

PAVLA KOUČKÁ

**K**am se podělo moje sluníčko? krouží hlavou máma dvanáctileté Beáty. „Byla to tak milá holčička, od rána si zpívala. Teď se pořád mračí, nic jí není dobré.“ Podobně jako Beátina máma mluví řada rodičů náctiletých. Co se to s tím milým dítětem stalo?

Období dospívání je z mnoha hledisek náročné. Z dívky se stává žena, z chlapce muž. Nejde však ani zdaleka jen o reprodukční orgány: zhruba na dvojnásobek se zrychluje tělesný růst, hormonálně je ovlivněno celé tělo i psychika. Dospívající hledá svou osobní i sociální identitu.

Období dospívání zpravidla členíme na prepubertu, pubertu (pubescenci) a ještě později adolescenci. Nejprve kulminují změny tělesné, v závěsu psychické a nakonec sociální. Vše se ovšem prolíná.

#### Rychlé změny v mozku

Zpravidla chápeme fyzické změny, jež provázejí změnu dítěte v dospělého. Nad změnami psychiky však často kroužíme hlavou. Kde se bere ta jeho náladovost? A proč se pře o každý nesmysl?

Tak jako je rané dětství charakteristické nekritickým přejímáním toho, co přináší rodiče, v dospívání dochází k pravému opaku: dítě zpochybňuje vše, čím se dosud řídilo. Svým způsobem znovu staví sebe sama. Tento proces je patrný i na neurologické úrovni: spoje mezi mozkovými buňkami vznikají i zanikají rychlostí mnohem větší než řadu let předtím i kdykoli poté. Dítě potřebuje vystavět svou vlastní, dospělou identitu, vymánit se – alespoň na této rovině – ze závislosti na rodičích.

Dospívající velmi rádi diskutují. Jsme-li ochotní s nimi do toho jít, je to skvělý způsob, jak jim dát najevo, že jsou pro nás důležití, že nás zajímají jejich názory.

”

Samozřejmě že v průběhu této těžké fyzické i psychické práce na sobě je dospívající ve vysoké míře soustředěný na sebe – a tudíž i vztahovačný. Též emoční labilitu lépe pochopíme, když si uvědomíme, co se to s člověkem děje. Představte si, že se vám mění tělo, bouří hormony. Hodnoty, pravidla a normy, jež jste celý život vyznávali, jsou zpochybněny a najednou vidíte, že ti, které jste tolik obdivovali, se nechovají vůbec obdivuhodně. Možná by šlo si jich nevšimnout. Jenže oni vám kecají do života! A jste na nich závislí. Daří se vám si to představit? Byli byste v pohodě?

V období dospívání se též výrazně zvyšuje schopnost myšlení: pubertální děti přemýšlejí již běžně v abstraktních po-

## 7. Pomoc, dospívám! Co s pubertákem?

Rodiče jsou hrozní a samostatnost v nedohlednu. Dospívání není snadné.



jmech, jsou schopné formálních logických operací i hypotetického myšlení. Pilulky schopnosti kritického myšlení. Vše nové je třeba procvičovat.

Na kvalitativně vyšší úroveň se dostává též morálka: dospívající přestává tolik akceptovat pravidla společnosti, nastavuje si pravidla vlastní. Svědomí je rozvinuté, často však děti v pubertě usilují o absolutní řešení. Je to tím, že se zpravidla nadchnou pro jednu hodnotu. Svoboda jedince, loajalita k partě, šetrnost k přírodě či práva zvířat jsou najednou natolik důležité, že dospívající zapominá vnímat hodnoty jiné. V pozdní adolescenci se však toto již zpravidla mění, dospívající postupně zvětřují i další hodnoty a stávají se tolerantnějšími.

#### Výchovná role rodičů skončila

Těžké to však nemají jen sami dospívající. I pro jejich rodiče jde o náročné období. Nejen že je jejich dítě najednou mnohem těžší žít a šatit, navíc bývá často naštvané či uzavřené. Přísné, zaujaté kritice podrobuje vše, co se rodičů týká, od vzhledu přes chování až po názory a hodnoty. Zároveň vnímáme, že u svého dítěte ztrácíme na významu: úměrně tomu, jak roste význam vrstevníků. Ten je v adolescenci nejvyšší v životě.

Co můžeme jakožto rodiče dělat, abychom svému dítěti i sobě samotným pomohli tímto obdobím úspěšně a pokud možno bez větších šrámů projít?

Za prvé se musíme smířit s tím, že naše výchovná role již víceméně skončila. Stále samozřejmě držíme určité hranice, nicméně například moralizováním můžeme napáchat i více škody než užitku. Jako prevence rizikového chování u dospívajících fungují úplně jiné věci.

Nemusí to být patrné, pubertální děti však velmi potřebují naši emoční podporu. Potřebují vnímat, že je máme rádi a že v ně máme důvěru. Právě tím je můžeme nejlépe posílit, dodat jim jistotu a stabilní bod ve světě, který se v jejich vnímání mění ještě rychleji než ve skutečnosti. Na tom ovšem pracujeme prakticky od narození, v pubertě samotné již víceméně jedeme na setrvačnici.

Leccos se dá zlepšit také trávením společného času. Prokázán byl například pozitivní vliv rodinných večerů coby prevence rizikového chování. Dospívající velmi rádi diskutují, a jsme-li ochotní do toho s nimi jít, je to skvělý způsob, jak jim dát najevo, že jsou pro nás důležití, že nás zajímají jejich názory. Skvělá příležitost k procvičení argumentačních schopností, logického myšlení. A také šance rozšířit dětem obzory, poukázat na jiné hodnoty. Je ovšem důležité nenechat se přitom strhnout emocemi.

Zda bude puberta bouřlivá, či mírná, záleží na temperamentu potomků i na našem výchovném stylu. Zneklidnit by nás mělo i to, že se na některé z rovin, ať už biologické, psychické, nebo sociální, nic neděje. Možná jsou naše hranice příliš těsné, možná se potomek něčeho bojí. Je-li to s dítětem naopak náročné, věrme, že jde o přechodné období. Každá bouřka se vybouří a zpravidla je pak příjemnější než před ní. Tím, že bouřku ustojíme, že se ve větru a dešti nerozsypane, můžeme i my dospělí osobnostně vyrůst.

ILUSTRAČE RICHARD CORTÉS

Autorka je psychologka a spolupracovnice LN



## PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

### OMYLY A MÝTY

#### Všichni pubertáci jsou stejní

Všechny děti v pubertě jsou hrozně, slyšíme od vyčerpaných, naštvaných či rezignovaných rodičů. Vlastně tím sami sobě říkájí, že to jejich tak hrozně není, když jsou takoví všichni. Proč ne, když se tím rodiče uklidní. Jen není radno říkat takové věci před dítětem, s jehož rozkolísaným sebevědomím to může pěkně zamávat. Období dospívání potoků je pro rodiče zpravidla náročné. Jde však o přirozenou vývojovou krizi, která může být z jiného úhlu pohledu též dobrodružná a svým způsobem i úlevná.

#### Když se o dítě staráme, nemůže mít potíže

Dobrý vztah s rodiči, emocionální blízkost a oboustranná důvěra jsou výbornými ochrannými faktory pro dospívající dítě. I tak však k dospívání patří emocionální rozkolísanost, zvýšená kritičnost a sebekritičnost.

#### Jakmile dítě přijde do puberty, zajímá ho jen sex

Zájem o sex a druhé pohlaví se pochopitelně v období dospívání výrazně zvyšuje. Rozhodně však nemůžeme takto zobecňovat. To bychom také mohli říci, že dnešní dospívající nezajímá nic než počítač, případně telefon, hry, kamarádi či sociální sítě.

#### Zvládnout pubertální dítě musejí rodiče sami

V případě menších obtíží to platí, řešíme je s dítětem a s druhým rodičem. Avšak když se nedáří a problémy přetrvávají, je na místě poradit se dle typu problému s třídním učitelem, psychologem, rodinným terapeutem či dětským psychiatrem. pak



Náctiletí mohou trpět v podstatě všemi duševními poruchami jako dospělí, říká psycholog Jan Kulhánek FOTO ARCHIV

## Nejčastěji dospívající trápí škola

**P**sychoterapeut není opravář dětí na objednávku, říká psycholog a psychoterapeut Jan Kulhánek. Těžkým obdobím si rodina musí někdy projít.

#### LN Je dnes dospívání těžším obdobím než dříve?

Řekl bych, že dnes děti dospívají různě, hodně to záleží na sociokulturním prostředí rodiny, tedy na vzdělání a práci rodičů, finančních možnostech rodiny, životním stylu. Každý způsob života má pro dospívající své výhody i rizika. Děti rodičů s nižším vzděláním nebyvají přetěžovány přehnanými ambicemi a důrazem na výkon, dostává se jim větší volnosti, kterou ale nemusí umět využít ve svůj prospěch. Děti z dobře zabezpečených rodin mají skvělou nabídku aktivit ke svému rozvoji a dostanou kvalitnější vzdělání, často ale nemají skoro žádný

volný čas a bývají neurotizované přemírou stresu.

#### LN S jakými potížemi za vámi dospívající přicházejí nejčastěji?

Nejvíce kvůli škole a vztahovým problémům. Kvůli škole je často přivádějí rodiče. Škola je nebaví, necítí se tam dobře kvůli spolužákům či učitelům, někdy jsou přetěžování nevhodným výběrem školy. Kvůli vztahovým problémům si o pomoc často říkají sami. Velkým tématem je také problém s nízkou sebedůvěrou, narušeným sebevědomím, strach ze selhání či z toho, že dospívající nebude pro druhé dost zajímavý, atraktivní.

#### LN Jak je to s psychiatrickými diagnózami u dospívajících?

Náctiletí mohou trpět v podstatě všemi duševními poruchami jako dospělí, typické pro tento věk jsou deprese, úzkostné

poruchy, poruchy příjmu potravy, závislosti a takzvané poruchy chování. Nemyslím si, že by byl v posledních deseti letech zaznamenán nárůst některé z těchto diagnóz, spíše lidé více využívají péči odborníků, což vnímám jako pozitivum.

#### LN Zkuste prosím nastínit, jak vypadá práce psychologa s dospívajícím.

Rodiče do mě ordinace třeba přivedli třináctiletou Elišku, která trpěla úzkostmi a obavami, že se někomu z rodiny něco špatného stane, razantně si okusovala nehty a stranila se dětského kolektivu. Podle rodičů to souviselo s jejím strachem z dospívání. Dcera začala pravidelně docházet na psychoterapii a brzy se ukázalo, že má problém zejména s nedávným rozhodem rodičů. Měla na oba hrozný vztek, a zároveň velký strach dát ho jakkoli najevo. Máma by se př trápla a otec by řval. Kromě individuální spo-

lupráce s dívkou jsme domluvili rodinnou terapii, na kterou docházeli oba rodiče, kteří spolu i po rozchodu dobře vyšli. Eliška se uklidnila a začala se více projevovat, tedy i hádat s rodiči. Ti byli zpočátku rozmrzelí, ale brzy pochopili, že je to období, kterým si musí všichni projít. Psychoterapeut není opravář dětí na objednávku, někdy se situace vyvíjí jinak, než si rodiče představují, ale je to ku prospěchu dítěte a při vzájemně dobré komunikaci jsou nakonec spokojeni všichni.

#### LN Může dítě vyhledat pomoc i bez souhlasu rodičů?

Jsou služby, které může puberták vyhledat sám – péči školního psychologa, telefonický kontakt na lince důvěry či návštěvu dětského krizového centra. Ve zdravotnickém systému ovšem musí vždy alespoň na první návštěvu přijít s rodičem. pak