



ROZVOJ OSOBNOSTI 16. 11. 2016

Jak přežít pubertu svých dětí?

Proč musíte mít doma drzého namyšleného puberťáka? Ptáte se, jaký to má vůbec smysl? Když je nejhůře, je důležité zachovat chladnou hlavu a uvědomit...

Puberta je složité období nejen pro rodiče, ale i pro samotné děti. Je to jedno z nejobtížnějších období života a mnozí rodiče jsou z chování svých dětí zaskočeni, rozčarováni a hlavně bezradní. Tolik let jste pro svého potomka téměř dýchali a dávali mu vše, co jste měli. Ale najednou se vám to roztomilé dítě doslova promění před očima a připadá vám nesnesitelné. Pro dítě v pubertě jsou rodiče ale nesnesitelní také. Nastává kruté období vzpoury a revolty. Jak tedy přežít pubertu svých dětí?

Co dělat, abyste neztratili s puberťákem kontakt a jak si se svým potomkem zachovat hezký vztah i v období puberty? Tuto otázku řeší všichni rodiče. Ti šťastní rodiče, kteří již mají pubertu svých dětí za sebou, říkají většinou to stejné - musíte **zatnout zuby a vydržet**. Dobrá zpráva je, že ani puberta netrvá věčně.

Jaký má puberta vlastně smysl?

Proč musíte mít doma drzého namyšleného puberťáka? Ptáte se, jaký to má vůbec smysl? Když je nejhůře, je důležité zachovat chladnou hlavu a uvědomit si, že **puberta je přirozený proces** a k dalšímu zdárnému psychologickému vývoji vašeho potomka je to proces nutný. Puberta je období, kdy se z vašeho dítěte stává pomalu dospělý člověk. To je zcela zásadní životní změna, které se neobejde bez různých komplikací.

V životě pubertáka se mění naprosto vše od základů. Probíhají zásadní tělesné změny, které pak mají vliv na psychiku. Za vším stojí hormony. Každé dítě zvládá **hormonální nerovnováhu** jinak a i věk nejhorší puberty se různí. Některé děti začnou jít do puberty již po 10 roce věku, jiné později. Obecně dnes puberta nastupuje dříve, než tomu bývalo.

Postupná snaha dítěte o vymanění se z vlivu rodičů je také nutná a přirozená, i když to některé rodiče může často bolet. Ale i vy jako rodiče přece chcete, aby z vašeho dítěte vyrostla samostatná, nezávislá a zodpovědná bytost, která si se životem poradí i bez rodičů. A k tomu **období puberty** slouží. Nebraňte dětem v jejich přechodu do dospělosti. Pokud je to možné, podpořte je.

Co puberták prožívá?

Pokud se chcete se svým potomkem v pubertě dorozumět, zkuste se do něj občas vcítit. K tomu může pomoci vzpomenout si na svou vlastní pubertu. Puberták se často chová drsně a nepřístupně, ale to by vás nemělo zmást. Puberta je období, kdy jsou děti obzvláště zranitelné. Jsou **extrémně citlivé na kritiku**, vše si berou osobně.

Uvědomme si, že v tomto období se mladý člověk hledá. Zjišťuje, kam patří, **hledá své místo v životě**, poprvé se zamilovává. To, co prožívá, může být pro něj těžké. Co jste od svých rodičů potřebovali vy, když jste byli v pubertě? Zkuste se nad tím zamyslet a neopakovat chyby svých rodičů. Puberták potřebuje cítit více než kdykoli předtím, že mu někdo rozumí! Hledá pochopení. To většinou najde spíše u kamarádů, než u rodičů, proto se vám vzdaluje. Jak přežít pubertu svých dětí a neztratit přitom tolik let budovaný pěkný vztah?

Zabít pubertáka, nebo se stát jeho přítelem?

Je-li vaším cílem udržet si dobrý vztah s vaším potomkem, i když je v pubertě, budete se mu muset přiblížit. Vystupování z pozice autority a moci vám v tomto období moc nepomůže. Spíš naopak. **Zkuste se uvolnit a trochu povolit.** Vzpomeňte si na svou pubertu a svému dítěti o ní povykládejte! Vaše dítě netuší, že jste byli možná úplně stejní, jako je teď on. To zase pomůže jemu přiblížit se k vám a dívat se na vás jinak, než jen jako na nesnesitelné monstrum, které mu nikdy nemůže rozumět.

Nabídněte svému drzému potomkovi přátelství. Zkuste to. **Nejednejte s ním jak s malým dítětem**, protože to on už dávno není (nebo si to alespoň myslí). Zkuste k dítěti přistupovat lidsky, ne autoritářsky. To bude mít spoustu výhod. Budete tak budovat silný vztah, který vydrží. Nedojde k odcizení a vy také budete mít mnohem lepší přehled o tom, co vaše dítě dělá. K tomu, abyste jej mohli pochopit, musíte znát pozadí toho, co prožívá, s kým se stýká atd. Zkuste občas vypadnout z role rodiče. Nejste jen rodič, jste také lidská bytost, která svého potomka miluje. To dávejte svému dítěti najevo. Je možné, že puberták si to v zahledění sám do sebe vůbec neuvědomuje.

Co získáte přátelstvím s pubertákem?

Pokud svému dítěti nabídnete přátelství, se kterým je spojená **vzájemná důvěra**, respekt a snaha o pochopení, můžete hodně získat. V nejlepším případě získáte přítele na celý život. Co dělají přátelé? Přátelé spolu tráví čas. Hledají společné chvíle, kdy se pobaví. Přátelé si povídají o tom, co cítí, jak jim je, co je trápí. Přátelé se neodsuzují a nekritizují. Snaží se pochopit jeden druhého, i když spolu nemusí ve všem souhlasit.

Přátelé si důvěřují a mohou se spolehnout jeden na druhého. Přítel nekritizuje to, co má druhý na sobě, jaký má účes nebo jaké má další přátele nebo koníčky. Budete-li si spolu **povídat o životě**,

budete vaše dítě lépe znát. Neunikne vám pak možná ani to, zda zkouší alkohol či drogy nebo zda hodlá začít žít sexuální život. Kritické okamžiky v životě vašeho dítěte budete mít více pod kontrolou.

Vše má také své hranice!

Puberták přítele potřebuje. Ale pozor. Pokud překlopíte vztah s dítětem na kamarádkou úroveň, pak to nesmí být jednostranné. Váš potomek musí přijmout pravidla fair play, být k vám upřímný a to, co dáváte vy jemu, musí on dávat vám. I on se musí chovat jako přítel. Ne jen vy musíte chápat jeho, ale i on musí mít snahu chápat vás. **Nezapomeňte na pravidla**, která se musí dodržovat i na jasně nastavené hranice, které nesmí být nikdy překročeny.

Je pravdou, že zkombinovat roli rodiče a přítele je uměním. Dítě sice potřebuje přítele, ale stále také potřebuje rodiče, kteří se podílí na formování nové bytosti na korekcích jeho chování. Potřebuje vedle sebe rozumného dospělého, který mu občas udělá jasno v tom, jak to na světě chodí. Dovoďte pubertákovi, aby byl sám sebou. Dovoďte mu, aby nosil bláznivé oblečení a šílené účesy. Na oplátku ale požadujte, aby dítě neslo **zodpovědnost za důsledky svého jednání**. Nežehlete jeho průšvihy. Ukažte mu, že svoboda a samostatnost nepřináší jen samá pozitiva.

Budte svému dítěti příkladem

Ukažte svému potomku svou lidskou stránku. Co dělat, aby vás puberták do svého života přijal?

- **Mluvte o svém životě**, o své minulosti, kterou vaše dítě nezná. Možná se mu uleví, když zjistí, že jste prožívala něco podobného.
- Když uděláte chybu, přestřelíte, ujedou vám nervy, přiznejte to a omluvte se. Tak naučíte své dítě totéž.
- **Dodržujte své sliby** a ctěte vzájemné dohody. Jen tak přimějete své dítě, aby dělalo totéž.
- Svěřujte se i vy svému dítěti se svými aktuálními problémy. Můžete být mnohdy překvapeni, jaký dokáže mít puberták vhled nebo jaké dokáže vymyslet řešení. Naučte ho diskutovat o problémech a řešení problematických situací hledat společně.
- **Chovejte se zásadově a morálně**, pokud chcete mít čestné dítě. Morální žebříček hodnot přejímá dítě od rodičů.

Nepropáste ten čas, kdy je zapotřebí položit základy vztahu založeného na důvěře a upřímnosti, respektu a pochopení. Počínající puberta je vhodný čas. Promarníte-li tuto příležitost, je možné, že se vám už vaše dítě nebude chtít otevřít a přiblížit. Nevzdávejte to. **Život s pubertákem** může být i plný legrace, protože se díky tomu můžete alespoň na chvíli vrátit do svého mládí.