

Markéta Švamberk Šauerová

JAK PŘEŽÍT SVOU VLASTNÍ PUBERTU I S UČITELI A RODIČI



Poděkování

Mým dětem – Katce a Ondrovi za inspiraci.

Ing. Zdeňku Švambergovi za technickou podporu.

Bc. Štěpánce Vošické a Bc. Petře Řehořkové za spolupráci při přípravě odborných rad.

Elišce Mirovské (12 let), Katce Šauerové (13 let), Láďovi Pokrývkovi (17 let), Ondrovi Šauerovi (17 let), kteří se ujali role kritického čtenáře, pročetli knížku v průběhu jejího vzniku a navrhli úpravy v textech.

Katce Šauerové za vytvoření obrázků a ochotu být modelem pro ukázky relaxačních technik. Ondrovi Šauerovi pak ještě za ochotu napsat předmluvu pro čtenáře.

Markéta Švamberk Šauerová

JAK PŘEŽÍT SVOU VLASTNÍ PUBERTU I S UČITELI A RODIČI



 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

**JAK PŘEŽÍT SVOU VLASTNÍ PUBERTU
i s učiteli a rodiči**

Vydala GRADA Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6171. publikaci

Recenzovali:

prof. PhDr. Alena Vališová, CSc.
prof. PaedDr. Gabriel Švejda, CSc., dr. h. c.

Ilustrace Kateřina Šauerová
Foto a další obrazový materiál archiv autorky
Odpovědný redaktor Mgr. Martin Hrdina, Ph.D.
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 160
Vydání 1., 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2016
Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-271-9126-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-9125-3 (pdf)
ISBN 978-80-247-5395-9 (print)



Obsah

PŘEDMLUVA ... 7

SEZNÁMENÍ S AUTORY ... 9

1. DOSPÍVÁNÍ MOJE A TĚCH DRUHÝCH ... 11

Dospívání ... 12

Biologické zrání ... 14

Psychické zrání ... 33

Rozumový vývoj ... 36

Sociální vývoj ... 39

Vývoj vztahu k sobě samému ... 43

Shrnutí – specifické problémy dospívání ... 44

2. POMOC, NEROZUMÍM SI S UČITELI ... 47

Úhel pohledu ... 49

Neochota učitelů vyslechnout náš názor ... 57

3. POMOC, NEROZUMÍM SI S RODIČI ... 61

Asertivita jako první pomoc při řešení konfliktů s rodiči ... 73

Vhodné techniky při komunikaci s rodiči ... 81

PATRIK JE ...



4. POMOC, NEROZUMÍM SI S KAMARÁDY ... 87

Mediace jako forma řešení vrstevnických konfliktů ... 88

Konflikty „spolužáků“ ... 90

Asertivita při jednání s kamarády/spolužáky ... 101

Vážné konflikty ... 106

Další možnosti řešení ... 106

5. POMOC, NEROZUMÍM UŽ ANI SÁM SOBĚ ... 109

Poznávám sám sebe ... 112

Vnímání svého těla ... 114

Pozitivní scénář života ... 119

Další cvičení vedoucí ke změně ... 131

RELAXACE NA ZÁVĚR NAŠEHO PUTOVÁNÍ
DOSPÍVÁNÍM ... 139

Relaxace vedená ... 142

Autorelaxace neboli Relaxuji si sám podle sebe ... 144

PÁR VĚT NA ZÁVĚR ... 153

LITERATURA ... 155



Předmluva

Ahoj, milí čtenáři,

jmenuju se Ondra, je mi sedmnáct let a moje mamka napsala tuhle knížku. Myslím, že je dobře, že někdo napsal knížku o pubertě pro pubertáky, sám za sebe můžu říci, že puberta je opravdu složité období. Tahle knížka není jen o tom, co to puberta je, co se při ní děje, jak se mění naše tělo, jak se cítíme jednou smutně a jednou vesele, ale ukazuje i to, co může vyvolávat problémy, do nichž se dostáváme, a v jednotlivých kapitolách radí, jak jí projít bez úhony (nebo bez větších šrámů).

Myslím, že je zde mnoho chytrých a zajímavých rad a cvičení, se kterými by toto období mohlo být snesitelnější jak pro vás, tak i pro vaše rodiče a okolí.

Nemyslete si, že už jsem z toho venku, puberta se mnou cloumá ještě pořádně, i když doufám, že to „nejhorší“ mám za sebou – tedy nerad bych se pletl. Víím, jaké to je, časté konflikty s rodiči, ségrou i se spolužáky. S rodiči to je většinou spor o učení a počítač, jelikož pochopitelně chtějí, aby se dotyčný vzdělával a něco z něj bylo, až bude velký, aby měl dostatečný pohyb a nezůstával pořád doma. Se spolužáky jde většinou o problémy v kamarádství, každý začíná prosazovat to své, nikomu se nechce ustoupit a časté neshody mezi kamarády přerůstají až do tak velkých konfliktů, že se už nechtějí ani vidět.

Velkým problémem v tomto období je, že začíná narůstat stres ze školy, kde se my pubertáci – nebo jak dnes někteří mí spolužáci rádi říkají teenageři – musíme učit, abychom se dostali na nějakou dobrou školu (o kterou bohužel stojí většinou spíše naši rodiče než my sami). Učitelé prudí pro nás nesmyslnými požadavky a připomínkami: „Už zase nejsi přezutej!“ „Viděl jsi tento týden už hřeben?“ „Kde jsi dělal ten úkol, to

PATRIK JE ...

miluju ~~z~~



ti ho pomáhalo psát nějaké domácí užitečné zvíře, ne?“ „Řekni doma, ať rodiče nezapomenou přijít na třídní schůzku.“ Ale co vám budu povídat, znáte to taky ☺

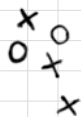
Knížku jsem četl celou a můžu říct, že i rád, a tak jsem si říkal, že je škoda, že ji mamka nenapsala dřív. Ne že by mi nedokázala podobné rady dávat, ale nevyprávěla mi při tom příběhy těch druhých. Najednou vidím, že takových problémů má řada jiných dětí a dospívajících. I řada cvičení mi přijde zajímavá – některá jsem si i zkoušel a každé cvičení mi něco dalo.

Já už mám výběr školy za sebou, studuji na gymnáziu a jsem rád, že mně do toho rodiče nemluvili, ale kolem sebe vidím, jak řada kamarádů studuje něco, co je nebaví tak, jak by asi chtěli. Na střední škole je to fajn, podle mě mnohem lepší než na základce. A i když to na základce moc veselé nebylo, je to s každým rokem lepší a klidnější.

Líbí se mi i název téhle knížky – je fakt přesný. *Jak přežít svou vlastní pubertu*, no, hlavně tu svoji a hlavně aby to s námi všichni vydrželi. I když asi před třemi lety jsem si říkal, že to s těmi rodiči ani druhými není k vydržení. Dnes to vidím trochu jinak. Jsem rád, že mě rodiče berou takového, jaký jsem, asi je to pravda, že to jinak nejde.

Moc vám všem přeju, aby se vám knížka líbila a aby vám ukázala, jak problémy můžete řešit vlastními silami. Protože každý z vás jich má dost, jen o nich možná nevíte.

Ondra Šauer





Seznámení s autory



Markéta Švamberk Šauerová, autorka knihy, pracuje na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o., na katedře pedagogiky a psychologie. Kromě výuky vysokoškolských studentů pracuje jako dětská psycholožka a má vlastní diagnostickou a poradenskou praxi. Zaměřuje se zejména na oblast motivace dětí a dospívajících k četbě, práci s dětmi se specifickými poruchami učení a chování a osobnostní rozvoj dětí a dospívajících. Má rovněž zkušenost s realizací různých programů zaměřených na podporu sociálních dovedností dětí a dospívajících, včetně rozvíjení komunikačních dovedností u různých cílových skupin. Uvedené kazuistiky pocházejí z její vlastní praxe. Jména, která jsou v příbězích uvedena, jsou změněná. Je autorkou řady odborných publikací, podílela se na několika významných grantových projektech.



Štěpánka Vošická, wellness specialistka a studentka Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA, se profesně věnuje masáží, které považuje za ideální prostředek k dosažení fyzického i psychického uvolnění jak u dospělých, tak u dospívajících. Podle ní platí, že když se člověk cítí krásně uvnitř, pak se krása odráží i navenek.



Petra Řehořková se odborně věnuje péči o vlastní vzhled a výživovému poradenství, je absolventkou Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA.



Ondřej Šauer (17 let), autor předmluvy a figurant fotoukázek, je student gymnázia v Praze, řadu let se rekreačně věnuje bojovému sportu buki waza a stolnímu tenisu. Příležitostně publikuje v regionálních novinách a na webu. Je spíše uzavřený. Při přípravě knihy se ujal role kritického čtenáře a pečlivého korektora.



Kateřina Šauerová (13 let), autorka obrázků a figurantka fotoukázek relaxačních technik, je žákyně základní školy v Praze a žákyně základní umělecké školy v oborech příčná flétna a keramika na hrncířském kruhu. Je skautka-podrádkyně. Kateřina je aktivní, tvůrčí, někdy k neudržení. Ujala se též role kritické čtenářky.



Eliška Mirovská (12 let), další kritická čtenářka a korektorka, je žákyně základní školy v Praze a aktivní sportovkyně – závodně se věnuje šermu. Je aktivní a společenská.



Láďa Pokrývka (17 let), poslední kritický čtenář a korektor, je student střední průmyslové školy v Praze, rád sportuje – věnuje se nohejbalu a vodáctví. Pomáhá vést skupinku ve skautu, je soutěživý a zásadový.



Martina Nechlebová (14 let), figurantka pro fotoukázky relaxačních technik, je žákyně 8. třídy základní školy v Praze a žákyně základní umělecké školy ve výtvarném oboru. Je přátelská a otevřená, ve volném čase se věnuje fotografování a ochotnickému divadlu.



1. Dospívání moje a těch druhých

Dospívání patří mezi nejnáročnější období v životě člověka. Přichází v době, kdy na novou etapu nejsme ještě připraveni, mnohdy odchází nepozorovaně, u každého se projevuje jinak a trvá různě dlouhou dobu. Jediné, co spolehlivě funguje při řešení problémů dospívajících, je trpělivost. A to nejen trpělivost rodičů a učitelů, ale i kamarádů, sourozenců, a hlavně nás samotných. Vždyť řeknete sami, když slyšíte denně od rodičů (nebo těch ostatních), jaké je to s námi „pubertáky“ složité, nemyslíte si vlastně to samé? Nemají dospívající dost starostí sami se sebou? Netrápí i je samotné dennodenní nespokojenost s tím či oním? Jistěže ano, a k tomu ještě poslouchat, jak ti dospívající lezou na nervy ostatním.

Přiznávám, že ne každý musí takové pocity prožívat, ale dost často se u každého dospívajícího objeví různě dlouhý časový úsek, kdy se mu nelíbí opravdu vůbec nic. Ti báječní rodiče jsou najednou naprosto nemožní a nesnesitelní – proboha, proč si dneska táta povídal u lanovky s tím cizím pánem? Vždyť to bylo naprosto trapný. A ještě se dožadoval, abych k tomu něco řekla... Máma asi dobře věděla, proč dneska zůstala doma. Proč se ta Petra najednou tak nemožně obléká? Vždyť to není vůbec možný! A proč na sebe pořád patlá ty vrstvy krému? Vůbec to neumí... Copak neslyšela, jak se má správně starat o plet? Že by se měla lépe starat o vlasy? Oni se snad všichni zbláznili... Jsem snad mezi samými mimozemšťany... A jednoduché to nemají ani kluci: Já nevím, co ti rodiče zase mají, nejdříve mě pořád honili do koupelny – vyčistit zuby, umýt nohy, učesat se... a teď? To je pořád Petře, co v tý koupelně proboha děláš? Jsi tam dýl než Jája... Pořád se jim něco nelíbí.

PATRIK JE ...



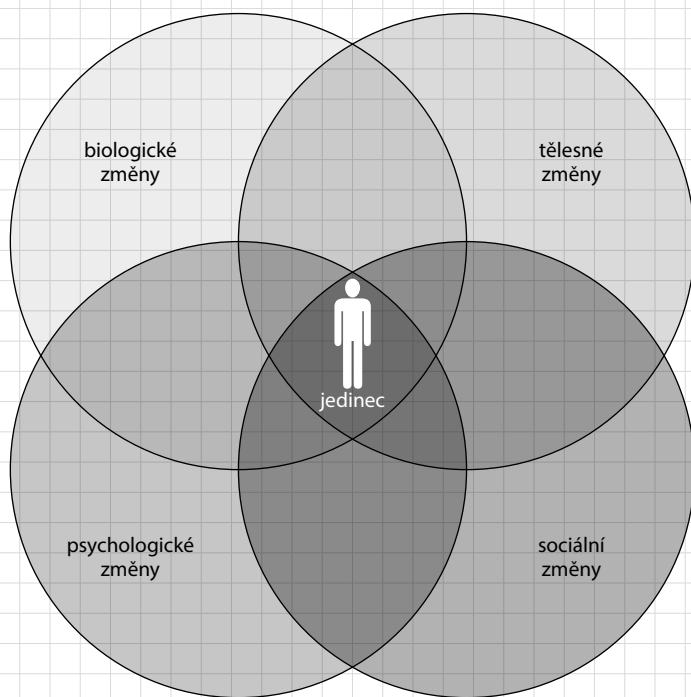
Že vás tyhle příhody nepotkávají? Že vám ostatní přijdou naprosto fajn a v pohodě? Pak můžeme jediné gratulovat, i tak může vypadat dospívání. Někdo si toto období dokáže užít naplno a vychutnat. Tak co kdybychom to zkusili také? Třeba pár nápadů či zkušeností těch, kteří tímto obdobím prošli, pomůže, abyste na dospívání vzpomínali s humorem a „láskou“. Stejně jako rodiče a vaše okolí.

Abychom mohli lépe porozumět období dospívání, ukážeme si nejprve, co se vlastně děje s tělem dospívajícího, protože právě změny nálad a změny chápání (nebo právě i nechápání) těch druhých vyplývají ze změn, které se odehrávají uvnitř těla. Zpočátku nejsou ani vidět, a proto vám i vašemu okolí může trvat, než si to všechno uvědomíte.

Kdyby to jen bylo tak jednoduché... Jako třeba to, kdy slavíme patnácté narozeniny a dostaneme občanku, nebo kdy budeme plnoletí. Je sice pravda, že existují různé kmeny, kde se za pomoci jasně stanoveného rituálu stanoví konec dětství a začátek dospělosti, nicméně biologický vývoj trvá určitou dobu a takové rituály ani změny, s nimiž se mladý člověk potkává, ho nevyřeší. Vřazením mezi dospělé se od člověka očekává ze dne na den jiné chování, naprostá odpovědnost, přijetí role dospělého se vším všudy. V naší kultuře chápeme dospívání jako složitý proces, na jehož konci se „dítě“ stává „dospělým“, ale tuto dobu chápeme jako přípravou a věnujeme jí s ohledem na poznatky z biologie a psychologie patřičnou pozornost.

! Dospívání

Dospívání neboli puberta (toto velmi neoblíbené slovo mladých) přichází ve skutečnosti velmi pozvolna. Těžko se dá říci, že ráno vstanete, cítíte se nanicovatě a řeknete si: Ano, je to tu, mám pubertu. Na toto období se váš organismus připravuje pomalu a dlouho předtím, než skutečně nastane. Ale už v rámci předcházejícího času se cítíme často nesví, jiní.



Obr. 1 *Vzájemné působení biologických, tělesných, psychických a sociálních změn*

Na úvod uvedme některá fakta týkající se dospívání. V jeho průběhu dochází ke změnám biologickým, tělesným, psychickým i sociálním, jak ukazuje obrázek 1. Změny v jedné oblasti vyvolávají změny v dalších oblastech. Co období dospívání komplikuje, je to, že u každého se biologické změny promítají do chování jinak a v dost odlišném pořadí. U někoho je více patrný vliv na oblast sociální, u někoho se více promítají do vlastního psychického prožívání, aniž by navenek příliš ovlivňovaly jeho sociální chování. Nyní si ukážeme, jak se typické změny v jednotlivých oblastech projevují.

PATRIK JE ...



! Biologické zrání

V rámci biologického zrání dochází ke změně skladby hormonů, což má za následek nejen pohlavní zrání (výskyt ochlupení, růst prsou, varlat), ale i celkový růst do výšky, změny postavy, růst svalů a kostí. Dost často se opomíjí, že v rámci biologických změn dochází i ke změnám imunologickým. To vede k tomu, že kromě biologických změn, na které si musí dospívající zvyknout, se rovněž často musí vyrovnat se zvýšenou nemocností.

Zvýšená nemocnost je způsobená tím, že organismus dospívajícího je oslaben intenzivní tvorbou takzvaných růstových hormonů – v tomto období v podstatě dochází k největší tvorbě těchto hormonů za celý život. Růstové hormony způsobují růst těla do výšky, růst kostí a svalů a změny ve stavbě těla – u dívek se například rozšiřuje pánev a dochází k ukládání „tukových polštářků“ na typicky ženská místa (boky, prsa), u chlapců se typicky rozšiřují ramena, u děvčat i chlapců dochází k výraznému nárůstu svalů (a také síly). Při růstu do výšky se může stát, že dospívající vyrostle až o dvanáct centimetrů za rok. Zpočátku si mladý člověk může připadat i velmi neohrabaný (nejdříve vyrostou ruce a nohy), všímá si, jak jsou mu najednou krátké všechny rukávy nebo nohavice.

Na růstu do výšky se podílí hlavně vývoj dolních končetin a trupu, výška hlavy se mění v tomto věku již málo. Dolní končetiny v období puberty mohou vyrůst až o 15 centimetrů, to souvisí i s tzv. růstovými bolestmi, na které si dospívající stěžují docela často. Trup pak může zvětšit výšku až o 10 centimetrů.

Postupně se proporce těla vyrovnají, ale než k tomu dojde, řada dospívajících si připadá nemotorně a nešikovně, začínají pociťovat nechuť ke sportu a k tělocviku, protože se jim najednou nedaří žádný cvik, navíc si připadají nemožní i svým vzhledem. Jak často v těchto obdobích slychávají učitelé a rodiče věty typu: „Přece nejsem žádná trapka, abych se producírovala v těch nemožnejch teplákách, běhala po tělocvičně, cvičila



ty příšerné cviky... Ne, to po mně nemůže nikdo chtít.“ Přitom právě setrvání u pohybových aktivit je z pohledu správně se vyvíjející postavy velmi důležité – napomáhá rovnému držení těla, správnému usazování potřebných tukových polštářků tam, kam patří, aby dívky vypadaly hezky, vhodnému nárůstu svalové hmoty, který také zajišťuje zdravé držení těla, a u chlapců navíc dodává zjev mužnosti. Přiměřený pohyb napomáhá i snižování napětí, které je spojeno jak s tvorbou velkého množství hormonů, tak i se sociálními konflikty, do nichž se dospívající dostává.

Dalším biologickým ukazatelem „stárnutí“ je vývoj zubů. Mezi desátým a třináctým rokem dochází k výměně mléčných zubů za trvalé a k prořezání druhých stoliček, na konci období tedy vývoj dosahuje plného počtu zubů (až na třetí stoličky – lidově řečeno až na zuby moudrosti). Péče o ústní hygienu je tedy velmi důležitá, neboť poškození zubů vede k již nevratným změnám. U dospívajících, kteří mají vyšší kazuistost zubů, je vhodné za pomoci rodičů vyhledat dentální hygienu, kde je možné se poradit o vhodné péči o zuby, nouzovým řešením může být i konzultace s dětským zubním lékařem (opět za asistence rodičů), který může zdravé stoličky před vznikem kazu ochránit za pomoci tzv. konzervace. Zdravý zub je upraven tak, aby byl minimalizován vliv vnějších vlivů na zubní sklovinu. Pomůže to tam, kde i přes správné čištění zubů a i přes dodržování správné životosprávy se zubní kazy vyskytují. V žádném případě se ale mladý člověk nesmí domnívat, že pak může ústní hygienu ošidit.

Vedle vývoje kostry dochází i k prudkému růstu svalů. Svalová vlákna (která jsou v podstatě zdrojem pohybu) rostou do délky, zvětšují svůj objem, mění se i jejich chemické složení. V patnácti letech tvoří svalstvo něco kolem 32 % celkové tělesné váhy (zatímco u dítěte osmiletého to bylo jen 27 %). Pro lepší představu si můžeme procenta přepočítat na váhu, u patnáctiletého mladistvého tedy svaly váží průměrně zhruba 17 kg. Právě nárůst svalů stojí často za velkou změnou váhy. I proto je, jak už jsme psali dříve, velmi důležité správné cvičení, které růst svalů podpoří a napomůže správnému tvaru svalu. S růstem svalů v období

miluju ~~300~~



puberty souvisí i nárůst síly po patnáctém roce. Například u devatenáctiletého člověka dosahuje síla ruky 74 kp, zatímco v patnácti letech u téhož člověka dosahovala „jen“ 39 kp.

Zrání mozku pokračuje, v jeho vývoji je určitá nepravidelnost. Se změnami při vývoji mozku do velké míry souvisí také emoční nestabilita, někdy dospívající pociťují potíže při soustředění, někdy si mohou všimnout i potíží při učení. Dočasně může dojít i ke zhoršení prospěchu, což lze ale dobře řešit pečlivým stanovením denního režimu, rozdělením volného času na část pro učení a pro volnočasové aktivity. Pomáhá, když v tomto období pečlivě dodržujeme denní režim, zvláště čas pro učení. Pokud si student na takový režim zvykne, mozek se učební aktivitě lépe přizpůsobí a sníží se obtíže při soustředění.



Na konci období je růst mozku v podstatě dokončen. Dochází k vyrovnání nervové činnosti, a tím i k získání emocionální rovnováhy, celkovému zklidnění dospívajícího. U hyperaktivních jedinců je zklidnění opravdu často velmi viditelné.

Zvýšená nemocnost souvisí i se změnou imunitního systému, v tomto období dochází k přirozenému poklesu jeho činnosti. Na zvýšené nemocnosti se podílí také změna životního stylu, řada dospívajících spí méně, než by bylo potřeba, a to s sebou přináší reálný pocit zvýšené únavy. Ta je vyvolávána především hormonální produkcí vlastního těla. Dospívající rozšiřuje okruh svých známých, dostává se z dohledu rodičů a dodržuje méně pravidla hygieny (např. společné pití z jedné skleničky, dělení se o svačtinu, navazování prvních intimních kontaktů – polibky). To vše se děje v době, kdy tělo není dostatečně připraveno na příval nových bakterií a virů. S každou nemocí se tělo navíc vyčerpává ještě výrazněji, a tak se v některých případech dostává dospívající (i jeho rodiče) do začarovaného kruhu nemocí, únavy, konfliktů.

Zvýšená tvorba hormonů pohlavního zrání způsobuje nejprve růst ochlupení na určitých částech těla (pohlaví, podpaží, nohy, ruce, obličej), dále růst prsou, varlat a penisu, u chlapců také růst hrtanu, což způsobuje změny hlasu (mutování). Hlavní funkcí změn je ale dosažení reprodukč-

