



Jak přežít pubertu svých dětí



- Je puberta nemoc?
- Projevy puberty
- Party, drogy, životní styl
- Sourozenecké vztahy a rodina
- Škola a poruchy učení

Tamara Cenková

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

Věnování

*Knihu bych chtěla věnovat všem lidem, kteří se rozhodli být dobrými rodiči,
anebo těm, kteří už dobrými rodiči jsou.*

Hlavně se u ní dobře bavte.

Poděkování

Tato kniha by nemohla vzniknout bez velkého množství úžasných lidí, kteří mě v životě ovlivnili. Mnohokrát zde budu vzpomínat na svoje rodiče a prarodiče, jimž jsem vděčná, že se mně po celý život věnovali. Byla to jejich laskavost a trpělivost se mnou, která mě dovedla na studia. Tady bych chtěla vzpomenout na pany profesory Františka Zicha a Karla Zicha. Shodou náhod mají stejné příjmení, ale nejsou příbuzní. Pan profesor František Zich se stal takovým mým profesním otcem a pan profesor Karel Zich mně při zkoušce z logiky řekl památnou větu: „Staňte se terapeutem, máte v sobě dobré logické uvažování a schopnost dedukce.“ Ve druhém ročníku jsem to sice moc nechápala, ale až o hodně později se mně tato věta mnohokrát rozzvonila v uších.

Dále patří dík celé mé rodině, mému manželovi, mému synovi Jirkovi a jeho rodině, dceři Tamarce, mému bratrovi Igorovi a jeho ženě Mileně a jejich dětem. Moje rodina je moje velká opora.

Dík patří všem mým klientům, kteří mě naučili spoustu věcí a v neposlední míře mým spolupracovnicím, které jsem měla možnost sama si vybrat.

Dámy, Zdeničko, Barunko, Danuško, Vladěno, Janičky a Míno, jsem ráda, že vás všechny znám a mohu s vámi pracovat.

A na závěr, Moničko, děkuji ti za trpělivost, péči a podněty, které jsi mně dávala během psaní knihy.

PhDr. Tamara Cenková
Monika Langrová

JAK PŘEŽÍT PUBERTU SVÝCH DĚTÍ

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 3947. publikaci

Odpovědná redaktorka Tereza Koptová
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a realizace obálky Martina Bártová
Počet stran 168
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-2913-8

Obsah

ÚVOD	9
1 JEŠTĚ SE VÁS TO NETÝKÁ...	10
1.1 Těhotenství, nebo-li náš intrauterinní život	11
1.2 Porod	12
1.3 Období prvního vzdoru	13
1.4 Období druhého vzdoru	15
2 PUBERTA VOLÁ, HOLA, HOLA!!!	17
První příznaky	18
2.1 Příznaky fyzické	18
2.2 Příznaky sexuální	19
2.3 Příznaky sociální	21
3 JE PUBERTA NEMOC?	23
Příběh z mého života	24
4 PROJEVY PUBERTY	28
Malá úvaha	28
Takže jak to vlastně je?	28
4.1 Prepuberta	29
Jak z toho?	29
Projevy prepuberty	30
4.2 Puberta	30
4.2.1 Dvanáctiletí až čtrnáctiletí	32
4.2.2 Specifická skupina čtrnáctiletí až patnáctiletí	33
4.3 Postpuberta	37
5 PUBERTA A RODINA	41
5.1 Klidná a harmonická rodina	41
5.2 Disharmonická rodina	44



5.3 Rozvedení rodiče	47
5.3.1 Komunikující rodiče	47
5.3.2 Nekomunikující rodiče	49
5.3.3 Nefungující rodič – nezajímající se o dítě	50
6 DŮVĚRA	55
7 SOUKROMÍ – INTIMITA	58
8 SEXUÁLNÍ ORIENTACE	61
9 PUBERTA, ŠKOLA, UČITEL, PORUCHY UČENÍ A CHOVÁNÍ	64
10 VÝJIMEČNOST	68
1. skupina: děti bez vývojových poruch učení	68
2. skupina: děti, u kterých byly diagnostikovány poruchy učení a chování	70
11 PUBERTA, DROGY A PARTY	73
12 PUBERTA, POČÍTAČE A MOBILY	77
13 PUBERTA, HUDBA A ŽIVOTNÍ STYL	79
14 PUBERTA, MENTÁLNÍ ANOREXIE A BULIMIE	83
15 PUBERTA A SEXUÁLNÍ ŽIVOT	89
16 PUBERTA A SOUROZENECKÉ VZTAHY	93
17 PUBERTA A SEBEDESTRUKCE	96
18 PUBERTA, ŽIVOTNÍ ROLE A DOMÁCÍ PRÁCE	100
19 PUBERTA A SOUŽITÍ VÍCE GENERACÍ	105
20 PUBERTA A ŠIKANA	109
21 SEKTY	112
22 VULGARITA	118
23 KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ	122
24 ZVÍŘÁTKA	126

25 STRACHY A ÚZKOSTI	129
1. skupina dětí, jejichž strach má prapůvod v rodině	129
2. skupina dětí, jejichž strach má prapůvod ve škole	132
26 SMRT SOUROZENCE	135
27 FYZICKÉ TRESTY	137
28 GRAFOLOGIE = RYCHLÁ DIAGNOSTICKÁ TECHNIKA	139
29 ADOPTOVANÉ DÍTĚ	142
30 SPORT	145
31 KRITIKA	149
32 CITOVÉ VYDÍRÁNÍ	153
33 OBLEČENÍ – IMAGE	156
34 VOLBA POVOLÁNÍ	158
35 POZDNÍ PUBERTA	160
36 VZPOMÍNKY Z MÉHO DOSPÍVÁNÍ	162
ZÁVĚR	164
LITERATURA	165
PÁR SLOV O AUTORCE	166

Úvod

Pár slov. Když jsem dostala nabídku napsat tuto knihu, nejdříve jsem se ptala sebe sama, zda jsem opravdu ta správná osoba, která může o pubertácích psát, a hlavně radit rodičům. Druhá reakce byl obrovský záchvat smíchu. Vzpomněla jsem si na svoje milé rodiče: jak vůbec mohli přežít moji pubertu. Byla jsem strašná. První náznaky puberty mě překvapily v Africe, kde jsem žila s rodiči. Ale tam se to tak nebralo. Děti měly téměř neomezenou volnost a v západním světě se o pubertu rodiče příliš nezajímalí. Vrátili jsme se do tehdejšího komunistického Československa, a to teprve pro mě začalo peklo. Vše, co jsem mohla v Africe, jsem najednou nemohla. Rodiče začali kontrolovat, s kým se bavím, co poslouchám, jak se oblékám. Můj, tehdy pubertální, mozek vůbec nebral fakt, jak se moji úžasní rodiče mohli změnit na takové prudily, jak je možné, že mě kontrolují a zakazují mi věci, které nikdy nezakazovali. Když už situace byla opravdu neúnosná, tatínek si se mnou sedl a dal dlouhou souvislou řeč: vysvětlil mi, že komunistické Československo není Afrika. Dalo mně hodně práce to pochopit, ale snažila jsem se. A tak jsem aspoň provokovala oblečením a provazy na krku... a do života jsem si řekla, že nikdy nechci jít se stádem... a to mně zůstalo dodnes... a možná proto si tak s pubertáky rozumím.

Dnešní pubertáci to mají těžké. Jejich rodiče byli vychovaní ještě v komunistickém režimu, anebo rodiči, kteří tento režim prožili a nikdy nepoznali volnost vyjadřovat svoje názory. Dnešní doba to všem umožňuje, jen rodiče ještě nemají „nastavené“ uši.

Maminko, tatínku, děkuji vám, že jste mě v pubertě umožnili poznat volnost a že jsem měla vaše pochopení, i když jsem někdy byla na zabití...



1 Ještě se vás to netýká...

Vzali jste se a začali si plánovat život. Jste zodpovědný mladý pár, který se snaží o to, aby vše fungovalo. Byt nebo dům máte připravený. Jako žena víte, že byste chtěla dítě a že nastal ten správný čas. Vaše láska je stabilní a manželství je klidné. Bez dětí jste si již užili hodně zábavy, a tak je tu ono velké rozhodnutí „mít dítě“, nebo aspoň dvě.

Těhotenství na sebe nenechá dlouho čekat...

Prožíváte život jako na obláčku. Miminko se krásně vyvíjí a roste. A protože jste zodpovědní rodiče, chodíte i společně do poradny a společně se připravujete k porodu.

A je tu velký den, miminko je na světě.

Přestože jste všechno naplánovali a dobře se na vše připravili, je tu najednou jeden zádrhel. Miminko nechce spát, stále se budí, kňourá a maminka se pořádně nevyspí. Neustále dokola a dokola vstává, i šestkrát za noc. Ráno je unavená, začíná být nevrlá a její manžel má teď více práce, protože celá rodina visí na něm.

Nervozita se pomalu a jistě vkrádá do vaší rodiny. Z laskavého vztahu se stává vztah, který udržuje rodinu pohromadě, a vše se tak trochu točí jenom kolem mimina.

Představovali jste si to tak?

Já vím, že situaci líčím až moc tragicky, ale možná je to hlavně proto, že takové příběhy slyším každý den v poradně.

Hodně manželů si představuje, že mít děťátko je jako když si pořídí hračku. Ale dítě není hračka, a hlavně již od narození to je osobnost. A naší nejdůležitější povinností je tuto osobnost rozvíjet.

Je třeba si uvědomit, že v životě každého z nás je největší rozdíl nemít dítě a mít dítě.

A že v životě člověka jsou období, která máme všichni stejná, ale je na našich rodičích a později na nás samotných, jak se s nimi vypořádáme.

Jen tak zlehounka je nastíním, protože každé období již bylo mnohokrát popsáno. Proto se jedná pouze a jen o malou rekapitulaci, která je ale důležitá, protože všechno souvisí se vším. I když teď máte doma už „náctiletého“ andílka, možná z následujících řádků zjistíte, že problémy, které s ním právě teď řešíte, mají prapůvod třeba v době, kdy byl mrnětem.

1.1 Těhotenství, nebo-li náš intrauterinní život

Jsou lékaři a psychologové, kteří zastávají názor, že dítě v lůně matky nic neví, nic necítí. Nepatřím k nim. Myslím si, že vše, co se děje kolem plodu, plod vnímá.



Příběh z poradny

Do poradny za mnou přišla matka s asi sedmiletou holčičkou. Lenička se stále bála všech ostrých zvuků. A když ji maminka chtěla pohladit, schoulila se do klubíčka. Matka se dušovala, že ji nikdy neuhodila, protože prostě nebyl důvod. Lenička byla vždy velmi tichá, hodná, poslušná. Mají pohodovou rodinu, Lenička je jedináček.

Dětem – když používám hypnózu – říkám, že se půjdeme podívat tam, kde problém vznikl a pokusíme se ho opravit. Děti jsou v tomto velmi milé a dobře spolupracují. A tak jsme společně nasedly na kouzelné koště a letěly jsme hledat, kde se na Leničku nalepil ten velký strach. A světe div se, co Lenička popisuje:

„Jsem u maminky v bříšku a je tu velká tma. Nic nevidím. Bojím se. Slyším divné silné zvuky, jako kdyby na mě pořád něco najíždělo. A ty rány, to je hrůza. Vezmi mě pryč!“

„Leni, tak to tam ale nejdřív oprav,“ radím.

„Ale, jak to mám udělat?“ ptá se a má v hlase strach.

„Doporučuji ti, aby sis tam rozsvítila a nechej si tam hrát nějakou hezkou hudbu. A vrátíme se.“



Matka se na nás jenom dívá a po tváři jí tečou slzy a zase se rozpovídá ona. V tu chvíli ji zarážím a posílám Leničku hrát si do čekárny. Lenička jde sama a je jako vyměněná.

Matka vypráví. Když byla s Leničkou těhotná, tak musela určitou dobu pracovat na soustruhu. V továrně byly dva soustruhy vedle sebe a mezi nimi stůl. Vždy, když chtěla něco říci spolupracovníci, musela se břichem „navalit“ na ten stůl.

Vše do sebe zapadá: hluk a nárazy...

Shrnutí

Vše, co zažívá maminka, vnímá její plod. A tak by mu rodiče měli dopřát jen radost.

Těhotenství by pro nastávající rodiče mělo být obdobím, kdy se budou věnovat klidným a milým aktivitám. Budoucí maminky by si s dětmi v bříšku měly hezky povídat, a pokud už je v rodině další dítě, připravovat ho na příchod sourozence.

1.2 Porod

Těhotenství probíhá úžasně. Ale něco se jaksi zkomplikuje kolem porodu. Celou dobu je dítě ve spojení s maminkou, slyší její hlas a najednou už není s ní, neslyší tep jejího srdce. Jsou kolem něj světla, jiní lidé, bílo a studeno. (Já vím, že dnes některé ženy mají velké štěstí, že mohou rodit přirozeným způsobem, ale kolik jich takových je...)



Příběh z poradny

Rodiče přicházejí s malým chlapcem. Je mu asi pět let. Neustále se schovává za maminku, má pořád jako by nastartováno na pláč. Tentokrát volím trochu jinou taktiku. Tatínka posílám s Kubíčkem do čekárny a v poradně si ponechávám pouze maminku. A ona začne vyprávět příběh.

„Těhotenství probíhalo úplně v pohodě. Věděli jsme s manželem, že dítě vnímá vše, co se kolem něho děje, a tak jsme se podle toho chovali. Manžel si s Kubíčkem povídal, já jsem mu zpívala a neustále jsem ho hladila a povídala mu, jak moc se na něho těšíme. Ale...” a rozpláče se.

„Porod začal probíhat a najednou byl kolem mě zmatek. Pamatuji si jenom to, že jsem se probudila po narkóze a Kubíčka jsem u sebe neměla. Manžel řekl, že došlo k nějaké komplikaci a Kubíček přišel na svět císařem a byl přidušený. Nyní je v inkubátoru a na dětském oddělení. Neviděla jsem ho tři dny a jen jsem mu posílala mlíčko.”

„A jaký byl jako miminko?” ptám se dál.

„Pořád plakal a musela jsem ho mít neustále v šátku na sobě. Vůbec jsem si od něho neodpočinula. Nikdy jsme ho nenechali ani u babiček přes noc. Je mně to líto, ale jednou jsme se o to pokusili a manželova maminka asi po dvou hodinách, co jsme odjeli, volala, ať se vrátíme. Už jsme z toho oba velmi unaveni. Ani v noci si moc neodpočineme, protože Kuba spí s námi v posteli...”

Řešení jsme našli, ale byla to dlouhodobější práce.

Shrnutí

Vše, co si člověk dokáže představit, lze zvládnout. Jen je třeba najít cestu. A hezký porod si přece každá žena dokáže snadno představit.

Maminky by se měly pokusit vnímat porod jako přirozené vyústění těhotenství. Pokud poslouchají příběhy o porodech, tak jen ty veselé. Historkám se špatným koncem by se měly bránit.

1.3 Období prvního vzdoru

Je to doba, kdy se z roztomilých batolat stanou umíněné hlavičky, které na všechno odpovídají: „Já sama, já sám...” Nám rodičům z toho jde hlava kolem, protože fakt, že malý tvoreček začal mluvit, znamená, že se také začal prosazovat. Jsou rodiče, kteří dané období dobře zvládnou a dokáží být při výchově svého andílka důslední. Potom je druhá skupina rodičů, kteří svému



andílkovi dovolí vše. Neustále mu ustupují a ustupují, a to tak dlouho, až se z andílka stane malý ďáblík, který začíná terorizovat okolí – rodinu, děti ve školce. **Tady si dovolím upozornit, že si rodiče vytvářejí základy na těžkou pubertu.**

Uvedené období je přesně tou dobou, kdy začínáme vytvářet u dítěte návyky a můžeme ho velmi vtipně a snadno zapojit do činnosti rodiny. Tříleté dítě je ochotno pomáhat, radovat se z maličkostí. Jen záleží na nás, jak mu vše podáme. Věta: „Pojď si uklidit hračky.“ může mít mnoho podob. Zkusme ji říci s různou intonací a barvou hlasu. Z malé jednoduché věty se může stát celoživotní problém s úklidem...



Příběh z poradny

Přicházejí ke mně rodiče s tříletým chlapečkem. Tatínek zůstává s malým v čekárně a maminka začne vyprávět:

„Pěta je velmi bystrý a šikovný chlapec. Rád si hraje i sám, nerad půjčuje hračky, a když mu nějaké jiné dítě vezme hračku, vzteká se a začne děti kousat a taky je bije.“

„A co s tím děláte?“

„No, snažíme se mu vysvětlit, že to nesmí dělat...“

Kroutím hlavou a ptám se: „A to je jako vše?“

„A ono se dá dělat ještě něco dalšího?“

Jsem z této otázky v naprostém úžasu. Zhluboka se nadechnu, uvědomím si, že dítě je v pořádku a že v nepořádku je vztah jeho rodičů k němu. Takže začneme s rodiči...

Shrnutí

Dítě se k nám a k jiným chová tak, jak mu dovolíme. Dovolme mu dávat lásku, protože ji dáváme my. Jestliže se něco nedobrého stane, nepřecházejme jeho chování tím, že se to zlepší.

Děti je dobré zapojovat do všech činností. Hlavně by se jim měly stanovit meze jejich chování.

No dobře, nezvládli jsme úplně úžasně období prvního vzdoru, máme ještě šanci udělat reparát. Přijde totiž:

1.4 Období druhého vzdoru

To je taky někdy zážitek! Dítě si začíná uvědomovat, kde je jeho místo. Je mu kolem pěti, spouště věcí rozumí, dobře nás dokáže napodobit a ještě je velmi vnímavé a citlivé. Takže se nestačíme divit, jaké nápady z něho padají. Hlavně se nám točí hlava z toho: „Kde to to dítě bere?“ Kde by to bralo? Jenom nás kopíruje a my jsme zděšení. Proč? Vždy nás vyděsí vše, co je nám v tom negativním smyslu podobné. Dávejme si na sebe velký pozor, protože to, co nám předvede náš andílek, je přesně to, co my předvádíme velmi často jemu a světu. Snažme se tedy dávat mu ten lepší příklad toho, co je v nás.

Jedná se rovněž o dobu, kdy dítě je do činnosti rodiny plně zapojeno. Mělo by mít již své pravidelné úkoly, které bude plnit. Stejně tak jako my si plníme své povinnosti, tak i ono by mělo mít ty své. Někteří rodiče odporují, že je to příliš brzy, ale věřte mi, není. Jakmile lidský tvoreček pobere trošičku „rozumu“, začneme toho využívat k podporování jeho rozvoje. Práce, společné aktivity jsou pro něho nejlepšími podněty. Dobře zvládnutá předškolácká doba ulehčí vstup do školy...



Příběh z mého života

Pravidelně jsem jezdila, už jako hodně malá, k babičkám. Můj tatínek byl lékař a maminka učitelka. Jednu polovinu prázdnin jsem trávila u jedné babičky a další u druhé. Babičkám jsem se vším pomáhala, protože to bylo normální. Chodila jsem krmit slepice, králíky, a už asi od čtyř let jsem sbírala rybíz s naší stařenkou. Stařenka byla matka jedné z babiček. Vždy jsme si vzaly štokrlata – já jsem měla malinké, které pro mě udělal dědeček-truhlář – a začalo trhání. Stařenka byla trochu hluchá, a tak se na ni muselo mluvit hodně hlasitě. Ale ona sama moc nekřičela, jak to dělají někteří hůře slyšící lidé, a začala povídat. Povíдалa o svém dětství, o pekárně, kterou měli s rodiči, o koních, prostě o životě. Vyprávěla a přitom jsme pracovaly.



Vždycky své vyprávění zakončila slovy: „Tamarko, jednou budeš ráda, že můžeš dělat jakoukoli práci.“ Tuto větu jsem pochopila až hodně, hodně pozdě, přesněji řečeno až v současnosti...

Bylo to nádherné a vždy, když dozraje rybíz, vzpomenu si na stařenku a její milá slova. Jsou lidé, kteří nesnášejí trhání rybízu, ale pro mě to byla vždy nejmilejší práce na zahradě. I když stařenka už je dávno úplně na jiné zahradě...

Shrnutí

Společná a laskavá práce dá dítěti do života víc, než mnoho pouček. A radost ze společného tvoření je nádherná. Tenhle pocit nám vydrží po celý život.

Je to doba, kdy se nejvíce vytváří sociální návyky. Rodiče by měli dětem dovolit, aby se zapojovaly do činností doma, u babiček, tet, ve školce. Z práce je třeba udělat radostnou událost. Důležité je používat jazyk dětí a odpovídat jim na otázky.

2 Puberta volá, hola, hola!!!

Sotva se náš andílek zabydlel ve škole, už se s ním zase něco děje. A my se po určité době relativní klidu s ním, dostáváme do dalšího složitějšího období. Přichází jakoby tiše a plíživě. Jen tak lehce naznačuje, že přijde něco daleko horšího...

Ale **prepuberta** je také setsakramentská doba.

A rodiče napadá: Fakt to je pravda? Ono to snad nikdy nepřejde? Ach, jo.



Příběh z poradny

Do poradny přichází 35letá matka s dcerkou. Holčičce je asi tak 10 let. Je našťavaná, ani se na mě nepodívá, ruku mi nechce podat. Maminka se omlouvá pohledem. Když usazují Káju v čekárně, švihne po mně pohledem, otočí se a schoulí se do křesla s náznakem, že je tam šílená zima.

Maminku si беру do ordinace a povídání začíná:

„Kája chodí do páté třídy. Do tohoto pololetí bylo všechno v pořádku. Celou dobu se pečlivě připravovala na gymnázium. Sama chtěla na osmileté a teď, těsně před přijímačkami, se přestala učit, ve škole jsou na ni stížnosti, že se nezapojuje do výuky. Ale taková nikdy nebyla. Nikam s námi nechce chodit. Je zavřená v pokoji, poslouchá ‚divnou‘ muziku a podívejte se,“ vytahuje obrázky plné nožů, krve, upírů a tak podobně, „co začala v poslední době malovat. V pokojíku si zapaluje svíčky, všechno kolem sebe má černé, a když ji jdeme něco koupit, mám dojem, že nakupujeme, protože jdeme na pohřeb. Jiná barva než černá ji nezajímá.“

Tak trochu se usmívám, tak trochu maminku lituji. Maminka tak trochu nepostřehla, že se její dcerka blíží doopravdy do puberty.

„Víte, že už je vaše dcera v pubertě?“ ptám se.

„Ale to přece není možné, vždyť ještě ani nemenstruje,“ odporuje.

Toto bývá dost častý argument rodičů dcer. Nějak jsme si zafixovali, že dítě je v pubertě až tehdy, když dívky začínají menstruat a kluci se ochlupují. Zapomeňme na stará dogmata. S nástupem revolučních technik, a díky vymo-