

## AKO PREŽIŤ PUBERTU – RADY PRE RODIČOV

**Máte pocit, že vaše dieťa, ktoré ešte kedysi žilo bárbinami a autíčkami, odrazu nezvládate?**

**Hádky u vás doma sú na dennom poriadku a vy sa pýtate, kde ste vo svojej výchove urobili chybu? Potom sú nasledujúce riadky určené práve vám. Máte totiž doma pubertiaka.**

Ako prežiť pubertu svojich detí? Túto otázku si dáva azda každý rodič, keď sa jeho milé a poslušné dieťa akoby mávnutím čarovným prútikom zmení na negativistického rebelujúceho tvora. Vtedy je jasné, že je to tu. **Puberta.** Obdobie náročné nielen pre rodičov, ale aj pre samotné deti. Zmeny, ktorými prechádzajú v čase dospievania, nimi dokážu poriadne zamávať. Ak má puberta vášho dieťaťa mimoriadne búrlivý priebeh, potom je skutočnou skúškou vašej odvahy a trpezlivosti. Či už vaše dieťa vystrája viac, alebo menej, jedným si môžete byť istí: každá puberta sa raz skončí.

Keď jedného dňa dieťa požiadate, aby vynieslo smeti, a jeho odpoveď znie „Ty mi vôbec nerozumieš“, môžete si byť istí, že máte doma tínedžera. Spomínanú vetu si z jeho úst vypočujete miliónkrát počas najbližších pár rokov. Pripravte sa na to, že počas puberty sa rozdiely medzi vašim svetom a svetom vášho dieťaťa budú zdať neprekonateľné nielen vášmu potomkovi. Vaše dieťa už nechce byť ako vy. Nechce s vami chodiť na výlety a pomáhať vám vykrajovať vianočné pečivo. Nie ste viac jeho vzorom. Odteraz sa bude zo všetkých síl snažiť, aby vás pobúrilo, zosmiešnilo a rozčúlilo. Na programe dňa je **rebélia**. Proti vám, proti škole, proti všetkému a všetkým okrem rovesníkov. **Partia je totiž pre tínedžera posvätná.**

### **Dodržiavajte pravidlá**

Aby ste prežili pubertu svojich detí, musíte sa obrnúť nekonečnou trpezlivosťou, ale pritom nezabúdajte svojmu dieťaťu stále prejavovať dostatok lásky a záujmu. Ak pochopenie, podporu, lásku a záujem nedostane doma, bude si ich nahrádzať inde a iným spôsobom. Potom si s ním už ťažko poradíte. Sebaistota tínedžera je malá, aj keď sa veľmi hlučne snaží dokázať svetu opak. Túži po slobode, no zároveň potrebuje cítiť silné zázemie, aj keď by to nahlas nikdy nepriznal. Vysvetlite mu, že zázemie stojí na pravidlách. A tie by ste mali dodržiavať aj vy.

- Vaše dieťa je v puberte alergické na príkazy a zákazy. Chodte na vec inak.

- **Počúvajte ho a dovoľte mu byť vaším partnerom.**
- **Rozhovor skutočných partnerov vedie k dohode.** Môže si vybrať, kam pôjde, s kým a na ako dlho, ale bude vás o tom informovať.
- **Ak dohodu poruší, nasleduje primeraný trest.**
- **Neakceptujte klamstvo.** Ukážte mu, že ak vás klame, stráca vo vás partnera a prichádza o vašu dôveru.
- **Rešpektujte sa navzájom.** Dieťa uznáva vašu autoritu, vy zasa jeho právo na súkromie, ktoré si v puberte tak veľmi bráni.
- **Dôverujte mu.** Ak povie, že sa vráti o desiatej, nevolajte mu o deviatej. Ocení, že aj vy dodržiavate dohodu. Odmení sa vám rovnakou dôverou a rešpektom.
- **Nestrácajte nádej.** Stále ste ako rodič nenahraditeľný.

### **Hovorte im, že sú úžasní**

„Namiesto toho, aby ste svojmu dieťaťu dávali príliš veľa voľnosti, peňazí a celú zodpovednosť za to, čo robí, pokúste sa mu dať menej voľnosti aj peňazí, prísne pravidlá správania a more a hory lásky. Hovorte svojim mladým, že sú brilantní, krásni, vtipní a láskaví. Hovorte im to každý deň. Hovorte im to, aj keď pred nimi schovávate kľúče od auta. Ubezpečujte ich a znovu ich ubezpečujte. **Láska je najdôležitejší prvok v medziľudských vzťahoch.** Nikdy nemôžete dať dieťaťu dosť lásky.

### **Kde sa berú agresívne deti?**

Príčiny narastajúcej agresivity detí treba podľa odborníkov hľadať v rodine. Svoje zohráva aj súčasný hektický štýl života a agresívny tlak zo strany médií. Alarmujúce je aj to, že prejavy agresívneho správania k rovesníkom sa posúvajú do čoraz nižších vekových kategórií. „Aktuálny percentuálny výskyt problémových žiakov v základných a stredných školách, kde deti s tendenciou k agresívnemu správaniu tvoria veľmi významnú časť, sa pohybuje od 6 do 14 percent. Možno teda predpokladať, že v každej triede sedia priemerne traja problémoví žiaci, spravidla aj s problémami zvládať vlastnú agresivitu. Nedostatky možno nájsť na viacerých úrovniach. „Málo využívame pedagogické možnosti zamerané na kultiváciu sociálneho správania detí, zanedbávame ich citovú výchovu. Temer sa nevyužíva možnosť nácviku sociálnych zručností, ktoré by deti a mládež mohli a mali získať, aby sa naučili ovládať agresívne impulzy. Len zriedka sa nacvičuje schopnosť a ochota využívať rozumný, pokojný spôsob riešenia konfliktov.“

### **Nebojte sa puberty**

S deťmi v puberte máte čo robiť nielen vy-rodíčia, ale aj učitelia, lekári či psychológovia.

### **Ako v zdraví a v pohode prežiť toto obdobie?**

## **Škola a puberta: Deti sú vizitkou svojich rodičov**

Tínedžeri sú deti vo vývoji a kopírujú to, čo vidia okolo seba. Je vecou dospelých, aby im ukázali, čo je správne a čo nie. Ak deti počujú vulgárne vyjadrovanie v médiách, na ulici, v rodine, považujú ho za normálne. Zvládnuť triedu plnú tínedžerov si vyžaduje veľa trpezlivosti a pedagogického majstrovstva. Treba vyvolať záujem žiakov, aby dosiahli požadované vedomostné výsledky. To je náročné na prípravu učiteľa, ktorý musí kreatívne reagovať na meniacu sa situáciu v triede, pohotovo odpovedať na otázky žiakov, často aj na nevhodné poznámky a slovné napadnutia. Nikdy sa nesmie dať vyvieť z miery. Učiteľom veľmi uľahčuje prácu dobrá spolupráca s rodičmi detí. Žiaľ, mnohí rodičia sú príliš zaneprázdnení a svojim deťom venujú len minimum času. Máme aj príklady, keď rodičia zanedbávajú výchovu nielen z dôvodu pracovnej vyťaženia. Ide o deti zo sociálne slabších vrstiev. Keď im učiteľ venuje zvýšenú pozornosť, vedia byť vďačné.

Od tínedžerov môžeme čakať všeličo. Agresívne správanie, nadávky, šikanovanie spolužiakov a často aj učiteľov, výnimočné nie sú neslušné videá zverejnené na internete...

Pedagóg nemá okrem ústneho a písomného pokarhania, pohovoru so žiakom a s jeho rodičmi a zníženej známky zo správania veľa možností, ako zabrániť rizikovému správaniu tínedžerov. Učiteľ môže privolať rodiča v prípade, že maloletý výtržník ohrozuje zdravie spolužiakov a zamestnancov školy. Ak rodič neprejaví záujem, má učiteľ právo privolať políciu. Záleží najmä na rodine, do akej miery budú deti ovplyvnené negatívnymi príkladmi. Rodič je ten, komu má v prvom rade záležať na výchove svojej ratolesti, kto je za výchovu zodpovedný. Až potom prichádza na rad škola. Deti sú vizitkou svojich rodičov.“

### **Dá sa to bez trestu aj krikom**

„S deťmi môžete mať priateľský vzťah a zároveň vás budú poslúchať, rešpektovať a dôverovať vám. Môžete ich dobre vychovávať, a pritom nepotláčať ich osobnosť. Vaše deti vrátane tínedžerov môžu byť dobré aj bez trestov a krikom. Podporujte v nich zdravú sebadôveru, ale nerozmaznávejte ich. Učte ich samostatnosti, ale zároveň žiadajte ich spoluprácu. Vžite sa do ich pocitov, aby ste lepšie pochopili ich správanie. Pomáhajte im splniť ich želania. Ak sa to nedá, skúste si splnené želanie spolu s dieťaťom aspoň predstaviť. Prítom váš tínedžer pravdepodobne zistí, že splnenie istého prania za každú cenu môže mať aj množstvo neželaných následkov. Posilňujte jeho sebadôveru svojou podporou, chválou, ukážte mu, že ste na jeho strane. Možno sa vám to bude zdať ako nadľudský výkon, ale jedine vaša podpora, pochopenie, váš záujem a váš čas, ktorý dieťaťu venujete, vám pomôžu zvládnuť aj také náročné obdobie, ako je puberta.“

## **5 rád ako prežiť pubertu**

- 1.** Doprajte deťom súkromie. Nevtrhnite im do izby bez zaklopania, netelefonujte im každú hodinu.
- 2.** Nepoužívajte hrubé nadávky a neberte osobne, ak vám dieťa v zlosti povie niečo nepekne. Rozhodne to nemyslí vážne.
- 3.** Nebojte sa puberty. Prežili ju všetci, prežijete aj vy. Skúste si nájsť kamarátku, ktorá má rovnako staré dieťa ako vy, a vymieňajte si rady.
- 4.** Nech vaše deti urobia čokoľvek, majte ich radi.
- 5.** Nestrácajte nervy. Puberta predsa netrvá celý život a jedného dňa sa určite skončí!

Spracovala: Mgr. Čonková Gabriela, psychologička