

Jana Kyriakou
move. breathe. grow.

Rosteme spolu

DIGITÁLNÍ UČEBNICE

Praktický průvodce milující mámy, aneb jak si
užít dospívání své dcery
krok za krokem

OBSAH

4	O JANĚ
5	ÚVOD
11	MODUL 0
20	MODUL 1
43	MODUL 2
55	MODUL 3
77	MODUL 4
95	MODUL 5
107	ZÁVĚR
110	ZDROJE
	PRACOVNÍ LISTY

JENŽE ONA JE V PUBERTĚ, CO S TÍM?

Jsme opravdu skvělé mámy a je důležité si připomínat být k sobě trpělivé a laskavé. A naši teenageri tuto trpělivost a laskavost potřebují také. Proč?

Co se vlastně děje v mozku teenagerů?

Nebudu vás nudit detailní biologii a neurologií. Stejně nejsem vědec. Ale pochopení alespoň základních procesů mi pomohlo cítit více empatie jak s teenagery, tak s jejich rodiči. My rodiče totiž často chceme, aby se naše děti chovali jako my, jako dospělí. Ale pravdou je to, že zhruba do věku dvaceti pěti let, lidský mozek není připraven fungovat jako dospělý.

Během let dospívání probíhají v mozku dva základní procesy. Dalo by se říct, že dochází k takovému “přemodelování” či “předesignování”:

1. Prořezávání (pruning)

Kolem jedenáctého roku se mozek zbavuje neuronů a neuronových spojení, které nepoužívá. V dětství se tvoří spousta nových neuronových spojení - ukládá se v mozku spousta nových informací, každodenních prožitků. Když dospíváme, tak už všechny informace nepotřebujeme, a tak se některých mozek zbavuje.

I. Tvorba myelinu (myelination)

Myelin je jako plášť, který obaluje membrány spojující zbylé neurony. Jeho funkcí je posilování jejich aktivity.

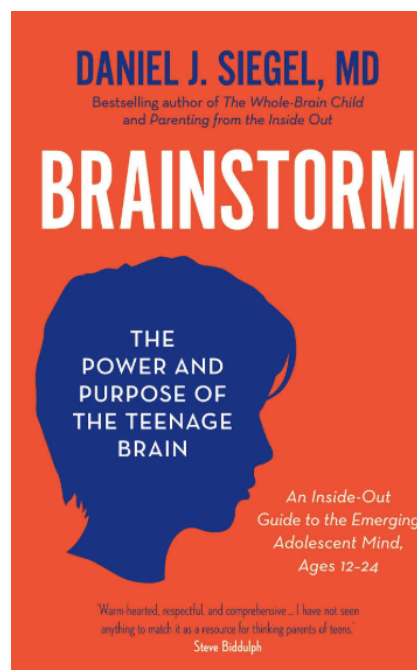
Oba procesy jsou velmi důležité a hrají důležitou roli v integraci všech částí mozku. Touto integrací se například vyvíjí intuice, abstraktní myšlení, schopnost číst signály těla, schopnost představit si konsekvence svých činů, a schopnost cítit emoce druhých - empatie. Tato integrace trvá mnoho let. Celý mozek se většinou zcela integruje kolem dvacátého pátého roku. Do té doby je zcela normální, že dospívající neumí zvládat emoce, ne vždy odhadnou následky svých činů, jednají na základě vzrušení díky vyšší produkci hormonu dopaminu. A také se zdá, že myslí jen na sebe.

Je důležité zmínit, že i sami dospívající se cítí nejistí a zmatení. Jsou si vědomi toho, že nemají svůj mozek a život pod kontrolou. Vědí, že nezvládají regulovat své emoce a impulsy. A tak sami často cítí zmatek a úzkost z toho, co se jim děje. Myslí si, že blázní. Takže když jim dospělí ve vtipu či v narážce říkají např: “Jsi blázen!” nebo “Ty nejsi normální!” nebo “Jsi idiot”, tak tím teenageři dostanou od nás potvrzeno, že nejsou v pořádku.

Nesnažím se říct, že byste měli schvalovat či podporovat nebezpečné či nevhodné chování. V této učebnici nabízím různá řešení, jak s těmito impulsy pracovat. A zároveň bych ráda posvítla na důvody, proč se teenageři chovají, tak jak se chovají. Tím vás chci vyzvat k trpělivosti, porozumění a laskavosti nejen k teenagerům, ale i k vám samotným. Je zcela normální ztratit trpělivost i klid. Jste člověk a já vím, že děláte to nejlepší, co umíte. Vinit se či kritizovat nikomu nepomůže. Přiznejte si, že je to těžké být rodičem teenagera. Investujte do sebepečce. Obklopte se lidmi, kteří vás podpoří a nebudou vás soudit.

Pokud nemáte podpůrnou komunitu, přidejte se do naší uzavřené [Facebookové skupiny](#), která sdružuje čtenářky této učebnice a skvělé mámy jako jste vy. Mámy, které s láskou pečují o své děti a o sebe navzájem.

Pokud byste se chtěly dozvědět více o mozku dospívajících, doporučuji knihu Daniela Siegela “Brainstorm” (v angličtině).



MODUL I

JAK ZVLÁDAT STRES



JANA KYRIAKOU

MODUL I

JAK ZVLÁDAT STRES

24

KAPITOLA 1: SPŘÁTELTE SE SE STRESEM

Co se děje v těle a v mozku, když jsme ve stresu.

30

KAPITOLA 2: EMOCE SPOJENÉ SE STRESEM

Jak rozpoznat emoce ve svém těle.

34

KAPITOLA 3: JAK ZVLÁDAT STRES

ČÁST 1: DVĚ DŮLEŽITÉ FÁZE

Naučte se rozpoznávat stres a pracujte se základními pravidly pro regulaci stresu.

37

KAPITOLA 4: JAK ZVLÁDAT STRES

ČÁST 2: ZKLIDNĚTE SE RYCHLE V NÁROČNÉ SITUACI

Naučte se tři rychlé a vyzkoušené nástroje ke zklidnění před testem nebo prezentací nebo v jiné náročné situaci (práce s akutním stresem).

40

KAPITOLA 5: JAK ZVLÁDAT STRES

ČÁST 3: POSILOVNA PRO MYSL

Naučte se jednoduché nástroje, kterými můžete posilovat klidový režim mozku každý den (práce s dlouhodobým stresem a příprava na akutní stres).

Zvládají děti učitelky mindfulness perfektně stres?

Vždy, když objevím něco vzrušujícího nebo fascinujícího, rychle se nadchnu. Když jsem studovala fyzioterapeutický pohyb a cvičení, byla jsem posedlá pozorováním postavení těla, páteře a vzorců chůze všech lidí, které jsem potkávala. A členové mé rodiny se stali zcela přirozeně hlavními oběťmi této mé fascinace funkčním pohybem. Když jsem do svého života zavedla denní praxi mindfulness, byla jsem ohromena změnou, kterou to přineslo do mého života. Po absolvování výcviku pro lektory mindfulness pro děti a mladistvé, pročtení veškerého výzkumu prokazujícího, jak mindfulness pozitivně ovlivňuje duševní zdraví teenagerů, jsem v obýváku otevřela powerpointovou prezentaci, posadila si své před-pubertální děti na pohovku a začala jsem jim přednášet o mindfulness a učit je meditovat.

Můžete si tipnout, jak do dopadlo?

Můj syn - v té době asi osmiletý - stále věřil, že máma ví skoro všechno. A tak se snažil. Má dcera, v před-pubertálních jedenácti letech z velké části jen koulela očima. "Máma a její meditace!" Jaké pocity to ve mně vyvolávalo? Byla jsem našťvaná a frustrovaná. Ano, je to tak! Učitelé mindfulness bývají také našťvaní a frustrovaní. Čím starší byly mé děti, tím více odmítaly mou snahu učit je meditovat. Což u mě vedlo k ještě většímu našťvání a frustraci! Ale díky mé denní praxi jsem byla schopna se se svými emocemi spřátelit. A brzy jsem pochopila, že nemohu nikomu nic nutit. Obzvláště, když jsou teenageři ve věku, kdy přirozeně začínají pochybovat o svých rodičích. Najednou rodiče už nejsou ti nejchytřejší, ale jsou spíše trapní. To je normální!

Dál jsem pracovala na své vlastní duševní pohodě, rozvíjela jsem svou praxi mindfulness a jógy, svou vlastní kapacitu zvládat stres a hledání pevné půdy pod nohama. Nechala jsem své děti být teenagery. Pracovala jsem na tom, nebrat si jejich komentáře osobně. Protože většinou ani osobně myšleny nebyly.

A najednou se mé děti začaly samy ptát, zda bych je nenaučila meditovat a zda bych jim nepomohla zvládat stres. Jak se to stalo?

Mám na to dvě odpovědi - vědeckou a osobní:

Vědecká: Děti (i dospělí) zrcadlí naše chování. V našem mozku máme **zrcadlové neurony**. Tyto neurony nám umožňují cítit empatii s pocity druhých a také pomáhají malým dětem učit se kopírováním chování lidí kolem nich. Když jsem klidná a vyrovnaná, můj vnitřní stav se bude odrážet na mém okolí a na lidech kolem mě. A lidé (speciálně děti) se učí **kopírováním příkladů**. Protože mě mé děti vidí praktikovat jógu nebo meditaci každý den, berou to jako “normální”. A také vidí, že to pomáhá jejich mámě ke klidu (samozřejmě ne vždy).

Osobní: Pro mě je velmi těžké být profi učitelkou svých dětí, která jim má předat určité kurikulum. Ať už se jedná o matematiku či meditaci. Jsem šťastná, když se mě na meditaci ptají, nebo když chtějí nějaké tipy. Ale dávat tipy je jiné než předávat určité osnovy. Zdá se vám to povědomé? Takže já osobně preferuji být **rodičem spíše než učitelem** a předávat jim lásku, podporu, tipy a inspiraci.

2. EMOCE SPOJENÉ SE STRESEM

Část 1: Emoce spojené se stresem

Jak tedy víte, že jste ve stresu? Jaké emoce se objevují, když jste ve stresu? Zkuste jich pár pojmenovat. Většina lidí a expertů se shodují na tom, že toto jsou nejčastější emoce spojené se stresem:

- Strach
- Pocit zahlcení
- Hněv
- Úzkost

A tyto emoce se mohou lišit svou intenzitou a dobou trvání.

Část 2: Emoce v těle

Jak jsme vysvětlili v první části tohoto modulu, stres fyziologicky ovlivňuje naše tělo. Tak i **emoce** jsou spojeny s **fyzickými pocity**. Co cítíte v těle, když máte strach? Možná cítíte motýly v břiše nebo napětí na hrudi. Co cítíte, když se hněváte? Možná horko v hlavě a napětí v ramenou?

Emoce jsou přirozenou součástí lidství. **Cítit znamená být ČLOVĚKEM.** Nemůžeme si vybrat cítit jen specifické emoce. Nemůžeme si vybrat cítit jen štěstí, radost nebo kreativitu a zablokovat pocity smutku, strachu nebo hněvu. Pokud toto přijmeme, můžeme se naučit otevřít se pocitům jako **informaci**. Emoce a jejich manifestace v podobě fyzických pocitů, nás mohou informovat o našem momentálním stavu. Když víme, jak se cítíme, můžeme si vybrat, jak se zachováme. Když cítíme napětí na hrudi spojené s úzkostí, víme, že jsme ve stresu. Zřejmě se potřebujeme zhluboka nadechnout, nebo opustit náročnou situaci jako je třeba konflikt (pokud je to možné). Když cítíme teplý pocit na hrudi a úsměv na tváři, možná rozeznáváme lásku a v tento moment se můžeme rozhodnout, užít si to skutečně naplno.

Cvičení I. Spřátelte se se stresem

Odpovědi si запиšte do svého sešitu, nebo do vytištěného pracovního listu.

Vymyslete a napište dva příklady, kdy stres může být vaším přítelem.

1.

2.

Vymyslete a napište dva příklady, kdy nezvládnutý stres pro vás může být nebezpečný:

1.

2.