

Co to je puberta a adolescence a jak je přežít?

Mozek, hormony, vývoj a chování

V 5 bodech
pro psychology, pedagogy, sociální
pracovníky, rodiče, pěstouny
a zaujatou veřejnost

Napsala
Petra Winnette

Edice *Almanach o dětech a lidech 2023*
& *Věda do kapsy*

Publikace je součástí projektu *The Guide*
podpořeného Fulbrightovou komisí v Praze.

Praha: NATAMA Publishing 2023

Co to je puberta a adolescence a jak je přežít?

Mozek, hormony, vývoj a chování

V 5 bodech

pro psychology, pedagogy, sociální pracovníky,
rodiče, pěstouny a zaujatou veřejnost

Napsala Petra Winnette

Edice *Almanach o dětech a lidech 2023 & Věda do kapsy*

Publikace je součástí projektu The Guide podpořeného Fulbrightovou komisí v Praze.

Praha: NATAMA Publishing 2023



© Petra Winnette, Natama 2023

Všechna práva vyhrazena

Jazyková redakce: Martin Valášek

Grafická úprava: Beat Wicki

Praha: Natama Publishing 2023

Reference:

Winnette, P. (2023). Co to je puberta a adolescence a jak je přežít? Praha: Natama Publishing.

ISBN 978-80-907830-9-6

Obsah

Úvod	5
1. Vývoj, puberta, adolescence, dospělost	6
2. Neurověda o mozku a chování teenagerů, zvláštnosti vývoje tohoto období a duševní zdraví	13
3. Čtyři hlavní změny chování v adolescenci	20
4. Rodiče, rodičovství a teenager	23
5. Puberta a adolescence mladých lidí s ACE a také v NRP	31

Úvod

Možná je vašemu dítěti třináct let, nebo šestnáct, nebo dvacet. Možná jste učitelem na druhém stupni základní školy nebo na gymnáziu. Možná máte doma mladého člověka v pěstounské péči, kterému je kolem patnácti. Vypadají velcí, hádají se s vámi úplně o všem, dívají se na vás jako na zpozdilé a nepoužitelné bytosti, které nevědí, co je opravdový život. A dávají vám to jednoznačně najevo. Ale zároveň dělají tolik chyb! Dokonce často ohrožují své zdraví nebo i život. Jsou to ještě děti, nebo už jsou dospělí? Ano, nastala puberta a váš mladý člověk („Mami, já už nejsem dítě!“) prožívá fázi života, které říkáme adolescence.

Čeština má stejné slovo pro dospělost ve smyslu zralosti, odpovědnosti, moudrosti a zvládnutí složitých stránek života a pro určitý dosažený věk. Většinou řekneme o někom, že je dospělý, a míníme tím, že je mu více než 18 let. A jindy chápeme dospělost jako dosažené kompetence a jejich uplatnění v životě. Všichni jsme ale potkali lidi, kterým bylo hodně přes třicet, ale pořád se chovali a mysleli spíše jako teenageři. A naopak, někteří velmi mladí lidé jsou schopni převzít odpovědnost za sebe i druhé ve věku středoškoláků. Není to s tou dospělostí tak jednoduché.

Puberta, adolescence a dospělost je zvláště těžká pro mladé lidi s historií adverzního dětství, vyrůstající v obtížné rodinné situaci nebo dokonce bez rodičů.

Proto jsme se rozhodli, že Almanach o dětech a lidech pro rok 2023 věnujeme právě této etapě života. Patří k těm nejdynamičtějším, nejnáročnějším, ale také k těm nejfantastičtějším obdobím pro všechny zúčastněné. Věříme, že stojí za to vědět více o vývoji mozku, biologických změnách, proměnách emocí, vztahů a významu chování teenagerů. Nyní již velmi zažité pojmenování teenager pochází z angličtiny a označuje toho, komu je mezi třinácti až devatenácti lety. V této publikaci tím míníme spíše celé období adolescence, to znamená věk od jedenácti do devatenácti let.

Petra Winnette
2023

1. Vývoj, puberta, adolescence, dospělost

Mámy a tátové

Pojďte všichni dál

A nekritizujte

Co nezdá se vám

Svoje děti už nemáte na povel

Tě staré písní rychle odzvoní

Uhněte z cesty

Když nevíte, kam jdem

Protože

Časy, ty se teď mění

(Bob Dylan, The Times They Are A-Changin', překlad Petra Winnette)

Slavná píseň od Boba Dylana, kterou napsal, když mu bylo něco přes dvacet, vyjadřuje přesně, co se v období puberty a adolescence děje. Ale i když se to tak zdá, takový radikální názor na svět nepřichází z čistého nebe. Puberta a adolescence je součástí přirozeného zdravého vývoje, který probíhá celý život, kdy jedno období navazuje na druhé, využívá již dokončených etap a otevírá nové. Pojďme se podívat na vývojové fáze, jak probíhají během celého života.

Stručně o základních vývojových obdobích

Člověk v pubertě a adolescenci už není dítě, ale není ani dospělý

Dětství

Dětství zahrnuje prenatální období (dobu před narozením), kojenecký věk (od narození do přibližně 18 měsíců), rané dětství (přibližně od 18 měsíců do 6 let) a pozdější dětství (přibližně od 6 let do 11–12 let) (Galván, 2017).

Po celou dobu se organismus intenzivně a rychle vyvíjí a během doby dochází ke změnám ve fungování mozku, hormonální činnosti, emocionálním a sociálním vývoji, emocích, ve vnímání smyslu sebe sama, kognitivních schopnostech, samostatnosti a směrem k menší závislosti na rodičích. V této době se taví struktury a spojení v mozku a paměť díky intenzivnímu učení ukládá řadu komplexních záznamů, které budeme používat celý život.

Puberta a adolescence

Probíhá přibližně od 11 do 19 let a dá se charakterizovat jako doba, kdy člověk není ani dítě, ani dospělý. A v tom je ta potíž. Ale ne jenom potíž! Ve skutečnosti se jedná o vzrušující vývojové období, které má svůj velký význam a bez kterého není možné dosáhnout dospělosti. Budeme se mu věnovat dále.

Dospělost

Dospělost je v našem životě nejdelším obdobím, ale také není po celou dobu stejná. Raná dospělost (zahrnuje dobu přibližně od 20 do 40 let věku) je v naší společnosti spojená s tím, že mladý člověk se staví na vlastní nohy a stává se zcela nezávislým na rodičích. Finančně a osobnostně. Odchází z domova, dokončuje studia, začíná svoje první zaměstnání, buduje síť vztahů, hledá životního partnera, má děti.

Střední dospělost (probíhá přibližně mezi 40. a 65. rokem). Člověk přebírá odpovědnost za další generaci, vychovává děti, získává cenné životní zkušenosti, je na vrcholu sil v oblasti práce a kompetencí.

Pozdější dospělost (typicky zahrnuje dobu přibližně od 65 do 75 let věku a dále) je dobou, kdy člověk může zhodnotit své zkušenosti a nabytou lidskou moudrost, věnovat se svému rozvoji, duchovnímu rozměru života a být zároveň podporou pro mladší generaci. V současné době již není výjimkou, že se lidé dožívají věku kolem devadesátky.

Význam puberty a adolescence

Už je mu 17, měl by být zodpovědný, ale on se chodí domů jenom vyspat a potřebuje od nás peníze na mejdany, a skoro nestuduje...

Nikdy v životě nejsme tak zdraví, silní a vášniví jako v adolescenci (AG – Dahl, 2004). A také nikdy nejsme tak mimo kontrolu, blázniví, náladoví, hádaví a neodpovědní. Ale bez adolescence není dospělosti. Není to úplný rébus? K čemu tedy toto vývojové období slouží? K čemu ta puberta a adolescence vlastně je? Slouží k tomu, aby dítě přešlo přes most a stalo se nezávislým, zralým jedincem a začalo žít odpovědně svůj vlastní život. Není skutečné nezávislosti bez odpovědnosti. Ovšem nezávislost je pojem, který může být chápán různě, a jeho význam se liší v různých kulturách, dějinných obdobích, společnostech. Ale obecně vždy znamená, že mladý člověk je zralý natolik, že je schopen převzít úplnou odpovědnost za svůj život, a společnost mu může předat práva a úkoly hodné jen dospělých. Například řídit auto, uzavřít sňatek, sloužit v armádě a bránit vlast, zakoupit vlastní příbytek, pracovat na plný úvazek a podobně. V současné době se často liší oficiální hranice dospělosti (v Česku 18 let) a věk, kdy jsou mladí lidé plně schopni odpovědnosti, a tudíž skutečné nezávislosti nabýt.

Co to je puberta? Co to je adolescence? Dospělost a zralost?

Puberta a adolescence začínají přibližně ve stejný čas, ale tato dvě slova neznamenají totéž. Dá se říci, že se překrývají a puberta podmiňuje adolescenci. V češtině bychom oba termíny asi zahrnuli pod termín dospívání. Složitější to je, jak uvidíme, s vyjasněním dospělosti a zralosti.

Puberta

Puberta je dlouhý proces, ve kterém probíhají biologické, fyzické a hormonální změny, jež vedou k sexuální zralosti a ke schopnosti dát život další generaci. Ve skutečnosti navazují na procesy, které lze pozorovat už v raném dětství. Všechny tyto změny vycházejí z činnosti mozku, kde jsou uvolňovány hormony spojené s pubertou. Pubertu vymezují tři hlavní charakteristiky:

1. Puberta probíhá pod přímým vlivem hormonů.
2. Probíhají fyzické změny (váha, tělesné tvary a další).
3. Mladý člověk (a jeho okolí s ním) zažívá rychlé střídání nálad a výrazné změny v chování.

Puberta nenastává a neprobíhá náhodně. Nejedná se o jednorázovou změnu, jakýsi jeden velký skok, ale o kaskádu změn, které následují obecně stejný řád. Zahrnuje oblasti mozkové činnosti a produkce hormonů u všech lidí stejně. Na druhou stranu genetický program každého z nás do určité míry „ušije na míru“, do jaké míry a kdy určitý hormon začne hrát roli. Svoji roli také hraje vnější prostředí. Pro všechny ale platí, že puberta začíná v rané adolescenci, ne v batolecím věku a také ne v dospělosti, a že určité vývojové změny musí během puberty nastat. Evoluce (vývoj lidstva) stanovila, který věk je přibližně optimální pro dosažení sexuální a reprodukční zralosti. Věk, kdy puberta začíná, typicky spadá mezi 9. až 16. rok a trvá asi 1,5–6 let u dívek a 2–5 let u chlapců. A to je opravdu dlouho ve srovnání s ostatními savci! Kdy puberta začne a jak dlouho bude trvat u každého jednotlivce, je ovlivněno dědičností, ale zatím není přesně známo, které geny to mají přímo na starosti (Morris et al., 2011). Průběh puberty ovlivňuje další průběh adolescence (Berenbaum, Beltz & Corley, 2015; Galván, 2017).

Adolescence

Adolescence se odehrává v podobném čase, ale zahrnuje navíc velké a komplexní změny v chování, vnímání sama sebe a druhých, proměnu sociálních kontaktů, rozvíjející se tendenci k samostatnosti a odchodu od rodičů.

Je výsledkem souhry genetických předpokladů a dosavadního vývoje v dětství. Většina vědců jednoduše definuje adolescenci jako čas, kdy se dítě postupně mění v dospělého (Spear, 2000). Adolescence začíná přibližně ve věku 11–13 let, zahrnuje pubertální období a končí kolem 18.–20. roku, tedy poměrně dlouho po pubertě. V této době nastanou výrazné změny v psychosociálním vývoji. Komplexní myšlení, abstraktní myšlení, plánování, hledání smyslu života, orientace na vrstevníky, první lásky a zájem o romantické vztahy, zkoumání sebe sama, stanovování cílů a budoucího směřování v životě a v práci. Dohromady je to pro každého velká smršť změn a také stresující doba (Galván, 2017; Hall, 1904).

Dospělost a zralost

Poznáme dospělost podle věku? A kdy je vlastně adolescent dospělý a zralý? Na tuto otázku neexistuje jednoduchá odpověď. Rodiče, učitelé, policie, soudci by chtěli vědět, kde přesně je ta hranice, tlustá čára, která odděluje adolescenta, tedy mladého člověka ve vývoji, od dospělého, zralého člověka, který již je za sebe plně odpovědný a může nebo musí nést následky svých činů. Jedna moje kamarádka, významná neurovědkyně, říká: „Dětství je období, kdy můžeme dělat chyby a nemusíme za ně nést odpovědnost. V dospělosti se již za chyby platí.“ Ještě se k této úvaze vrátíme ve čtvrté části věnované rodičům, rodičovství a teenagerům.

Ano, problém je v tom, že věk není u každého ukazatelem zralosti, ale společnost takovou věkovou hranici stanovit musí. Aby bylo jasné, kdy mladý člověk může řídit, volit, stát se prezidentem, ale také být souzen jako dospělý. Historicky se „věk dospělosti“ v různých společnostech značně lišil. Například ve 13. století v Anglii navýšili věk dospělosti z patnácti let na dvacet jedna, protože v tomto věku je tělo již dost silné, aby uneslo zbroj a jedinec mohl bojovat na koni (James, 1960). Na druhé straně v USA platí, že alkohol je možné požívat až po dvacátém prvním roce, ale volit je možné už v osmnácti letech (Scott, 2002). Diskuse se také stále vedou o věku, kdy může být mladý člověk odpovědný a odsouzený za kriminální čin (Johnson, Blum & Giedd, 2009).

Dospělost podle schopností a odpovědnosti

My se v této knížce přikloníme k názoru, že dospělost a zralost znamená, že jsme schopni přijmout odpovědnost za sebe, své činy a za osoby, jež jsou nám svěřeny. A abychom toho byli schopni, musí náš mozek a chování dosáhnout značně vysoké úrovně fungování. Relativně vyspělé rozumové schopnosti.

- Sociální dovednosti
- Schopnost budovat a mít zdravé různé druhy vztahů, včetně těch nejbližších
- Regulaci emocí
- Schopnost nahlížet věci z různých stran a perspektiv
- Schopnost odložit okamžitou odměnu kvůli pozdějšímu většímu zisku
- Být spokojený se svojí identitou

- Být nezávislý na svých rodičích nebo primárních pečovateli
- Schopnost zahrnout do své odpovědnosti i druhé
- A mnoho dalšího...

Dospělé a zralé chování vyžaduje mnoho kompetencí. A na dosažení tak komplexních schopností potřebuje mozek čas a mnoho zkušeností. My se k tomuto zajímavému tématu vrátíme později v části věnované roli rodičů a společnosti během adolescence mladých lidí. V rámečku se podíváme blíže na to, jakým způsobem se posuzuje dospělost a proměna dítěte v dospělého u přírodních národů.

Přírodní národy a dosažení dospělosti

V životě přírodních národů je pro přežití kmene stěžejně důležité, aby dospělí členové společenství byli schopni splnit svůj úkol a postarat se o sebe, svoji rodinu a kmen ve velmi náročných podmínkách. Ochránit život všech členů kmene vyžaduje od dospělých schopnost potlačit své osobní zájmy, bolest, strach, samotu a nasadit své schopnosti pro sebe i ostatní v plné míře.

V zásce je tolik, že je třeba prověřit, zda je toho mladý člověk schopen, dříve než je uznán dospělým. A teprve když to prokáže, může přejít ze světa dětí do světa dospělých. Na jeho dospělosti, zralosti, úvaze, odvaze, nesobectví bude záviset prosperita a někdy i život celého společenství.

V historii přírodních národů figurují zajímavé rituály, které k tomu slouží. Říká se jim iniciační obřady, z latinského slova initiare, zasvěcovat do něčeho. Jedná se o druh obřadu, který uvede jedince do nové společenské role. V našem případě do role dospělého. Tento typ iniciačních obřadů často zahrnuje nutnost zvládnout různé útrapy a zkoušky. Adept musí po nějaký čas zvládnout samotu a žít odděleně od kolektivu, je seznámen se světem dospělých, znalostmi mýtů, zákonů přírody, je vystaven bolesti a musí překonat strach. A teprve po iniciaci se stává členem stavu dospělých a má také svá dospělá práva, může mít svůj majetek, ženit se či vdávat, měnit místo, kde žije, lovit a podobně (Eliade 2003; Wikipedia). Mladý člověk v těchto společenstvích je také na svůj přechod do světa dospělých hrdý a je za to oceňován. Bez toho, že prokáže schopnosti nutné ke skutečné samostatnosti a dospělosti, zůstává dítětem a nepožívá práv a svobod dospělých.

2.

Neurověda o mozku a chování teenagerů, zvláštnosti vývoje tohoto období a duševní zdraví

Co víme o mozku adolescentů?

Žádný člověk netuší, že je mladý, když je mladý.

(Gilbert Keith Chesterton)

Přední mozková kůra (PFC), amygdala a ventral striatum

Když hovořím s rodiči, kteří přicházejí do poradny a trápí je chování jejich teenagera, často slýchám: Už je mu (nebo jí) šestnáct, už by měl (nebo měla) mít rozum, musí se dostat do školy... Ale on (nebo ona) je utržený ze řetězu. A já jim na to odpovídám, že jejich ratolesti mají ještě asi osm až deset let na to, aby jim dozrál mozek. Potřebují tyto roky a zkušenosti, aby mohly být skutečně dospělé.

Naše chování řídí mozek. Neurověda se zabývá tím, jak se činnost mozku odráží v našem chování. Zobrazovací techniky, například fMRI (funkční magnetická resonance), nám pomáhají vidět změny probíhající ve vyvíjejícím se mozku a pochopit, co tyto změny znamenají pro chování člověka. V posledních deseti letech neurovědci došli k názoru, že adolescence je období růstu a velkých změn ve fungování mozku.

Není tomu tedy tak, jak se dříve soudilo, že člověk je dospělý hned po pubertě. Nikoliv, naše přední kůra mozková (prefrontal cortex, dále jen PFC), oblast, jejíž nervové dráhy a okruhy mají na starosti řízení našeho jednání, plánování, pracovní paměť, kontrolu impulsů a další vyšší mozkové funkce, patří k těm, které dozrávají nejpozději. A nedosahuje toho dříve než kolem našeho 25. roku věku (Sowell et al., 1999). Rovněž se ukazuje se, že mozkové oblasti a struktury se ve skutečnosti vyvíjejí a mění během celého dalšího života (Johnson, Blum&Giedd, 2009).

Role přední mozkové kůry (prefrontálního kortexu, PFC)

Přední mozková kůra je oblastí mozku, která koordinuje vyšší mentální procesy a významně se podílí na jejich řízení. To znamená, že například máme schopnost stanovit si cíle a směřovat k jejich naplnění. Umíme si naplánovat jednotlivé kroky, využít svoji paměť a pozornost, odolat různým směrům a pokušením, které by nás vedly jinam. Tato schopnost nám umožňuje zvažovat různé možnosti, vydat se kupředu a zdárně plán naplnit. Lidé, kteří mají slabinu v koordinaci, řízení a vykonávání, mají potíže s plánováním, vyhodnocením zpětné vazby, mají slabší úsudek, a to vše ovlivňuje negativně jejich rozhodování... (Anderson et al., 2001) Nepřipomíná nám to vašeho teenagera? Mluví o tom, že pojede na motorce kolem světa místo maturity, ale sám si nedokáže ani koupit legitimaci na městskou dopravu. U dětí a adolescentů je to z velké míry způsobeno tím, že právě přední mozková kůra (PFC) ještě nedošla své plné zralosti a funkčnosti, a také tím, že spojení a komunikace mezi PFC a amygdalou je v dětství, adolescenci a dospělosti odlišná.

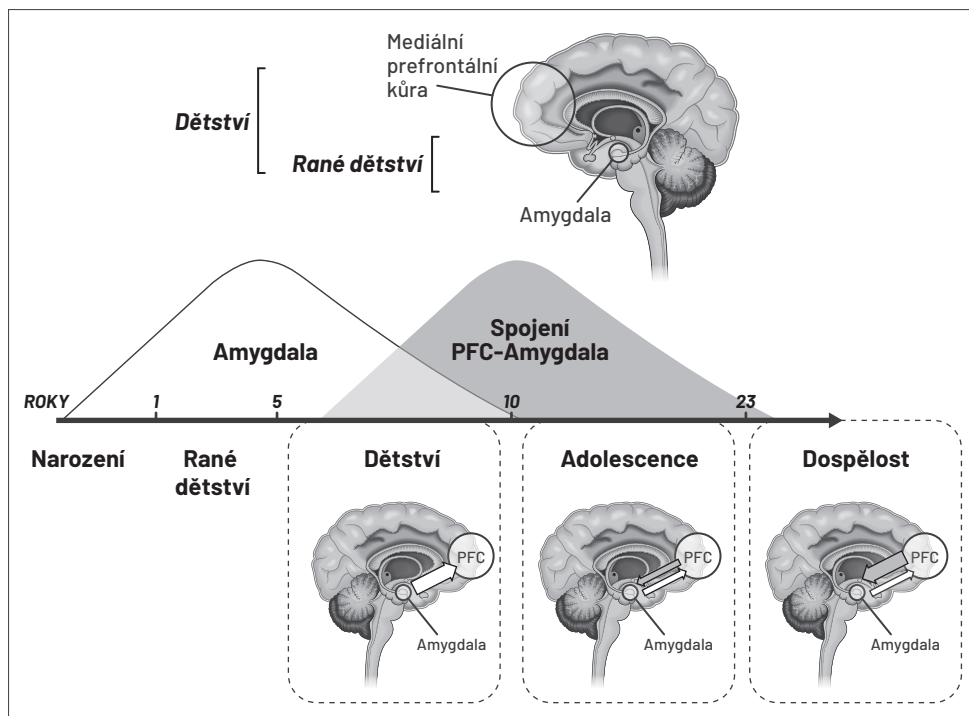
Amygdala a spojení a komunikace mezi amygdalou a přední mozkovou kůrou

Amygdala (vlastně se jedná o dvě amygdaly, je to párová struktura mozku) je během celého našeho života odpovědná za rozpoznání pro nás důležitých dějů, zpracování emocí i uložení emocionálních zkušeností do paměti. Je aktivní, když nás něco vyděsí, ale také když má pro nás něco emocionální význam (Hariri & Whalen, 2011). Amygdala je velmi aktivní již v raném dětství (přibližně od jednoho roku života) a podílí se na tom, že se děti v raném věku velmi rychle učí. Četné studie ukazují, že děti reagují na emocionální podněty mnohem intenzivněji než dospělí. Jedním z důvodů je, že spojení mezi amygdalou a přední mozkovou kůrou se během

adolescence mění. V dětství je silnější spojení směrem od amygdaly k přední kůře mozkové, během adolescence jsou směry vyrovnané a v dospělosti je silnější spojení od přední mozkové kůry k amygdale (Gee et al., 2013; Tottenham & Gabard-Durnam, 2017). Co to znamená? Znamená to, že nám neurověda ukazuje, jak se vyvíjí a mění fungování mozku, a pomáhá nám pochopit, jak se mění chování v adolescenci. Když amygdala a emoce v dětství silněji ovlivňují PFC, PFC se tím učí a získává zkušenosti. Pokud vývoj probíhá očekávaně, postupně pak role PFC sílí, uklidňuje a reguluje činnost amygdaly a díky tomu dospělý člověk více zvládá svoje emoce a umí je autonomně regulovat. To však právě nastává přibližně až po dvacátém pátém roce života.

Je pravděpodobné, že právě silně aktivní amygdala a slabší role PFC u dětí a adolescentů je jedním z důvodů, proč se teenageři vyznačují impulsivitou, slabou kontrolou emocí, riskováním, omezenou schopností zvážit následky. A pak se podle toho rozhodují. A dospělým nad tím zůstává rozum stát. Více se k tomu dozvíme ve třetí části.

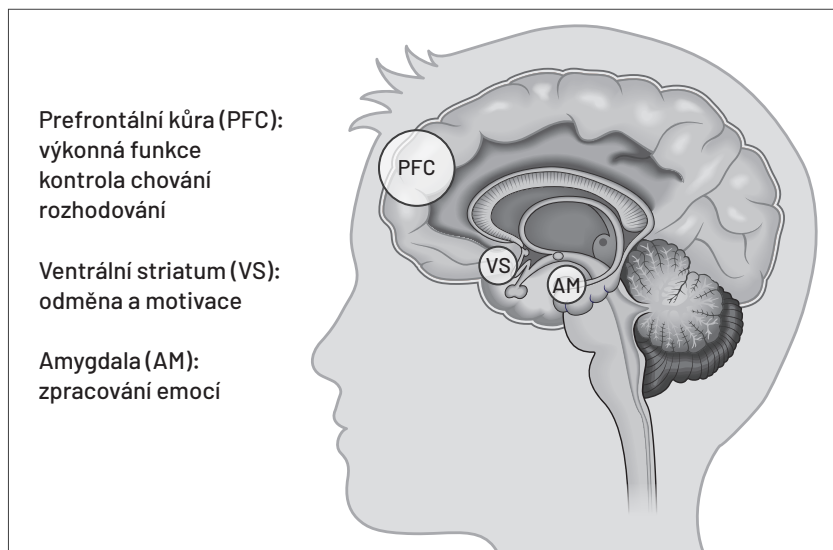
Ilustrace 1: Spojení mezi amygdalou a PFC (Adaptováno z Tottenham & Gabard-Durnam, 2017)



Ventral striatum

Ventral striatum je podkorová část mozku, která je zapojena do zpracování toho, jak a proč my sami subjektivně přikládáme věcem a dějům hodnotu. Signalizuje nám naše očekávání a možnost odměny. Také zaznamenává a ukládá do paměti, když uděláme chybu a naše očekávání se nenaplní (Knutson et al., 2001; Phan et al., 2002; Eldar et al., 2016). Tím je důležitou součástí motivačního systému. Dopamin je neurotransmitter, který když působí ve ventrálním striatu, způsobuje nám pocit spokojenosti a odměny. Například nakupování, snaha něco získat a „odměnit se“, je chování, které je spojené s dopaminem a ventrálním striatem. Nepřekvapí nás tedy, že i tato část mozku je v adolescenci velmi aktivní a spolu s amygdalou a PFC se podílí na tolik specifickém chování teenagerů. Rodiče v poradně často popisují, jak jejich syn nebo dcera by udělali cokoli, aby se zavděčili kamarádům, získali nějakou výhodu nebo věc, ale zcela ignorují fakt, že propadají z matematiky. Motivace je pro ně důležitá, ale motivuje je často něco docela jiného než nás dospělí. V okénku si můžete přečíst o výzkumech motivace teenagerů a dospělých.

Ilustrace 2: PFC, amygdala, ventrální striatum



Jak se rozhodují teenageři?

Mnoho vědeckých studií popisuje, jak se mění propojení a fungování mozkových částí během adolescence a jak to vysvětluje zdánlivě podivné chování teenagerů, fakt, že se tak snadno nechávají ovlivnit svými vrstevníky a v jejich přítomnosti ztrácejí hlavu.

Skupina vědců se zaměřila na to, jak se adolescenti rozhodují, když je přítomen vrstevník nebo když očekávají nějakou odměnu, oproti tomu, když se rozhodují o samotě. Studie se snažila imitovat situace z běžného života. Zahrnula 176 účastníků ve věku 13–25 let, kteří dostali úkol zaměřený na rozhodování. Buď se rozhodovali sami, nebo za přítomnosti virtuálního vrstevníka. Během plnění úkolů dostávali účastníci pozitivní sociální podněty. A co vědci zjistili? Adolescenti méně používali kognitivní, tedy rozumové a logické uvažování, když očekávali odměnu v přítomnosti vrstevníka. Když se rozhodovali sami, používali kognitivní proces více. Jejich mozek ukazoval vyšší aktivaci orbitofrontální mozkové kůry, která je zapojena do systému odměn a motivace, včetně sociálního chování. Dospělí účastníci se takto nechovali. Jednoduše řečeno, dospělí se nedají tak snadno vyhodit z konceptu, když je jejich rozhodování přítomen někdo druhý. Ale pro mozek teenagera je velmi důležité, že se na něj dívá vrstevník a posuzuje ho, a ovlivňuje to silně, co nakonec udělá. I když o samotě by teenageři spíše použili rozum a logiku, aby se rozhodli správně, účinně. V přítomnosti vrstevníka a pozitivní zpětné vazby se rozhodují odlišně (Breiner et al., 2018).

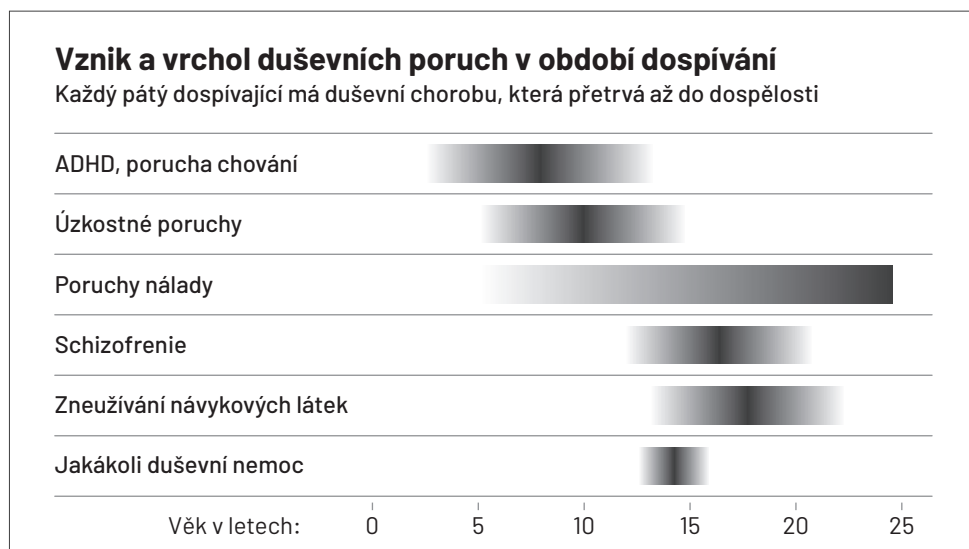
Adolescence a duševní zdraví

Pro rodiče, učitele, sociální pracovníky i pediatry je důležité si uvědomit, že teenageři patří také k velmi zranitelné skupině, co se týče duševní rovnováhy a zdraví.

Adolescentní mozek se vyvíjí, je plastický a pružný, to znamená více otevřený změnám a učení se. Díky tomu zvládne rychlý sociální, emocionální, tělesný a sexuální vývoj v tomto období. Na druhou stranu nám velká data ukazují, že v období adolescence se nejvíce objevuje začátek duševních problémů i závažnějších psychiatrických onemocnění (Blakemore, 2019). Jeden z pěti teenagerů má duševní problémy, které

přetrvají do dospělosti (Kessler et al., 2005). A duševní onemocnění, která začala v adolescenci, jsou významně větší zátěží pro společnost než ta, která se projeví až v dospělosti (Suhrcke, Pillas & Selai, 2008). Například pokud člověk začne nadužívat či zneužívat drogy, včetně drog legálních, jako je nikotin a alkohol, v adolescenci, má výrazně vyšší riziko, že se bude potýkat se závislostí v dospělosti a léčba pak bude náročnější a méně úspěšná.

Ilustrace 3: Graf ukazuje, kdy se nejvíce objevují první známky duševních onemocnění. ADHD a problémy se sebeovládáním se nejčastěji poprvé objeví ve věku 6–8 let, úzkosti kolem věku 10 let. Ostatní duševní poruchy se nejvíce poprvé projeví během adolescence (Lee et al., 2014).



Příčiny častějších projevů duševních onemocnění v adolescenci nejsou zcela známy. Vědci se shodují, že velké změny ve vývoji mozku způsobují také značnou nerovnováhu, která má na svědomí silné výkyvy v chování a dysregulace emocí. Adolescenti mají také tendenci k vyšší hladině stresu než děti a dospělí. Což může být způsobeno tím, že mají tendenci méně se opírat o rodiče nebo pečovatele, kteří regulují stres u dětí. Nedávné studie ukázaly, že pokud mladí lidé žijí během adolescence ve stresujícím prostředí, například v prostředí domácího násilí, války, rozpadu vztahů u rodičů apod., významně se tím zvyšuje riziko dalšího duševního onemocnění. U dívek je toto riziko vyšší než u chlapců, zejména pro následný rozvoj depresivních stavů (Ge et al., 2001).

Genetické faktory, vlivy prostředí a zejména vývoj v raném a středním dětství mají vliv na to, jestli se celý systém udrží v rovnováze nebo se vychýlí směrem k duševní poruše. I když zatím neumíme stanovit mechanismy a příčiny u každého jednotlivce, je zřejmé, že adverzní dětské zkušenosti (ACE), nevyřešená traumata, rodinná situace a celkové fungování společnosti mají zásadní vliv na duševní zdraví (Lee et al., 2014). Prevence tohoto závažného jevu je velice důležitá a měla by patřit do všech opatření a výchovných postupů. K tomuto tématu se ještě vrátíme v poslední části věnované teenagerům s ACE a traumatickou minulostí, kteří také často žijí v náhradní rodinné péči.

3.

Čtyři hlavní změny chování v adolescenci

Předchozí kapitoly nám poskytly základní přehled o tom, kdy se adolescence odehrává, co se děje v mozku a jak velký vliv má tento překotný vývoj na chování teenagerů. Hormony, mozek, chování, to vše se mění. Rodiče, učitelé a další dospělí se však nejvíce potýkají se zjevně náročným chováním teenagerů. Jeden z mých kolegů říkává: Úkolem rodiče adolescenta je, aby zařídil, že se teenager dožije dospělosti. A myslím, že tím je též míněno, aby si i sami rodiče zachovali duševní rovnováhu a přežili eskapády svých dětí do doby, než jejich ratolesti budou konečně dospělé... Často si neuvědomují, že až tato kýžená doba nastane, mladý člověk odejde z domova a osamostatní se. Už nikdy nebude jejich závislým dítětem. Rodičům se zdá, že je jejich teenager najednou neposlouchá, má jen svoji hlavu, kvůli všemu se hádá, nedá si říci, a hlavně – dělá zásadní chyby, které ho mohou stát budoucnost.

Mnohé rodiče a učitele překvapí, že teenageři se ve skutečnosti učí více z pozitivních zkušeností než z negativních, lépe si pamatují než dospělí. Zajímavá studie ukázala, že teenageři i dospělí se učí nejlépe opakováním a v delším čase, ale teenageři si pamatují údaje přesněji, uchovávají v paměti správnější informace. Také si lépe pamatují, když udělají chybu. A adolescenti i dospělí se z pozitivní zpětné vazby a podpory učí lépe, než když dostávají negativní reakce (Davidov et al., 2016).

• **TEENAGEŘI,**
UŽ VÁS UNAVUJE, JAK VÁS OBTĚŽUJÍ VAŠI RODIČE?
JDĚTE DO AKCE!
ODSTĚHUJTE SE, NAJDĚTE SI PRÁCI, PLAŤTE ZA SEBE
A MYSLETE SI PŘITOM, ŽE POŘÁD VÍTE ÚPLNĚ VŠECHNO!!! •

Teenager je teenager, vždy a všude. Aneb jak poznáme, že probíhá adolescence?

Zajímavé je, že hlavní typické projevy mladých lidí v adolescenci (připomeňme si pro jistotu ještě jednou – nejsou to ani děti, ale ani dospělí) jsou podobné ve všech kulturách. Věda soudí, že za tato chování mají menší odpovědnost hormony a větší odpovědnost probíhající změny v činnosti mozku. Tato chování jsou důležitá, nejspíše nezbytná pro zdravý vývoj a dosažení dospělosti. Dají se shrnout do několika hlavních oblastí.

1. Výrazná chuť vyhledávat a objevovat neznámé
2. Zjevná tendence riskovat
3. Silný vliv vrstevníků a důležitost vrstevníků pro rozhodování
4. Opouštění rodného hnízda, odklon od autority rodičů

(Spear, 2000)

I když se nám zdá, že takové chování je nebezpečné, připadá nám nesmyslné a trápí nás, tento vývoj a chování směřuje k jedinému, velmi důležitému cíli: *Teenager se učí nezávislosti a směřuje k tomu, že se osamostatní od rodičů.* Je to součást plánu matky přírody na přežití lidského rodu.

Teenager musí udělat velké kroky a rozvinout důležité schopnosti pro svůj samostatný život.

1. Bude schopen stát na svých nohou, najít si své vlastní místo ve světě.
2. Najde si své sociální vztahy a skupiny, a také svého životního partnera, bude s ním mít blízký a také sexuální vztah.
3. Bude umět uplatnit své vlohy a sebedůvěrou začne pracovat a postará se o sebe a o svoji rodinu.
4. Jednoduše převezme štafetu, bude žít svůj nezávislý život a předá život dál.

(Spear, 2000)

Co si z toho vzít?

Když si shrneme, co jsme do této chvíle probrali, uvidíme nový obrázek teenagera, adolescenta. Aby se dítě proměnilo v dospělého, musí nastat mnoho změn. A i když se zdají velmi obtížné a pro rodiče děsivé, ve skutečnosti všechny vedou k tomu, aby dítě dozrálo a naučilo se nezávislosti a samostatnosti. Pojďme trochu spekulovat, jak by to vypadalo, kdyby dítě neprošlo proměnou v dospělého.

1. Nevzdalovalo by se od rodičů nebo primárních pečovatелů, nejelo by na skautský tábor jako vedoucí, nejelo by se spolužáky na vodu, nezačalo by hrát ve vlastní kapele, nešlo by na brigádu, nikdy by se neodvážilo jet na výměnný pobyt do USA, nešlo by na mejdan... Nehádalo by se, protože by nemělo své nápady a myšlenky.
2. Nikdy by neudělalo nic špatně, protože by nic nového nezkoušelo a nic nového by se nenaučilo. Nikdy by se nezkusilo opít, zakouřit si cigaretu, jít za školu, jet stopem, skočit z výšky do vody, učit se jezdit na skateboardu a mnoho dalších riskantních experimentů...
3. Na všechno by se ptalo rodičů a poslušně by následovalo jejich rad. Nezajímalo by se o ostatní mladé lidi, moderní svět, hudbu, módu. Nevyhledávalo by spolužáky, kamarády, velkou lásku. Nikdy by s vrstevníky nepropovíдало noc, nepsalo své první básně, nesnažilo by se jim vyrovnat... Nikdy by neudělalo svoje špatná i dobrá rozhodnutí pod vlivem kamarádů, a tak by se od nich nic nenaučilo...
4. A protože by žilo stále v harmonii s rodiči, nikdy by neudělalo nic z bodů 1 až 3, zůstalo by navždy u rodičů doma a stalo se jejich obrazem. Bez svých vlastních zkušeností, bez názoru na svět, bez nových možností, které rodiče neměli, bez schopnosti být sám, ale ne osamělý, protože si umí najít své lidi na světě a mít s nimi vlastní vztahy.

To by asi nikdo svým dětem nepřál. Ale jak to udělat, aby puberta a adolescence proběhla správně, se všemi svými fázemi, ale aby nenarušila vztahy v rodině a neohrozila zdraví a další život teenagera?

4. Rodiče, rodičovství a teenager



(Fotografie: © Vincent Besnault / The Image Bank via Getty Images)

Jak nejlépe přežít pubertu a adolescenci teenagerů?

V této části najdete směry pro přemýšlení, které vám možná pomohou se na svou ratolest podívat nově a jinak, a také vám pomůžou nastoupit novou rodičovskou etapu. Nenajdete zde návod, jak přimět teenagera dělat vzorně domácí úkoly hned po škole, neodmlouvat, pomáhat na zahradě a ještě nerandit s klukama nebo holkama... Proč ne, když to je přesně to, co by chtěla většina rodičů na těchto stránkách najít? No protože nyní, pokud jste dočetli až sem, už víme, že teenager se projevuje tak, jak se projevuje, protože je to součást zdravého a také předpokládaného vývoje.

1. Teenager už není dítě, ale ještě není dospělý.
2. Teenager je velmi citlivý, náchylný ke stresu, vnímá intenzivně sám sebe a svoji identitu, je často k sobě neúměrně kritický.
3. Teenager používá vše, čemu se naučil dříve, zejména nezapomínejme na emocionální a sociální zkušenosti.
4. Teenager se tak nerozhodl, ale má sám od sebe velkou chuť dělat nové a často zakázané věci, riskovat, objevovat, včetně experimentování s drogami...
5. Teenagerovi velmi výrazně záleží na názoru vrstevníků a chce k nim patřit, učí se od nich.
6. Teenager se učí ze zkušenosti, z pozitivní lépe než z negativní.
7. Teenager od sebe odhání rodiče a dospělé authority.

Principy rodičovství teenagera: Přijetí. Očekávání. Hranice. Vlastní zkušenost. Odpovědnost.

Ono se to poví! Ale jak to má člověk s nimi vydržet? Také váš teenager tvrdí, že není třeba se učit, protože si nejvíce peněz vydělá jako ajťák, a to ho v osmé třídě ZŠ nikdo nenaučí? Všichni spolužáci už mají poslední typ IPhonu a vy mu upíráte jeho lidská práva, když mu ho nekoupíte a nedovolíte mu (nebo jí) trávit na telefonu sedm hodin denně? Nyní už se baví jenom se svým klukem nebo holčkou, protože vy ničemu nerozumíte? A chtěl (nebo chtěla) by se odstěhovat do společného bytu v sedmnácti letech, a vy za to musíte platit 9000 Kč měsíčně? A ještě k tomu jste našli u něho v tašce marihuanu a sáčky s nikotinem a zdá se, že asi kouří?

I když budeme mít na paměti vše, co jsme si dosud přečetli, stejně to nebude snadné. Být rodičem adolescenta je náročné. A tak tady je malá rukověť pro rodiče, která shrnuje důležité principy rodičovství pro adolescenty (Adaptováno z *Parenting Teenagers* od Parenting Across Scotland, 2018).

1. AUTORITATIVNÍ RODIČOVSTVÍ, aneb stanovujte jasné, jednoduché principy a hranice

Autoritativní rodičovství je rodičovský styl, kdy rodič je zapojený, přístupný, záleží mu na dítěti, a zároveň vyjadřuje očekávání, vyžaduje správné chování a stanovuje hranice. Řada vědeckých studií ověřila, že takový styl rodičovství má v našem kulturním kontextu nejlepší výsledky (Baumrind, 2005).

Rodičovský styl a studijní výsledky v adolescenci

Vědci ze Stanfordské university studovali vztah mezi rodičovskými styly a studijními výsledky adolescentů (celkem bylo ve studii 7836 účastníků) na středním stupni školy v mnoha etnických a sociální skupinách v USA. Obecně prokázali, že autoritářský (příliš přísný a direktivní) a povolený (rozmazlující a nedůsledný) rodičovský styl mají negativní vliv na studijní výsledky. Naopak autoritativní (přijímající, přístupný, očekávající a vyžadující) rodičovský styl ukázal nejlepší výsledky. A to i bez ohledu na pohlaví dítěte, rodiče, vzdělání rodiče, etnické skupiny nebo rodinnou strukturu (Dornbusch, 1987).

Teenager potřebuje vědět, že ho přijímáme a jsme přístupní, a také co od něj čekáme, vyžadujeme a kde jsou hranice. Pořád platí, že rodič je doma autorita, ne kamarád, a vede mladé k tomu, aby se učili správným postojům, návykům, chování. Neustupujte od toho, i když teenager klade odpor a argumentuje od rána do večera. To, že stanovujete hranice, znamená, že vám na dítěti záleží. A vaše nasazení, aby se dodržovaly, znamená, že váš teenager bude mít k vám respekt (ovšem nedá vám to najevo), začne hledat svoji cestu, jak hranice zvládnout. Vyslechněte teenagera, sdílejte své záměry, ale nepovolujte hranici, dokud váš teenager neukáže, že již situaci zvládl.

Například: Sdělte otevřeně a jasně stanovisko, že v naší rodině víme, kde, kdo je. Máme se rádi a záleží nám na sobě, máme obavy, když se někdo neozývá. Voláme si a nechceme, aby ostatní měli o nás starost. Když dokážeš po delší čas přijít z večírku domu vždy včas, zavolaš, když se zdržíš cestou z tréninku, můžeme začít uvažovat o tom, že posuneme hodinu příchodu.

2. KONFLIKTY,

aneb přijměte je, vyhýbejte se konfrontaci a vybírejte, co stojí za hádku

Teenager se s vámi bude hádat často a o čemkoliv. Možná i o to, jestli je středa nebo úterý, jestli bude konec světa nebo se blíží nový spasitel. Ukazuje vám, že hledá svoje nezávislé a kritické myšlení, a už jen tak nepřijímá vaše. Vyslechněte ho, oceňte jeho i nezralé názory. Jděte do zdravého konfliktu jen tehdy, když jde o vážnou věc, kterou váš teenager musí přijmout. Konflikt je normální součást zdravého vztahu.

Například: Neunavujte sebe tím, že stále bezmocně opakujete to samé. Nehádejte se o prospěšnosti a škodlivosti marihuany na lidské zdraví. Jděte společně na dobrou přednášku, přečtěte si zajímavou knihu, podívejte se na film a povídejte si o tom. Vyjádřete obavy o zdraví.

3. MŮŽETE NESOUHLASIT,

ale nesnažte se, aby teenager souhlasil s vámi

Učte vašeho teenagera, že lidé spolu nemusí souhlasit, mají často různé názory. Nemusíte přijímat vše, co teenager říká, ale také nenuťte vašeho teenagera, aby nakonec souhlasil (nebo souhlasila) s vámi. Respektujte názory a myšlenky, ale nerespektujte to, co by ubližovalo vám, jiným lidem nebo samotnému teenagerovi. Vyhňte se plané a opakované kritice.

Například: Namísto stálého kritizování nepořádku v pokoji anebo rezignace stanovte čas na společný úklid, na kterém se podílejí všichni. Teprve když je hotovo, je možné jít za zábavou.

4. PROJEVUJTE ZÁJEM A NAJDĚTE ČAS NA SPOLEČNÉ TRÁVENÍ ČASU a sdílejte své hodnoty

Teenager má velký zájem trávit čas mimo vaši rodinu a bez vás. To ale neznamená, že s vámi nechce být vůbec. Dávejte najevo otevřený zájem, dělejte spolu aktivity, které vás i teenagera baví. Nechte ho (nebo ji), aby vám ukázali svůj svět. Už budou brzo dospělí, užijte si je.

Dejte jim najevo, že jste tady pro ně, že jste s nimi rádi, naslouchejte, sdílejte, vnímejte. Nevyžadujte trávení společného času jako plnění povinnosti. Teenageři jsou zajímaví a velmi ocení, když vás najdou, když vás potřebují nebo jen na dlouhé

povídání o jejich světě a myšlenkách. Nedávejte jim svůj čas a zájem pouze za odměnu za splněné úkoly. Buďte pro teenagera nablízku, ale nechávejte mu také jeho prostor a čas.

Například: Vyprávějte o tom, co se děje u vás v práci, co si o tom myslíte, a naslouchejte, když vám vyprávějí o škole, tréninku. Sdílejte, nepoučujte, dávejte věcem pravý význam. Vyprávějte o tom, že jezdíme všichni za babičkou, protože jí to udělá radost a nám taky.

5. PODPORUJTE A DODÁVEJTE ODVAHU, aneb přijímám tě, ale nemusím souhlasit

Teenageři se lépe učí z pozitivní zpětné vazby a podpory. Jsou citliví na svůj vzhled, schopnosti, identitu. Dávejte jim najevo přijetí a podporu, lásku. Fakt, že patříte k sobě. I když vám to často hned nevrátí zpátky.

Například: Můžete vyjádřit upřímný nesouhlas s tím, jak mladí lidé tráví moc času na sociálních sítích, a stanovit hranici. Ale zároveň vyjádřit přijetí a záměr takového zákazu. Záleží nám na tobě a tvém zdraví, podle všech vědeckých poznatků jsou dvě hodiny denně na internetu dobré, ale více už ne. Víme, že se ti to nelíbí, ale jako rodiče tu hranici nastavit musíme.

6. POVÍDEJTE JIM O SOBĚ, SVÉM MLÁDÍ, ale bez poučování

Všichni, i teenageři, se učíme z příběhů. Povídejte jim o sobě, o svém dospívání, co jste si mysleli, jak to bylo po tom. Často se pak rozpovídá i teenager, ptá se, společně budete sdílet svoje světy. Navštěvujte babičku a dědu, naslouchejte jejich příběhům společně.

7. NEROZMAZLUJTE SVÉHO TEENAGERA A NEOBCHODUJTE, aneb přijetí, očekávání a hranice

Teenager není váš dospělý partner, se kterým uzavřete dospělou dohodu. Jeho mozek ještě nefunguje jako váš. Nevytvářejte situace, kdy budete obchodovat. Například: Ty spočítáš ještě dvacet příkladů na přijímačky na střední školu, a já ti za to dovolím mít mobilní telefon o hodinu navíc. Buďte jasní, otevření, transparentní. Dávejte najevo přijetí, ale také očekávání a hranice. Rozšíření svobod a možností nastane tehdy, kdy teenager ukáže, že již zvládl to, co od něj očekáváte.

Například: Koupíme ti nový drahý mobil, který bys ještě nepotřeboval. Polovinu peněz dostaneš k narozeninám a druhou půlku si vyděláš na brigádě. Nebo. Můžeš jet na víkend se spolužáky bez rodičů, když běžně zvládneš po tři měsíce vrátit se včas domů z koncertu nebo večírku, a zavoláš, když se zdržíš. Nechte teenagera, aby se poučil ze svých chyb. Pokud to jde, nechte jejich chyby dopadnout na jejich hlavu. Například: Nešla ti matematika, ale není nutné, abys propadl. Očekáváme, že udržíš poctivou trojku nebo čtyřku. Pomůžeme ti s tím. Jinak bys musel (nebo musela) prestižní gymnázium opustit a najdeme snazší školu. Byla by to škoda, chodíš tam rád (nebo ráda). Ale je to tvoje škola, uvaž to sám.

Rituály přechodu do stavu dospělého

Dítě (nebo teenager) si může dát v drahé restauraci, cokoliv chce. Hned, jak si na to sám vydělá.

Ve druhé kapitole jsme v okénku popsali, jak přírodní národy v minulosti i v současnosti řeší přechod mladých lidí ze stavu dětského do stavu dospělého. Nepoužívají umělé hranice, jako je věk. Stanoví zkoušky, které musí adept na dospělost zvládnout, a tím prokázat, že už dospělý je.

V moderní společnosti také takové přestupní zkoušky do určité míry existují. Řidičský průkaz v České republice může získat člověk po 18. roce a poté, co složí řidičské zkoušky. V USA je to možné již v 16 letech. Také maturita na střední škole je takovým rituálem. Teenager musí zvládnout velkou dávku vědomostí a prokázat, že něco zná a umí, před komisí, tj. radou učitelů.

Dostaneš více svobody, až ukážeš, že to můžeš zvládnout

Je možné podobně učit teenagera dospělosti, odpovědnosti i doma v běžném každodenním životě? Ano, určitě.

- Buďte otevření a transparentní, sdělujte jasně svá očekávání a hranice.
- Nemyslete za svého teenagera a nedělejte nic za něj, co může zvládnout sám nebo s vaší podporou.
- Nechte ho (nebo ji), aby řešili následky svých rozhodnutí a činů.

- Vaše péče, bydlení, vztah, naslouchání, podpora vzdělání jsou vždy dostupné.
- Ale některé věci jsou bonus, například drahé značkové oblečení, mobil, počítač...
- Na jejich pořízení se musí teenager podílet.
- Když vydělává vlastní peníze, měl by se podílet na tom, co je doma pro všechny společné.
- Když udělá chybu, musí ji napravit, jako my všichni.
- Vysvětluje svým adolescentům, jak funguje běžný život, zaměstnání, šetření peněz, pomoc druhým, vyšší hodnoty, řešení problémů, ukazují jim to na sobě.

Například: Váš patnáctiletý syn, řekněme Cyril, si našel dívku ve městě, které je asi 30 km vzdálené od vaší vesnice. Na sobotu máte plán, že celá rodina na podzim sklídí jablka a pohrabe zahradu. Ráno v sobotu Cyril povídá: Tati, dovez mne za mojí holku tam a večer pro mne zase přijed'. U vás nastane zmatek. Kdo vůbec je ta holka? Co budou dělat? Musím ho tam dovézt, když mi říká...? Úklid zahrady bude lepší bez něj, nakonec, stejně se fláká a kdo se má dívat na ten jeho otrávený obličej...

Zamyslete se. Cyril dojíždí sám na své tréninky fotbalu a do školy, v patnácti letech umí jet sám vlakem, najít si spojení. A na jeho dívku se můžete v klidu zeptat. Také na to, co plánují dělat. A očekávat mírnou pomoc je správné a nutné.

Vaše reakce pak může vypadat třeba takto: Milý synu, to je skvělé, mám radost, že chceš trávit čas se svojí dívkou. Těším se, že mi o ní něco povíš. Máme ale dnes plán na úklid zahrady. Takže to budeme muset skloubit dohromady. Vymysli to tak, abys mohl dvě hodiny pomoci se zahradou, podívej se na vlaky a přijď mi říci, jak to vypadá. Když to půjde, proč bys nejel?

A když Cyril prokáže, že to umí skloubit dohromady, ale večer už žádný vlak nejede, slíbíte, že pro něj přijedete. A podobně, auto mu půjčíte, až bude mít řidičský průkaz a spolu natrénujete jízdu po okolí, a slíbí, že bude dodržovat předpisy, nikdy nebude řídit opilý atd.

Kdy poznáte, že váš teenager (adolescent) je postupně dospělý?

Většinou se to nestává před dvacátým rokem života...

- Mladý člověk zvládá většinu svých úkolů a odpovědnosti, napravuje svoje chyby.
- Zvládá svoji školu a první zaměstnání.
- Přijde si říci o radu, ocení vaši podporu, ale umí si najít svoji cestu.
- Ubývají hádky a konflikty, přibývá dospělé komunikace, vzájemných kontaktů rovného s rovným, pochopení, respektu.
- Dává najevo lásku, nabízí pomoc, chce s vámi trávit čas, i když ohraničený.
- Přijde vám představit svého partnera nebo partnerku.
- Možná udělá něco, s čím byste nesouhlasili, ale přebírá za to plnou odpovědnost.
- Vydělá si částečně a postupně úplně na sebe.
- A opravdu se pomalu a jistě odstěhuje z domova...

5.

Puberta a adolescence mladých lidí s ACE a také v NRP

Puberta, adolescence, adverzity, stres a následky

Adverzní dětské zkušenosti zahrnují řadu zážitků, které odporují zdravému vývoji. Pobyť v kojeneckém ústavu v raném věku, střídání primárních pečovatelů během dětství, zneužívání, týrající chování a zanedbávání, také být svědkem domácího násilí, těžký rozchod rodičů, střídání partnerů rodičů, ztráta zájmu rodiče, a zejména – chybějící blízký vztah, sounáležitost s někým blízkým a jistota, že tomu tak zůstane, ať se děje cokoli.

Takové zkušenosti mění emocionální a sociální vývoj často i do dospělosti. V adolescenci se pak často projeví následky. Jak jsme zmiňovali v druhé kapitole, teenageři jsou velmi citliví na vnější podněty a v tomto věku se nejčastěji projeví vážnější poruchy duševního zdraví. Současná věda pro to zatím nemá přesné vysvětlení. Vysoká pružnost mozku, otevřenost učení a velké probíhající změny v tomto období pravděpodobně také stojí za tím, že snadno dojde k porušení rovnováhy a stability. Adolescenti, kteří zažili adverzní dětské zkušenosti, jsou výrazně ohroženější než mladí lidé, kteří žili a žijí v dobrém rodinném prostředí. V rámečku si můžete přečíst o zajímavém výzkumu o významu dobrého rodinného prostředí pro zmírnění následků ACE.

Studie o adverzních dětských zkušenostech, vlivu pečující rodiny a duševním zdraví v adolescenci

Věda potvrzuje, že děti reagují na stresory a adverzity ve svém okolí lépe nebo hůře v závislosti na tom, jak podpůrná a fungující je jejich rodina (Masten et al., 1999). Řada vědeckých studií potvrzuje, že adolescenti z dobře fungujících rodin prokazují lepší duševní zdraví, jsou více zapojeni do školních povinností a vzdělávání, méně požívají alkohol a drogy. Fungování rodinného prostředí se často měří podle toho, jak probíhá komunikace mezi teenagerem a rodiči a jak vysoký je stres rodičů. Pozitivní fungování rodiny také dokáže zmírňovat dopad špatných ekonomických podmínek, nepříznivé prostředí (násilí v okolí bydliště) a dokonce i případný rozvod rodičů (Conger et al. 2010).

Na druhou stranu, adverzní dětské zkušenosti (ACE) (Felitti et al., 1998; Holder & Blaustein, 2014) jsou spojeny s mnoha zdravotními problémy v dospělosti, jako je deprese, pokusy o sebevraždu, zneužívání alkoholu a drog, předčasná úmrtí, chronická onemocnění (viz přehledový článek (Balistreri & Alvira-Hammond, 2016). Pokud bylo dítě vystaveno čtyřem nebo více adverzním zkušenostem, v dospělosti má až dvanáctkrát vyšší riziko, že se u něho rozvinou negativní následky na zdraví (Felitti et al., 1998). Výzkum, který se zaměřil na následky vícero adverzních zkušeností zažitých v dětství u adolescentů, ukázal, že u teenagerů tyto ACE zkušenosti vedou k vyššímu výskytu násilí a sebepoškozování, problémům s chováním, zneužívání drog a s výskytem deprese (Duke et al., 2010).

Avšak další zajímavá studie ukázala, že pokud jako dítě (nyní adolescent) zažil (nebo zažila) adverzity a stres s nimi spojený, ale v adolescenci zažívá dobře fungující rodinu a klidné rodiče, jeho emocionální stav a celkové zdraví bylo lepší než u adolescentů s adverzními zkušenostmi, kteří vyrůstali v horším rodinném prostředí (Balistreri & Alvira-Hammond, 2016).

Teenageři s adverzními dětskými zkušenostmi a rodičovství (pěstounské a adoptivní)

Příběh Jany

Jana se narodila dvěma mladým umělcům, kteří žili tak trochu na okraji společnosti. Matka byla zpěvačka, otec tanečník, oba požívali alkohol, příležitostně drogy, žili v různých pronajatých bytech v komunitách. Matka trpěla projevy emocionální nestability. Jana doma zažívala velké scény, rozchody a návraty rodičů, násilí. Matka se v takových chvílích obracela na ni, vyčítala jí, že za všechno může, že je špatná, nejhorší. Jana trávila hodně času venku, měla velmi špatné známky, potulovala se po ulici. Když bylo Janě dvanáct let, orgán sociálně-právní ochrany rozhodl o tom, že by měla být přemístěna do dětského domova. V té době se jí ujala paní učitelka výtvarné výchovy. Jana projevovала výtvarný talent, začaly se často vídat, dávala Janě najíst nebo s ní po práci dělala úkoly. Když měla Jana jít do dětského domova, navrhla jí paní učitelka, že by mohla žít u ní. Jana souhlasila a paní učitelka požádala soud o svěřeni Jany do pěstounské péče. To už bylo Janě skoro čtrnáct let. Ani dítě, ani dospělý, a s řadou adverzních zkušeností. Problematické kontakty a vztahy s biologickými rodiči pokračovaly. Pěstounka a Jana měly před sebou dlouhou a nesnadnou cestu... Jana začala mít problémy se spaním, silné afekty, úzkosti, tendenci vyhybat se škole, kontrolující chování ve vztazích se spolužáky, mimořádně rozvinutou schopnost omluv a výmluv, silně dysregulované chování...

Adolescenti, kteří mají za sebou zanedbávání, fyzické, emocionální a sexuální zneužívání nebo zažili domácí násilí od svých rodičů, mají velmi ztížený start do života. Jejich neurobiologický vývoj byl negativně ovlivněn stresem. V dlouhodobé paměti mají uložené negativní implicitní vzpomínky z raného dětství, ale nemohou je vědomě přivolat a vyřešit. A také jim toho mnoho chybělo, řadu sociálních dovedností se nemohli naučit, protože neměli dobré a bezpečné rodiče.

Zažili změny, osamělost, mnoho různých vztahů, ale ne dobré blízké vztahy. A zároveň pro ně platí všechno, co jsme dříve napsali o teenagerech. Jiní teenageři byli adoptováni jako malé děti, ale v kojeneckém období byli umístěni v kojeneckém ústavu nebo prožili několik změn primárních pečovatелů. Rané adverzní zkušenosti mohou mít také negativní vliv na sociální a emocionální vývoj a dopad na průběh adolescence a dospělosti. Následky se mohou lišit, ale typicky znamenají, že celkově obtížné a náročné období puberty a adolescence bude ještě o něco komplikovanější.

Význam rodičovství a pěstounské péče pro teenagery

Péče o teenagera s řadou adverzít nebo přijetí teenagera do dlouhodobé pěstounské péče nebo do adopce vyžaduje odvahu, silný vztah k dětem a adolescentům, chuť věnovat mnoho času a energie mladému člověku, a také specifické rodičovské dovednosti a odbornou podporu.

Adverzní zkušenosti, zejména pokud jich váš teenager zažil čtyři a více, mají časté následky. Mladí lidé v adolescenci trpí častěji afektivními poruchami, dívky více depresemi, chlapi více sklonem k násilí a agresí, mají více úzkostí, tendencemi k zneužívání drog a alkoholu, poruchám příjmu potravy, bouřlivěji prožívají emoce i sexualitu. A zároveň prožívají všechny dříve popsané změny spojené s pubertou a adolescencí, mají potřebu se osamostatňovat, dělat vše po svém, riskovat, záviset na vrstevnících. A odmítají rodičovskou péči! Přesto nadále potřebují rodiče nebo primárního pečovatele.

Co pomáhá

Doporučení pro pěstouny, primární pečovatele, adoptivní rodiče teenagerů, kteří zažili v dětství adverzní dětské zkušenosti (ACE)

1. KLID A STABILITA

Jak vyplývá z výzkumů (Balistreri & Alvira-Hammond, 2016), pro takové mladé lidi v adolescenci je velice důležité, že rodiče nebo primární pečovatelé zůstávají v klidu a stabilní, nenastávají velké a nenadálé změny, výkyvy nálad.

Pokud je to pro vás obtížné, zkuste vyhledat pomoc, zaměřte se na to, jak u vás doma v první řadě vytvořit klid a pocit bezpečí, zázemí.

2. OTEVŘENÁ KOMUNIKACE, SDÍLENÍ, OPRAVDOVOST

Druhým důležitým principem je vaše schopnost otevřené upřímné komunikace s vaším teenagerem. Tady nám může pomoci princip PACE z dyadické vývojové psychoterapie (Hughes, Golding & Hudson, 2015). Znamená to, že k mladému člověku a také k jeho problémům vždy přistupujeme s otevřeností (zvědavostí), přijetím teenagera, jaký je, s vcítěním se do něj a s hravostí nebo smyslem pro humor. Mluvte otevřeně a bez kritizování, sdílejte své záměry. A naslouchejte.

3. VŠE, CO JSME PSALI O STYLU RODIČOVSTVÍ PRO TEENAGERY, PLATÍ I PRO ADOLESCENTY S ACE (viz kapitola 4)

Pokud jste nebo chcete být pěstouny či adoptivními rodiči teenagera s ACE, je nebo bude vaším úkolem ještě něco navíc.

- Adolescent s ACE potřebuje přijetí, silnou podporu, a také hranice, jako každý teenager.
- Zároveň potřebuje zvládnout svoji historii, vztahy s původní rodinou.
- Naučit se zvládat a vytvářet blízké i volnější sociální vztahy.
- Pomoc s případnými vážnějšími poruchami v oblasti duševního zdraví.
- Pomoc s budováním samostatnosti a zdravé nezávislosti.
- Podporu sebedůvěry a vlastní pozitivní identity.

4. ODBORNÁ POMOC

Odbornou pomoc budete potřebovat. Bývá zásadně užitečné, když specializovaný odborník pečlivě vyhodnotí vaši rodinnou situaci, historii a dopad ACE teenagera, jeho fungování v sociálních vztazích, případně zařídí, aby proběhlo diagnostické vyšetření.

Bývá velmi užitečné, abyste měli odborníka, který se specializuje na adolescenci a na mladé lidi s ACE, ale také někoho sami pro sebe.

Váš klid, nadhled, správné informace vám pomůžou zvládnout pubertu a adolescenci vašich dětí nejlépe. Pokud najdete správného odborníka, se kterým se můžete poradit, anebo terapeuta, který vám pomůže vidět souvislosti mezi vaším dětstvím a pubertou a vašimi obavami, emocemi a chováním vzhledem k vašim dětem, nebudete na to sami a společně budete nacházet řešení.

Neváhejte vyhledat specializované odborníky, pokud máte obavy nebo vaše dítě projevuje určitá chování.

- Zjevně požívá alkohol, nikotin, další omamné a psychotropní látky.
- Vidíte, že ztrácí na váze, odmítá jíst nebo zvrací po jídle.
- Mluví o sebevraždě, opakuje výrazné sebepoškozování, mluví o tom, že mu život nedává smysl, zavírá se o samotě.
- Bere doma nebo jinde peníze, věci.

Něco slibného na konec pro všechny

Puberta a adolescence je jediná možnost, jak dospět. Je třeba jí projít. Netrapte se chováním, které je pro teenagery normální, ale buďte pozorní a vnímaví. Váš teenager se bude měnit a stane se nezávislým dospělým člověkem. Věřte tomu, pomáhejte mu (nebo jí) věřit sobě a udržte si spolu blízký vztah. A i když je to obtížné, sledujte tento cíl. Čas je na vaší straně a vše dobré, co jste vašim dětem dali, se počítá!

Jednou budou dospělí...



(© monkeybusinessimages / iStock)

Literatura:

- Anderson, V. A., Anderson, P., Northam, E., Jacobs, R., & Catroppa, C. (2001). Development of executive functions through late childhood and adolescence in an Australian sample. *Developmental Neuropsychology*, 20(1), 385–406.
- Balistreri, K. S., & Alvira-Hammond, M. (2016). Adverse childhood experiences, family functioning and adolescent health and emotional well-being. *Public Health*, 132, 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.10.034>
- Baumrind, D. (2005). Patterns of parental authority and adolescent autonomy. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2005(108), 61–69.
- Berenbaum, S. A., Beltz, A. M., & Corley, R. (2015). The importance of puberty for adolescent development: conceptualization and measurement. *Advances in Child Development and Behavior*, 48, 53–92.
- Blakemore, S. J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030–2031.
- Breiner, K., Li, A., Cohen, A. O., Steinberg, L., Bonnie, R. J., Scott, E. S., Taylor-Thompson, K., Rudolph, M. D., Chein, J., Richeson, J. A., Dellarco, D. V., Fair, D. A., Casey, B. J., & Galván, A. (2018). Combined effects of peer presence, social cues, and rewards on cognitive control in adolescents. *Developmental Psychobiology*, 60(3), 292–302.
- Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 685–704.
- Davidow, J. Y., Foerde, K., Galván, A., & Shohamy, D. (2016). An upside to reward sensitivity: the hippocampus supports enhanced reinforcement learning in adolescence. *Neuron*, 92(1), 93–99.
- Dornbusch, S. M., Ritter, P. L., Leiderman, P. H., Roberts, D. F., & Fraleigh, M. J. (1987). The relation of parenting style to adolescent school performance. *Child Development*, 58(5), 1244–1257.
- Duke, N. N., Pettingell, S. L., McMorris, B. J., & Borowsky, I. W. (2010). Adolescent violence perpetration: Associations with multiple types of adverse childhood experiences. *Pediatrics*, 125(4), e778–e786.
- Eliade, M. (2003). *Rites and symbols of initiation: The mysteries of birth and rebirth*. Spring Publications.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258.
- Galván, A. (2017). *The neuroscience of adolescence*. Cambridge University Press.
- Ge, X., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H. (2001). Pubertal transition, stressful life events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms. *Developmental Psychology*, 37(3), 404.
- Gee, D. G., Humphreys, K. L., Flannery, J., Goff, B., Telzer, E. H., Shapiro, M., Hare, T. A., Bookheimer, S. Y., & Tottenham, N. (2013). A developmental shift from positive to negative connectivity in human amygdala–prefrontal circuitry. *Journal of Neuroscience*, 33(10), 4584–4593.
- Hall, G. S. (1904). Adolescence in literature, biography, and history. In G. S. Hall, *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education* (Vol. 1, pp. 513–589). D. Appleton & Company.
- Hariri, A. R., & Whalen, P. J. (2011). The amygdala: inside and out. *F1000 Biology Reports*, 3.
- Holder, M. K., & Blaustein, J. D. (2014). Puberty and adolescence as a time of vulnerability to stressors that alter neurobehavioral processes. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(1), 89–110.
- Hughes, D., Golding, K. S., & Hudson, J. (2015). Dyadic developmental psychotherapy (DDP): The development of the theory, practice and research base. *Adoption & Fostering*, 39(4), 356–365.
- James, T. E. (1960). The age of majority. *American Journal of Legal History*, 4(1), 22–33.

Johnson, S. B., Blum, R. W., & Giedd, J. N. (2009). Adolescent maturity and the brain: the promise and pitfalls of neuroscience research in adolescent health policy. *Journal of Adolescent Health*, 45(3), 216–221.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.

Lee, F. S., Heimer, H., Giedd, J. N., Lein, E. S., Šestan, N., Weinberger, D. R., & Casey, B. J. (2014). Adolescent mental health – opportunity and obligation. *Science*, 346(6209), 547–549.

Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(1), 143–169.

Morris, D. H., Jones, M. E., Schoemaker, M. J., Ashworth, A., & Swerdlow, A. J. (2011). Secular trends in age at menarche in women in the UK born 1908–93: results from the Breakthrough Generations Study. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 25(4), 394–400.

Parenting Across Scotland. (2018). *Parenting Teenagers*. <https://www.parentingacrossscotland.org/publications/top-ten-tips/parenting-teenagers>

Scott, E. S. (2002). The legal construction of childhood. In M. K. Rosenheim, F. E. Zimring, D. S. Tanenhaus & B. Dohrn (Eds.), *A century of juvenile justice* (pp. 113–141). University of Chicago Press.

Sowell, E. R., Thompson, P. M., Holmes, C. J., Jernigan, T. L., & Toga, A. W. (1999). In vivo evidence for post-adolescent brain maturation in frontal and striatal regions. *Nature Neuroscience*, 2(10), 859–861.

Spear, L. P. (2000). Neurobehavioral changes in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 111–114.

Suhrcke, M., Pillas, D., & Selai, C. (2008). Economic aspects of mental health in children and adolescents. In *Social cohesion for mental wellbeing among adolescents* (pp. 43–64). WHO.

Tottenham, N., & Gabard-Durnam, L. J. (2017). The developing amygdala: a student of the world and a teacher of the cortex. *Current Opinion in Psychology*, 17, 55–60.

Ilustrace:

Ilustrace 1 obsahuje ilustrace mozku: © jambojam / iStock

Ilustrace 2 obsahuje ilustrace hlavy s mozkem: © jambojam / iStock

Co to je puberta a adolescence a jak je přežít?

PhDr. Petra Winnette, Ph.D.

1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy

Zakladatelka, ředitelka, odborný garant Institutu rodinné péče Natama

Terapeutka, pedagožka, vědkyně, specialistka na sociální vývoj a attachment

Více informací najdete na www.natama.cz

NATAMĚ JE 20 LET

Vážení kolegové a přátelé, děkujeme za spolupráci, přátelství a souputnictví během mnoha let a těšíme se na další!



Natama přinesla do České republiky myšlenku a praxi profesionální péstounské péče

Natama přinesla do České republiky téma adverbálních dětských zkušeností (ACE) a komplexního vývojového traumatu (C-PTSD)

Natama přinesla do České republiky propojení světové neurovědy s přímou prací s klienty a žadateli

Natama přinesla do České republiky téma attachmentu a odborné podpory rodičovství

Natama přinesla do České republiky Dyadickou vývojovou psychoterapii a terapeutické rodičovství

Natama se během 20 let starala o více než 3500 klientů, rodin, dětí i dospělých