

# U pubertáků máme v komunikaci jedinou šanci. Uchýlit se ke svému nadhledu, říká mediátorka

autor/ka: [Jana Potužníková](#)

**Dokud mají děti do puberty daleko, dělají si rodiče legraci z toho, jaké to bude peklo. Ale když pak skutečně tohle nejdelší i nejnáročnější „období vzdoru“ začne, tuhne úsměv na rtech a přichází bezmoc, vztek i strach o to, jak tohle všechno dopadne. Ale jak říká jedna z prvních rodinných mediátorek u nás Kateřina Bělková, zvládnout to za určitých podmínek jde. Ale jak?**

**Pokud mám rozumět tomu, kdo proti mně ve chvíli – kdy dítě vstoupí do puberty – stojí, potřebuju si myslím uvědomit, čím vším vlastně prochází během těch let, kdy se hledá a vymezuje, touží se ustálit samo v sobě, a přitom to jediné, co cítí, je nejistota... Co tedy takový puberták prožívá?**

Hlavně velký chaos a zmatek uvnitř sebe. Hledá své místo ve světě, zónu, ve které by se mohl cítit kompetentně, ale necítí se kompetentně vůbec v ničem. Je to průlomové období plné silně se měnícího postoje k autoritám, který pak spousta rodičů „nedává“ – zvláště těch kontrolujících a hodnotících, kteří by rádi, aby zůstalo nastavení ve vztahu s dítětem takové, jaké bylo. Tedy umožňující jim nadále pokračovat s kontrolou. Ale ta naráží na vzdor. A začíná se projevovat, jak moc jsme investovali nebo neinvestovali do vztahu se svým dítětem po celou dobu před nástupem puberty, která tím mimo jiné odhaluje naše rodičovské kvality. Na povrch začínají vyplouvat více věci, které jsme do té doby třeba nebyli ochotní reflektovat, a najednou z následků vidíme, že jsme se nechovali úplně správně, a začíná se nám to v chování našich dětí jakoby „vracet“. A kromě revolty na straně dítěte čelíme – často aniž bychom si to uvědomovali – i začátku krize identity sebe jako rodiče.

**Jinými slovy: řešit pubertu až ve chvíli, kdy klepe na dveře, je pozdě.**

Je to tak, ten vztah se vyvíjí od samého prvopočátku rodičovství a nadhled, velkorysost a ušlechtilost rodiče v něm hrají obrovskou roli. A jen pokud byl vztah s dítětem dlouhodobě nastavený na laskavé zacházení, na hlubokou a vlídnou komunikaci, máme připravenou půdu pro pubertu. Protože když děti vyrůstají v laskavé komunikační koncepci, tak i když se pak pro ně svět změní ve zmatek a ztrácejí důvěru v sebe sama, cítí doma, u rodičů, bezpečí, které je pro ně nesmírně kotvící a ujišťující. Věří jim.

**A logicky, pokud jsem si tohle jako rodič včas neuvědomila, vysvětluje to, proč to někdy v pubertě vypadá, že víc než vzdor a vztek na straně dětí rezonuje vzdor a vztek na straně rodičů, kteří se ocitají v obrovské bezmoci z toho, jak jim něco ve vztahu s jejich dítětem uteklo mezi prsty...**

Rodiče skutečně často prožívají frustraci, a někteří až deprivaci, z bezradnosti, s níž si nevědí rady. A velmi zásadní roli v tom, jaká komunikace se u nás doma bude během dospívání dětí odehrávat, hraje také to, jak moc (ne)respektujícím způsobem se chovali a chovají k sobě oba rodiče dítěte. Protože jejich interakce je pro dítě obrovský komunikační zdroj. Takže pokud jen jeden z rodičů toho druhého nechová v úctě, pak dítě začíná přejímat komunikační kód toho disrespektujícího rodiče směrem k tomu nerespektovanému. A začíná hrát svou výraznou roli celková dynamika rodiny, kdy dítě začne přejímat komunikační a vztahový postoj rodiče, který má v rodině větší „moc“. K tomu se přichýlí a může začít docházet až k dehonestaci „slabšího“ rodiče. A ten teprve zažívá extra silnou bezmoc.

**Rodič dospívajícího dítěte potřebuje především velmi praktické návody na to, jak nepohořet. Takže... jak se mám zachovat coby máma třeba ve chvíli, kdy proti mně stojí puberták vykřikující něco o tom, že mu nerozumím a jsem úplně mimo? Protože tohle jsou přesně ty hlášky, které nás frustrují a vedou ke střetům... Ba dokonce k tomu, že najednou sami sebe slyšíme, jak říkáme věci, které jsme odkoukali od svých rodičů a které jsme si přísahali nikdy nepoužít!**

Rodičovská reaktivnost se v takových momentech skutečně přepíná na autopilota starých rodinných vzorců jako na něco „nejjednoduššího“, protože ukotveného. Ale místo toho potřebujeme pochopit, že abychom mohli s druhým člověkem vycházet, je v první řadě důležité uznání jeho postoje, jinak jsme automaticky v konfliktu. To znamená, že musíme v rámci svého komunikačního kódu začít být schopní přijímat názorovou odlišnost nejen třeba u ostatních dospělých, ale i svých dětí. Být schopní přijmout, že něco vidí, cítí a vnímají jinak než my. A ještě jim dát najevo takové uznání jejich jiných postojů. Proto je místo „vystartování“ lepší říct: „Já chápu, že to můžeš takhle cítit, respektuju to. Ale vyslechni si také mě.“ Tím spouštíme dialog, dítě komunikačně zkalibrujeme, řekneme mu tím „já tě беру, jaké jsi, přijímám tě, tvoje názory jsou pro mě v pořádku“. A pak teprve můžeme přidat svá rodičovská moudra, zkušenosti, postřehy. Rodiče se nicméně v takovém momentu spíš neudrží, zaútočí na odlišné postoje svého dítěte, a automaticky startují konflikt. I když oni jsou ti jediní, kteří mu mohou zabránit.

**Možná by pomohlo uvědomit si, že taková ta zvolání „ty jsi mimo, vůbec mi nerozumíš“ jsou spíš jako volání o pomoc, přání „kéž bys mi mohl rozumět“, protože dospívající má pocit, že mu nerozumí nikdo, dokonce ani jeho vrstevníci?**

To jste vystihla přesně. Uvědomit si tohle pak rodičům snáz umožní dát spíše odezvu typu „já chápu, že tě něco bolí, děsí“. Dítě se pak cítí přijaté, v bezpečí, porozumění a cítí přítomnost člověka, který je na jeho straně. A moct být tím, kdo je v pubertě na straně dítěte, je velká věc.