



Emocionální změny *během puberty*



Pubertou označujeme období fyzických i emocionálních změn, které se odehrávají v době, kdy děti rostou a dospívají.

Neznamená to pouze, že dívky dostanou menstruaci. V dospívání se odehrává také celá řada psychologických změn, takže se mění i způsob, jakým přemýšlíš a jak změny vnímáš.

Získáváš nezávislost, vytváříš si vlastní způsob myšlení, jsi stále sebevědomější a stáváš se také skvělou vůdkyní, kamarádkou a dcerou – nacházíš zkrátka své skvělé já!

Už ses možná v hromadě článků a knih dočetla o tom, že v pubertě tvoje tělo prochází změnami. Co ale emoce během puberty? Roste totiž nejen tvoje tělo, ale i tvůj mozek.

Během dospívání projdeš řadou emocionálních změn. To znamená spoustu nového v tom, jak přemýšlíš a jaké pocity máš sama ze sebe a ze světa kolem.



01 K jakým emocionálním změnám *během puberty* například dochází

Tady je několik emocionálních změn, které se během puberty odehrávají, a tipy, jak je zvládat:

01

Změny nálad

K procesu dospívání mohou patřit změny nálad. V jednu chvíli se člověk cítí jako v sedmém nebi, o pár minut později má pocit, že by si nejraději vykřičel plíce. Tvoje tělo zaplavuje spousta nových hormonů, které způsobují v pubertě řadu emocionálních změn. Člověku z toho může občas jít až hlava kolem.

Zároveň je to ale super čas na to, aby sis natrénovala vyjadřování svých pocitů a emocionálních potřeb. Místo toho, abys hned vybuchla, mluv o tom, jak se cítíš. Nebo třeba popřemýšlej, jestli by nebylo dobré psát si deník, který ti pomůže utřídit myšlenky a pocity.

02

Jiné pocity vůči vrstevníkům

Důležitou součástí mentálních změn, k nimž během dospívání dochází, je to, že se začneš dívat jinak na své vztahy. To může znamenat, že si budeš se svými přáteli vytvářet hlubší a emocionálnější pouta. Přátelé jsou lidé, kterým můžeš důvěřovat. Není to jen někdo, s kým si pohraješ, jako když jsi byla menší. Buď spolehlivá, nezrazuj důvěru ostatních a cvič si tak, jak být dobrou kamarádkou. Pomůže ti to zároveň zvýšit sebevědomí a povědomí o sobě samotné.

Tvoje jiné pocity vůči vrstevníkům mohou také způsobit, že se ti nějaký kamarád začne líbit i jako kluk.

03

Větší vnímavost ke světu Kolem sebe

To znamená, že získáš ve vztahu k ostatním a událostem mimo tebe určitý nadhled. Důležitá psychologická změna v dospívání spočívá v tom, že začneš lépe chápat svět kolem sebe.

04

Přecitlivělost

Jednou z těch obtížnějších emocionálních změn, k nimž v dospívání dochází, je velice intenzivní prožívání pocitů. Zvýšené povědomí o tom, co tě obklopuje, zvýšená hladina hormonů, sociální tlak na to, abys zapadla... To vše může tvoje pocity zesílit na maximum. Je dost dobře možné, že na tebe náhle a bezdůvodně padne smutek nebo podrážděnost. Párkrát se zhluboka nadechni, aby ses zklidnila. Pokud potřebuješ, dopřej si nějakou dobu o samotě. A nezapomeň pozitivně sdělovat, co cítíš a co od lidí ve svém okolí potřebuješ. Konstruktivní komunikaci (tedy bez ječení, řevu nebo scén) bude snadnější tyto emoce zvládat lépe. Pokud budeš potřebovat, aby ti se zvládnutím tvých pocitů pomohl profesionál, promluv si se svými rodiči nebo s nějakým dospělým, kterému důvěřuješ. Pomohou ti to zařídit.

05

Větší uvědomování sebe sama

Může se ti také stát, že se budeš cítit rozpačitě ze svého měnícího se těla. To je normální. Víme, že přijmout změny na těle v době, kdy máš pocit, že zapadnout mezi vrstevníky je to nejdůležitější na světě, může být velmi těžké. Ale pocit méněcennosti nebo přílišného uvědomování sebe sama má někdy úplně každý. Nedovol, aby tě takové pocity srážely. Natrénuj si, že se máš mít také ráda. Podívej se každý den do zrcadla a najdi něco, za co by ses mohla pochválit.

06

Tlak vrstevníků

S tím, jak budeš dospívat, pro tebe bude v životě stále důležitější parta tvých kamarádů.

To může vést k jistému tlaku. A to je právě doba, kdy se tě přátelé a lidé ve tvém věku mohou snažit přesvědčit k určitým aktivitám, abys mezi ně zapadla: může jít například o oblékání v určitém stylu, speciální druhy mluvy nebo účast na aktivitách, které ti mohou připadat riskantní.



02

Trénink *Sebevědomí*

To nejlepší, co pro zvládnutí emocionálních změn během puberty můžeš udělat, je trénovat své sebevědomí. Sebevědomí se dá budovat časem a tréninkem.

Puberta je skvělý čas, kdy můžeš pozitivně mluvit sama se sebou. Je to super čas na to potrápiti svůj mozek trénováním sebevědomí a zkoušením nových věcí.

To ti pomůže zlepšovat tvoje schopnosti a nacházet nová řešení problémů. Tréninkem budeš silnější!



03

Další způsoby, jak se s tím *Vypořádat*

01

Začni s nějakým sportem nebo fyzickou aktivitou

Sport je na zlepšování sebevědomí skvělý. Také umí báječně ulevit od stresu. A to je vítězství na druhou, zvláště když procházíš emocionálními změnami, které puberta přináší.

02

Piš si deník

Když své myšlenky dostaneš z hlavy na papír, může to zklidnit emocionální bouři, kterou třeba občas pociťuješ. Psaní deníku je také skvělý způsob, jak si zorganizovat myšlenky a pocity.

03

Mluv se svými rodiči

I tvoje rodiče si pubertou prošli a je pravděpodobné, že ti můžou dát pár skvělých rad. Neboj se jim říct, co se s tebou děje. Můžou ti být dobrou podporou.

04

Zjisti si informace o tom, k jakým změnám v tvém těle dochází

Když budeš vědět, co se děje s tvým tělem a jaké změny můžeš očekávat, budeš na všechno lépe připravená.

Vědět, co můžeš čekat, a mít jistotu, že změny, které prožíváš, jsou zcela normální, ti pomůže nebyť tak přecitlivělá. Ve vědomostech je síla.

**Když už teď máš tipy, jak zůstat sebevědomá,
Vydej se poznávat svět a užij si tu jízdu!**

Máš před sebou neomezené možnosti!



Emocionální změny *během puberty*



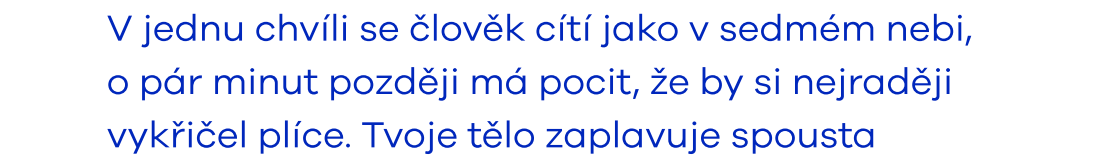
Pubertou označujeme období fyzických i emocionálních změn, které se odehrávají v době, kdy děti rostou a dospívají.

Neznamená to pouze, že dívky dostanou menstruaci. V dospívání se odehrává také celá řada psychologických změn, takže se mění i způsob, jakým přemýšlíš a jak změny vnímáš.

Získáváš nezávislost, vytváříš si vlastní způsob myšlení, jsi stále sebevědomější a stáváš se také skvělou vůdkyní, kamarádkou a dcerou – nacházíš zkratku své skvělé já!

Už ses možná v hromadě článků a knih dočetla o tom, že v pubertě tvoje tělo prochází změnami. Co ale emoce během puberty? Roste totiž nejen tvoje tělo, ale i tvůj mozek.

Během dospívání projdeš řadou emocionálních změn. To znamená spoustu nového v tom, jak přemýšlíš a jaké pocity máš sama ze sebe a ze světa kolem.



01 K jakým emocionálním změnám během puberty například dochází

Tady je několik emocionálních změn, které se během puberty odehrávají, a tipy, jak je zvládat:

01

Změny nálad

K procesu dospívání mohou patřit změny nálad. V jednu chvíli se člověk cítí jako v sedmém nebi, o pár minut později má pocit, že by si nejraději vykřičel plíce. Tvoje tělo zaplavuje spousta nových hormonů, které způsobují v pubertě řadu emocionálních změn. Člověku z toho může občas jít až hlava kolem.

Zároveň je to ale super čas na to, aby sis natrénovala vyjadřování svých pocitů a emocionálních potřeb. Místo toho, abys hned vybuchla, mluv o tom, jak se cítíš. Nebo třeba popřemýšlej, jestli by nebylo dobré psát si deník, který ti pomůže utřídit myšlenky a pocity.

02

Jiné pocity vůči vrstevníkům

Důležitou součástí mentálních změn, k nimž během dospívání dochází, je to, že se začneš dívat jinak na své vztahy. To může znamenat, že si budeš se svými přáteli vytvářet hlubší a emocionálnější pouta. Přátelé jsou lidé, kterým můžeš důvěřovat. Není to jen někdo, s kým si pohraješ, jako když jsi byla menší. Bud' spolehlivá, nezrazuj důvěru ostatních a cvič si tak, jak být dobrou kamarádkou. Pomůže ti to zároveň zvýšit sebevědomí a povědomí o sobě samotné.

Tvoje jiné pocity vůči vrstevníkům mohou také způsobit, že se ti nějaký kamarád začne líbit i jako kluk.

03

Větší vnímavost ke světu kolem sebe

To znamená, že získáš ve vztahu k ostatním a událostem mimo tebe určitý nadhled. Důležitá psychologická změna v dospívání spočívá v tom, že začneš lépe chápat svět kolem sebe.

04

Přecitlivělost

Jednou z těch obtížnějších emocionálních změn, k nimž v dospívání dochází, je velice intenzivní prožívání pocitů. Zvýšené povědomí o tom, co tě obklopuje, zvýšená hladina hormonů, sociální tlak na to, abys zapadla... To vše může tvoje pocity zesílit na maximum. Je dost dobře možné, že na tebe náhle a bezdůvodně padne smutek nebo podrážděnost. Párkrát se zhluboka nadechni, aby ses zklidnila. Pokud potřebuješ, dopřej si nějakou dobu o samotě. A nezapomeň pozitivně sdělovat, co cítíš a co od lidí ve svém okolí potřebuješ. Konstruktivní komunikaci (tedy bez ječení, řevu nebo scén) bude snadnější tyto emoce zvládat lépe. Pokud budeš potřebovat, aby ti se zvládnutím tvých pocitů pomohl profesionál, promluv si se svými rodiči nebo s nějakým dospělým, kterému důvěřuješ. Pomohou ti to zařídit.

05

Větší uvědomování sebe sama

Může se ti také stát, že se budeš cítit rozpačitě ze svého měnícího se těla. To je normální. Víme, že přijmout změny na těle v době, kdy máš pocit, že zapadnout mezi vrstevníky je to nejdůležitější na světě, může být velmi těžké. Ale pocit méněcennosti nebo přílišného uvědomování sebe sama má někdy úplně každý. Nedovol, aby tě takové pocity srážely. Natrénuj si, že se máš mít také ráda. Podívej se každý den do zrcadla a najdi něco, za co by ses mohla pochválit.

06

Tlak vrstevníků

S tím, jak budeš dospívat, pro tebe bude v životě stále důležitější parta tvých kamarádů.

To může vést k jistému tlaku. A to je právě doba, kdy se tě přátelé a lidé ve tvém věku mohou snažit přesvědčit k určitým aktivitám, abys mezi ně zapadla: může jít například o oblékání v určitém stylu, speciální druhy mluvy nebo účast na aktivitách, které ti mohou připadat riskantní.



02 Trénink Sebevědomí

To nejlepší, co pro zvládnutí emocionálních změn během puberty můžeš udělat, je trénovat své sebevědomí. Sebevědomí se dá budovat časem a tréninkem.

Puberta je skvělý čas, kdy můžeš pozitivně mluvit sama se sebou. Je to super čas na to potrápřit svůj mozek trénováním sebevědomí a zkoušením nových věcí.

To ti pomůže zlepšovat tvoje schopnosti a nacházet nová řešení problémů. Tréninkem budeš silnější!

03 Další způsoby, jak se s tím Vypořádat

01

Začni s nějakým sportem nebo fyzickou aktivitou

Sport je na zlepšování sebevědomí skvělý. Také umí báječně ulevit od stresu. A to je vítězství na druhou, zvláště když procházíš emocionálními změnami, které puberta přináší.

02

Piš si deník

Když své myšlenky dostaneš z hlavy na papír, může to zklidnit emocionální bouři, kterou třeba občas pociťuješ. Psaní deníku je také skvělý způsob, jak si zorganizovat myšlenky a pocity.

03

Mluv se svými rodiči

I tvoje rodiče si pubertou prošli a je pravděpodobné, že ti můžou dát pár skvělých rad. Neboj se jim říct, co se s tebou děje. Můžou ti být dobrou podporou.

04

Zjisti si informace o tom, k jakým změnám v tvém těle dochází

Když budeš vědět, co se děje s tvým tělem a jaké změny můžeš očekávat, budeš na všechno lépe připravená.

Vědět, co můžeš čekat, a mít jistotu, že změny, které prožíváš, jsou zcela normální, ti pomůže nebýt tak přecitlivělá. Ve vědomostech je síla.

Když už teď máš tipy, jak zůstat sebevědomá, vydej se poznávat svět a užij si tu jízdu!

Máš před sebou neomezené možnosti!