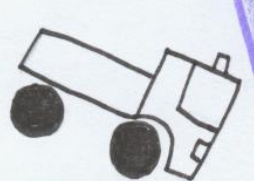


PUBERTA,

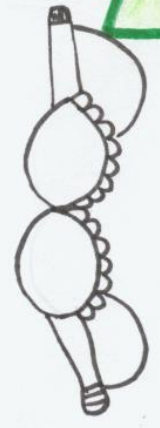


že je závažná?

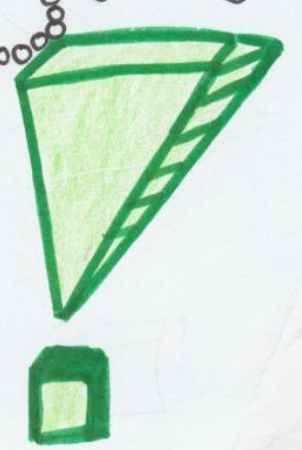
Věc?



To je



KEC



Úvod

Než ti začneme psát nějaké ty rady a mluvit ti do tvého pubertálního života, měli bychom ti o knize něco říct. Je to příručka, která ti pomůže proplout všemi problémy a bude ti dobrým rádčem. Alespoň doufáme.

Tvoji spisovatelé: Pet'a Jungvirtová

Terka Maršíčková

Simča Johnová

Petr Němec

KAPITOLY

- To pubertální chování
- A zase ti rodiče
- Jak projít školou bez úrazu
- Jeden dobrý přítel je dražší než 100 příbuzných
- Tichá voda břehy mele
- Modeling aneb Nevím co na sebe
- Jak to vidí holky
- Závážná věc-LÁSKA A SEX

To pubertální chování



Puberta je čas, kdy na sobě začínáme vnímat různé změny a z dítěte se stává dospívající člověk. Odchází čas autíček a panenek a nastává doba učebnic. Každému v tomto věku záleží jen na svém vzhledu a venkovním vnímání světa. Dítě se ocitne na rozhraní dvou cest a je jen na něm, jakou cestou se vydá.

Z dívek se pomalu stávají ženy a z chlapců muži. Začíná období prvních milostných vztahů a také období, kdy hledáš sám sebe. Budeš si připadat, že jsi na všechno sám, a s rodiči to už bude ztracené. Budou to bolestné, ale i nepřekonatelně krásné časy.



Hlavně se nesnaž svoje problémy řešit hloupými nápady. I bolest, smutek a samota se dají léčit.

Lékem ovšem nemyslím dogy, sex a alkohol. Budeš chtít zapadnout a být jak se říká „MACHR“.



Nebudeme ti radit, že nesmíš kouřit a že to škodí zdraví, stejně to jednou zkusíš. Zkusit ovšem neznamená 20x do týdne. Ty sám si píšeš listinu svého zdraví, a pokud si ho chceš takto ničit, je to tvá věc, ale myslím, že všeho moc škodí a v nejlepším se má přestat.

Drogy jsou další a dlouze nekončící kapitola sama o sobě. V tomto případě ti radím - vyvaruj se jim! Drogy nejsou legrace, není to taková zábava, jak to vypadá. Závislost na nich ti sebere duši, rodinu i přátele, proto rovnou říkám ne!

Dále se také setkáš s pojmem sex. Je to úplně normální věc jako každá jiná.

Pracují v tobě hormony, a proto se tvé chování k druhému pohlaví mění. Budeš toužit okusit tu rozkoš, ale jak říkám - času dost.

Tvoje tělo se vyvíjí a s ním i mysl. Myslíš na samé nesmysly a nedá se to zastavit. Je ti celkem ukradené, co dostaneš z písemky, a nemáš náladu na nudné učitelské přednášky o tom, jak se máš chovat. Raději se s nikým nedohaduj, ale neměň svůj názor!!!



A zase ti rodiče

Pochopit rodiče je často velmi obtížné, dokonce i psychicky náročné. Mnozí z nás si v pubertě s rodiči přestávají rozumět. Dost často začínáš slýchat, jak jsi líný, neschopný a drzý.



Máma, která pro nás byla vším, je teď úhlavní nepřítel a táta je to samé. Bude ti připadat, že se proti tobě všichni spikli. Budeš nervní a chuť se na všechno vybodnout bude velmi sílit. Omyl - ty musíš zachovat klid. Nesmíš se nechat vyprovokovat. Nezačínej zbytečné hádky. Snaž se doma pomáhat. Jednou za čas vysaj, nebo třeba umyj nádobí. Alespoň uvidí, že se snažíš. Ve škole nedělej zbytečné problémy. Nesnaž se

mít pokaždé poslední slovo, i když je to těžké a ty jsi ve věku, kdy jsi nejvíce paličatý. Raději mlč a ustupuj rodičům.



Když už provedeš nějakou tu hloupost, nehádej se a raději sám navrhnij svůj trest. Snaž se nějak nenápadně navázat konverzaci o tom, co máš s rodiči společné. Navážeš tak dobrý nový začátek vztahu rodič a dítě.

Vyvaruj se zrudlým obličejům a prokrucujícím se očím, to dokáže dospělé opravdu naštvat. I když máš sebevíc silné rodiče. (Pohlavku zabráníš tak, že si dáš přes hlavu ruce a nastavíš lokty, pak jsi nedobytná pevnost).

Je nám jasné, že tě nebaví chodit s mamkou nebo tatškou po nákupních

centrech a porovnávat ceny práciho prášku, ale každý musí něco obětovat, aby nebyl vyhnancem.

Nepřeháněj to ani s počítačem, nebo televizí, třeba dělej, že se učíš, to jim jistě zvedne náladu.



No, a když se budeš řídit alespoň pár radami, co jsme ti napsali, spěješ k dobrému rodinnému vztahu.

Jak projít školu bez úrazu.

Vzpomínáš na chvíle, kdy jsi nastupoval/a do školy? Vzpomínáš na dobu, kdy tě trápilo psaní, čtení a



počítání do 20? Bohužel tento čas už je pryč. Začala doba matematických rovnic, fyziky, chemických prvků a dalších věcí, které budeš do budoucna potřebovat.

Hned na začátku ti radíme, aby ses začal učit! Nejhorší co může být dohánět známky až ke konci roku. A navíc, když to povedeš dobře už od začátku, nebudeš



muset poslouchat rodiče a ty jejich rady do života. Když se ve škole

nepohodneš s učitelem, nezačínej si vyskakovat a hádat se s ním. Stejně to dopadne tak, že hádku vyhraje učitel a ty se přede všemi ještě pěkně shodíš. Ve škole se v tomto období budeš chtít značně prosazovat. Ale nechtěj být za každou cenu nejlepší, nedopadá to vždy dobře. Ale zase nesmíš být tichý a nedávat najevo své názory. Když se ti něco nezdá, tak to řekni pěkně na rovinu! My víme, začínáme se všichni zajímat o to, jak vypadáme.

Jeden dobrý přítel je dražší než 100 příbuzných

Pubertu skoro každý z nás prožívá s kamarády, nikoli s rodinou, ta jen tiše trpí. S kamarády se cítíš lépe, můžeš s nimi mluvit o čemkoli, aniž by ti za to vynadali, nebo měli blbé připomínky. Zažiješ také pár těžkých chvil, které tě od kamarádů úplně odtrhnou. Najednou kolem tebe začne pořádný kolotoč.



Přátelé se budou střídat jak ponožky a ty nebudeš vědět, s kým se bavit dřív. Důvěra začne klesat a začne ti připadat, že se proti tobě všichni spikli. Budeš

slýchat pomluvy, drby a věty, jako je: „S tímhle člověkem se nebav, protože jestli se s ním budeš bavit, tak já se nebudu bavit s tebou.“ Na podobné věty si dávej velký pozor, protože to ve velikých případech bude od lidí, od kterých bys to nejméně čekal/a. Ale na druhou stranu s přáteli si užiješ pořádnou legraci. Budete spolu prožívat první lásky, párty a různé nemravnosti. **ALE POZOR!** Důvěra a vzájemné porozumění tady hraje největší roli. Tvůj život bude jak veliké jeviště se spousty lidí, ale tvoje pocity a tajná přání budou ukryty za kulisami, kam nikdo nemůže vstoupit bez tvého svolení. Jednou se objeví nějaký kamarád, se kterým toho budeš mít plno společného. Ty se ale podle toho musíš začít chovat. Nemachruj před přáteli, že jsi sbalil tu největší kočku na škole, neměj blbé připomínky, holky, vy si přestaňte závidět každý kousek oblečení, jinak to nemá

řešení. Nenech se navádět od jiných lidí, aby sis začal s drogami nebo aby si začal pořádně "chlastat". Z toho nikdy pravé přátelství nevzejde.



Tichá voda břehy mele

V tvém okolí je jistě mnoho lidí, kteří ti připadají nevýrazní a nepřijdou ti nijak obzvlášť nebezpeční. Zdání klame!!! Tito lidé jsou právě nejhorší, nevíš, co od nich čekat. Zaútočí, když to budeš nejmíň čekat. Jsou tiší, nenápadní a stydliví. Ale právě oni jsou strůjci drbů. Svůj samotářský život obohacují pomluvami a dalšími

škaredostmi. Jsou to lidé stejní jako vlkodlaci. Jednou za čas se z nich vyklube hrozné monstrum zvané „ZRÁDCE“!

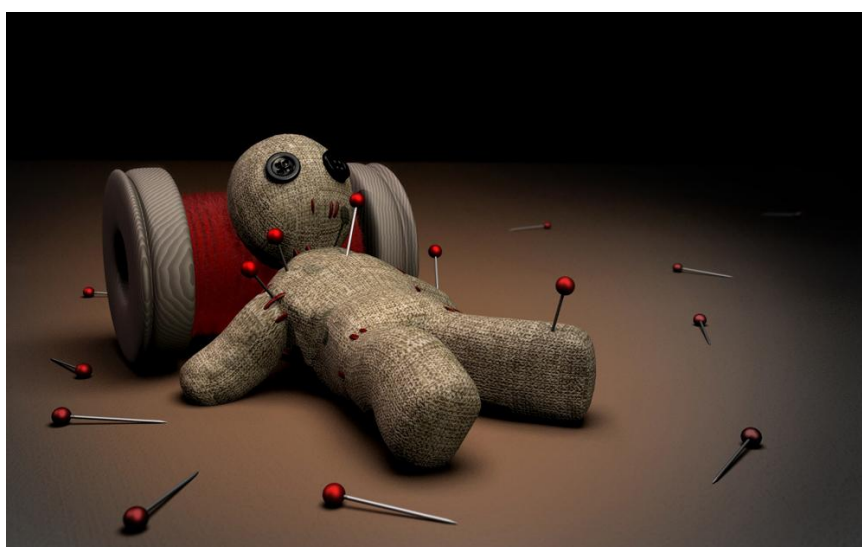
Upozornění: Bacha

- černá magie je FAKE!!!

Tito lidé nepochopí, že nemáš čas a nemůžeš se s nimi bavit. Budou se ti snažit pomstít ať už jakýmkoli způsobem,



např. Woodou metodami!!! Když s nimi mluvíš, bacha na jazyk, umí být zákešní a mstiví. A neumí odpouštět, proto než si s takovými lidmi něco začneš, vař slova a chování, ono by se ti to potom taky nemuselo vyplatit. Pro tyhle lidi je pomsta náboženství, v tomhle oboru se umí dost dobře orientovat. Jejich mozek je v tomto případě mrštnější a pomsta je jejich životní cíl...



Modeling, aneb Nevím co na sebe

Spoustu teenagerů v tomto věku neví co by si na sebe vzal. Ačkoli v dnešním světě je vnější vizáž velmi důležitá. Každý člověk má svůj styl. Ať je to hopper, barbie, gothick, emo nebo scene, každý je jedinečný.



Oblíkej se podle toho jak to cítíš ty máš chuť oblíknout si svěží barvy? Jdi do toho, máš chuť jít v červeném? Jdi do toho, ale pozor nic nesmí přehánět. Jak už praví známé přísloví „Všeho moc škodí“. Buď sám/a sebou a bude to ten nejhezčí styl a lidé

ho ještě ocení. Svůj styl může, každý obohatit holky stylovými náušnicemi, náhrdelníky nebo cool náramky. Klukům postačí nějaký pěkný kšilt nebo šála kolem krku. Neboj se experimentovat s gelem, hřebenem nebo šminkami. Vytvoř si svůj in účes. Už je tu sluníčko tak protříd' šatník a najdi nějaký cool obleček. Myslíme si, na značce určitě nezáleží. Je to jen na tobě co si oblečeš někdo by ti do toho neměl kecat.

Jak to vidí HOLKY!

My holky to vnímáme úplně jinak než kluci. V tomhle věku si holky budou

rozumět jen mezi sebou.

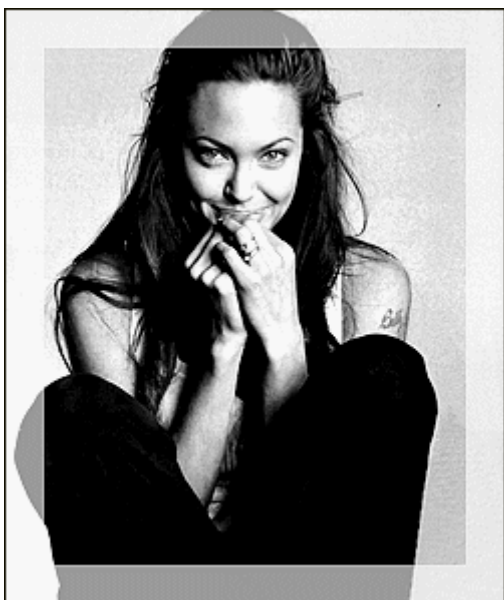
Když kluci mají mezi sebou problémy, vyřeší to jednoduchou cestou.

„BITKA“ My to

ani moc neřešíme. Mezi námi vládou pomluvy, drby a závist. Nechci nás dívky nějak urazit, ale je to tak. („Krutá realita“) Každá z nás bude mít větší

hygienickou potřebu.

Začneme se malovat, používat make-up a rtěnky. V mysli nám budou poletovat myšlenky o tom, jak zrovna vypadáme a co si



o nás kluci myslí. V hlavě budeme mít čím dál tím větší „bordel“ a nebudeme vědět, co dělat dříve. Školu úplně odvrhneme a začneme se více zajímat o jiné věci. Přijdou i první problémy s menstruací. Hlavně se nebojte o tom říct rodičům. Poradí a pomůžou vám projít začátkem. V tomhle věku se začneš starat jen o sebe, ale radíme ti dobře, ber ohled i na ostatní kamarády, či svoje rodiče. S nejlepší kamarádkou začnou značné problémy, budete si méně rozumět. Kolem tebe se budou objevovat nové lidi. A přijdeš na to, že si s nimi rozumíš lépe, než s lidmi, co sis rozuměla dříve. NEDEJ se strhnout k lidem, kteří jsou pod tvou „úroveň“. Např.berou drogy, jsou závislí atd. Skončila bys hodně špatně.

10 důvodů, proč je čokoláda lepší než kluk

- 1) Čokoládu velmi snadno seženeš
- 2) Po čokoládě neotěhotníš
- 3) Čokoláda uspokojí, i když je měkká
- 4) Čokolády můžeš mít, kolik chceš
- 5) Můžeš mít tolik druhů čokolády, kolik jen chceš
- 6) Čokoládu můžeš mít v kteroukoli denní i noční hodinu
- 7) Před čokoládou nemusíš nic předstírat
- 8) Čokoládu si můžeš vychutnat i v přítomnosti rodičů
- 9) Čokoládě nemusíš stále opakovat, jak byla dobrá
- 10) U čokolády je velikost lhostejná, protože je dobrá vždycky

Láska a sex - závažná věc

Nebudu tě poučovat, že na tohle téma máš jistě dost času, ale měl bys vědět alespoň to nezákladnější. Láska je to nejvzácnější. Musíme se o ni starat a pečovat.



„Láska je jako slza. Zrodí se v oku a padá k srdci.“ Můžeš se zamilovat do jakéhokoli člověka, ale neznamena to, že tě kvůli tomu bude někdo bít nebo urážet, je to jen tvoje věc a nikdo ti v tom nezabrání. Neodsuzuj ani ty, kteří milují stejné pohlaví. Je to přirozené a nedá se to nijak ovlivnit.

Začínáš vnímat těla druhých už jinak, než když jsi býval malé děcko. Máš pocit, že se nedokážeš ovládat. Kluci začnou vnímat holky jiným způsobem než dříve. Začnou si všímat tvého těla. Začnou hledat ty největší drobnosti a bude jim záležet na

tvém vnějším i vnitřním vzhledu. Holky začnou nosit vyzývavější oblečení a tvářit se „sexy“. Nestyd' si s někým promluvit.



www.eflog.net/mel_mel

Popovídej si s někým, komu věříš, koho máš rád. Je plno věcí, které ti na sexu přijdou zvláštní. Třeba takový kondom, na co to je? Je to jeden z druhů antikoncepce,

to už nejspíš víš, ale malý problém, co

s ním. Nejdříve byste si

s partnerem/kou měli

říct, jestli TO opravdu

chcete. Poté by bylo

dobré nejdříve kondom

vyzkoušet (rohlík není

ideální). Pokud nechceš,

neboj se říct Ne! Jistě

si myslíš, že už víš všechno, ale jsi na

omylu. Časem zjistíš, že si toho věděl/a



ani ne polovinu. Zůstaneme u té antikoncepce. Existuje mnoho druhů, ale nejlepší z nich je kondom. Dávej si POZOR na to s kým a kde. Je to důležité. Nejkrásnější je to s člověkem, kterého miluješ. Jak maminka říká: „Chovej se tak, aby si nechoval/a“