

Lisa Damour

Pod tlakem

Jak čelit epidemii stresu a úzkosti u dívek

Překlad David Vichnar



978-80-262-2312-2, brož., 240 s., 439 Kč

Podle studie NUDZ z roku 2023 jsou ve všech oblastech duševního zdraví více zasaženy dívky. Oproti chlapcům jich depresivními i úzkostnými příznaky trpí více než dvojnásobek.

Dnešní dospívající dívky čelí nezvladatelnému stresu, studijnímu tlaku, nárokům sociálních médií, vrstevníků i rodiny a obavám o svou budoucnost a duševní zdraví. Hluboká sonda do jejich duše od renomované psycholožky Lisy Damour je zaměřená na zvládání této míry stresu, tlaku na výkon a společenských požadavků, která vede k úzkostem u dívek více než u chlapců. Nabízí rodičům, pedagogům a odborníkům cenné nástroje, jak podpořit dívky v náročných obdobích jejich života od základní až po vysokou školu a pomoci jim vybudovat zdravý vztah k výkonům a osobnímu úspěchu. Přináší praktické rady a uklidňující přehled možností, jak stres omezit i jak může být tlak prospěšný, pokud jej správně přijmeme. Kniha byla přeložena do 20 jazyků a je vysoce ceněna odborníky i rodiči.



KNIHY PRO RODIČE:

Výchova bez ponižování
Jak vychovat dobrého člověka



Lisa Damour

je americká klinická psycholožka a autorka bestsellerů, která se specializuje na vývoj dospívajících dívek. Za tuto knihu získala cenu Books for a Better Life Award (2016, nejlepší titul v kategorii výchovy dětí a rodičovství); je také nositelkou titulu Thought Leader Recognition Americké psychologické asociace (2019) za svůj přínos v oblasti stresu a úzkosti u dospívajících.



Odborníci ukazují na řadu možných vysvětlení této nové epidemie úzkostných dívek. Studie například ukazují, že dívky jsou náchylnější než chlapci obávat se, jak si vedou ve škole. I když není nic nového na tom, že naše dcery se snaží plnit očekávání dospělých, nyní pravidelně slyšíš o dívkách, které se tak bojí zklamat své učitele, že si zkracují spánek, jen aby udělaly práci navíc pro body, které nepotřebují. Výzkum nám také říká, že si naše dcery spíše než naši synové dělají starosti se svým vzhledem. I když ohledně tělesného vzhledu dospívající zažívali chvíle vysoké úzkosti vždycky, vychováváme zřejmě první generaci, která může věnovat a často také věnuje hodiny času úzkostlivému upravování a zveřejňování selfie v naději, že obdrží lajvu lajků. Studie také naznačují, že dívky jsou častěji než chlapci nejen vystaveny kyberšikaně, ale také se více zabývají citovými zraněními, která jim působí jejich vrstevníci.

Dále víme i o sexuálních faktorech, které se vztahují výlučně na dívky. Naše dcery vstupují do puberty dříve než naši synové a věk dospívání u dívek neustále klesá. Nyní již není neobvyklé vidět pátačku s tělem dospělé ženy. A co hůř, dívky se vyvíjejí, zatímco je zaplavují obrázky, které dávají silně a zřetelně na srozuměnou, že ženy jsou ceněny hlavně pro svůj sex-appeal. Situaci ještě více komplikuje, že široce rozšířený marketingový obsah často zneužívá mladé dívky – jen pomyslete na všechny ty reklamy s „nezbednou školačkou“ – nebo je cíleně oslovuje jako spotřebitele, například v reklamách, které nyní prodávají tanga a bikiny s push-up efektem pro sedmi- až desetileté děti. V minulých letech se tyto vizuály alespoň omezovaly na běžná média. Dnes je stejně pravděpodobné, že se dívky setkají s vyzývavou selfie, kterou na Instagramu zveřejnila spolužačka ze šesté třídy.

Tato převládající vysvětlení, proč se dívky cítí pod větším tlakem než chlapci, jsou užitečná, i když ne zcela překvapující. Avšak vědět o některých konkrétních obtížích, kterým dívky čelí, není totéž jako vědět, co můžeme udělat pro jejich řešení.

Čtete-li tuto knihu, pravděpodobně jste už vyzkoušeli různé způsoby, jak pomoci své dceři, aby se cítila méně úzkostná a více radostná. Ujistili jste ji, že by se neměla tolik obávat, jakou známku dostala z posledního testu, a že zraňující řeči na internetu by se měla snažit ignorovat. Už jste jí řekli, že je krásná nebo že vzhled není důležitý. (Většina milujících rodičů, včetně mě, řekla obojí!) Naučili jste ji zpochybňovat a kritizovat kulturní poselství, která naznačují, že hodnota dívky závisí na tom, jak vypadá, a zapracovali jste na tom, abyste omezili množství času, které tráví zveřejňováním či zkoumáním digitálních obsahů. I přes vaše nejlepší snahy patrně nadále vychováváte zcela úžasnou dívku, která tráví příliš mnoho času pocity nervozity nebo neštěstí.

Tato kniha zkoumá vlivy, které dívkám drásají nervy, a předkládá návrhy, jak můžeme dcerám pomoci cítit se více v pohodě. Popíšu, co jsem se naučila z čím dál rozsáhlejšího výzkumu, od vlastních psychoterapeutických klientů, od kolegů, od dívek ve školách a od vlastních dcer ohledně kroků, které lze podniknout, abychom mladé ženy před toxickým stresem a úzkostí ochránili.

Kniha *Pod tlakem* začíná snahou porozumět stresu a úzkosti. Dále bude zkoumat, jak napětí proniká do mnoha aspektů života dívek, kapitola po kapitole se zaměří na obtíže, které pro naše dcery nevyhnutelně nastanou v domácím životě, v interakcích s jinými dívkami, v jednání s chlapci, v roli studentek a během účasti na širší kultuře. Jako rodiče si možná přejeme, abychom dokázali našim dětem umést cestičku od jakéhokoli zdroje nepohodlí, ale žádné cesty bez stresu od dětství do dospělosti se před nikým opravdu neotvírají; i kdybychom to svedli, v dlouhodobém horizontu by to našim dětem příliš dobře neposloužilo. Přesto je mnohem snazší cítit se uvolněněji, když víme, co můžeme očekávat od stresových situací, které na naše dcery čekají.



Jennifer Breheny Wallace

Dost dobré děti

Jak čelit toxickému tlaku na výkon

Překlad David Vichnar



978-80-262-2346-7, brož., 280 s., 499 Kč

== „Děti mají například strach, že na tom nebudou finančně tak dobře jako jejich rodiče, a zároveň cítí, že právě to se od nich očekává. Že úspěch svých rodičů minimálně zopakují.“
J. B. Wallace

Kniha zkoumá vzestup „toxické kultury úspěchu“, která negativně ovlivňuje životy dětí, dospívajících a jejich rodičů. Přináší naléhavý, lidský pohled na krizi duševního zdraví mladých a návod, jak ji efektivně řešit, na základě osobních příběhů, rozhovorů s rodiči, pedagogy a odborníky a rozsáhlého průzkumu mezi 6 000 rodiči. Klíčovým pojmem je „mattering“ – to, na čem skutečně záleží: zdraví, spokojenost a vnitřní hodnota, která není podmíněná úspěchy. Kniha nabízí účinné nástroje, jak vychovávat děti s důrazem na zdraví a skutečné životní hodnoty, a poskytuje nástroje pro změnu a zachování duševní rovnováhy. Byla přeložena do několika jazyků a je vysoce ceněna.



K TÉMATU:

Odolné dítě

Do nitra dětských emocí



Jennifer Breheny Wallace

je americká novinářka, absolventka Harvardovy univerzity, spisovatelka a odbornice na téma výchovy dětí a dospívajících. Píše pro *The Wall Street Journal*, *The Washington Post*, *The New York Times* aj.; získala cenu Roberta F. Kennedyho za vynikající žurnalistiku.