



IBEN DISSING SANDAHL
spoluautorka bestsellera
Prečo sú dánske deti šťastné?

PREČO SÚ DÁNSKI TÍNEĎŽERI ŠŤASTNÍ?



AKO NAJSPOKOJNEJŠÍ
ĽUDIA NA SVETE
VYCHOVÁVAJÚ SEBAVEDOMÝCH
A ZDRAVÝCH TÍNEĎŽEROV



Ljndení

Prečo sú dánski tínedžeri šťastní?

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Iben Dissing Sandahl
Prečo sú dánski tínedžeri šťastní? – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

PREČO SÚ DÁNSKI
TÍNEDŽERI ŠŤASTNÍ?

IBEN DISSING SANDAHL

PREČO SÚ DÁNSKI TÍNEDŽERI ŠŤASTNÍ?



Ako najspokojnejší ľudia na svete vychovávajú
sebavedomých a zdravých tínedžerov

Z angličtiny preložila Lenka Kleimanová

Ljndeni

Pre Idu a Julie

Ste najkrajšie žiariace hviezdy, aké poznám.
Bez vašej lásky a pomoci, vďaka ktorým môžem odhaľovať
svoje tienisté stránky, by som nebola tým, kým som dnes.
Som nesmierne vďačná za náš hlboký vzťah a za to,
že som mohla byť svedkom toho, ako sa z vás stali
odvážne a nezávislé ženy s charakterom.
Milujem vás celým srdcom.

Obsah

Úvod	11
Kapitola 1 Autentickosť: Prechodné obdobie	23
Kapitola 2 Prerámovanie: Naše vnútorné hviezdy	47
Kapitola 3 Dôvera: Pravidlo číslo jeden	67
Kapitola 4 Radosť z hry: Budovanie nezávislosti a charakteru	83
Kapitola 5 Formovanie: Dánska <i>efterskole</i>	105
Kapitola 6 Súdržnosť: Ako pochopiť spoločenský jazyk	123
Kapitola 7 Jedinečnosť: Kto som?	145
Kapitola 8 Žiadne ultimáta: Prijmite ich, aj keď sa hnevajú	173
Kapitola 9 Sloboda a zodpovednosť: Dánska alkoholová kultúra	197
Kapitola 10 Empatia: Najväčším strašiakom nie je odmietnutie, ale neviditeľnosť	217
Epilóg S citom...	231
Poznámky	241
Register	261
Podakovanie	269
O autorke	271

Úvod

Dlhé roky som vedela, že raz napíšem túto knihu, a teraz nastala tá správna chvíľa.

Snívala som o tom, že rodičom tínedžerov dodám nádej a vieru, že čas s ich dospievajúcimi deťmi nemusí byť iba o frustrácii a zúfalstve. Znamená oveľa viac.

Volám sa Iben Dissingová Sandahlová a som mamou dvoch úžasných dcér – dvadsaťdvaročnej Idy a devätnásťročnej Julie. Som učiteľka a psychoterapeutka s praxou a vyrastala som v Dánsku, kde žijú najšťastnejší ľudia na svete. Celý život som pracovala s deťmi a mladými ľuďmi na psychiatrii, v školách a tiež ako rodinná poradkyňa, ktorá sa zaoberala kriminalitou gangov a deťmi páchajúcimi delikty. Už pätnásť rokov vediem súkromnú terapeutickú prax a na svojej klinike sa venujem nielen miestnym deťom a rodinám, ale aj tým v zahraničí. Popritom sa snažím dostať do sveta dánsku filozofiu rodičovstva a zúčastňovať sa na projektoch zameraných na podporu duševnej pohody detí a mladistvých. Spolu s manželom Mortenom sa staráme o nášho rozkošného psíka Vega. Pred časom som zažila niečo, čo mi otvorilo oči. Strach, starosti a výzvy vyplývajúce z výchovy tínedžerov to zmenilo na niečo, čo vo mne vyvolalo zvedavosť a pozitívne očakávania. A presne o toto by som sa s vami rada podelila.

Mnohí Dáni sú skeptickí voči skutočnosti, že podľa Organizácie pre hospodársku spoluprácu a rozvoj (OECD) je Dánsko už viac ako štyridsať rokov najšťastnejšou krajinou sveta. Realitu vidíme na vlastné oči, takže nazvať sa najšťastnejšími sa nám zdá trochu prehnané. No niektoré štúdie naozaj ukazujú, že šťastie máme jednoducho v génoch. Z výskumu vyplýva, že čím bližšie má národ ku genetickej výbave Dánska, tým je šťastnejší. Hoci nedávno prevzalo prvenstvo Fínsko, Dánsko stále patrí k prvej dvojke. Na hodnotenie najšťastnejších krajín na svete vplýva množstvo kritérií. Výchova sa však nikdy nebrala do úvahy. Prekvapilo ma to, pretože základ, ktorý tvorí rámec nášho sebauvedomenia, noriem a hodnôt, máme všetci spoločný. Na čom inom môžeme stavať než na vlastnom detstve a formatívnych rokoch, ktoré sú pre nás všetkých štartovacou čiarou?

V roku 2015 sme spoločne s Jessicou Alexanderovou napísali knihu *Prečo sú dánske deti šťastné?*. Vysvetľujeme v nej, prečo je dánska výchova ovplyvnená pevne zakorenenými hodnotami, vďaka ktorým zo sebavedomých a šikovných detí vyrastajú šťastní dospelí, ktorí neskôr vychovávajú šťastné deti, a tak stále dookola. Kniha bola preložená do 32 jazykov a vyzdvihuje špecifické oblasti, ktoré sme charakterizovali ako:

- **radosť z hry:** nevyhnutná pre správny rozvoj, telesnú a duševnú pohodu,
- **číra autentickosť:** podporuje dôveru a vnútorný kompas,

- **otvorená myseľ:** pomáha deťom prekonať prekážky a schopnosť pozrieť sa na veci z lepšej stránky,
- **empatia:** schopnosť správať sa k ostatným láskavo,
- **definitívne žiadne ultimáta:** žiadny boj o moc ani kladenie odporu,
- **intimita a útulnosť** (*hygge*): spôsob, ako si užiť spoločný čas s rodinou nielen počas špeciálnych príležitostí, ale aj v bežné dni.

Na začiatku som často pochybovala. Keď som sa však zamyslela nad tým, ako vyzeralo moje detstvo, a uvedomila som si, do akej miery moji rodičia dali priestor hrám, autentickosti a *hygge*, doplnenému o empatický a pozitívny prístup, potešilo ma to a zároveň mi to otvorilo oči. Pre mňa a väčšinu Dánov je to prirodzený postoj, a preto som to v porovnaní s inými krajinami nepovažovala za nič výnimočné ani odlišné. Nesmierne ma prekvapila pozitívna spätná väzba od láskavých rodičov, starých rodičov a pedagógov z celého sveta. Niečo také som si nedokázala ani len predstaviť. Všade, kam som prišla prednášať o filozofii dánskeho rodičovstva, či už to boli konferencie, kongresy, alebo stretnutia rôznych vzdelávacích organizácií, som mala tú česť stretnúť ľudí, ktorí si ma chceli vypočuť. Pomaličky som nadobudla presvedčenie, že hoci Dánsko nie je utópiou, predsa len musíme niečo robiť správne. Začala som vnímať rozdiely v našom prístupe, postupne som svoju predstavu uchopila a dala jej reálnu podobu.

Teraz som vo fáze, keď môžem úprimne a slobodne hovoriť o tom, čo som prežívala ako dieťa, tínedžerka, dospelá žena,

manželka, matka aj odborníčka. O svoje poznatky sa delím s pokorou a vedomím, že som sa stala príkladom dánskych rodičovských hodnôt, ktoré si budem vždy ctiť. Mojou najväčšou víziou je urobiť svet lepším miestom. Rada by som vniesla do života všetkých detí pozitívny prístup a lásku. Chcem, aby vedeli, že sú milované presne také, aké sú. To sa dá dosiahnuť jedine tak, že pomôžem dospelým lepšie vnímať potreby detí. Prehováram preto k vám, všetkým rodičom, opatrovateľom a inštitúciám, pretože mojím zámerom je predstaviť dospievanie ako ten najkrajší proces.

Presvedčenia

Mnohí rodičia sa domnievajú, že keď majú doma tínedžera, jeho výchova je už mimo ich kontroly a nemajú na jeho život vplyv. Myslím si, že vo všeobecnosti sa médiá aj dospelí vyjadrujú o dospievaní veľmi negatívne a kriticky. Rodičia, ktorí majú náročný vzťah so svojimi tínedžermi, veria, že za všetko môže práve ich tvrdohlavosť.

Keď sú deti malé, vstúpujeme im určité normy, pravidlá a hodnoty podľa našich podmienok, tradícií a správania, ktoré považujeme za správne a potešujúce. Keď začnú dospievať, potrebujú nájsť vlastnú identitu podľa svojich podmienok. Ak z nich majú vyrásť zodpovední dospelí, musia sami zvážiť, ktoré z našich pravidiel, noriem či hodnôt môžu prijať za svoje. To znamená veľa pokusov a omylov. Nemusím pripomínať, že to nie je vždy podľa našich predstáv o slušnom správaní. Správanie tínedžerov neznamená, že vždy robia všetko proti našej vôli, ale skôr to, že sa stávajú samými sebou. Presne takými, akí naozaj sú.

Dáni často vnímajú tínedžerov ako nedostupných, takých, čo robia len to, čo chcú, sú čoraz nezávislejší a určujú si svoje hranice. Sú príliš leniví a nemajú dostatok motivácie ani úcty k autoritám. Príliš veľa pijú, fajčia a nemajú kontrolu nad svojím životom. Myslím, že sú to príliš hrubé nálepky pre kohokoľvek a obzvlášť pre tých, ktorí ešte len dospievajú a učia sa o živote. Keďže sa stále vyvíjajú, mali by sme začať hľadať nové spôsoby, ako sa na nich pozerať, ako o nich hovoriť, a najmä ako sa s nimi rozprávať. Slová majú veľkú moc a zásadným spôsobom dokážu ovplyvniť to, ako budú mladiství o sebe zmyšľať. Chceme im pomôcť, aby sa z nich stali silní a odolní dospelí. Namiesto toho na nich ukazujeme prstom a dávame im negatívne nálepky. Je to nespravodlivé a nerozumné, pretože sa do veľkej miery správajú a konajú iba tak, ako im doma ukázali rodičia či opatrovníci.

Mnohí sa domnievajú, že v období dospievania je väčšina práce hotová. Rodičia si teda môžu vyložiť nohy na stôl a byť spokojní. V tomto prípade som za aj proti. Chápem, že sa tínedžeri chcú od nás odpútať, testovať silu rôznych pravidiel, hodnôt a hraníc. Je to správne, ba priam potrebné pre ich budúcu nezávislosť. V takomto prípade je dokonca v poriadku dať si pohov. Nikdy by som nechcela, aby moje dievčatá boli mojou kópiou. To by znamenalo, že som podstatnú časť ich vývoja úplne zanedbala. Naše potreby sa nám často zdajú dôležitejšie ako potreby našich detí. Pre tínedžerov je však obdobie dospievania nesmierne dôležité, a preto musíme upustiť od kontroly a miešania sa do všetkého. Vďaka tomu sa budú cítiť v bezpečí a môžu zisťovať, kým naozaj sú.

Na druhej strane som proti tomu, aby sme ich v ťažkých chvíľach nechávali samých. Potrebujú našu neustálu pozornosť, povzbudenie a podporu, ale iným, novým spôsobom. Ide o to, že tínedžeri zatiaľ nevedia, ktorým smerom sa majú uberať. Budú robiť chyby, zažijú smútok, vzostupy aj pády, a popritom všetkom nás budú potrebovať. Musíme im byť nablízku a byť pre nich útočiskom.

Nemôžeme len tak odísť. Naďalej zostávame dôležitými postavami v pozadí, pripravení ich podržať a podporiť, keď sa hľadajú a stávajú sa samými sebou. Netvrdím, že je to potrebnéjšie ako kedykoľvek predtým, no aspoň tak ako na začiatku ich života. Nie je správne domnievať sa, že sotva začnú dospievať, už si viac nevyžadujú našu pozornosť. Potrebujú oporu, a to najmä v časoch, keď sa im pod nohami začne prepadať zem. Vtedy by sme im mali povedať: „*Som tu pre teba. Budeš v poriadku. Je to iba skúška, a ty sa práve môžeš naučiť niečo nové.*“ Potrebujú, aby sme im zrkadlili to, čo je pre nás dôležité, s pokojom, ktorý im dáva silu a priestor na to, aby sa mohli sami rozhodnúť a prevziať zodpovednosť za svoje rozhodnutia. Ak ich v tomto zraniteľnom období života necháme samých, riskujeme, že ich navždy stratíme. Potrebujú nás a potrebujú sa s nami cítiť prepojení. Nejde o to, aby boli od nás závislí, ale aby sme im boli nablízku, keď potrebujú pozornosť a podporu.

Ako to vidím ja

Keď som sa stala mamou, spočiatku som si neuvedomovala, že chcem vychovávať svoje dcéry inak, ako som bola vychovaná ja.

V mnohých ohľadoch som mala pekné detstvo. Vyrastala som v šťastnom, zdravom a bezpečnom prostredí plnom lásky a s rodičmi, ktorí boli prítomní. Občas sa však vyskytli nejaké prekážky. Vtedy som mala pocit, že ma nemajú radi. Dodnes si pamätám tú bolesť a pocit, že nie som dosť dobrá. Keď som sa začala venovať svojmu duševnému zdraviu, vo svojom vnútri som sa dostala tak ďaleko, kam mi pamäť siahala. Venovala som sa stratégiám rozvoja a navštevovala poradne. Materstvo ma vyzvalo, aby som sa do seba ponorila ešte hlbšie a stala sa tak čo najlepšou mamou pre svoje dcéry.

Samozrejme, rozhodnúť sa, že chceme robiť veci inak ako naši rodičia, je jedna vec, ale vedome podľa toho aj konať je niečo celkom iné. Jedno nemusí nevyhnutne viesť k druhému. Spúšťače, projekcie a podráždenia sa prejavujú tými najneočakávanejšími spôsobmi. Svoje deti obviňujeme alebo zahanbujeme ešte skôr, ako sa nad tým stihneme zamyslieť. Naše telo rozpozná niečo, čo v nás vyvoláva reakciu – často ide o nejaké nevedomé staré rany, pocit, že nie sme dostatočne milovaní, a potlačené pocity vyplávajú na povrch. Je úplne v poriadku z času na čas niečo také prežívať, nie sme roboti. Spomínam si, ako som sa cítila v detstve a počas dospievania. Vybavila som si všetky momenty a záblesky situácií, keď som sa cítila nevidená alebo neprijatá taká, aká som. Chcela som mať istotu, že moje dcéry nebudú prežívať to isté a nebudú sa musieť vyrovnávať s rovnakými emóciami ako ja, a preto som sa rozhodla mnohé veci riešiť inak.

Na tejto ceste mi pomáhala dobrá rada, ktorú mi dal pred mnohými rokmi jeden kolega: *„Neboj sa! Bude to pekné a vzrušujúce. Len si*

predstav, aké to bude obohacujúce, keď uvidíš, ako si tvoje dospievajúce deti osvoja niektoré z nástrojov, ktoré si vložila do ich výchovy. Uži si tú jazdu.“

Môj hlboko ukrytý strach z výchovy tínedžerov sa okamžite zmiernil. Akoby som sa na svet začala pozeráť inými okuliarmi, ktoré navždy zmenili môj prístup a schopnosť vnímať deti a dospievajúcich. Niet sa čoho báť. Aj naďalej budem čeliť novým výzvam a náročným obdobiam. Tie tu budú vždy, ale v tom je krása života. Ak vaša túžba rozprávať sa s tínedžermi a tráviť s nimi čas pramení z vyrovnaného a zdravého vnútra, potom je veľa dôvodov, prečo sa prestať báť. A dobrou správou je, že mnohé z vašich obáv sa v skutočnosti nikdy nenaplnia.

„Predpubertiak“ alebo tínedžer

Definícia tínedžera je jasná: tínedžer je osoba vo veku od trinásť do devätnásť rokov. Popis vekovej skupiny „tween“ nie je jasne daný. Podľa informácií, ktoré mám, pre vekovú skupinu „tween“ neexistuje žiadna oficiálna definícia. Predpokladá sa, že podobne ako tínedžeri, aj predpubertálne deti prechádzajú vlastnými zmenami. Cesta detí zapadajúcich do skupiny „tween“ najčastejšie začína vo veku medzi ôsmym a dvanástym rokom života. Postupne dospievajú, rozvíjajú svoju nezávislosť, individualitu a čoraz viac sa správajú ako typickí tínedžeri. Myslím si, že táto veková skupina má veľa spoločného s postavou Petra Pana. Tento chlapec cítil zo svojho okolia veľký tlak na to, aby dospel, ale v hĺbke duše ešte nebol pripravený. Už len myšlienka na dospelosť mu bola proti srsti.

V Dánsku má slovo „predpubertálny“ zvyčajne ironický podtón, aby sa tak zdôraznilo, že deti prestali poslúchať a začínajú viac rebelovať. Dáni termín „tween“ často nepoužívajú. V tejto knihe nerozlišujem medzi predpubertálnymi, „tween“ ani „teen“ deťmi. Obraciam sa najmä na rodičov, ktorí vnímajú u svojich dospievajúcich detí všeobecné vývojové a psychologické zmeny. Osobne som sa nikdy príliš nesústredila na vek. Keďže mnohé deti dnes prechádzajú do puberty dávno pred trinástym rokom života, chcela by som touto cestou osloviť rodičov, ktorí chápu moje rodičovské postoje ako spôsob života, a nie ako príručku s presnými krokmi.

Ako používať túto knihu

Prístup k novým poznatkom je dar, ktorý je mojím hnacím motorom vo všetkom, čo robím. Som zvedavá, rada čítam a študujem. Zistila som, že to otvára môj vnútorný zrak. Vďaka každej knihe, kurzu, prednáške alebo projektu, ktorého som sa dotkla, som podrástla a je zo mňa lepšia a vyrovnanejšia verzia seba samej. Samozrejme, aj ďalej na sebe pracujem a cítim, že napredujem po ceste k tomu, aby som sa stala celistvou ľudskou bytosťou. Tí, ktorí čítali moje knihy, navštívili moju stránku alebo absolvovali môj online kurz, si možno všimli, že moje osobné príbehy toto dobrodružstvo celkom dobre zachytávajú. Jednoducho nemôžem písať o niečom, čo som sama nezažila. Práve preto je tu teraz moja kniha o výchove šťastných tínedžerov. Z tých mojich už rastú skvelí dospelí ľudia. Sama som si tým prešla. Na vlastnej

koži som zažila prekážky, ale aj úspechy tohto obdobia a s hrdosťou a vďačnosťou môžem povedať, že s oboma svojimi dcérami mám nádherné puto.

V knihe možno narazíte na rodovo špecifické výrazy. Nie je to však prejav neúcty voči komukoľvek. Nepredpokladám, že sa každý musí identifikovať ako príslušník určitého rodu, preto sa radšej snažím používať všeobecné výrazy ako „tínedžer“, „dieťa“ alebo „dospievajúci“. Rovnako je dôležité podotknúť, že táto kniha nie je náhradou terapie ani odborného rodinného poradenstva. Ak máte problémy, ktoré si vyžadujú terapiu, mali by ste vyhľadať odbornú pomoc na správnych miestach. V tejto knihe by som sa s vami rada podelila o svoj životný príbeh. Čo je však dôležitejšie, chcem vám poskytnúť pohľad na to, ako sa dánski rodičia vyrovnávajú s mnohými aspektmi rodičovstva dospievajúcich detí a ako – dánskym spôsobom – vychovať šťastné, samostatné a sebavedomé ľudské bytosti s charakterom.

Znovu sa pozrieme na šesť aspektov dánskeho rodičovstva z mojej prvej knihy, na ktorej som sa podieľala ako spoluautorka, no tentoraz v súvislosti s tínedžermi. Okrem toho boli pridané štyri nové, ktoré sú podstatné pre opis tohto vzrušujúceho životného obdobia premeny dieťaťa na dospelého.

Sú to:

- **dôvera** – základný kameň šťastnejšieho a spokojnejšieho života bez starostí,
- **formovanie** – ako sa stať vzdelanou, vnímavou a samostatnou ľudskou bytosťou,

Úvod

- **jedinečnosť** – ako sa naučiť mať sa rád a nájsť svoje „ja“,
- **sloboda a zodpovednosť** – pohľad na dánsky prístup k alkoholu.

Teším sa, že sa s vami môžem podeliť o dôležité poznatky a o krásne, náročné a obohacujúce zážitky, ktoré rozžiaria váš život.

S láskou a vďačnosťou
Iben Dissingová Sandahlová

KAPITOLA I

Autenticnosť: PRECHODNÉ OBDOBIE



Dospievanie je plné zmien, ktoré odhalia zraniteľné a autentické ja. Je to citlivé obdobie, keď sa naši tínedžeri usilujú o dosiahnutie pokoja a vnútornej rovnováhy, ale málokedy sa im to podarí. Vzhľadom na to, čo sa v nich odohráva, sú to nereálne ciele. Okrem toho čelia odlišnému svetu plnému neistoty a veľkých očakávaní. Predstavme si, že sa zameriame na to, čo nám naši tínedžeri ukazujú svojím správaním, a úprimne a pragmaticky pochopíme, čo sa deje aj v nás. Takýmto spôsobom im v tejto životnej fáze dokážeme lepšie pomôcť. Keď navzájom upustíme od prehnaných očakávaní, vyrastieme ako rodičia a svojim deťom umožníme, aby sa skutočne rozvíjali.

Autentickosť je pocit spojenia so svojím skutočným ja a schopnosť nadviazať hlbší kontakt s ostatnými ľuďmi. Byť autentický znamená stať si za svojimi presvedčeniami a hodnotami, vďaka ktorým bude náš život prekviatať.

Nová etapa

U dievčat je bežné, že dospievajú okolo desiateho roku života, zatiaľ čo u chlapcov je to v jedenástich až dvanástich rokoch. Je to rôzne a okrem iného aj geneticky podmienené. O tom, ako telo spozná, že je čas dospieť, zatiaľ veľa nevieme. Je však zrejmé, že prvé signály prichádzajú z mozgu. Hypofýza (malá žľaza veľkosti hrášku, ktorá sa nachádza za očami) pošle krvným obehom hormóny do vaječníkov alebo semenníkov a stimuluje tvorbu ženských a mužských pohlavných hormónov estrogénu a testosterónu.

Dievčatám ako prvé začínajú rásť prsia a maternica, chlapcom semenníky. Samozrejme, vždy sa nájdu nejaké odchýlky. U chlapcov aj dievčat sa objavuje prvé ochlpenie a v dôsledku zvýšenej tvorby testosterónu aj zápach potu. Vďaka rozloženiu telesného tuku dievčatá nadobúdajú ženské krivky v podobe oblejších bokov. Vplyvom testosterónu dochádza k nárastu svalovej hmoty, nie však v takej miere ako u chlapcov. Tým sa, naopak, začne meniť hlas. Telo dieťaťa sa doslova mení na telo dospelého človeka.

V tomto období sa prehlbujú aj rozdiely medzi jednotlivcami. Niektorí sa vytiahnu do výšky, iní zostávajú nízki. Niektorým dievčatám narastú väčšie prsia než iným. Jeden má telesného ochlpenia viac, druhý menej. Niektorí dospievajúci sa vo svojom tele cítia spokojne, zatiaľ čo iní nie. Bezpochyby ide o veľmi zraniteľné obdobie, ktoré u väčšiny tínedžerov vyvoláva neistotu a sebakritiku.

Ukazuje sa, že do puberty dnes mnohé deti vstupujú oveľa skôr, ako to bolo kedysi. Predčasná puberta znamená, že niektoré dievčatá začínajú menštruovať už vo veku ôsmich rokov. Niektorí chlapci začínajú dospievať už okolo deviateho roku života. Existuje niekoľko teórií, prečo k tomu dochádza. Poukazujú napríklad na obezitu, nezdravý životný štýl, choroby, chemické látky v životnom prostredí a podobne. Nepochybne je to znepokojujúce, pretože sa tým výrazne skracuje detstvo – kľúčové obdobie prípravy na mnohé výzvy, ktoré prináša dospievanie.

Zakročiť alebo to nechať tak?

V porovnaní s časmi, keď som dospievala ja, sú dnešní tínedžeri otvorenejší, vyžadujú oveľa viac informácií a dialóg o sexualite, identite a emóciách. Je pre nich bežné hovoriť o svojom tele, pocitoch a hraniciach. Napriek väčšej otvorenosti sa mi však zdá, že neistota a najzraniteľnejšie myšlienky naďalej zostávajú ukryté vo vnútornom dialógu: „Som dosť pekná?“, „Som taký ako ostatní?“, „Prečo mám jeden prsník väčší ako druhý?“, „Kedy zistím, či som na to pripravená?“, „Ako sa mám vyrovnáť tomu, čo som videl v pornovideách?“

Hoci sa odpovede na tieto a mnohé ďalšie otázky dajú nájsť na internete, nie je zaručené, že informácie, ktoré sa k vašim tínedžerom dostanú, budú schopní primerane posúdiť. Internet dokáže zmiastť, zvýšiť pochybnosti a vzbudiť neprimerané očakávania, ktoré viac uškodia ako pomôžu. Pamätám si, ako jedna z kamarátok mojej dcéry asi pred desiatimi rokmi hľadala

na internete konkrétny obchod v neďalekom nákupnom centre. Obchod predával oblečenie pre tínedžerky a volal sa Bad Girls (Zlé dievčatá). Dnes už vieme, že ak na internete zadáte do vyhľadávača „Bad Girls“, vyskočí na vás niekoľko neslušných obrázkov a videí. Chúďa dievča bolo v šoku. Škola a rodičia sa následne postarali, aby zvýšili informovanosť o tom, ako sa správať na internete.

Internet je ako švédsky stôl, kde každý môže zo všetkého ochutnať kúsok bez toho, aby poznal recept a použité suroviny. Vidíte len dokonalé telá, veľké svaly alebo šťastné a bezstarostné životy bez toho, aby ste vedeli, čo je za oponou.

To všetko má svoje plusy aj mínusy. Dospievanie je etapa života vášho tínedžera, v ktorej sa snaží zapadnúť a nájsť sám seba. Obrovské a necenzurované množstvo dát na internete, s ktorými sa dospievajúci musia vyrovnávať, však môže byť stresujúce.

Pri ich rozhodovaní ste to práve vy, kto hrá kľúčovú rolu v nastavení určitého smeru, pretože ich kompas ešte nenašiel sever, juh, východ ani západ. Rovnako ako potrebujú nájsť vlastnú životnú cestu, potrebujú aj niekoho, kto im nastaví rozumný rámec morálky a očakávaní.

Vždy mi hovorievali, že až príliš dávam najavo, čomu verím a čomu nie. Niekedy som možno pôsobila namyslene, ba priam moralisticky. Určite som niektorým ľuďom aj neúmyselne stúpila na otlak. Napriek tomu som sa na svoj vnútorný morálny kompas mohla vždy spoľahnúť. Sprevádza ma celý život a som si istá, že okrem mojej osobnosti ho ovplyvnili aj príbehy mojich rodičov, ich spôsob života a zrozumiteľnosť, s ktorou ma naučili, ako

v živote prejavovať správny postoj a etiku. A v neposlednom rade aj hviezdy, ktoré vo mne pomohli rozžiariť.

Niekedy vediem boj sama so sebou. Keď sa rozprávam so svojimi dcérami, nechcem moralizovať ani ukazovať prstom, pretože som presvedčená, že niektoré veci si potrebujú prežiť samy. Neviem, akú cestu si zvolia, preto radšej držím jazyk za zubami. Alebo sa len potichu ozvem a dúfam, že samy pocítia oporu v rodinných hodnotách a etickom kódexe. Zároveň budú mať možnosť slobodne sa rozhodnúť pre to, čo je pre ne dôležité a zmysluplné.

Nájsť takúto rovnováhu nie je jednoduché. Uvedomujem si, ako emotívne reagujem na to, čo je správne a čo nie. Veľká časť kalibrácie mojej nervovej sústavy sa opiera o pocit, že viem predvídať, čo príde, alebo to aspoň tuším. Za tieto situácie chcem prevziať plnú zodpovednosť. Musím sa teda poriadne sústrediť na to, kým v danom čase moje deti sú, a keď to neviem, pokúšam sa tento fakt prijať. Zrazu cítim len lásku a pochopenie pre to, ako sa autenticky snažia zvládnuť svoj život. Možno ma nebudú potrebovať a odpovede si nájdu na internete alebo u priateľov. A možno sa budú doma cítiť bezpečne a odvážia sa položiť mi aj ťažké otázky. Zrejme je to z každého rožka troška, no môžem im pomôcť rozhodnúť sa tým, že doma nastavím zdravý štandard.

Komunikácia

Verím v úprimný a rešpektujúci dialóg so svojimi deťmi a v to, že je možné im v tomto citlivom období života pomáhať a podporovať

ich. Boli chvíle, keď som zlyhala, a bolí ma priznať to, ale nikdy to nebolo zo zlého úmyslu. S otvorenou myslou a veľkou dávkou tolerancie som sa im vždy snažila vyjsť v ústrety. Usilovala som sa byť súčasťou ich života a otvorene sa s nimi rozprávať o tom, že všetky tie myšlienky a úvahy, ktoré sa im preháňajú hlavou, sú úplne normálne. Zároveň som bola pripravená počúvať, keď sa potrebovali vyrozprávať. Niekedy to fungovalo, inokedy zase nie.

Keď Ida dospievala, chodievala za mnou pred spaním. Zaliezla ku mne pod paplón a pýtala sa na všetko, na čo potrebovala poznať odpoveď, aby mohla pokojne zaspáť. Boli to ťažké otázky o viere, Bohu, smrti, láske, žiarlivosti, hneve, snoch, prvých sexuálnych myšlienkach, telesných zmenách. Jednoducho o všetkom, čo naservíroval jej vnútorný aj vonkajší život a na čom jej záležalo ako človeku, ktorým sa stávala. Počúvala som ju a sústredila sa na to, čo tieto myšlienky vyvolalo a aké pocity vnášala do našich rozhovorov. Niekedy potrebovala poznať odpovede alebo môj pohľad na vec. Inokedy sa len chcela uistiť, že je úplne normálna a nemusí sa znepokojovať.

Boli to pre nás výnimočné chvíle. Bezpodmienečne nás to spojilo. Bola som nesmierne vďačná za všetky myšlienky, o ktoré sa so mnou podelila. Hoci mala o takom čase už dávno spať, vždy som ju privítala s otvorenou náručou. Srdce sa mi rozplývalo nad tým, akú dôveru mi tým prejavovala. Obe sme niečo získali. Ida si ujasnila veci, ktoré potrebovala, na tom najbezpečnejšom mieste, aké mohla nájsť, a ja som vedela, že pre ňu robím niečo naozaj dôležité.

Nespomínam si na žiadny vážnejší rozhovor s mojimi rodičmi na tému telesných a psychických zmien v období dospievania. Vždy mi išli príkladom alebo mi veci vysvetlili, keď sa niečo prihodilo. Pamätám si, že som občas zašla za otcom s konkrétnymi otázkami, ako napríklad tehotenstvo, interrupcia, antikoncepcia a všeobecne puberta. Vždy si ma pozorne vypočul, odpovedal vecne a nikdy mi nedal najavo, že by som mu kládla divné otázky. V dospelosti som si uvedomila, aké bolo pre mňa dôležité, že ma rodičia brali vážne a nikdy sa mi nesmiali ani ma neponižovali za moje naivné otázky. Rozhovory s otcom si pamätám práve vďaka jeho láskavému a starostlivému prístupu. Presne tak som to chcela robiť aj pri svojich deťoch. Mama mala podobný prístup, a preto som jej dokázala zveriť mnoho tajomstiev.

Ak majú vaši tínedžeri možnosť hovoriť o svojich emóciách, obmedzeniach a o svojom tele s niekým dôveryhodným, nepocítia toľko pochybností a neistoty. Práve naopak. V rámci svojho bezpečného priestoru sa stanú oveľa sebavedomejšími. Znormalizuje sa tým všetko, čo je potrebné normalizovať. A keďže sme to my, kto rozhoduje o tom, čo je a čo nie je normálne, vo výsledku do tejto škatuľky zapadne každý. Nie je to úžasné?

Ak vám naháňa hrôzu už len predstava takéhoto rozhovoru, uvedomte si, že pre zdravý vývoj vášho tínedžera je to úplne prirodzené a vskutku potrebné. Je to rovnaké, ako keď mu pomáhate s domácimi úlohami z matematiky alebo keď si vypočújete o jeho strachu z tmy. Váš dospievajúci napodobní spôsob, akým sa s podobnými situáciami vyrovná vy. Ak sa k tomu postavíte rovnako, ako keď ste ho ako malého utešovali – s láskou, otvorenou

mysľou a so štipkou nadhľadu –, zvládnete to ľavou zadnou. A keď pri tom vynecháte vlastné zážitky a príbehy, ešte viac sa vám otvorí, pretože si vás nebude musieť predstavovať v divných situáciách. Ako príklady používajte príbehy iných ľudí alebo nie úplne blízkych priateľov. Dajte dospievajúcemu najavo, že nemusí hovoriť o veciach, o ktorých nechce. Rešpektujte jeho hranice. Ak cítite, že je to potrebné, zamyslite sa, prečo pre vás nie je prirodzené o týchto veciach hovoriť – a stanú sa z vás múdrejší rodičia. Každý má za sebou vlastný príbeh a vyznáva iné hodnoty. Násť svoju autentickú cestu je vzácné a dôležité.

Šťastní, no zároveň smutní dospievajúci

Mnohí z vás si všimnú nestálosť a náladovosť, ktorými sa vyznačujú všetci dospievajúci. Keď sa zvezú na vlnu emócií vyvolanej hormonálnymi zmenami, je to pre nich úplne nový svet. Výkyvy nálad, počas ktorých sa zmietajú medzi detskou závislosťou a zodpovednou dospelosťou, môžu byť veľmi náročné, ale je to prirodzená súčasť vývoja. Pre chlapcov to predstavuje iba jedno obdobie, zatiaľ čo dievčatá sa s výkyvmi nálad stretávajú väčšinu svojho života, a to v súvislosti s menštruačným cyklom. S pribúdajúcim vekom začnú dospievajúci svoje emócie lepšie ovládať. Konflikty si dajú pohov a tínedžeri si časom osvoja spôsob, ako sa vyrovnáť so svojou náladovosťou.

Príčinu náladovosti môžeme hľadať v mozgu, ktorý sa počas života dvakrát významne preprogramuje: najskôr v ranom detstve a neskôr v období puberty. Po narodení dieťaťa dochádza

v zadnej časti mozgu, ktorá je zodpovedná za vnímanie a pohyb, k myelinizácii (proces, v ktorom sa nervy obaľujú ochrannou vrstvou). V prvom roku života sa vie dieťa postaviť a začína chodiť. Počas puberty sa táto izolačná vrstva ďalej vyvíja a dochádza k vetveniu nervov prednej časti mozgu. Sú to najmä miesta, ktoré sú zodpovedné za kognitívne schopnosti, empatiu a vedomie dospievajúceho. V týchto oblastiach vznikajú nové spojenia, ktoré umožňujú lepšie sa vcítiť do ostatných ľudí. Nečakajte však, že sa z vášho dieťaťa počas puberty vďaka dozrievaniu mozgu stane zo dňa na deň empatickejší človek. Súčasne totiž prebieha množstvo ďalších zmien. Emočný vývoj trvá u dievčat do veku dvadsať rokov, zatiaľ čo u chlapcov je to až dvadsaťdva rokov. Sú to najmä mladí muži, ktorí majú tendenciu podceňovať akékoľvek riziko a robiť šialené rozhodnutia. Do veľkej miery to spôsobuje fakt, že ich mozog ešte nie je plne vyvinutý.

Zvládanie náladovosti je náročné nielen pre tínedžerov, ale aj pre rodičov. Niekedy dochádza ku konfliktom, ktoré túto náladovosť ešte viac prehĺbia. Dôležité však je, ako zvládnete situáciu, keď váš tínedžer náhle prejde od smiechu k plaču alebo prestane kričať a mlčí. Pamätajte, že v jeho tele prebieha 90-sekundový chemický proces, po ktorom je akákoľvek reakcia zostať v emocionálnej slučke jednoducho jeho rozhodnutím (zvyčajne však nevedomým). Je to niečo, čo na vedomej úrovni nedokáže vnímať. Do jeho tela sa vyplavia chemické látky, ktoré ho uvedú do stavu vysokej ostrážitosti. Telo tieto chemikálie vyplaví za menej ako deväťdesiat sekúnd. To znamená, že tínedžer počas minúty a pol sleduje začiatok, priebeh a koniec tohto procesu, a zároveň

ho vníma aj vo svojom tele. Ak aj naďalej pociťuje strach, hnev, frustráciu alebo čokoľvek iné, môžete spoločne s ním preskúmať myšlienky, ktoré mu víria hlavou a opakovane stimulujú mozgové obvody, vďaka čomu prežíva tieto fyziologické reakcie stále dokoľa. Najlepší prístup, aký môžete pri náládovom tínedžerovi zvoliť, je zachovať pokoj a trpezlivosť. Jeho nervová sústava sa zladí s tou vašou. Vypočujte si jeho pocity s otvorenou myslou a ak o to stojí, ponúknite mu riešenie alebo alternatívny pohľad na vec.

Emočné zmeny vašich dospelievajúcich sa prejavia vo väčšej alebo menšej miere podľa toho, nakoľko môžu byť v rodine sami sebou. Ak ste si blízki a zaujímate sa o ich každodenné činnosti, výzvy a víťazstvá, bude pre vás ľahšie odhaliť ich stav a emocionálne ich podporiť. Nepochybne sa tak uvoľní nahromadený emočný tlak, ak nejaký pociťujú, čím sa zmiernia prudké zmeny nálad.

Ja sama som nebola veľmi náládová. Výrazné výkyvy nálad som nezažila ani u svojich dcér. Občas sa stalo, že niektorá z nich počas rozhovoru o zážitkoch z daného dňa odišla od stola, zavrela sa do svojej izby, plakala alebo sa cítila ukrivdená. S manželom sme im umožnili „vypustiť paru“, upokojiť sa a až potom sme im zaklopali na dvere. Žiadne dieťa, tínedžer ani dospelý nedokáže rozprávať rozumne, keď je emocionálne rozrušený. Takže ak som to bola ja, kto prišiel za nimi do izby, chvíľu sme iba mlčky sedeli, ak im to, samozrejme, neprekážalo. Ak chceli, aby som išla preč, odišla som. Prijala som ich odmietnutie, no dala som im najavo, že som tu kedykoľvek pre ne. Vedela som, že keď budú chcieť, prídu za mnou samy. Za ich citové výlevy som im nenadávala,

nikdy som im nič nevyčítala. Súcitila som s nimi. Keď boli pripravené hovoriť o príčinách svojich reakcií, začala som im zvedavo klásť otvorené otázky. Bez akýchkoľvek dramatických scén sme si k sebe vždy našli cestu. Myslím, že im to pomohlo dať najavo svoje pocity, keď sa nejaké objavili. Okrem sebaovládania sa naučili aj to, ako opäť získať emocionálnu rovnováhu. Je to veľmi dôležité, pretože s emočnými výlevmi a pocitmi ublíženia sa budú musieť v živote mnohokrát vyrovnáť. A vy viete, že im nebudete vždy nablízku!

Myšlienky, ktoré víria hlavou

Pri práci s dospelievajúcimi som si všimla jednu vec. Často opisujú, ako im myšlienky „víria hlavou“. Nie je to nič neobvyklé, zažívame to všetci. Dospelievajúci často predpokladajú, že neprestávajúce myšlienky sú ukázkou toho, ako niekedy funguje myseľ. Nie vždy vidia súvislosť medzi svojimi myšlienkami a problémami, s ktorými ma žiadajú o pomoc. Myšlienkové pochody však nie sú len symptómom ich problémov. Je to problém sám osebe. Vidím tam súvislosť s tým, čo mojich klientov trápi, z čoho sú vystresovaní, smutní, čoho sa boja alebo prečo sa cítia osamelo. Keď sú tínedžeri v strese, hlavou im víri nekonečný prúd negatívnych myšlienok a domnienok.

Keď jedna z mojich dcér dospievala, v určitom období nemohla vôbec spať. Trápil ju neustály prúd myšlienok. Každá technika, ktorú som jej poradila, ju dokázala upokojiť iba na chvíľu. Hoci sa jej podarilo zaspať, myšlienky sa na druhý deň vrátili. Skúšala

zhlboka dýchať, počítať do sto, vnímať kvapky dažďa za oknom alebo počúvať audioknihy. Často som si ľahla vedľa nej, aby aspoň cítila moju prítomnosť. Neskôr sa naučila cez deň zastaviť a vedome si dať prestávku. Počas týchto prestávok sa úplne uvoľnila a niekedy meditovala, aby sa jej telo a myseľ ľahšie upokojili.

Viete, ľudská myseľ je fascinujúca. Prúdy myšlienok neustále prichádzajú a zase odchádzajú. Myseľ má vlastný rytmus a je si vedomá samej seba, hoci sa nám veľa vecí deje bez toho, aby sme o nich vôbec tušili. Podľa neurológov si uvedomujeme približne päť percent svojej kognitívnej činnosti. Väčšina rozhodnutí, činov, emócií a správania závisí od deväťdesiatich piatich percent mozgovej činnosti, ktorá je mimo nášho vedomia. Najnovší výskum ľudského mozgu naznačuje, že priemernému človeku preletí hlavou za jeden deň viac ako 6 000 myšlienok a každú z nich nasleduje tisíc ďalších asociácií. Túto štatistiku vypracoval tím odborníkov na psychológiu z Queen's University v kanadskej provincii Ontário. Vyvinuli doteraz neznámy spôsob, ako určiť, kedy sa jedna myšlienka končí a druhá začína. Zo spomínaných 6 000 myšlienok denne bolo osemdesiat percent negatívnych a deväťdesiatpäť percent tvorili opakujúce sa myšlienky, ktoré už človeku predtým napadli.

S ďalšou zaujímavou štúdiou prišli vedci z Cornellovej univerzity v New Yorku. Najskôr zistili, že osemdesiatpäť percent našich obáv sa nikdy nenaplní. Ďalší objav sa týkal zvyšných pätnástich percent obáv, ktoré sa stali skutočnosťou. Sedemdesiatdeväť percent účastníkov si uvedomilo, že buď zvládli ťažkosti lepšie, než očakávali, alebo im situácia poskytla lekciu, z ktorej sa poučili.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy *Prečo sú dánski tínedžeri šťastní?*.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.