



PRÍRUČKA PREŽITIA PRI MALÝCH  
DEŤOCH VO VEKU 2 – 7 ROKOV

# Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali

JOANNA FABER  
JULIE KING

**Ljndeni**

# Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Lindeni

Joanna Faber a Julie King

**Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

  
**ALBATROS** MEDIA

Joanna Faber a Julie King

Ilustrovali Coco Faber, Tracey Faber  
a Sam Faber Manning

# **Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali**

Príručka prežitia pri malých deťoch  
vo veku 2 – 7 rokov

**Ljndeni**

Joanna Faber & Julie King: How to Talk So Little Kids Will Listen  
Copyright © 2017 by Joanna Faber and Julie King  
Translation © Radka Smržová, 2022  
Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2022

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-2438-8  
ISBN e-knihy 978-80-566-2445-6 (1. zverejnenie, 2022) (epub)  
ISBN e-knihy 978-80-566-2446-3 (1. zverejnenie, 2022) (mobi)  
ISBN e-knihy 978-80-566-2444-9 (1. zverejnenie, 2022) (ePDF)

„Človek je človekom bez ohľadu na to, aký je malý!“

– Slon Horton  
(Dr. Seuss)

„Spôsob, akým hovoríme s deťmi, sa stáva ich vnútorným hlasom.“

– Peggy O'Mara

# Obsah

<b>Predslov</b>	<b>9</b>
<b>Ako sa to všetko začalo - Julie &amp; Joanna</b>	<b>12</b>
<b>Poznámka autoriek</b>	<b>17</b>
<b>PRVÁ ČASŤ</b>	
<b>ZÁKLADNÉ NÁSTROJE</b>	<b>19</b>
<b>Prvá kapitola</b>	<b>20</b>
Nástroje na narábanie s emóciami Prečo sa okolo pocitov narobí taký rozruch? – Keď sa deti necítia dobre, nemôžu sa správať dobre	
<b>Druhá kapitola</b>	<b>49</b>
Nástroje na nadviazanie spolupráce Vol'ky-nevol'ky, zuby si umývať musíš – Ako donútiť deti urobiť to, čo musia	
<b>Tretia kapitola</b>	<b>80</b>
Nástroje na riešenie konfliktov Ako sa vyvarovať bojov na domácom fronte – Nahradenie trestu pokojnejším a účinnejším spôsobom	
<b>Štvrtá kapitola</b>	<b>115</b>
Nástroje pochvaly a ocenenia Nie všetky chválospevy sú rovnaké – Spôsoby chvály, ktoré pomôžu a nenarobia zlobu	

<b>Piata kapitola</b>	<b>135</b>
Nástroje na deti, ktoré fungujú trochu inak Bude to fungovať s mojím dieťaťom? – Modifikácie pre deti s autizmom a zmyslovými problémami	
<b>Piata kapitola a štvrt'</b>	<b>166</b>
Základy Z toho sa len tak nevyhovoríte – Podmienky, za ktorých nástroje nebudú fungovať	
<b>DRUHÁ ČASŤ</b> <b>NÁSTROJE V AKCII</b>	<b>173</b>
<b>Prvá kapitola</b>	<b>174</b>
Boj o jedlo – Bitka za kuchynským stolom	
<b>Druhá kapitola</b>	<b>185</b>
Ranné šialenstvo – Únik pred intenzívnou gravitačnou silou vášho domova	
<b>Tretia kapitola</b>	<b>191</b>
Súrodenecká rivalita – Vráťte to dieťa už aj späť!	
<b>Štvrtá kapitola</b>	<b>202</b>
Nákupy s deťmi – Chaos v obchode	
<b>Piata kapitola</b>	<b>207</b>
Klamstvá – Deti a tvorivá interpretácia reality	
<b>Šiesta kapitola</b>	<b>214</b>
Aj rodičia majú city	
<b>Siedma kapitola</b>	<b>220</b>
Žalovanie – Bonzáci a žalobaby	
<b>Ôsma kapitola</b>	<b>226</b>
Poriadok – najšpinavšie slovo	

<b>Deviata kapitola</b>	<b>233</b>
U lekára – lieky, ihly, odbery krvi a iné hrôzy	
<b>Desiata kapitola</b>	<b>241</b>
Hanblivé deti – Strach z priateľských ľudí	
<b>Jedenásta kapitola</b>	<b>247</b>
Malí utečenci – Deti, ktoré sa strácajú v lietadlách, na parkovisku a iných verejných miestach	
<b>Dvanásta kapitola</b>	<b>253</b>
Bitky, štuchance, drganie, kopanie, fackanie – Ledva som sa ho dotkol!	
<b>Trinásta kapitola</b>	<b>260</b>
Spánok – Svätý grál	
<b>Štrnásť kapitola</b>	<b>272</b>
Keď sa rodičia nahnevajú!	
<b>Pätnásta kapitola</b>	<b>280</b>
Odstraňovanie problémov – Keď nástroje nefungujú	
<b>UŽ JE KONIEC?</b>	<b>291</b>
<b>Podakovanie</b>	<b>292</b>
<b>Sekundárne zdroje</b>	<b>293</b>
<b>Poznámky</b>	<b>294</b>



# Predslov

*Adele Faberová*

Prvý tvorivý impulz, ktorý naštartoval vznik tejto knihy, som dostala, keď som viezla naše autorky do materskej školy.

Svoju dcéru Joannu som posadila do auta, zašla som za roh, aby som vyzdvihla Julie, potom som prešla ďalšie dva bloky a nabrala som Robbieho. Všetky tri deti boli zakrátko pripútané na zadnom sedadle a veselo spolu štebotali. Zrazu sa nálada zmenila a prepukla búrlivá debata:

**Robbie:** Nemal dôvod plakať! Veď mu nikto neublížil.

**Julie:** Možno zranili jeho city.

**Robbie:** No a čo? Na pocitoch nezáleží. Musíš mať poriadny dôvod!

**Joanna:** Na pocitoch *záleží*. Sú rovnako dôležité ako iné dôvody.

**Robbie:** Nie, nie sú! Vždy musíš mať dobrý dôvod.

Počúvala som a žasla nad týmito tromi malými ľuďmi. Nebolo ťažké prísť na to, odkiaľ každý z nich pochádza. Robbieho matka bola vážna a racionálna žena. Juliina mama, učiteľka klavíra, so mnou rada hovorievala o objavoch, ktoré som urobila na svojich rodičovských seminároch s renomovaným detským psychológom Dr. Haimom Ginottom. Inšpirovalo nás to k tomu, aby sme o nich premýšľali a vyskúšali ich na vlastných deťoch.

Niektoré z našich diskusií si našli cestu do knihy, ktorú sme sa s Elaine Mazlishovou rozhodli napísať spoločne. Každá z nás zažila vo svojom vlastnom živote hlboké zmeny a bola svedkom toľkých premien v živote ostatných z našej skupiny, že by bolo pre nás nesprávne nezdieľať naše skúsenosti s čo najväčším počtom rodičov. Najlepšie zo všetkého bolo, že sme dostali požehnanie Dr. Ginotta. Prečítal si naše prvé koncepty a ponúkol nám svoju redakčnú podporu.

Rýchly posun vpred o dvadsaťpäť rokov. Vyšla nám prvá kniha *Liberated Parents, Liberated Children: Your Guide to a Happier Family* (Oslobodení rodičia, oslobodené deti: Váš sprievodca k šťastnejšej rodine), za ktorú sme získali cenu *Christopher Award* za literárny počin potvrdzujúci najvyššie hodnoty ľudského ducha. Čoskoro nasledovalo ďalších sedem kníh. *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* (Ako hovoriť, aby nás deti počúvali & Ako počúvať, aby nám deti dôverovali) a *Siblings Without Rivalry* (Súrodenci bez rivality) sa stali bestsellermi a boli publikované vo viac ako tridsiatich jazykoch.

Malé dievčatká, ktoré som viezla do materskej školy, sú dnes dospelé, vydaté a každá z nich má tri vlastné deti. Obe žili v zahraničí a skúmali rôzne študijné oblasti. Stále sa musím pousmiať, keď si spomeniem, ako mi Julie hovorila o výmene, ktorú absolvovala na svojej prvej stáži ako právnička v agentúre právnej pomoci. Predkladala prípad pre súdny spor, ktorý pravdepodobne vznikol následkom jednoduchého nedorozumenia.

„Nedalo by sa zariadiť, aby sa spolu porozprávali? Som si istá, že ak by si vypočuli názor toho druhého, mohli by si porozumieť.“

Juliena naivita šéfkou znervózňovala. „Ale to predsa nie je štandardný postup. Nemôžete hovoriť s odporcom.“

V tomto okamihu, prezradila mi Julie, začala rozmyšľať o tom, či si náhodou nevybrala nesprávne povolanie.

Úsmev na tvári mi vylúdi aj spomienka na uponáhľaný telefonát od Joanny, ktorá mi volala po frustrujúcom dni vo svojej triede pre deti so špeciálnymi potrebami.

„Deti sa nechcú prestať hádať. Čistý chaos. Nevládnem to tam! Čo mám robiť?“

Chcela som jej pomôcť, ale vopred som tušila, ako to dopadne. „Vieš, čo zvyčajne robím, keď sa zaseknem, ale...“

„Och, máš na mysli riešenie problémov. Dobré, tak ďakujem veľmi pekne. Zbohom!“ a zložila.

Nasledujúce ráno sa dala do práce a my s Elaine sme boli nadšené, že sme mohli použiť úžasné výsledky jej novej taktiky, keď sme písali knižku *How to Talk So Kids Can Learn/At Home and In School* (Ako hovoriť, aby sa deti učili/Doma i v škole).

Nakoniec sa Joanna a Julie našli vo vedení rodičovských kurzov: jedna na východnom pobreží, druhá na západe. Po rokoch poskytovania pomoci rodičom, z ktorých mnohí vychovávali malé deti a čelili rozličným výzvam, sa rozhodli spojiť sily a vytvoriť vlastnú knihu:

*Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali*  
*Príručka prežitia pri malých deťoch vo veku 2 – 7 rokov*

S Elaine si myslíme, že vás všetky zistenia, ktoré sa ukrývajú na stránkach tejto knihy, potešia a povzbudia. Prajeme príjemné čítanie!



## Ako sa to všetko začalo

*Julie*

Môj dvojročný syn sa vycikal na koberec pod postielku... *zase!* Čo mám robiť? Tituly zo štúdia verejnej politiky a práva mi boli na nič. Prekvapilo ma, ako rýchlo ma dokázal zraziť na kolená malý človečik, primladý na to, aby šoféroval auto – alebo aby si zaviazal topánky.

Neplánovala som kariéru v rodičovskom vzdelávaní. Pôvodne som si materstvo predstavovala tak, že sa budem venovať postupu v profesionálnej kariére a popritom sa budem starať o svoje deti. Keď mi však oznámili, že moje prvé dieťa trpí značným vývojovým oneskorením, rovnako ako i druhé, uvedomila som si, že rodičovstvo pre mňa nebude činnosťou, ktorú budem môcť odsunúť „na vedľajšiu koľaj“. Zistila som, že som odhodlaná absolvovať nekonečné množstvo stretnutí s lekármi a fyzioterapeutmi a obhajovať deti s neurovývojovou poruchou.

Našťastie som vyrastala s najlepšou kamarátkou Joannou, ktorej mama Adele Faberová sa zúčastnila rodičovského workshopu s dnes už zosnulým skvelým detským psychológom Haimom Ginottom. Naše mamy sú blízke priateľky a otestovali na nás svoje nové rodičovské stratégie. Netušila som, že tieto metódy sa mi stanú živobytím o tolko rokov neskôr, keď som sama čelila výzvam starostlivosti o svoje tri deti.

Keď vedúci výboru vzdelávania rodičov v predškolskom zariadení



*Julie a Joanna pri ich prvej spolupráci*

môjho syna hľadal niekoho, kto by zorganizoval akciu pre rodičov, ponúkla som sa, že povediem seminár vychádzajúci z Adelinej knihy *How to Talk So Kids Will Listen* (Ako hovoriť, aby nás deti počúvali). Môj prvý osemtyždňový kurz zožal taký úspech, že všetci trvali na tom, aby som otvorila ďalší a potom ďalší... Nakoniec sme sa stretávali štyri a pol roka! Slovo dalo slovo a zrazu som začala viesť workshopy, čo prerástlo do kariéry, ktorú som si nikdy nepredstavovala.



*Joanna a Julie dnes*

Medzitým pokračovalo moje priateľstvo s Joannou. V mnohých ohľadoch sme dosť odlišné. Miluje prírodu a *psov* (v našej knihe nájdete veľa odkazov na psy), zatiaľ čo ja rada sedím pri klavíri a hrám klasickú hudbu (preto mi Joannine narážky na popovú hudbu často prerastajú cez hlavu). Napriek tomu som vždy cítila, že s ňou môžem hovoriť o čomkoľvek, že ma skutočne počúva a rozumie mi. Aj keď teraz žijeme na opačných pobrežiach, posledný rok sme strávili spoločným písaním a výsledkom je táto kniha.

Dúfam, že vám tieto informácie zmenia život rovnako ako mne a verím, že sa pri ich čítaní nasmejete aspoň toľko ako my, keď sme ich hodili na papier. Moje tri deti vám predstavím v piatej kapitole, kde si môžete prečítať viac o skúsenostiach s rodičovstvom a vychovávaním neneurotypických detí.

## Ako sa to všetko začalo

*Joanna*

Musím sa priznať. Vychovala ma matka, ktorá napísala najpredávanejšie knihy o rodičovstve. S mojimi dvoma bratmi sme vyrastali v rodine, kde mama a otec používali jazyk úcty k myšlienkam a emóciám svojich detí. Aj naše najkrutejšie konflikty sa vyriešili skôr slovné než trestom.

Rodičovstvo by teda pre mňa malo byť hračkou. Nemám sa na čo vyhovárať! Nuž, ani som si nemyslela, že by som nejaké výhovorky potrebovala. Nielenže ma vychovávali prakticky ideálni rodičia, ale časom som nadobudla aj kopec vlastných skúseností. Veľa som čítala a študovala oblasť detského vývoja a psychológie. Získala som diplom zo špeciálneho vzdelávania a desať rokov som pracovala s rodenými anglicky hovoriacimi a bilingválnymi deťmi vo West Harleme ako učiteľka v newyorskom školskom systéme. S vlastnými deťmi mi to malo ísť ako po masle.

Pamätám si, ako som vzala moje prvé dieťa do supermarketu, rozprávala som sa s ním a sladko mu spievala o jabĺčkach a banánoch. Nakupujúca kolegyňa sa ku mne naklonila a veľkoryso mi ponúkla radu: „Užite si ho, skôr než sa naučí rozprávať.“ Aká strašná žena! Nemohla som sa dočkať, až mi môj miláčik slovami vyjadrí svoje úžasné myšlienky.

Strih... Prešlo pár rokov a ja som bola opäť v obchode s potravinami. Teraz za mnou cupitali tri malé deti a v tento deň sa správali obzvlášť dobre. Dvaja mladší jazdili na vozíku a ten starší mi pomáhal nakladať veci z police. Postarší muž sa pri nás zastavil, pozrel na moje rozkošné deti a povedal: „Ste takí dobrí. Stavím sa, že mamka na vás nikdy nekričí!“

Bol to čarovný okamih. Môj najstarší sa na neho zvedavo pozrel a povedal: „Nie, neustále na nás kričí... aj keď nemá prečo!“

Čo sa to tu stalo? Kto boli títo menej dokonalí malí tvorovia? A kde bola tá ideálna mama, ktorá by nikdy „nekričala, keby nemala prečo“, ešte k tomu, „neustále“!

Ako rodič som zistila, že v starostlivosti o malé deti existuje určitá dvadsaťštyri-hodinová húževnatosť, ktorá sťažuje racionálne myslenie. Aj keď som sa nazdávala, že mi to pôjde prirodzene samo od seba, pokiaľ ide o každodenné zvládanie všetkých tých neustálych potrieb a emócií deň čo deň, noc čo noc, nič také ako dokonalosť nejestvuje. Niekedy je tým jediným cieľom jednoduché prežitie.

Ako čerstvá mamička som určite nemala pocit, že by som mohla zdieľať so svetom svoje múdrosti ohľadom výchovy detí. Necítila som sa ani obzvlášť veci znalá. V skutočnosti sa mi zdalo najlepšie mlčať o svojom pôvode. Stále som sa držala v úzadí a zabúdala som sa zmieniť ostatným mamičkám v mojom okruhu, že som dcérou tej slávnej autorky. Keď moje deti nariekali, kňučali alebo fučali, radšej som situáciu riešila bez toho, aby som musela premýšľať nad tým, či ma niekto nesleduje a neuvažuje: „Hmm, jej matka napísala knihu o rodičovstve? To vážne?“

Ukázalo sa, že minimálne jeden človek ma sledoval a všimol si to. Jedného dňa na ihrisku sa mi priateľka Cathy prihovorila: „Joanna, mám knihu, ktorú si zamiluješ. Vystihuje ťa. Úplne mi pripomína spôsob, akým hovoríš so svojimi deťmi. Volá sa *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* (Ako hovoriť, aby nás deti počúvali & Ako počúvať, aby nám deti dôverovali) .“

V tom okamihu som si pomyslela, že bude zbytočné predstierať nevedomosť. Pripustila som, že knihu napísala moja mama. Cathy sa zdala byť nadšená. Zvolala na skupinu matiek: „Hej, počúvajte, Joannina mama napísala túto skvelú knihu a ona nám o tom nikdy nepovedala!“

A tak sa moje tajomstvo stalo verejným, moja tajná identita bola odhalená.

Krátko nato mi Cathy oznámila, že má na starosti organizovanie prednáškových cyklov pre cirkevnú skupinu a požiadala ma, či by som neurobila prezentáciu o mojich skúsenostiach z dospievania ako dcéra Adele Faberovej. Keď sa blížil dátum stretnutia, začala som dúfať, že sa v kostole prihodí niečo katastrofálne. Nič, čo by niekomu ublížilo, len malá záplava alebo možno dobre načasovaný výpadok elektriny. Čo som vlastne chcela týmto ľuďom povedať? Cítila som sa žalosťne nekompetentná na to, aby som sa prezentovala ako vzor rodičovstva. Ani som na to nechcela pomyslieť!

Očakávali však, že tam hore niečo poviem. Predpoveď vyzerala dobre, na obzore žiadne hurikány ani snehové búrky. Začínala som byť zúfalá. Nakoniec ma zarazilo, že mám čo ponúknuť. Cathy si to všimla, keď komentovala moje spôsoby. Nie som dokonalý rodič. Dostávam sa so svojimi deťmi do mnohých konfliktov. Ale mám schopnosti, ktoré nám pomôžu prekonať ich, a používam ich každý deň.

Odkrútila som si svoju prednášku v kostole. Následne medzi farníkmi prepuklo veľké nadšenie. Vytvorili rodičovskú skupinu, ktorá sa o mojich poznatkoch chcela dozvedieť viac. Pristihla som sa pri tom, že vediem rodičovské kurzy, prednášam a nakoniec

cestujem po celej krajine, aby som prednášala rodičom, učiteľom, sociálnym pracovníkom a poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

Kniha, ktorú práve držíte v rukách, je výsledkom mnohých žiadostí rodičov o ďalšie príklady a stratégie, ktoré by mohli použiť pri malých deťoch. Strašné dvojročné deti, trucovité trojročné deti, ozrutné štvorročné deti, bláznivé päťročné deti, do seba zahladené šesťročné deti a príležitostne civilizované sedemročné deti. Táto kniha predstavuje opätovné ponorenie sa do studnice vedomostí, s ktorými som vyrastala, a ďalších poznatkov o tom, ako si v 21. storočí raziť cestu ako rodič. Súčasťou tohto procesu bola spolupráca s mojou priateľkou z detstva Julie Kingovou, ktorá ma povzbudila k tomu, aby som viedla, keď som mala pocit, že si len hľadám svoju vlastnú cestu. Naša spoločná práca obsahuje veľmi praktické postrehy Julie i mňa ako aj všetkých rodičov a učiteľov, ktorí nám dôverovali a zdieľali s nami svoje príbehy.

Kniha je rozdelená do dvoch častí. Prvá obsahuje základné nástroje, ktoré by ste radi našli vo svojom „kufříku na náradie“, keď bude váš výrastok mrzutý. Druhá časť sa venuje konkrétnym výzvam, ktoré sme považovali za najbežnejšie problémy raného detstva – jedz, obleč sa, choď von z dverí, prestaňte sa biť, choďte spať! Táto kniha názorne ukazuje, ako rodičia z našich kurzov používali rodičovské nástroje rôznymi tvorivými a neobvyklými spôsobmi. Dúfame, že ju budete vnímať ako hlbokú studňu nápadov, do ktorých sa môžete ponoriť a vytiahnuť ich ako vedierko s chladnou a osviežujúcou vodou, keď vás zomkne pocit, že ste ako ryba na suchu!





## Poznámka autoriek

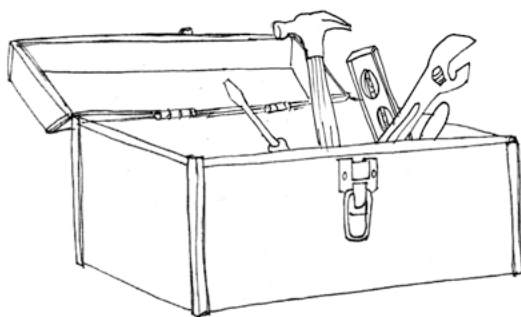
Zápasili sme s otázkou, ktorá z nás bude rozprávačkou. Rýchlo sa ukázalo, že slová „Ja, Joanna...“ a „Ja, Julie...“ by nefungovali. Pokúsili sme sa vytvoriť kombinovanú postavu nás dvoch s viacerými deťmi, ale nezdalo sa nám to dosť autentické. Chceli sme použiť skutočné príbehy našich vlastných rodín. Ako uvidíte, na celej knihe sme spolupracovali, ale každá z nás písala svoj príbeh. Pod nadpismi kapitol uvidíte napísané buď meno Joanna alebo Julie, aby ste vedeli, kto k vám v tejto časti prehovára.

Všetky príbehy, ktoré vám vyrozprávajú naše postavy, sa skutočne stali. Mená a ďalšie identifikačné údaje sme zmenili, ale vo všetkých prípadoch sa objavujú skutočné deti so svojimi ozajstnými rodičmi a profesionáli vám vážne radia držať sa týchto tipov, pretože ani oni na ne nedajú dopustiť.



# PRVÁ ČASŤ

## ZÁKLADNÉ NÁSTROJE



# Prvá kapitola

Nástroje na narábanie s emóciami

Prečo sa okolo pocitov narobí taký rozruch?

– **Keď sa deti necítia dobre, nemôžu sa správať dobre**

*Joanna*

Väčšine rodičov, ktorí sa zúčastnili na mojom kurze, sa nechcelo strácať čas pri našej prvej téme: Ako pomáhať deťom vyrovnať sa s ťažkými pocitmi. Chceli totiž hneď prejsť k druhej lekcii: Ako prinútiť deti, aby robili to, čo im hovoríte! Niežeby nám nezáležalo na tom, ako sa naše deti cítia... Spravidla sa však pocity potomkov nedostanú na piedestál priorit vyčerpaného a zaneprázdneného rodiča. Povedzme si to otvorene, ak by nás deti poslúchali a všetko by išlo tak hladko, *každý* z nás by sa cítil skvele!

Problém je ale v tom, že skratka na získanie kooperatívneho dieťaťa jednoducho neexistuje. Môžete to skúsiť, ale pravdepodobne sa budete po kolená brodiť v bahne konfliktov.

Spomeňte si na chvíle, keď ste ďakovali za to, že vás nenatáčajú do televíznej reality šou. Momenty, keď ste po dieťati ziapali, až vás rozbolelo hrdlo. Napríklad ste synovi práve po stýkrát povedali, aby nestrkal svoju malú sestru do sporáka alebo neťahal obstarožného psíka za uši – „**UHRYZNE ŤA! A ZASLÚŽIŠ SI TO!!!**“ – ale vaše dieťa nedbá.

Myslím, že takto ste sa zachovali v okamihu, keď ste sa cítili unavení, vystresovaní alebo rozladení kvôli niečomu inému. Keby k rovnakému incidentu došlo vo chvíli,

