

Dr. LAURA MARKHAM



RODIČOVSTVO

Už nekričme. Nadviažme puto.



Predhovor - Jack Canfield,
autor úspešnej série *Slepačia polievka pre dušu*

Dr. LAURA MARKHAM

AHA!

RODIČOVSTVO

Už nekričme. Nadviažme puto.

IKAR

Peaceful Parent, Happy Kids

How to Stop Yelling and Start Connecting

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2012 by Laura Markham, PhD

Cover design © 2024 by Igor Hrnko

Design © 2024 by Michal Hrabušický

Translation © 2024 by Veronika Zitta

Slovak edition © 2024 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-9317-5

*Pre Daniela, Eliho a Alice,
ktorí ma naučili lúbit.*

*A pre rodičov na celom svete,
ktorých láska formuje ďalšiu generáciu
a mení ľudstvo.
Máte v rukách našu budúcnosť.*

Jedna generácia hlboko milujúcich rodičov by
zmenila mozog ďalšej generácie, a tým aj svet.

CHARLES RAISON

Obsah

Predslov Jacka Canfielda	13
Úvod: Tajomstvá vyrovnaných rodičov	17
1. ČASŤ: SEBAREGULÁCIA	27
1. Vyrovnaní rodičia vychovávajú šťastné deti	29
Vaša prvoradá rodičovská zodpovednosť	31
Ako vystúpiť zo začarovaného kruhu: vyliečte vlastné rany	33
Ako riadiť hnev	38
Ako prestať na dieťa kričať	44
Keď dieťa vybuchne: ako zachovať pokoj	51
Popri výchove dieťaťa sa môžete starať aj o seba	55
Desať pravidiel, ako vychovať skvelé deti	60
2. ČASŤ: ROZVÍJANIE PUTA	65
2. Zásadný prvok pre vyrovnaných rodičov a šťastné deti	67
Prečo je puto tajomstvom šťastného rodičovstva	68
Nadväzovanie puta, keď dieťa rastie	69
Bábätká (0 – 13 mesiacov): programovanie mozgu	69
Batoľatá (13 – 36 mesiacov): budovanie bezpečnej väzby	74
Predškooláci (3 – 5 rokov): rozvoj nezávislosti	79

Základoškoláci (6 – 9 rokov): základy pre tínedžerské roky	82
Základy puta	84
Ako nadviazať s dieťaťom hlbšie puto	86
Ako viete, či na vašom vzťahu s dieťaťom treba popracovať?	88
Nadväzovanie puta s problémovým dieťaťom	90
Akční sprievodcovia	93
Emočný bankový účet vášho dieťaťa	93
Čo je také mimoriadne na mimoriadnom čase?	94
Každodenné zvyky, ktoré posilnia a spríjemnia váš vzťah s dieťaťom	99
Využite puto, aby ste ráno dieťa vypravili z domu	102
Využite puto, aby ste si uľahčili večerné ukladanie do postele	106
Desať spôsobov, ako sa stať skvelým poslucháčom	108
Ale ako donútim dieťa, aby počúvalo mňa?!	110
Keď sa dieťa uzavrie	112
Keď vás s dieťaťom pohlcuje negativita	115

3. ČASŤ: KOUČING, NIE OVLÁDANIE 117

3. Výchova dieťaťa, ktoré sa dokáže samo riadiť:

emočný koučing	121
Prečo emočný koučing?	123
Emocionálna inteligencia, keď dieťa rastie	125
Bábätká (0 – 13 mesiacov): základ dôvery	125
Batoľatá (13 – 36 mesiacov): bezpodmienečná láska	131
Predškoláci (3 – 5 rokov): empatia	136
Základoškoláci (6 – 9 rokov): emocionálne sebauvedomenie	139
Základy emočného koučingu	141

Ako si deti budujú emocionálnu inteligenciu	142
Empatia, základ EQ	143
Emocionálny batôžok vášho dieťaťa	147
Ako porozumieť hnevu	151
Plnenie najhlbších potrieb vášho dieťaťa	153
Koučing EQ u problémového dieťaťa	156
Akční sprievodcovia	159
Sedem krokov k rozvíjaniu emocionálnej inteligencie u dieťaťa	160
Emočný koučing dieťaťa pri zrútení	162
Keď dieťa vyvádza, ale nedokáže plakať: ako budovať bezpečie	169
Ako sa s dieťaťom hrať: hry pre emocionálnu inteligenciu	171
Ďalšie materiály: scenáre pre konflikty medzi súrodencami	178

4. Ako vychovať dieťa, ktoré sa chce dobre správať:

odvážte sa netrestať	179
Malé tajomstvo o trestoch	181
Vedenie, keď dieťa rastie	188
Bábätká (0 – 13 mesiacov): empatické presmerovanie	188
Batoľatá (13 – 36 mesiacov): ako sa vyhnúť mocenským bojom	190
Predškooláci (3 – 5 rokov): učenie sa sebariadeniu	193
Základoškooláci (6 – 9 rokov): rozvíjanie pozitívnych návykov	196
Empatické nastavovanie hraníc: základy	197
Zlatá stredná cesta medzi prísnosťou a prílišnou zhovievavosťou	197
Mali by ste dieťa biť?	203
Nahradilo bitku kričanie?	205

Zmeňte oddychový čas na aktívny	207
Pravda o následkoch	210
Funguje pozitívne rodičovstvo na problémové dieťa?	213
Akční sprievodcovia	214
Ako nastaviť empatické hranice	215
Ako pomôcť deťom, ktoré skúšajú hranice	219
Ako si odvyknúť od následkov: dvanásť skvelých alternatív	221
Ako zakročiť vo vypätej chvíli	225
Ako dať deťom silu udobrovať sa pomocou troch hlavných princípov: úvaha, náprava a zodpovednosť	227
Preventívna údržba	228
Čo ak dieťa prekročí hranicu?	230
Ďalšie zdroje: scenáre	233

5. Ako vychovať dieťa, ktoré uspeje s radosťou

a so sebaúctou: koučing pre majstrovstvo	235
Čo je koučing pre majstrovstvo?	238
Ako budovať majstrovstvo, keď dieťa rastie	241
Bábätká (0 – 13 mesiacov): malý vedec	241
Batoľatá (13 – 36 mesiacov): ja sám – rozvíjanie z-odpoved-nosti	246
Predškolační (3 – 5 rokov): majstrovstvo v zvládaní samého seba prostredníctvom riešenia problémov	250
Základoškolační (6 – 9 rokov): skúmanie vášni	255
Základy majstrovstva	263
Povzbudzovanie majstrovstva	263
Ako si deti rozvíjajú odolnosť	265
Ako poskytovať konštruktívnu spätnú väzbu	267
Ako nebyť helikoptérovým rodičom	271
Čo ak máte dieťa, ktoré si nevyvinie majstrovstvo prirodzene?	273

Akční sprievodcovia	277
Vytvorte domácnosť bez obviňovania	277
Pestovanie zodpovednosti	278
Rozvoj dobrého úsudku	281
Domáce úlohy bez sĺz	282
Dôverujte svojmu dieťaťu – a matke prírode	285
Doslov	289
Kedy sa obrátiť na odborníka	289
Budúcnosť máte v rukách	290
Podakovanie	293
Ďalšia literatúra	297
Poznámky	301
Register	305

Predslov

Jedného rána mi susedia odvedľa dali skvelé ponaučenie. Pozoroval som Davida, ako svojho sedemročného syna Kellyho učí tlačiť benzínovú kosačku po záhrade. Keď mu ukazoval, ako má kosačku na konci trávniku otočiť, jeho manželka Jan naňho zavolala a čosi sa ho spýtala. David sa otočil, aby jej odpovedal. V tej chvíli Kelly potlačil kosačku rovno cez kvetinový záhon na okraji trávniku a zanechal za sebou pol metra široký pás pokosených kvetov!

Keď David videl, čo sa stalo, prestal sa ovládať. Stálo ho veľa času a námahy, kým z tých kvetinových záhonov vypestoval pýchu celej štvrte. Keď začal zvyšovať hlas v prepukajúcej zúrivosti nasmerovanej na úbohého Kellyho, Jan k nemu rýchlo pribehla, položila mu ruku na plece a povedala: „David, neza-búdaj... vychovávame deti, nie kvety!“

Už viac ako štyridsať rokov sa venujem inšpirovaniu a po-silňovaniu státisícov ľudí, ktorí chcú dosiahnuť svoje profesio-

nálne a osobné ciele. Jedným z najnáročnejších cieľov väčšiny ľudí je vychovať ohľaduplné, produktívne a súcitné dieťa a mať s ním autentický, dôverný, radostný vzťah až do puberty a ranej dospelosti. Ako určite viete, nie je to ľahké.

Každý deň na svojich workshopoch vídam, koľko námahy *stojí dospelých ľudí, keď sa snažia uzdraviť a prekonať obmedzujúce účinky svojich detských zranení. Mali títo ľudia zlých rodičov? Nie.* Ich rodičia boli dobrí ľudia, ako väčšina z nás. Jednoducho ich obmedzovala vlastná výchova, často zabúdali, že vychovávajú deti, nie kvety, alebo sa skrátka nikdy nenaučili, ako byť dobrými rodičmi.

Rodičia, ktorých učím a viem, často vyvíjajú obrovské úsilie, aby vystúpili z tohto kruhu a začali s vlastnými deťmi od začiatku, no ani tie najlepšie zámery niekedy nestačia na zahojenie starých rán. Chceme byť brilantnými a vyrovnanými rodičmi, ale dnešný hektický, stresujúci život nám to sťažuje. Niekedy tak uviazneme vo vlastných emóciách a tlakoch, že aj najmenšia mrzutosť, ktorú vyvedie jedno z našich detí, nás rozzúri do nepríčetnosti. Zatiaľ čo nám tečú nervy, môžeme si vymenúvať všetko to, čo by sme mali robiť, aby sme boli lepšími rodičmi: mať viac trpezlivosti, menej sa stresovať, prestať kričať, viac deti povzbudzovať a podporovať. Pre nás všetkých sú však tieto ciele omnoho ťažšie dosiahnuteľné, ako by sa mohlo zdať.

Rodičia, ktorým sa darí, akoby mali tajomstvo. Sú vyrovnanejší, pokojnejší, ale majú aj väčšie puto – so svojimi deťmi i so svojou vnútornou múdrosťou. Nie sú iba trpezlivejší, pôsobia, že sú pri svojich deťoch viac prítomní a naplnení radosťou. Výsledkom sú, samozrejme, lepšie vychované deti, takže rodičia nemusia až tak zatínať zuby a pracovať na vlastnej trpezlivosti. Keď ich dieťa omylom pokosí kvety, majú na pamäti, že najdôležitejšie je, ako vy-

chovávajú svoje deti, nie to, akú majú krásnu či pôsobivú záhradu.

Kniha *AHA! Rodičovstvo* nám umožňuje nazrieť do tohto tajomstva úspešného rodičovstva. Stačí sa začítať do hociktorej z podrobných, praktických, inšpiratívnych kapitol a doktorka Laura Markham nám ukáže, ako neklesať na duši, aby sme deťom dali to najlepšie zo seba, nie iba zvyšky. Kapitoly ako „Vyrovnaní rodičia vychovávajú šťastné deti“ nám pripomínajú túto veľkú pravdu, na ktorú často zabúdame.

Rodičia, ktorých poznám, nemajú veľa času čítať. Krása tejto knihy tkvie v tom, že doktorka Laura do nej vložila Akčných sprievodcov. Každé z týchto zrníek múdrosti je dosť krátke na to, aby sa dalo prečítať na dúšok, či už pred spaním, počas čakania v aute, alebo kým sa snažíte upokojiť, skôr ako znovu začnete komunikovať s dieťaťom. Podrobné plány ako „Keď dieťa vybuchne: ako zachovať pokoj“ a „Využité puto, aby ste si uľahčili večerné ukladanie“ sú dosť jednoduché na to, aby ste ich mohli prečítať a uplatniť v praxi aj vo vypätej chvíli.

Boj v skutočnosti, samozrejme, nikdy nenastáva medzi rodičom a dieťaťom. To je len prejav boja, ktorý sa odohráva v rodičovi. Ak chceme dávať deťom to najlepšie, musíme popracovať na svojom vnútri a vyriešiť isté konflikty, čo nikdy nie je jednoduché. Existuje však lepšia motivácia, aby sme sa do tejto práce pustili, než láska k našim deťom? Doktorka Laura nám rodičom ponúka celé spektrum stratégií, ako vyliečiť vlastné rany a prehĺbiť vnútorné spojenie so svojím skutočným ja, a tak ľahšie nadviazať vytúžené hlbšie puto s našimi deťmi. Pripomína nám, že nikdy nie je neskoro, aby sme prežili šťastné detstvo, a má pravdu.

Mať na nočnom stolíku doktorku Lauru Markham je ako mať na pleci anjela, ktorý vám šepká do ucha užitočné tajomstvá. Tieto tajomstvá musí poznať každá matka a každý otec,

aby sa stali vyrovnanejšími a efektívnejšími rodičmi – a vďaka tomu i šťastnejšími ľuďmi.

– Jack Canfield,
spoluautor, *Chicken Soup for the Parent's Soul* (*Slepačia polievka pre dušu rodiča*) a *Chicken Soup for the Mother's Soul* (*Slepačia polievka pre dušu matky*)

Úvod

Tajomstvá vyrovnaných rodičov

Rodičovstvo je jedna z najťažších úloh, ktorým sa venujeme. Tlaky každodenného života vyvolávajú v mnohých rodičoch pocit viny, skľučujúci pocit, že by sme mohli byť lepšími rodičmi, keby sme mali trošku viac času, boli menej unavení, alebo jednoducho vedeli, kde začať. Ľudské bytosti neboli stvorené na to, aby zvládali to množstvo stresu, ktorému nás vystavuje moderný život a pre ktorý je pre nás ťažšie načúvať prirodzeným rodičovským inštinktom. Je to takmer, akoby sme boli nútení byť rodičmi vo voľnom čase, až potom, ako splníme nároky zamestnania, dochádzania a domácich prác. Čo je ešte horšie, spoločnosť podryva náš vzťah s deťmi a odľákava ich od nás v príliš ranom veku.

Existujú však rodičia, ktorí vychovávajú skvelé deti, a to bez veľkých scén. Vyzerajú, že sú v úlohe rodičov vyrovnaní sami so sebou. Ich deťom sa očividne veľmi darí. Aké majú tajomstvá? Vďaka čomu konkrétne ich deti vyrastajú na skvelých tí-

nedžerov a dospelých? Čo keby ste zistili, čo robia a uplatnili to pri vlastných deťoch?

Môžete. Títo rodičia majú tajomstvo. Vlastne majú v hlave celý tajný život. Rozprávajú sa s deťmi inak. Rozprávajú sa inak *sami so sebou*. K celému procesu rodičovstva pristupujú s inou perspektívou. Dalo by sa povedať, že zažili isté veľkolepé okamihy pochopenia – také, pri ktorých máte chuť zvolať „Aha!“. Tieto okamihy zmenili spôsob, akým vychovávajú svoje deti. Takáto zmena na každej úrovni transformuje aj to, ako svoje deti vnímame a reagujeme na ne. Dá sa však zhustiť do troch múdrych myšlienok. Sú to veľké myšlienky, ale jednoduché, a každý rodič ich zvládne uplatniť.

TRI MÚDRE MYŠLIENKY

1. Sebaregulácia

Väčšina rodičov si myslí, že na to, aby ako rodičia zachovali pokoj, by úplne stačilo, keby sa ich dieťa „dobro správalo“. Pravdou však je, že práve riadenie našich vlastných pocitov a činností nám umožňuje cítiť sa v úlohe rodiča vyrovnané. Koniec-koncov, nemáme pod kontrolou svoje deti ani to, čo im prinesie život, no vždy môžeme ovládať vlastné činy. Výchova nespočíva v tom, čo naše dieťa robí, ale v tom, ako na to reagujeme. V skutočnosti sa väčšina toho, čo nazývame výchovou, nedeje medzi rodičom a dieťaťom, ale vnútri rodiča. Keď sa zbiera búrka, rodičova reakcia ju buď upokojí, alebo rozpúta uragán. Ak máme zachovať dostatočný pokoj, aby sme konštruktívne reagovali na všetko to detinské správanie – a búrlivé emócie, ktoré ho spôsobujú –, aj my sami musíme vyrásť. Ak sa nám podarí chvíle, keď nás niečo rozzúri,

využiť na uvažovanie, nie iba na reagovanie, môžeme si všimnúť, že strácame rovnováhu, a vrátiť sa na správnu cestu. Neexistuje nič ťažšie ako vnútorný rast, lenže práve ten vám umožní stať sa každý deň o trošku vyrovnanejším rodičom.

Okamih pochopenia je tu ten, že vyrovnaná prítomnosť dospelého má na dieťa silnejší vplyv, než kedy môže mať krik. Vaše vlastné riadenie emócií – čo je elegantný názov pre vašu schopnosť zachovať pokoj – vám umožní správať sa k ľuďom vo vašom živote vrátane tých malých pokojne, úctivo a zodpovedne. Vďaka tomu budú aj deti riadiť svoje emócie, budú úctivé a zodpovedné. Prvá časť tejto knihy vám poskytne nástroje na zvládanie emócií i v dňoch, keď vás vaše dieťa neskutočne vytáča.

2. Rozvíjanie puta

Deti prekvitajú, keď cítia existenciu puta a keď sa cítia pochopené. Účinná výchova závisí predovšetkým od vášho puta s dieťaťom. Bodka. Inak nemáme veľký vplyv („Moje dieťa ma nepočúva!“) a z výchovy sa stane vyčerpávajúca, nevďačná úloha. Deti potrebujú cítiť hlboké puto s rodičmi, inak sa necítia úplne v bezpečí a ich mozog nefunguje dosť dobre na to, aby reguloval emócie a riadil sa rodičovskými radami. Takže keď sa zameriate predovšetkým na puto, výsledkom budú deti, ktoré budú nielen spokojnejšie, ale súčasne sa s nimi bude dať ľahšie vyjsť. Ste pripravení na okamih pochopenia? Vďaka láskyplnému putu, ktoré nám obmäkčuje srdce, sa do výchovy detí vráti radosť. V 2. časti tejto knihy sa dozviete, ako posilniť a zlepšiť puto s dieťaťom.

3. Koučing, nie ovládanie

Malí ľudia, rovnako ako tí veľkí, sa búria proti moci a ovládaniu. Našťastie sú vždy otvorení nášmu vplyvu, pokiaľ k nám majú úctu a cítia, že je medzi nami puto. Vychovať skvelé deti znamená viesť ich – zvládať ich emócie, riadiť ich správanie a rozvinúť majstrovstvo –, nie ovládať ich s cieľom okamžitého poslúchnutia. Prezieraví rodičia vedia, že to, čo spravia dnes, buď podporí osobu, ktorou sa stáva ich dieťa, alebo zabrzdí jej vývin. Preto dieťa „emočne koučujú“, aby si vyvinulo emocionálnu inteligenciu nevyhnutnú pre riadenie pocitov a múdre rozhodovanie. Používajú empatické hranice namiesto trestov – dokonca aj namiesto oddychového času a následkov – s cieľom povzbudiť u dieťaťa rozvoj sebadisciplíny namiesto toho, aby dieťa jednoducho tlačili do poslušnosti. Riadia sa kľúčovými hodnotami, takže nezľavujú z požiadavky úctivej komunikácie či času stráveného s rodinou, ale netrápia sa maličkosťami. Vďaka tomu sú rodičia vyrovnanejší a deti spokojnejšie. Okamih pochopenia je tu ten, že koučovací prístup pri výchove šťastných, zodpovedných dospelých funguje z dlhodobého hľadiska najlepšie. A zo strednodobého hľadiska je pri výchove disciplinovaných, spolupracujúcich detí v skutočnosti tiež efektívnejší než tradičné rodičovstvo. Tretia časť tejto knihy vám ukáže prečo – a ako môžete také dieťa vychovať.

Čo je na tejto knihe iné

Väčšina kníh o rodičovstve sa venuje zmene správania dieťaťa. Áno, táto kniha vám pomôže podporiť vaše dieťa, aby sa stalo

najlepšou verziou samého seba. Budeme však k tomu pristupovať z perspektívy našich troch múdrych myšlienok: sebaregulácie, rozvíjania puta a koučingu, nie ovládania. Zistíte, že všetky tri múdre myšlienky sa vinú celou knihou a súčasne je každá z nich ťažiskom 1., 2. a 3. časti. Na to, aby ste efektívne viedli svoje dieťa a nadväzovali s ním puto, budete musieť zvládať vlastné spúšťače a emócie, a preto budete pravidelne nachádzať pripomienky, aby ste riadili seba samého, čo vám umožní navrátiť sa do stavu rovnováhy predtým, ako zasiahnete voči svojmu dieťaťu. Keďže puto je samotnou podstatou vyrovnaného rodičovstva, celá táto kniha bude zdôrazňovať, aby ste zostali pevne prepojení s dieťaťom, bez ohľadu na to, či sa ho snažíte ráno vypraviť z domu, alebo zabrániť mu udrieť brata.

Tretia a najdlhšia časť tejto knihy – Koučing, nie ovládanie – sa naozaj zameriava na vaše dieťa. No namiesto tipov, ako ovládať či manipulovať správanie dieťaťa prostredníctvom trestov a podplácania, v nej nájdete podrobné plány, ako ho viesť tak, aby ste podporovali jeho krátkodobý aj dlhodobý vývoj na sebavedomejšiu, odolnejšiu, disciplinovanejšiu, emocionálne inteligentnejšiu osobu. Zameriame sa na vaše každodenné interakcie s dieťaťom. Tie spadajú do troch základných kategórií a každej z nich sa venuje jedna kapitola. Tu je prehľad:

- **Emočný koučing.** Mozog malých detí stále rastie, rovnako ako ich telo, takže ich racionálne mozgové centrá sa ešte nenaučili zmiernovať silné pocity. Či sme si toho vedomí, alebo nie, svojmu dieťaťu neustále vysielame správy o pocitoch. Naznačujeme mu, že sú buď nebezpečné, alebo jednoducho súčasť našej ľudskosti. Poskytnem vám praktické nástroje, aby ste viedli dieťa k lepšiemu riadeniu jeho pocitov, a teda aj správania.

- **Láskavé vedenie.** Deti sa na nás spoliehajú, že ich v tomto veľkom a mäťúcom svete povedieme. Nanešťastie naše vlastné zážitky z detstva a odkazy spoločnosti nabádajú rodičov, aby viedli pomocou trestu, sily a ovládania. Namiesto vyhrážok („*Počítam do troch...*“) či manipulácie sa dostaneme na koreň správania vášho dieťaťa – k pocitom, z ktorých vyrastá. Pomôžem vám zaoberať sa týmito pocitmi a pestovať emocionálnu inteligenciu vášho dieťaťa, aby sa naučilo riadiť svoje emócie, a teda aj správanie – práve to vytvára sebadisciplínu. Ak hľadáte pozitívnejší prístup k disciplinovaniu, ktorý deťom pomôže, aby sa *chceli* správať dobre, táto kapitola je pre vás.
- **Podpora majstrovstva.** Deti sú prirodzene zvedavé, ale my až príliš často podryvame ich túžbu učiť sa. Posledná kapitola stavia na základoch pozostávajúcich z puta, emočného koučingu a pozitívneho vedenia, ktoré poskytuje táto kniha. Dáva vám nástroje na ochranu prirodzenej zvedavosti vášho dieťaťa a podporu jeho rodiacich sa vášní, zatiaľ čo budete povzbudzovať sebavedomie a odolnosť, ktoré potrebujú na úspech v živote.

V úvahách na všetky tieto témy budeme v praxi uplatňovať svoje tri múdre myšlienky, a tak transformujeme každú interakciu s vaším dieťaťom. V každej kapitole navrhнем konkrétne, praktické spôsoby, ako tieto myšlienky zavádzať do praxe v každej vývojovej fáze, ktorou bude vaše dieťa prechádzať. Keďže je text rozdelený podľa týchto fáz, objasní vám, prečo spôsob, akým utišujete dojča a zvládáte záchvat hnevu u batolaťa, pomáha rozvíjať jeho schopnosť vyrovnávať sa s frustráciou v štyroch rokoch, vychádzať so súrodencom v šiestich, či postaviť sa protivným dievčatám v ôsmich. Hoci