

Jana Shemesh a kol.

# AKO PREŽIŤ DOSPIEVANIE

**N**



Jana Shemesh a kol.

# AKO PREŽIŤ DOSPIEVANIE



## Obsah

Úvod ~~~~~	9
Pomoc, vymenili nám dieťa ~~~~~	13
To sa už fakt nevieme spolu rozprávať? ~~~~~	35
Prečo sme ťa viac nepočúvali? ~~~~~	53
A chodíš už s niekým? ~~~~~	75
Ublížil ti niekto? ~~~~~	95
So mnou môžeš byť sám, sama sebou ~~~~~	117
Kedy sa konečne normálne naješ? ~~~~~	161
Zhasni už konečne! ~~~~~	201
Dúfam, že sa neopiješ. A pozor na drogy ~~~~~	221
Povieš mi, keď ťa bude niekto šikanovať? ~~~~~	243
Zase si online? Vypínam wifinu ~~~~~	259
Kto je tvoj obľúbený influencer? ~~~~~	279
Čo z teba, preboha, bude? ~~~~~	295
Môžeš občas pohnúť kostrou? ~~~~~	315
Čo si bez teba počnem? ~~~~~	331

## Úvod

Ponuku zostaviť túto knihu som dostala pred pár mesiacmi. Prijala som ju rýchlo a teraz to už viem, aj s veľkou dávkou arogancie. Myslela som si, že na písanie o dospievaní mám patent, že stačí, že mám doma tínedžerku, prečítala som si relatívne veľa článkov i kníh a čo-to som o tom aj napísala.

Lenže potom som sa ocitla v situáciách, keď som si sama nevedela rady. Obidve s dcérou sme sa trápili, lebo jej dospievanie poznačili zdravotné ťažkosti a stavy, o ktorých som dovtedy vedela len teoreticky a už vtedy ma desili.

Vtedy som si naplno uvedomila, aká bezočivá som bola, keď som pred kolegom a kolegyňou len nedávno vyťahovala, že som expertka na dospievanie, lebo každý deň prežívam jeho prejavy a musím ich riešiť. Lenže vtedy som hovorila len o plieskaní dverami, prevracaní očami a naznačovaní, že rodičia a ich názory sú hrozný trapas a všetci dospelí sú úplne nepoužiteľní.

Pri vlastnom dieťati som zistila, že dospievanie môže byť oveľa komplikovanejšie, komplexnejšie a nepredvídateľnejšie, ako som si myslela a ako som si ho pamätala ja. Dokonca som sa pristihla pri tom, že by som dala čokoľvek za to, aby sme prežívali len to, čoho som sa pred dospievaním svojej dcéry bála – teda hádky, výčitky, nedorozumenia, divné situácie, pocity, že vlastné dieťa nespoznávam.

Pozerať sa na dospievanie vlastného dieťaťa, ktoré je z akýchkoľvek dôvodov náročnejšie ako bežné a vyžaduje si napríklad aj pomoc odborníkov či odborníčok, je bolestivé. Rodičia často cítia bezmocnosť, vinu, pýtajú sa, kde urobili chybu. O svojich

problémoch nevedia hovoriť ani s najbližšími, ktorí nie vždy zareagujú citlivo či empaticky.

V hre je aj stud. Za to, že svoje dieťa neuchránili, hoci sa aj snažili byť maximálne citliví, pozorní a nastražení a robili všetko preto, aby nezopakovali chyby predchádzajúcich generácií.

Nič na tom nezmení ani vedomie, že v živote každého nastanú chvíle, ktoré nemáme celkom v rukách, keď sa môžeme len prizerať. V racionálnej rovine vieme, že s tým nemôžeme veľa urobiť, no prístup k výchove pubertálneho dieťaťa, to, ako ho sprevádzame citlivým a kľúčovým obdobím, nesmie byť fatalistický. Nemôžeme to nechať tak a len pasívne dúfať, že sa to nejako vyrieši. Nevyrieši.

Hľadáme preto rady, návody, metódy, ako svojim deťom pomôcť, ak to potrebujú, alebo ako citlivo (ne)vstupovať do procesu ich dospievania.

Takýto prístup je motivovaný snahou nič nepokaziť, čo však neznamená, že neurobíme chyby, že to neodhadneme, že nebudeme viac rozprávať ako počúvať, že nezneužijeme fakt, že aj nástročné dieťa je stále od nás závislé, a to nielen ekonomicky. Za chyby sa môžeme hanbiť, donekonečna ich analyzovať, vyčítať si ich, hnevať sa alebo si poplakať. Hlavne by sme sa ale za ne mali vedieť ospravedlniť, akokoľvek ťažké to pre nás môže pred naším vlastným dieťaťom byť. Odpúšťať sami sebe by sme sa mohli naučiť tiež. Nedá sa totiž donekonečna rýpať v jednom omyle, už aj preto, že s veľkou pravdepodobnosťou príde ďalší.

Súčasní dospievajúci sa ocitli vo svete, ktorý im sústavne pripomína, že ich v budúcnosti nič dobré nečaká. Klimatická kríza, pandémie, vojna u susedov, sociálna nerovnosť, nepredvídateľná umelá inteligencia a jej vplyv na pracovný trh. Nečudo, že majú obavy, úzkosti až panické stavy, s ktorými sa vyrovnávajú buď rebéliami, alebo obracaním agresivity proti sebe.

Na druhej strane, súčasnosť tým šťastnejším z nich prináša nesmierne veľa podnetov, možností, priestoru na to, aby objavovali, skúšali, padali a znovu vstávali a mohli byť sami sebou.



Byť rodičom dospievajúceho dieťaťa môže byť niekedy ubíjajúce. Dobrou správou je, že toto obdobie je jasne časovo ohraňované a raz sa skončí. A na jeho konci je celistvý mladý človek. Potom ostanú už len spomienky a väčšinou to funguje tak, že v pamäti si uchováme skôr tie dobré. V tejto knihe zostavenej z textov, ktoré vyšli v Denníku N, vám spolu s kolegynami ponúkneme viacero pohľadov na dospievanie a jeho podoby a pridáme aj rady odborníčov a odborníkov. Nebude to práve návod Ako prežiť dospievanie, lebo ten neexistuje. Skôr záchytný bod v prípade, že si neviete rady.

Moje poďakovanie patrí predovšetkým spoluautorkám za kvalitné texty, editorke Monike Kompaníkovej za veľkú trpezlivosť a cenné rady, jazykovej redaktorky Márii Vadilovej za starostlivé prečítanie všetkých písmeňiek, Soni Ševčíkovej za príjemné grafické spracovanie.

V neposlednom rade ďakujem všetkým osloveným odborníkom a odborníčkam, a hlavne rodičom a mladým ľuďom, ktorí nám dali dôveru a porozprávali nám o tom, aké rôzne podoby má dospievanie.

Jana Shemesh



---

**Pomoc,  
vymenili  
nám dieta**



## Vyrážky, nervy, nedorozumenia – máme doma pubertu

Keď som sa pred pár rokmi svojej dvanásťročnej dcéry opýtala, čo jej najviac prekáža na puberte, vyhrkla bez rozmýšľania: „vyrážky, nervy a že si niekedy nerozumiem s rodičmi“.

Na otázku, čo pozitívne vidí na puberte, zareagovala spôsobom, z ktorého som mala bez pochybností pochopiť, že „má nervy“. Prevrátila oči, zvolila tón naznačujúci, že ide o otravnú a zbytočnú otázku, a zasyčala: „Vôbec nič, je to trápne. Neviem, na čo sa ma to vôbec pýtaš.“ Debatu som teda ukončila, hoci som sa chcela pýtať viac. Učím sa, kedy netlačiť na pílu. O päť minút za mnou prišla do kuchyne, s úsmevom na tvári ma objala a povedala: „Prepáč. Môžeš sa pýtať, čo chceš.“

Vitajte vo svete pubertiačky. Ak vám niekedy niekto povedal, že keď si potomka „vypilete“ tak, že už vás nebude potrebovať pri každom úkone, a budete sa môcť na neho v mnohom spoľahnúť, máte to najhoršie za sebou, nevedel, o čom hovorí. Na druhej strane, obdobie puberty, nech je pre vás aj vyčerpávajúce, plné obáv, nedorozumení a momentov, keď nespoznávate ani seba, ani vaše dieťa, je fascinujúcim dobrodružstvom a veľkou školou. Len to treba prežiť.

### Toto je skvelá generácia

Moja kamarátka Hana má 16-ročného syna a 13-ročnú dcéru. „Výchova tínedžerov je boj. U mňa hlavne boj samej so sebou,“ hovorí.

Hana je ten typ rodiča, ktorý o všetkom príliš rozmýšľa, analyzuje najmenšie detaily, snaží sa poučiť z chýb, aj keď uznáva, že má tendenciu ich opakovať. „Môžem si viackrát povedať, prečítať na internete, vypočuť od kamaráta neurológa, že mozog tínedžera ešte nie je úplne vyvinutý a stále celkom nebude ani krátko po dvadsiatke a že teda ja by som mala byť tá zrelšia, racionálnejšia a logickejšia. Pri vyhrotenej komunikácii so synom vyšším odo mňa o hlavu na to môžem celkom ľahko zabudnúť. Akosi mi nejde do hlavy, že ten človek dospelého veku sa správa ako rozmazané decko, ba horšie, ako keď mal dva roky a plieskal sa o zem. Áno, ujdú mi nervy, lebo to jeho neuveriteľné správanie beriem aj ako svoje zlyhanie,“ vysvetľuje.

Ten istý syn je však schopný s ňou debatovať o filmoch, o politike, o svojich študijných plánoch a dokonca vo svetlých okamihoch aj o svojom dievčati. „Nechcem veľmi generalizovať, lepšie poznám len spolužiakov svojich detí a deti mojich priateľov, ale musím povedať, že mne sa na rozdiel od mnohých ľudí aj z mojej generácie zdá, že dnešní tínedžeri sú k sebe aj k okoliu zodpovednejší, tolerantnejší, otvorenejší, ako sme boli my, dnes štyridsať- a viacroční,“ vraví Hana.

Čo však robí pubertu často neznesiteľnou, je, že tých momentov, keď váš tínedžer či tínedžerka nepôsobí ako nepríjemná larva či nepreniknuteľná kukla, ale ako krásny, dospelý motýľ, je niekedy veľmi málo a vy máte pocit, že vaše dni sú vyplnené hádkami, napätým mlčaním a obavami, v akej nálade sa mladá dáma alebo mladý pán zobudí. Začínajú sa vám vybavovať momenty z vlastnej puberty a rastie váš obdiv k rodičom, že to s vami viac-menej zvládli a dodnes sa na nich môžete obrátiť, keď máte problém.

## **Cítim sa osamelá**

Onedlho štyridsiatnička Saša má 17-ročnú dcéru, ktorá má pomerne búrlivú pubertu. Komplikuje ju aj to, že otec, s ktorým si dievča

rozumie lepšie ako so Sašou, je pracovne vyťaženejší a väčšinu roka strávi na cestách.

„Je to klasická situácia: So mnou je neznesiteľná, ale keď je doma manžel, na chlieb by ste ju mohli natrieť. Často sa vtedy cítim ako piate kolo na voze,“ zveruje sa Saša. Nielen preto sa cíti osamelá. „Mám pocit, že ľudia nie sú k rodičom tínedžerov takí chápací ako k rodičom maličkých detí. Vidím to v práci. Keď ľudia v práci vidia nevyspatú kolegyňu, čo má bábo, poľutujú ju. Keď som nevyspatá ja, lebo som bola hore do tretej a čakala som, či sa dcéra vráti z diskotéky v poriadku, nikto to nerieši. Chýba mi aj možnosť si s niekým pohovoriť. Keď bola dcéra malá, dala som sa do reči s rodičmi v poradni, na ihrisku, v herni alebo keď sme čakali na deti pred škôlkou alebo školou. Ja si myslím, že tá záťaž čerstvých rodičov a rodičov tínedžerov je veľmi podobná. V oboch prípadoch dieťa rýchlo prechádza zásadnými fyzickými aj psychickými zmenami, navždy sa mení,“ vraví. A dodáva, že má pocit, že rodičom nemluvnat sa venuje pozornosť a ľudia sú aj zhovievavejší k ich omylom. „Pri tínedžerovi sú všetci múdri: to je tvoja chyba, ako si ho vychovala, s tým už nič neurobiš. A úplne rozkošní sú tí, čo hovoria: no mne by to nerobil, dostal by zaracha, alebo takú by som mu pleskol, že až. Príde mi to hrozne kontraproduktívne a frustrujúce.“

Saši je ľúto, že jej vzťahy s dcérou nie sú lepšie, ale verí, že sa to zlepši: „Asi do jej dvanástich, trinástich sme boli najlepšie partičky. Potom sa to zlomilo, z oboch strán padlo množstvo výčitiek, aj veľmi nepekne formulovaných, a dôvera aj blízkosť boli zrazu preč.“

## **Keď sa hormón stretne s hormónom**

Dianu poznám asi 25 rokov, od vysokej školy. Ja som začínala študovať, ona promovala. Jej dcéra je od mojej staršia o niekoľko rokov. Keď som ju niekedy na začiatku leta oslovila, či by mi nechcela porozprávať o tom, ako to má s výchovou, odpísala mi, že som narazila na „tú pravú“.

„U nás doma je to šialené. Dcéra je v plnom rozkvetu puberty a mňa zasiahla predčasná menopauza. Môj muž to označuje za situáciu, keď sa stretnú dve hormonálne bytosti. Nemyslí to zhadzujúco, to už je smiech cez slzy. Niekedy musí medzi nás vstupovať. Mojej dcére na mne prekáža asi všetko: ako rozprávam, ako vyzerám, čo si obliekam, čo sa jej pýtam, aké mám názory. Ja som uzlík nervov, fyzicky sa cítim nie veľmi fit. Rada by som dcéru týmto obdobím previedla, ale nejde mi to.“

Po čase sme si s Dianou písali opäť. A jej mail sa čítal, ako keby som si písala s niekým celkom iným. „Máme za sebou veľmi dobré leto. Neviem, či to bolo tým, že dcéra nechodila do školy, v ktorej má veľa stresov, lebo je vo veľmi súťaživej triede, možno mne začali zaberáť tie hormonálne lieky, alebo možno stačilo len to, že sme mali na seba viac času. Vo svojej dcére som zrazu začala vidieť komplexnú osobnosť, ktorá sa na jednej strane tvári ako majsterka sveta, na druhej ňou otrasie každá maličkosť, dlhší pohľad, aj dobre mienená pripomienka. A pochopila som, že ju v tom nemôžem nechať samu, aj keď ma bude odháňať,“ vraví Diana.

Komunikácia s tínedžerom je o hľadani miery a vhodnej vzdialenosti. Kedy sa priblížiť, objat, pohladkať, kedy rešpektovať súkromie, kedy sa len z diaľky pozeráť a kedy sa zbaviť obáv, že toto nemôže zvládnuť. Je to aj o odvahe nechať ho spadnúť, „popáliť sa“, zažiť odmietnutie či sklamanie. Stále by však mal vedieť, že sa má kde vyplakať, aj keď slzy sú „trápne“.

## **Ked' sa to veľmi pokazí**

Niekedy rodičia robia všetko, čo môžu a vedia, ale z puberty ich dieťaťa je oveľa väčšia dráma ako len plieskanie dverami, občasné blicovanie zo školy alebo zdutá tvár za každé rodičovské nie.

Dianin kolega z práce, 48-ročný Rasto, si už ani nepamätá, kedy riešil takéto „drobnosti“.



„Posledné dva roky sa aj s manželkou snažíme, aby sa náš 17-ročný syn zbavil závislosti od tvrdých drog aj od alkoholu. Momentálne je opäť v liečebni, tentoraz za hranicami Slovenska, aby bol čo najďalej od svojej partie,“ zveruje sa.


Dva roky sa snažia nielen zachrániť syna pred smrťou (dvakrát sa už predávkoval a skončil na jednotke intenzívnej starostlivosti, má vážne problémy s pečeňou), ale aj nájsť odpoveď na otázku, či by všetko nebolo inak, keby... Možno keby urobili väčšie haló z toho, keď mu našli prvú cigaretu marihuany a keď prišiel domov ako 14-ročný taký opitý, že si ani nevedel otvoriť dvere a zaspal na schodíkoch pri vchode. Možno keby sa s ním viac rozprávali, keby sa viac zaujímali, s kým je v partii. A možno by to všetko bolo ešte horšie.

„Toto je asi jedna z najhorších podôb puberty. Vaše dieťa je choré, bojí sa, lebo vie, že sa nedožije možno ani dvadsiatky, ale na druhej strane nie je schopné či ochotné zastaviť ten strmý pád. Vy sa len prizeráte, už ani nekričíte, ani sa nehneváte, ani nevysvetľujete, len ako vo sne chodíte do práce, šetríte si dovolenku a zbierate nadčasy, keby vás dieťa náhodou potrebovalo, keby zas bolo treba niečo riešiť,“ rozpráva Rasto.

Ich mladší syn má desať rokov, puberta ho ešte len čaká. „Veľmi by som si želal, aby bola taká normálna, bláznivá, náročná, ale s vedomím toho, že na jej konci nám zostane zdravý, spokojný, vyrovnaný a šťastný syn.“



**Koučka**  
**Martina Vagačová**



**Tínedžeri chcú,  
aby sme sa  
nevzdávali,  
aby sme to s nimi  
stále skúšali**

Autorkou rozhovoru je  
Jana Shemesh

## Martina Vagačová



je lektorka efektívneho rodičovstva. Tomuto konceptu sa venuje od roku 2010, na kurzoch už vyškolila viac ako 1000 rodičov. V Česku je kurz efektívneho rodičovstva akreditovaný aj ministerstvom školstva. Okrem vedenia kurzov, organizovania rodičovských klubov a prednášania robí aj individuálne poradenstvo pre rodičov. Napísala knihu Ako prežiť rodičovstvo s podtitulom Láskavý sprievodca rešpektujúcim prístupom.