

„Ako hovoriť s deťmi o všetkom je výnimočná kniha,  
ktorú by mal mať poruke každý rodič.“

TINA PAYNE BRYSON, spoluautorka knihy *The Whole-Brain Child*,  
bestsellera podľa *New York Times*

Ako  
**HOVORIŤ  
S DEŤMI  
O VŠETKOM**

ĎAKAR

**Tipy, scenáre, príbehy  
a kroky, ako uľahčiť  
aj tie najťažšie rozhovory**

**ROBYN SILVERMAN, PhD**

*Ako*  
**HOVORIŤ  
S DEŤMI  
O VŠETKOM**

Copyright © 2023 by Robyn Silverman  
Cover and internal design © 2023 by Sourcebooks  
Translation © 2024 by Patrícia Murinová  
Slovak edition © 2024 by IKAR, a.s.

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

ISBN: 978-80-551-9594-0

ROBYN SILVERMAN, Ph.D.

*Ako*  
**HOVORIŤ  
S DEŤMI  
O VŠETKOM**

***IKAR***



*Mojim deťom Tallii a Noahovi.  
Rozprávajme sa aj naďalej.*



# Obsah

Predslov k slovenskému vydaniu	9
<b>Úvod:</b> Môžeme sa porozprávať?	11
<b>Prvá kapitola:</b> Ako sa rozprávať s deťmi o hneve, smútku a o iných veľkých pocitoch	17
<b>Druhá kapitola:</b> Ako sa rozprávať s deťmi o sebaúcte a telesnom vzhľade	60
<b>Tretia kapitola:</b> Ako sa rozprávať s deťmi o sexe	96
<b>Štvrtá kapitola:</b> Ako sa rozprávať s deťmi o smrti	132
<b>Piata kapitola:</b> Ako sa rozprávať s deťmi o rôznorodosti a začlenení	161
<b>Šiesta kapitola:</b> Ako sa rozprávať s deťmi o rozvoze a netradičných rodinných štruktúrach	202
<b>Siedma kapitola:</b> Ako sa rozprávať s deťmi o chybách a zlyhaní	248
<b>Ôsma kapitola:</b> Ako sa rozprávať s deťmi o priateľstve	280
<b>Deviata kapitola:</b> Ako sa rozprávať s deťmi o peniazoch	320
Doslov	356
PodĎakovania	359
Poznámky	365
Register	415
O autorke	430





# Predslov k slovenskému vydaniu

Kniha, ktorú držíte v rukách, je vzácna najmä preto, že sa púšťa do tém, o ktorých sa na Slovensku ešte stále málo hovorí. Málo o nich hovoria dospelí, nie aby ešte o nich hovorili s deťmi. Kniha je určená hlavne rodičom, ale veľkým prínosom môže byť aj pre pedagogičky, školské psychologičky a poradkyne pracujúce s deťmi a mládežou. Ja sama sa už teším, ako z nej niečo vyskúšam doma i v práci.

Opisuje možnosti, ako viesť s deťmi rozhovory o ťažkých témach. A zo svojej praxe dobre viem, že deti sa o nich potrebujú rozprávať. Mnohokrát som rozmýšľala o vhodnosti tém a správnom čase, kedy začať rozhovory napríklad o sexe či smrti. Moje rodičovstvo i prax ma presvedčili, že čas, keď sa deti pýtajú, je tou poslednou príležitosťou, ktorú nám dávajú.

Páči sa mi, že kniha prináša názorné príklady, ako sa rozprávať s deťmi o náročných témach a situáciách, na ktoré ich chceme pripraviť a ktoré sa dotýkajú ich životov. Od spokojnosti s vlastným telom cez prevenciu samovrážd a šikanovania až po debaty o rôznych podobách ro-

diny. Často tieto rozhovory odkladáme. Strácame tak čas, kým ešte deti prijímajú slová rodičov a náš vplyv nenahradia rovesníci, influenceri či marketingové agentúry.

Všetky témy spomínané v knihe považujem za dôležité a súhlasím s autorkou, že je ešte veľa ďalších. Kniha ponúka návod, ako otvárať akúkoľvek ťažkú tému. Je písaná spôsobom, ktorý nás učí zamýšľať sa nad zložitými otázkami, a zároveň nás učí, ako o nich s deťmi hovoriť.

Počas čítania som cítila, ako vo mne rastie chuť rozprávať sa s deťmi o týchto dôležitých témach. Pretože viem, ako som to mala v detstve ja. Na chvíľu sa zastavte a spomeňte si na časy, keď ste potrebovali poznať odpovede na otázky o prijatí vlastného tela či o zraňujúcich priateľstvách. Spomeňte si na svoju túžbu porozumieť zložitým veciam. Každý z nás to ako dieťa zažil. No nie každý mal to šťastie, aby v tej chvíli mal po boku blízku dospelú osobu.

Táto kniha dáva deťom šancu, aby na ťažké rozhovory neostali samy. Dáva nám rodičom i dôležitým dospelým do úst konkrétne slová a vety, ktoré môžeme použiť. Je v nej veľa príkladov, dialógov i aktivít. Môžete si vybrať to, čo považujete za dôležité, a rozhodnúť sa, do akej hĺbky v rozhovoroch pôjdete a ktoré témy otvoríte.

Verím, že vďaka tejto knihe budú rodičia pripravení hovoriť s deťmi o všetkom.

**Mgr. Soňa Pekarovičová,**

špeciálna pedagógička, CentrumDys, [www.centrumdys.sk](http://www.centrumdys.sk)

## Úvod: Môžeme sa porozprávať?

Sedela som na lavičke v parku s mamou jednej dcérinej kamarátky, keď sa ku mne otočila a spustila: „Môj najmladší sa ma v poslednej dobe pýta na smrť. ‚Zomrieš? Zomriem ja?‘ Polovicu času neviem, čo odpovedať, a tak len vyhabkám nesúvislú odpoveď, rýchlo úplne zmením tému a opýtam sa, či nechce zmrzlinu.“

Do náročných konverzácií s deťmi sa dostávame neustále (v jednej chvíli sa so synom rozprávam o cereáliách a v ďalšej sa ma pýta, ako sa robia deti). Niekedy sú dokonale naplánované a inokedy nastanú z ničoho nič. Na zadnom sedadle auta. Uprostred supermarketu. Pred spaním. V rade do kina. Život nám ich hádže, a my sme nútení s nimi zatočiť – niekedy úplne nepripravení, bez varovania a so všetkými pocitmi, na ktoré vás nikto nepripraví, keď nemáte deti a myslíte si, že všetko viete.

Verte mi, predtým, než som mala deti, som vždy vedela, čo povedať. Bez akýchkoľvek emócií, rozmyšľala som jasne, pokojne a s chladnou hlavou ako odborníčka na každý aspekt rodičovstva. Nechápala som, ako môže mať niekto problém rozprávať sa so svojimi deťmi o kľúčovo-

vých témach, ako sú odvaha, zodpovednosť, robenie chýb či dokonca smrť. Veď len otvorím ústa a poviem, ako to je, či?

Uhm, nie. Teraz, keď mám deti, ďakujem Bohu, že si nikto nezapisuje skóre, keďže som zažila tak veľa dní, keď sa malý hlas v mojej hlave pýtal: „To vážne? Toto je to najlepšie, čo dokážeš?“

Pravdou je, že všetci sme ľudia s rôznorodými skúsenosťami, znalosťami a úrovňami komfortnej zóny, nie Google či Wikipédia. A keď uviazneme uprostred zlomového rodičovského momentu, nie je vždy jednoduché zo seba vyplodiť zázračné slová múdrosti. Stále sa však ako rodičia, učitelia a mentori chceme ubezpečiť, že vieme zodpovedať otázky našich detí sebedovetom a v úplnosti, a to aj tie, ktorými nás zasiahnu nečakane a udrú priamo do tváre.

A potom to urobia znovu a znovu.

Kritické konverzácie sa nedajú zhrnúť do jedného veľkého rozhovoru. Sú sériou malých rozhovorov, ktoré sa dejú postupne. Môže sa stať, že sa daná téma naskytne, keď má vaše dieťa štyri roky („Prečo sa ten chrobák nehýbe?“) a opäť až v siedmich („Kto sa o mňa postará, ak zomrieš?“), deviatich („Čo sa stalo s Roverovým telom po tom, čo zomrel?“) a štrnástich („Aký je zmysel života a smrti?“). Alebo sa vaše dieťa začne až príliš sústrediť na jednu konkrétnu tému a bude vás zasypávať maratónom otázok a objavov niekoľko hodín, dní či týždňov. Kľúčom je ostať otvorení vždy, keď sa vynorí príležitosť. Výskum preukázal, že väčšina mladých ľudí necíti, že majú aspoň troch blízkych, na ktorých by sa mohli v prípade potreby obrátiť.<sup>1</sup> Uistime sa, že my budeme jedným z tých troch.

Koniec koncov, konverzácie sú kľúčové pri vývine detí. Učia ich, ako fungovať vo svete dospelých – ako opisovať veci, ako poprosiť o pomoc, ako porozumieť a ako sa cítiť v poriadku (konkrétne vzhľadom na to, čo sa deje v ich telách a mysliach alebo vo svete okolo nich, keď sú od nás preč). Konverzácie im dávajú príležitosti učiť sa, spojiť sa, chápať, uvažovať a rásť.

Bohužiaľ, veľa rodičov sa so svojimi deťmi o ťažkých témach nerozpráva – možno preto, lebo sa cítia neisto, čo povedať. Iní sa s deťmi rozprávajú o jednej kritickej téme, ale ignorujú ostatné – alebo sa o téme zmienia raz a nikdy viac, akoby predpokladali, že tým sa práca končí. Pravdou však je, že ťažké rozhovory sa nedajú odškrtnávať ako zo zozna-

mu splnených úloh. Nefunguje to tak, že po prvom „rozhovore o smrti“, „rozhovore o sexe“ či „rozhovore o rôznorodosti“ sa všetko skončilo. Ak by to bolo také jednoduché, napísala by som o tom list, nie knihu.

Existuje veľa rodičovských príručiek o disciplíne (a za to sme vďační), ale len málo z nich sa zameriava na komunikáciu, a presne preto som chcela napísať túto knihu. Namiesto toho, aby som jednoducho navrhla rodičom, učiteľkám, učiteľom, koučkám a koučom, nech načnú rozhovory o náročných témach, chcela som im ukázať, ako na to. Chcela som im poskytnúť scenáre a tipy a podeliť sa so svojimi problémami, ako aj s príbehmi, o ktoré sa so mnou podelili ďalší rodičia – tými dobrými, zlými aj nepeknými. Túžila som sa podeliť o úžasné poznatky mnohých ľudí z odbornej praxe, s ktorými som mala to potešenie pracovať a viesť s nimi rozhovor vo svojom podcaste *Ako hovoriť s deťmi o čomkoľvek (How to Talk to Kids About Anything)*. Prialo som si vidieť, ako sa všetci rodičia spoja a povedia si, *áno, dokážeme to!* Vidieť zručnosti v akcii.

Život je zložitý a nie vždy máme čas, nastavenie mysle alebo trpezlivosť vyrovnať sa s náročnými témami presne tak, ako by sme potrebovali. Ak však v týchto rozhovoroch nevezmeme do rúk kormidlo, dovolíme nejakému decku na telesnej alebo náhodnému influencerovi na sociálnej sieti, nech urobí prvý krok, preto radšej prevezmeme kontrolu najlepšie, ako vieme. Trápne diskusie na nás číhajú za každým rohom a komplexným rozhovorom sa nevyhneme v žiadnom období života. Musíme byť pripravení.

## Kto som?

Posledných tridsať rokov som čítala, písala, prednášala a rozprávala o deťoch. Ako odborníčka na vývin dieťaťa a tínedžera som pracovala s deťmi od predškolského veku až po tie, ktoré sa už chystali na univerzitu, vrátane detí so zdravotným znevýhodnením, so sluchovým postihnutím, s poruchou autistického spektra či s deťmi s akýmkoľvek druhom mentálneho alebo zdravotného postihnutia. Takisto som založila dievčenské skupiny s cieľom viesť diskusie o vnímaní telesného vzhladu a o priateľstve a vytvorila som kurzy, kde sme sa mohli rozprávať o šikanovaní a rozvoji charakteru.

Keď sa však obhliadnem späť, tak si myslím, že môj záujem rozprávať sa nepramenil z mojej kariéry, ale zo škaredej skúsenosti, ktorá sa mi stala v piatej triede – šikanovali ma a vylučovali, a nikto z kľúčových dospelých v mojom živote nevedel, čo mi povedať, alebo čo povedať tomu druhému dieťaťu. Ako si viete predstaviť, pocit, že ste na to v desiatich rokoch sami, hoci máte pri sebe dospelých, je veľmi skľučujúci. Rozhodla som sa, že sa stanem dospelákom, ktorého som ako dieťa potrebovala – takým, ktorý nielen vedel, čo povedať, ale vedel aj pomôcť ostatným kľúčovým dospelým, čo robíť a povedať, keď ich deti potrebujú najviac.

V období, keď som dokončovala svoje doktorandské štúdium na oddelení detských štúdií a ľudského rozvoja Tuftskej univerzity, a počas toho, ako som sa sústredila najmä na detské priateľstvá, šikanovanie, zmysel samej seba a vnímanie svojho tela, som napísala učebný plán o formovaní charakteru s názvom *Silné slová*. Išlo o súbor scenárov a podporných materiálov, ktoré mali pomôcť učiteľom, koučom a vychovávateľom rozprávať sa s deťmi o všetkom – od rešpektu a zodpovednosti až po odvahu a vytrvalosť. Používali sme ho na hodinách (s manželom sme desať rokov viedli akadémiu bojových umení a fitness v Massachusetts) a využívali ho aj iné inštitúcie po celom svete. Využívajú ho dodnes.

Ani hlboké ponorenie do výskumu a učebný plán ma však plne nepripravili na skutočnú záležitosť. Keď sa vás vlastné dieťa s doširoka otvorenými očami opýta, prečo jeho kamarát nemá očka alebo potrebuje vozík, niekedy sa zaseknete s hrčou v hrdle. Hľadala som (a naďalej hľadám) spôsoby, ako spojiť informácie rôznych ľudí z odbornej praxe a preložiť ich tipy do scenárov, ktoré sa dajú použiť za chodu. Nadobudla som reputáciu ako „scenáristka“ a niektorí rodičia sa ma pýtali, či neponúkam telefonické konzultácie, pretože by bolo oveľa jednoduchšie, ak by som sa s ich deťmi porozprávala namiesto nich. Takéto komentáre ma priviedli k myšlienke začať s podcastom *Ako hovoriť s deťmi o čomkoľvek*, kde môžem učiť a rozoberať scenáre, o ktorých viem, že ich rodičia, ako som ja, chcú a potrebujú, a to ma priviedlo aj k tejto knihe.

## Ako čítať túto knihu

Samozrejme, môžete to robiť, ako len chcete. Môžete si ju prečítať celú a vrátiť sa k jednotlivým kapitolám, keď si ich budete chcieť znovu pripomenúť. Alebo ju môžete prečítať od začiatku do konca, alebo podľa toho, čo momentálne potrebujete vedieť. Kapitoly tejto knihy tvorí deväť tém, na ktoré sa ma ľudia pýtajú najčastejšie, keď prednášam alebo keď sa len tak rozprávam s priateľmi:

- „Môj syn sa veľmi bojí prvého dňa v škole. Čo mám robiť?“ (prvá kapitola)
- „Moja dcéra sa sťažuje, že je tučná. Prečo? Nikdy som jej nepovedala, že je alebo že je to zlá vec.“ (druhá kapitola)
- „Pokazila som to. Môj syn sa mi priznal, že je gej, a ja som ostala sedieť so zviazaným jazykom. Poznačila som ho tým práve na celý život?“ (piata kapitola)
- „Moje dieťa má problém nájsť si kamarátov. Ako ho inšpirovať, aby sa o to snažil?“ (ôsma kapitola)
- „Dcéra sa ma opýtala: ‚Mami, čo znamená slovo sex?‘“ Doktorka Robyn, prídte mi na pomoc!“ (tretia kapitola)

Ako sa dočítate, za mnohými odpoveďami na tieto komplexné otázky stojí celá veda, no zároveň som ich aj otestovala v praxi pri svojej vlastnej rodine. Niektoré som zvládla horšie, iné lepšie, ale najdôležitejšie je, že som si nimi prešla a naučila som sa veľa o tom, čo pri mojom potomstve funguje a čo nie.

V tejto knihe sa s vami podelím o všetko, čo mám – chyby, ktoré som urobila, rozhovory, ktoré som si zažila, a štúdie, ktorých cieľom je previesť vás tými úžasnými a náročnými konverzáciami s vašimi deťmi, či už dôležitými, alebo menej významnými. Na konci nebudete mať len zbierku tipov, scenárov a krokov, ale aj vlastné poznámky o tom, čo funguje, a vaše vlastné skúsenosti.

Hoci je táto kniha pre vás, veľa z nej vyťažia aj vaše deti. Získajú náhľad a odpovede, rovnako ako aj jazyk, ktorý potrebujú pri rozhovoroch o týchto témach s ostatnými, no najpodstatnejšie je, že zistia, že my dospeli v ich živote budeme vždy dôveryhodným zdrojom informácií. Že nezlyháme, keď to začne byť trápne alebo náročné. Neostaneme ti-



cho. Pritiahneme si stoličku. Budeme počúvať a poradíme, keď to bude potrebné. A vo svete, kde sa komunikácia stáva čoraz nejasnejšou a sporadickejšou, to je čo povedať.

Len *my* dokážeme našim deťom naservírovať pravdu s najlepšimi úmyslami v srdci, a zároveň s ohľadom na ich pripravenosť. Ako kľúčoví dospelí v živote našich detí sme ich bezpečnými miestami, ich nárazníkmi, ich učiteľmi, ich najlepšimi poslucháčmi a spoľahlivými radcami. Chceme, aby vedeli, že keď sú s nami, môžu sa nás opýtať na čokoľvek – a povedať nám čokoľvek – a vždy dokážeme ten rozhovor zvládnuť s chladnou hlavou a pripravení dať im to, čo v danej chvíli potrebujú.

A čo je na tom najlepšie? Nemusíte do toho ísť sami. Sme v tom spoločne. Poďme sa teda porozprávať.

## Kapitola 1

# Ako sa rozprávať s deťmi o hneve, smútku a o iných veľkých pocitoch

„Ako ti mám vysvetliť, ako sa cítim?“

Jeden chlapec zobral môjmu šesťročnému synovi na ihrisku loptu. On v tej chvíli vo veľkej frustrácii, v zmätku a hneve urobil prvú vec, ktorá mu napadla – sotil ho. Keď ho prešiel prvotný hnev, svoju podráždenosť obrátil na seba: „Moje ruky sa vtedy tak naštváli, že som ich nedokázal zastaviť,“ hromžil neskôr.

Keď sa objavia veľké pocity, často sa spájajú s intenzívnymi reflexívnymi reakciami, ktoré prepuknú bez akéhokoľvek premýšľania či plánovania – tá rozpálená a škodoradostná nahromadená energia prinúti ľudí správať sa tak, ako by za bežných okolností nikdy nedokázali.

Nehovorím to len o deťoch.

Nahnevaní rodičia, vychovávatelia a vychovávateľky dokážu kričať, dupať, odvrávať alebo trieskať dverami rovnako ako ktorékoľvek dieťa. Občas sa cítim, že by som potrebovala cedulu s nápisom: *Ubehlo X dní, odkedy som sa naposledy opustila*. Všetci máme tieto momenty. Prečo? Lebo všetci sme len ľudia, nie sme dokonalí a všetci máme svoje spúšťače. Sú to neumyté riady v dreze? Či mokré uteráky na dlážke? Gúľanie

očami, odvrávanie alebo výbuchy hnevu? U mňa sú to sústavné hádky medzi súrodencami. Nastali aj chvíle, keď som už bola taká frustrovaná z toho, že po sebe deti kričali, že som na ne začala kričať pre to, že kričia.

Samozrejme, hnev nie je jediným veľkým pocitom. Je ich veľa: smútok, strach, znechutenie, prekvapenie, šťastie – a mišmaš všetkého medzitým. Celkovo existuje približne tridsaťštyritisíc rôznych emócií, ktoré dokážeme v ľudskom tele cítiť a prežívať.<sup>1</sup>

Čím viac z nich prežívame, reagujeme na ne a zvykneme si na ne, tým viac sa dokážeme:

- vyjadriť a nadviazať puto s ostatnými,
- stať sa flexibilnejšími voči emóciám<sup>2</sup>
- a dokážeme znižovať intenzitu nepríjemných veľkých pocitov, ako sú úzkosť, strach<sup>3</sup> a osamelosť.

Posledný bod je dôležitý. Veľké pocity vyjadrujú to, ako naše telá reagujú a vyrovnávajú sa s tým, čo sa momentálne deje. Sú pevne *zakorenené* v našich mozgoch, čo znamená, že ich nedokážeme zastaviť. Potrebujeme ich cítiť, vyjadriť a regulovať produktívnymi spôsobmi. „Tajomstvo emočne inteligentného rodiča,“ píše doktor Jon Gottman, autor knihy *Raising an Emotionally Intelligent Child (Ako vychovať emočne inteligentné dieťa)*, „spočíva v tom, ako rodičia komunikujú so svojimi deťmi v návale emócií.“<sup>4</sup> Pridala by som k tomu, že tajomstvo je tiež v pochopení toho, čo sa odohráva v hlavách našich detí, keď vyvádzajú. Ako som už povedala aj svojim deťom, musíme sa naučiť, ako riadiť veľké pocity, lebo inak budú veľké pocity riadiť nás.

## „Nie je to moja vina!“. Veda za veľkými pocitmi

Možno ste už počuli, že počas útoku naše mozgy prepnú do stavu boja alebo úteku. Deje sa to preto, lebo amygdala alebo „pocitová časť“ našich mozgov (alebo tiež „dolné poschodie“, primitívna nižšia časť, tak ako ju nazývajú neuropsychiater, doktor Dan Siegel, a rodičovská koučka, doktorka Tina Payneová Brysonová) spustí alarm a bránu, čím na nejaký čas odstaví „horné poschodie“ alebo „racionálnu časť“ mozgu. Keď amygdala spustí túto bránu, zablokuje ňou „schody“ medzi dvoma poschodiami a prenechá velenie dolnému poschodiu (pocitom). Daniel Goleman, au-

tor knihy *Emocionálna inteligencia*, to nazýva „emocionálnym únosom“ (v minulosti tiež „únos amygdaly“)⁶ a doktor Dan Siegel to opisuje ako „prekypenie pohára“.⁷

„Únos“ emóciami je zvyčajne dobrý, pretože v čase núdze nemáme čas rozmýšľať nad rôznymi možnými riešeniami a vyberať z nich to najlepšie – napríklad keď niekto založí požiar v budove alebo traťí pálkou veľcí úľ neďaleko, máme len krátky čas na to, aby sme unikli do bezpečia.

Vývin racionálnej časti našich mozgov sa končí až pred tridsiatkou, preto sa môže zdať, že mozgy našich detí nefungujú úplne tak, ako by mali. Nevedia rozlišovať medzi našťvaným podpaľačom, ničiteľom úľov a ich malou sestrou, ktorá im len zobrala ich obľúbenú hračku. Preto ich pohár prekypí nezávisle od toho, kolkokrát im vysvetlíte, že teraz je na rade sestra a že nemajú dôvod hnevať sa, keďže ony sa už s hračkou hrali. V tej chvíli vaše rozmýšľanie riadi horné poschodie mozgu, zatiaľ čo reakcia vášho dieťaťa vychádza z dolného poschodia, teda z pocitovej časti – a preto vás nepočúva. Je to akoby ste rozprávali inými jazykmi.

## Emodiverzita

Hoci si možno želáme, aby boli naše deti stále šťastné, zistilo sa, že je zdravé, keď to tak nie je. Štúdie ukazujú, že deti, ktoré prežívajú emodiverzitu, a teda škálu a hojnosť negatívnych aj pozitívnych emócií, sú šťastnejšie a zdravšie ako tie, ktoré city neprejavajú alebo sa zvyknú dlhší čas fixovať len na jednu emóciu. Okrem toho v prostredí, v ktorom sa kladie dôraz najmä na vyjadrovanie *pozitívnych emócií*, deti pri prežívaní negatívnych pocitov zneistia. Susan Davidová, PhD., psychologička a bestsellerová autorka knihy *Emocionálna flexibilita*, vo svojom TED talku hovorí: „Ťažké emócie sú súčasťou zmluvy so životom. Nedá sa mať zmysluplnú kariéru alebo budovať rodinu či spraviť zo sveta lepšie miesto bez toho, aby ste pritom nezažívali stres alebo nepohodlie.“⁸

Keď sa snažíme potlačiť emocionálne myšlienky, pocity a prejavy, má to negatívne následky. Štúdie dokázali, že potláčanie a znehodnocovanie emócií prispieva k tomu, že deti sú po čase čoraz viac dysregulované, vystresované, depresívne, úzkostlivé a negatívne.⁹ Keď sa ich pokúšame

odmietnuť, zavrhnúť alebo predčasne na ne naliehame, aby zanechali tieto ťažké pocity, môže to vyústiť do toho, že si ich v sebe budú nahromaďovať ešte viac. Navyše ak ignorujeme alebo tíšime prežívanie pocitov našich detí, môžeme ublížiť nášmu vzťahu s nimi a spôsobiť to, že sa budú cítiť osamelé alebo dokonca bezcenné.

Naopak, ak rodičia prijímu pocity svojich detí a vnímajú emocionálne prejavy ako príležitosť, ako sa s nimi stotožniť, spojiť a vymyslieť stratégiu, deti zvyknú mať menej emocionálnych problémov a problémov so správaním vrátane problémov s hnevom, úzkosťou a vyvádzaním. „Pocity sú pre nás len posolstvom,“ povedala mi doktorka Laura Markhamová, psychologička a autorka knihy *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting (Pokojný rodič, šťastné deti: Ako prestať kričať a nájsť harmóniu)*. Hovorí: „Keď si dovoľíte cítiť emócie, začnú sa vytrácať a liečiť.“<sup>10</sup>

Rodičia sa ma často pýtajú, či by sa mali s deťmi deliť o svoje vlastné negatívne pocity. Prvotná reakciou je, samozrejme, povedať nie – chceme predsa deti chrániť pred nepríjemnými vecami. Výskum však ukazuje, že rodičia a kľúčoví dospelí, ktorí negatívne pocity pred svojimi deťmi schovávajú, ich môžu nielen zmiasť, ale tiež pôsobiť ako menej emočne dostupní. Výskumníci z Washingtonskej štátnej univerzity v nedávnej štúdií skúmajúcej 107 rodičov a ich deti zistili, že keď rodičia predstierali, že je všetko v poriadku, deti prejavovali viac známkov stresu, a zároveň sa rodičia aj deti voči sebe správali menej srdečne a angažovane.<sup>11</sup> Takisto rodičia, ktorí si pripúšťajú a zvládajú bežné negatívne pocity, ako sú hnev, smútok a strach, ukazujú deťom, ako tieto emócie zvládnuť, regulovať a zlepšiť situáciu.

Kľúčom k emodiverzite je cítiť celú škálu emócií – a vyjadriť ich zdravými spôsobmi. Nechceme ich nechať v spiacej forme, kde sa čoraz viac nabalujú. Marc Brackett, PhD., autor knihy *Permission to Feel (Povolenie cítiť)*, to krásne povedal Brené Brownovej v jej podcaste *Unlocking Us (Otvorme sa)*: „Zranené pocity nezmiznú samy od seba. Nevyliečia sa samy. Ak nevyjadríme naše emócie, budú sa nám nabalovať ako dlhy a nakoniec príde dátum ich splatnosti.“<sup>12</sup>

Čo z toho vyplýva? Každý pocit má svoj význam. Rozprávanie sa o nepríjemných pocitoch a ich prijímanie môže dopomôcť k lepšiemu duševnému a fyzickému zdraviu, a potenciálne aj k väčšiemu šťastiu nás aj našich detí.

## Hra

### Raz, dva, tri, zatvára sa!

Do môjho komplexného učebného plánu o formovaní charakteru *Silné slová*, ktorý píšem pre pedagógov, som zahrnula hru s názvom Raz, dva, tri, zatvára sa! pri preberaní silného slova „empatia“. Princípom je, že jedno dieťa znázorňuje emócie a ostatné ich hádajú. To dieťa sa otočí chrbtom k ostatným a my zakričíme: „Raz, dva, tri, zatvára sa!“ V tom momente sa dieťa otočí a ukáže nám svoj výraz tváre, zatiaľ čo ostatné deti musia hádať, akú emóciu v tvári vyjadruje. Môže tiež pripojiť reč tela. Deti majú konať bleskovo, preto hra často vedie k výbuchom smiechu počas toho, ako sa učia čítať emócie.

## Pocity na (prvý) pohľad

Keď učíte deti o emóciách, je dôležité dať im nálepky, z ktorých si môžete vyberať a ktoré presne určia nuansy mnohých emócií, ktoré ľudia môžu cítiť. Je jasné, že dieťa, ktoré je trochu nahnevané, potrebuje inú nálepku ako to, ktoré je zlosťou celé bez seba, rovnako ako aj tínedžer, ktorý sa cíti trochu mrzutý, potrebuje iné označenie ako ten, ktorý je vystresovaný, deprimovaný alebo nešťastný.

Doktorka Gloria Willcoxová, ktorá vynašla známe koleso pocitov, tvrdí, že existuje šesť základných emócií. Človek môže byť: nahnevaný, smutný, vystrašený, pokojný, silný a radostný.<sup>13</sup>

Každá emócia sa potom delí na špecifickejšie pocity, ktoré sa líšia definíciou a intenzitou. Napríklad smutný sa delí na slová ako depresívny, zahanbený a vinný a potom ďalej na nálepky ako skrúšený, izolovaný a menejcenný.

Existujú aj zjednodušené kolesá pocitov alebo alternatívne obrázky, ktoré poskytujú trochu odlišné emócie, ako napríklad od doktora Roberta Plutchika, ktorý navrhol osem základných emócií: radosť, smútok, znechutenie, strach, hnev, tešenie sa, dôvera a prekvapenie (niektoré

z nich možno poznáte z Disneyho/Pixarovho animovaného filmu *V hlave*).<sup>14</sup> Koleso zobrazuje variácie intenzity a príbuznosti (ako protiklady smútok a radosť alebo hnev a strach), ale aj zmiešané kombinácie pocitov (znechutenie + hnev = pokušenie). To všetko môžete použiť na to, aby ste dieťaťu pomohli pomenovať rôzne emócie.

Kolesá emócií môžeme využiť, keď sa budeme detí pýtať, ako sa cítia, a potom zhodnotiť, ako si myslíme, že sa cítia podľa ich vizuálnych náznakov, a takisto vďaka nim určiť, ako sa cítíme my a ako sa cítia ostatní:

- „Vyzeráš veľmi pokojne, keď si len tak sedíš pri rieke a oddychuješ.“
- „Trieskaš rukami o stôl – určite si veľmi nahnevaný!“
- „Sedí sama a ticho plače. Asi sa musí cítiť osamelo.“
- „Tvoja sestra sa necíti byť pripravená na test, má z neho úzkosť.“
- „V tomto susedstve je toľko veľa nových detí. Dúfam, že si všetci nájdeme nových kamarátov.“
- „Viem, že si bol prekvapený aj smutný, že sa tvoj kamarát odsťahoval.“

Dovoliť deťom naučiť sa presnejšie vyjadrovať svoje pocity im pomáha pochopiť, čo prežívajú. Podľa pedagogičky a bestsellerovej autorky Rosalind Wisemanovej „zahrnutie detailov“<sup>15</sup> alebo špecifik emócií pomáha mladým ľuďom získať v danom čase vhodnú pomoc, najmä ak sú úzkostliví, depresívni, vystresovaní, osamelí, majú samovražedné myšlienky alebo potrebujú iný typ pomoci.<sup>16</sup> Dovoľuje im to rozvinúť lepšie sociálne zručnosti a vzťahy s rovesníkmi.

Vytlačte si koleso, graf alebo tabuľku emócií a vyveste ju tam, kde ju bude môcť vaše dieťa vidieť, použiť a klásť otázky. Jednoduché otázky („Ako sa teraz cítiš?“ alebo „Keď sa pozrieš na výraz tváre tvojej malej sesternice Sammy, vieš uhádnuť, ako sa cíti?“) dokážu rozvinúť emocionálny slovník vášho dieťaťa.



## Rodičovstvo nahlas: Veľké pocity

Užitočný spôsob, ako rozšíriť emocionálny slovník vášho dieťaťa, môže byť vysvetlenie rôznych slov vyjadrujúcich pocity.

- **Povedzte:** „Cítim sa smutne, lebo mi chýba stará mama, a preto idem niečo upiecť a pustiť si hudbu, lebo to ma vždy trochu rozveselí.“
- **Povedzte:** „Cítim, že sa ma zmocňuje hnev, takže idem na prechádzku zhlboka sa nadýchať čerstvého vzduchu, to ma totiž upokojuje.“

Vďaka tomu naše deti vedia, že všetci môžeme cítiť emócie a máme tú moc pozitívne sa vyrovnáť s negatívnymi emóciami takými spôsobmi, aby sme sa cítili lepšie. Môžeme im dokonca vysvetliť, že „nezlyháva-me tým, že cítime emócie“, ako to vyjadrila odborníčka na emocionálny rozvoj Alyssa Blask Campbellová v mojom podcaste.<sup>17</sup> Všetci cítime emócie – vrátane rodičov! Tu je niekoľko ďalších spôsobov, ako deťom poskytnúť jazyk potrebný na opísanie pocitov, ktoré ich znepokojujú.



### ☞ *Scenáre v prípade núdze*

- **Situácia:** Najlepší kamarát vášho dieťaťa sa odsťahoval a vaše dieťa plače. Kamarát totiž nepríde na jeho narodeninovú oslavu a budúci rok už nebudú spolužiaci.
  - » **Scenár:** „Je v poriadku cítiť sa **smutne**, keď sa ti odsťahuje kamarát. [Meno dieťaťa] bol tvoj veľmi dobrý kamarát a cítiš sa **sklamane**, že tu nebude na tvoje narodeniny alebo budúci rok už nebudete spolu v triede. Takéto pocity **bolia**. Som tu pre teba, kedykoľvek ma budeš potrebovať.“
- **Situácia:** Vaše dieťa v supermarkete kričí „Neznášam Ťa!“ alebo „Si zlý rodič!“, pretože mu odmietnete kúpiť presne tie cereálie, ktoré chcelo.
  - » **Scenár:** „Očividne si na mňa teraz veľmi **nahnevany/nahnevaná**. Veľmi si chcel/-a tie cereálie, a teraz **zúriš**, lebo som ti ich odmietla kúpiť. Je v poriadku cítiť sa **frustrovane**, ale nepáči sa mi, keď používaš nadávky a je ťažké rozumieť tomu, čo hovoríš, keď kričíš. Som hneď vedľa teba, ak sa o tom chceš porozprávať pokojnejšie alebo si vybrať iné cereálie.“
- **Situácia:** Vaše dieťa sa vám pri stretnutí nového učiteľa schováva za chrbát a ťahá vás späť na chodbu. „Chcem odísť a ísť domov. Neznášam to tu,“ povie vám.
  - » **Scenár:** „Rozumiem, že sa cítiš **nervózne** zo stretnutia s novým učiteľom. Čo sa deje? **Bojíš** sa niečoho? Môžeš mi povedať, ako sa cítiš.“

### POTLÁČATE ALEBO PREJAVUJETE EMÓCIE?

Uistite sa, že z vášho domova (alebo učebne či ihriska) urobíte bezpečné miesto pre pocity. Opýtajte sa sami seba tieto otázky:

- **Ukazujem**, že vnímam emócie svojho dieťaťa, či už pozitívne, alebo negatívne?
- **Označujem** a delím sa o svoje pocity s deťmi veku primeranými spôsobmi a tak, aby videli, ako ich zvládať zdravým spôsobom?
- **Využívam** prejavy emócií svojho dieťaťa ako príležitosť spojiť sa s ním a učiť ho alebo ich nepodporujem a trestám?
- **Som** empatickým a podporujúcim poslucháčom, ktorý si váži city svojich detí?

- **Pomenúvam** aktívne ich pocity, aby sa sami naučili, akým jazykom ich vyjadrovať?
- **Vyhradím** si pre svoje dieťa čas na diskusiu, riešenie problému a vyrovnanie sa s frustrujúcou situáciou vekovo primeraným pozitívnym spôsobom?
- **Ukazujem** svojim deťom, že cítim škálu pozitívnych aj negatívnych emócií a dokážem ich prejaviť zdravými spôsobmi?

### *Rýchly tip*

#### **Čo som pochopil**

Psychológ a odborník na komunikáciu Eran Magen, PhD., vyvinul dômyselný spôsob, ako odrážať pocity našich detí a ukázať im, že ich počúvame a snažíme sa porozumieť ich ťažkým emóciám. Zhrnul ho do vety „Čo som pochopil“, <sup>18</sup> napríklad: „Čo som pochopil z toho, čo si povedal, je, že si naozaj rozrušený, lebo Morgan prezradil Taylorovi tvoje tajomstvo.“

Ako Ned Johnson, spoluautor knihy *What Do You Say* (Čo na to povieš), vysvetlil v mojom podcaste, táto veta dokáže:

- ukázať deťom, že ich chápeme, čo je najdôležitejší spôsob, ako upokojiť ťažké emócie a uistiť sa, že sa budú cítiť vypočúto;
- zabrániť tomu, aby sme sa vrhli do riešenia problému, obviňovania a dávania rád. Namiesto toho nám to poskytnie čas na to, aby sme v hlave narátali do desať pred tým, ako sa pustíme do akcie.<sup>19</sup>

## **Veľký pocit: Hnev**

Pamätám si, keď môj vtedy osemročný syn vzal dcére uhlomer, ktorý si požičala na úlohu z matematiky od jedného zo svojich obľúbených učiteľov vo štvrtej triede. Chcel sa naň len pozrieť, ale s príznačným

úškrnom malého brata chcel svojej sestre robiť napriek – veď viete, len tak trochu. Zatiaľ čo moja dcéra štekala: „Nedotýkaj sa toho“ a povedala bratovi, že je otravný a naháňala ho po kuchyni, môj syn impulzívne hodil ten krehký kus plastu na zem, kde sa rozbil na štyri ostré kúsky.

Tento výsledok nemal v úmysle a v obrane zareval: „Netušil som, že sa zlomí!“ Moja dcéra, celá červená od zlosti, kričala, ukazovala a plakala nad krivdou. Prisahala, že s ním už nikdy v živote neprehovorí.

Možno ma nazvete šíalenou, ale myslela som si (fantazirovala som?), že v období, keď budú deti na druhom stupni základnej školy, to bude mať na nejaký čas celkom hladký priebeh, ale pocity nemajú prestávku. Hnev sa nevyparí, ani keď sú deti staršie. Keď však začneme, kým sú malé, môžeme ich naučiť zvládať hnev spôsobmi, ktoré umožnia vyjadriť ho, zvládnuť ho a vyrovnať sa s ním, ak sa vymkne kontrole.

Čo spôsobí, že deti vybuchnú alebo sa zrútia?<sup>20</sup>

- **Nesplnené potreby:** Sú smädní, ale fľašu s vodou si zabudli v parku.
- **Nesplnené očakávania:** Mysleli si, že môžu stráviť poobedie s kamarátmi, ale vy sa s nimi chystáte k zubárovi.
- **Kognitívna neflexibilita:** Chcú si do školy obliecť svoju obľúbenú mikinu, ale leží špinavá v koši na bielizeň. Naliehajú, že nič iné si na seba nevezmú.
- **Nepozornosť:** V práci musíte stihnúť dôležitý termín a nemôžete sa s nimi v tej chvíli hrať.
- **Impulzivita:** Brat zoberie svojej mladšej sestre novú plyšovú hračku. Ona začne kričať, buchne ho, a tak ju on strčí.
- **Únava:** Večer ostali príliš dlho hore a ráno musia skoro vstávať. Už len umytie zubov je boj.
- **Hlad alebo nedostatočná výživa:** Preskočili raňajky a obed im nechutil, sú dve hodiny poobede a zúria od hladu.
- **Traumatické životné udalosti:** Práve si prešli niečím frustrujúcim alebo zraňujúcim, napríklad ťažkým rozvodom, domácim násilím alebo stratou blízkeho.

Tieto skryté príčiny môžu viesť k ich zrúteniu, ale môžu nám aj pomôcť pochopiť spúšťače a pracovať s nimi.

## Rýchly tip

### Zadívajte sa do očí a skroťte ich hnev

Denis Sukhodolsky, klinický psychológ z Centra pre skúmanie detí v Yale, tvrdí, že pre malé dieťa nie je nezvyčajné mať aj deväť záchvatov hnevu týždenne.<sup>21</sup> To zahŕňa výbuchy plaču, kopanie, dupanie, bitie a sácanie trvajúce päť až desať minút.

Je normálne, keď ste v týchto chvíľach z detí frustrovaní, štekáte na ne príkazy a snažíte sa o to, aby ste boli v situácii v prevahe a mali ju pod kontrolou. Môže sa to však vypomstiť tým, že vystupňujete presne to správanie, ktorá sa snažíte zastaviť. Namiesto toho, aby ste dieťa ešte viac rozhodili zastrášujúcim prejavom a zvýšeným tónom, postavte sa na úroveň jeho očí a použite porozumenie a empatiu:

1. Čupnite si alebo sadnite na úroveň jeho očí.
2. Viackrát sa zhlboka nadýchnite, aby ste tým podporili spoločnú reguláciu.
3. Uznajte všetky jeho pocity a dajte mu najavo, že rozumiete situácii. Pomaly povedzte: „Vidím, že sa hneváš. Dnes si chcel/-a vybrať film ty, ale je na rade tvoja sestra. Chcel/-a by si, aby si bol/-a na rade ty. Zjavne ťa to veľmi frustruje.“

Ako hovorí autorka L. R. Knostová: „Keď sú malí ľudia premožení veľkými pocitmi, je našou prácou šíriť pokoj, nie pridať sa k ich chaosu.“<sup>22</sup>

## Keď vaše deti cítia hnev

Prejavy hnevu môžu byť rôzne. Niekedy je tichý a zádumčivý, inokedy hlasný, vmietaný do tváre alebo dokonca sprevádzaný nebezpečným a nevlúdny správaním. Keď hnev spôsobuje potenciálne nebezpečné alebo emocionálne škodlivé konanie, postupujte podľa tohto návodu na upokojenie:

## UTVRDIŤ A UTEŠIŤ

- **Čo urobiť:** Keď sa deti hnevajú, uznajte ich pocity. Pomáha to upokojiť ľudí, lebo sa cítia videní, vypočutí a pochopení. Môžete im ponúknuť objatie alebo jednoducho pokojnú prítomnosť.
- **Čo povedať:**
  - » „Je v poriadku cítiť sa nahnevane. Je ťažké, keď tvoj brat vtrhne do izby bez zaklopania a naruší ti súkromie. Som tu, aby som ťa vypočul/-a.“
  - » „Aké frustrujúce! Plánoval/-a si sa po škole hrať s kamarátkou, ale ona nemôže. Chápem, že sa hneváš. Je to na figu.“

## DOHOVORIŤ

- **Čo urobiť:** Licencovaná manželská a rodinná terapeutka Deena Margolinová a rodičovská koučka Kristin Gallantová – zakladateľky spoločnosti a učebného plánu s názvom *Malé veľké pocity* – rozprávali v nedávnom podcaste o tom, ako „znormálniť daný pocit“, ale zároveň si konzistentne a neochvejne udržať hranice láskavosti a bezpečnosti.<sup>23</sup>
- **Čo povedať:**
  - » „Cítiť rôzne emócie je normálne, ale nie je v poriadku správať sa pre ne hrubo, neférov a nebezpečne.“
  - » „Je v poriadku, že si nahneváný na svojho brata, ale nie je v poriadku, aby si ho bil a ubližoval mu.“ (Alebo ako hovoria Margolinová a Gallantová, štruktúrujte komunikáciu – „Nemôžem ti dovoliť, aby si ho udrel.“)

## PRIPOMENÚŤ A VYVODIŤ DÔSLEDOK

- **Čo urobiť:** Na poučenie použite radšej prirodzené alebo súvisiace dôsledky než neopodstatnené tresty. Je dôležité, aby ostatní ostali v bezpečí a bez ujmy, kým našim deťom pomáhame vyrovnáť sa s intenzívnymi emóciami.
- **Čo povedať:**
  - » „Nemôžeme na priateľov hádzať piesok, hoci sme naštvaní [pripomienka], takže radšej odíďme z pieskoviska, aby sme sa upokojili a naši priatelia ostali v bezpečí [dôsledok].“

- » Takisto môžete dieťaťu pripomenúť: „Pamätaj, keď sa nahneváš, trikrát sa nadýchni a stlač svoju hračku alebo si pusti pesničky, ktoré si si na to vyhradil vo svojom iPade.“

## VYSVETLIŤ A STOTOŽNIŤ SA

- **Čo urobiť:** Keď sa dieťa neskôr upokojí a je ochotné a schopné rozprávať sa s vami, spojte prirodzený alebo súvisiaci dôsledok s tým, čo sa stalo (alebo čo sa mohlo stať).
- **Čo povedať:**
  - » „Museli sme odísť z pieskoviska, aby sme sa upokojili, pretože ak by sme do niekoho hodili piesok, mohli by sme mu tým poraniť oči.“
  - » „Museli sme tú hru odložiť, pretože udierať druhého je nebezpečné a zraňujúce. Viem, že je frustrujúce, keď hráš hru a tvoj malý brat nedodríava pravidlá.“ (Takto môžeme tiež vyjadriť rôzne uhly pohľadu: „Pamätáš si, ako si hodil piesok na Olíviu, keď si bol našťvaný? Čo sa mohlo stať s jej očami? Je bezpečné urobiť niečo také, keď sa nabadúce nahneváš?“)

## NAPLÁNOVAŤ

- **Čo urobiť:** Nezapúdajte skúšať znovu. Deti sa učia, ako sa vyrovnáť s hnevom tým, že budú trénovať. Naplánujte si ďalšiu príležitosť, keď môžu vaše deti skúšať, ako regulovať svoje emócie.
- **Čo povedať:**
  - » „Zajtra po večeri môžeme opäť skúsiť túto hračku.“
  - » „Zajtra môžeme ísť opäť do parku a skúsiť to znovu.“

Aj keď našou prvotnou reakciou v danom momente môže byť potrestanie nebezpečného alebo nespravodlivého správania, ak použijeme tieto kroky, môžu nám pomôcť vybudovať si puto, vytvoriť porozumenie a poskytnúť deťom priestor na učenie.

Sú tiež nápomocné, keď nás dobehne vlastný hnev:

- „Je v poriadku, že sa nahnevám, keď tvoj brat nenasleduje pokyny cestou do školy.“ (**Utvrdenie/utešenie**)

- „Nie je v poriadku, že som naňho kričal/-a.“ (**Dohovor**)
- „Keď povieme hrubé slová takýmto tónom, ľudia sa cítia smutne a ponížene. Mal/-a som radšej odísť z miestnosti a upokojiť sa, ovlažiť si tvár a zopárkrát sa zhlboka nadýchnuť. Nabudúce urobím radšej to.“ (**Pripomienka/dôsledok**)
- „Je dôležité, aby som sa ti teraz ospravedlnil/-a, pretože krik nie je dobrý spôsob, ako niekomu prejavíť svoje emócie – aj keď som našťvaný/našťvaná a bojím sa, že budeme meškať. Viem si predstaviť, že ťa môj hlasný tón vydesil, preto ti chcem povedať prepáč.“ (**Vysvetlenie/stotožnenie sa**)
- „Keď budem nabudúce frustrovaný/frustrovaná, objímam sa a poviem si: „Nie je to krízová situácia, som v poriadku, aby som dokázal/-a udržať svoj hnev na uzde. Naplánujem najtrajší odchod do školy skôr, aby sme sa vyhli kriku a mali príjemnú cestu. Dokonca môžeme mať v aute tanečnú párty!“ (**Naplánovanie**)

Tieto rady kladú do popredia empatiu k druhým aj k nám samotným, a pritom poskytujú príležitosť na nové porozumenie. Ukazujú nám, že: 1) je v poriadku robiť chyby, 2) musíme si priznať, ako naše činy ovplyvňujú

## *Rýchly tip*

### **Nejazdite na núdzovej brzde**

Poviem vám zvláštnu pravdu: Krik často funguje. Zastaví naše deti na polceste a niekedy ich odradí od toho, aby dostali záchvat. „Krik je ako zatiahnutie brzdy na systéme pozornosti,“ povedala doktorka Dehra Harrisová počas prezentácie o neurovede pre konzultantskú skupinu Systems Success Mastermind, ktorú založil môj manžel Jason pre majiteľov centier mimoškolských aktivít. „No rovnako ako pri jazde na núdzovej brzde, rodičovstvo na núdzovej brzde veľmi rýchlo doslúži.“ Pri opakovanom používaní táto stratégia už nefunguje. Koniec koncov, táto brzda je určená len na použitie v skutočnej núdzi – nie na každý deň!

ostatných, a 3) všetci si môžeme dopriať milosrdenstvo a vyskúšať to znovu bez toho, aby sme boli potrestaní. Každý z nás sa učí a rastie každý deň.

## Zvládanie hnevu pre deti

Kľúčom na zmiernenie výbuchov hnevu v danej chvíli je *v predstihu* pomôcť deťom rozhodnúť sa, čo majú robiť – skôr, ako sa spustia intenzívne emócie. Tieto techniky môžu deti použiť, aby pomohli svojmu telu a mozgu uvoľniť sa, keď sa objavia veľké pocity.

- **Mozgové prestávky:** Spomínate si na stresovú bránu, ktorá uzatvárala racionálnu časť mozgu? „Ak dieťa vzdialíme od spúšťača, v priemere trvá približne dvadsať minút, kým opäť začne fungovať racionálna časť jeho mozgu,“<sup>24</sup> vysvetľuje doktorka Dehra Harrisová. Toto obdobie nazývame „mozgová prestávka“. Zatiaľ čo časové prestávky nám môžu pripadať ako trest (keďže sú formulované ako zákaz v súvislosti so zlým správaním), mozgové prestávky by sme mohli vnímať ako spôsob starostlivosti o seba pri zvýšenom emocionálnom stave. Počas mozgovej prestávky si môžu deti vybiť svoju emocionálnu energiu a vrátiť sa do pokojného stavu. Môžu vytiahnuť svoju škatuľku šialenstva (pozri ďalší bod) alebo iné zvládacie mechanizmy uvedené v tejto kapitole.
- **Škatuľka šialenstva:** Predstavte si, že máte k dispozícii súpravu na upokojenie s vopred vybranými predmetmi, ktoré dieťa schváli a ktoré mu pomôžu vyrovnať sa s hnevom produktívnym a bezpečným spôsobom. Keď som robila rozhovor s Wendy Youngovou a doktorkou Lynne Kenneyovou, spoluautorkami knihy *Bloom: 50 Things to Say, Think and Do with Anxious, Angry and Over-the-Top Kids (Bloom: 50 vecí, ktoré povedať, zvážiť arobiť s úzkostlivými, nahnevanými a preháňajúcimi deťmi)*, diskutovali sme o používaní škatuľky šialenstva, ktorá umožňuje vášmu dieťaťu mať vždy pripravený košík zvládacích mechanizmov na vypustenie svojho hnevu.<sup>25</sup> Čo by mohlo byť v škatuľke vášho dieťaťa? Mohli by ste vyskúšať plastelínu Play-Doh, upokojujúcu hudbu na MP3 prehrávači, obľúbenú knihu, mäkkú deku, pastelky a papier, zápisník, knihu



vtipov, stresovú loptičku či bublinkovú fóliu. Čokoľvek, čo pomôže vášmu dieťaťu.

- **„Cítim“:** Keď sme nahnevaní, často je našou prvotnou reakciou začať spätnú väzbu slovom „ty“ („Ty si to urobil!“), ktoré možno považovať za útok. Keď, naopak, začneme reakciu slovom „cítim“, môže to úplne zmeniť zážitok. Napríklad namiesto „vtrhol si do mojej izby – ako sa opovažuješ!“ môžeme naučiť naše deti povedať „cítim hnev, keď vojdeš do mojej izby bez zaklopania“.
- **Jednoduchý odkaz:** Niekedy naše deti nie sú pripravené povedať niečo nahlas osobe, na ktorú sa v danej chvíli hnevajú. Naučte deti, aby na kúsok papiera napísali, ako sa cítia, a vložili ho pod dvere druhej osoby. Dobrá vec na zapisovaní vecí je, že „z papiera nie je počuť krik“,<sup>26</sup> ako mi povedali Joanna Faberová a Julie Kingová, autorky kníh *Ako hovoriť, keď deti nechcú počúvať* a *Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali*.
- **„Sadla mi mucha na nos“:** Aby si koncept na základe formulky „cítim sa“ jednoducho zapamätali aj malé deti, licencovaná sociálna pracovníčka, detská a dorastová terapeutka a zakladateľka platformy *Kidlutions* Wendy Youngová prišla s výrazom „sadla mi mucha na nos“, o ktorom rozprávala v mojom podcaste: „Sadne mi mucha na nos, keď mi zničíš stavebnicu, keď si to nerobil.“ Vyskúšala som to pri mojich deťoch a funguje to!

## Po búrke

Keď sa vzduch po záchvate hnevu upokojí a nastane pokoj, porozprávajte sa so svojím dieťaťom o tom, čo sa stalo, aby ste ho pripravili na to, keď sa to stane znovu – *viete*, že sa to stane znovu. Považujte to za oddialenie štartovacieho bodu, aby sa mohlo posunúť ďalej a premyslieť si emócie s väčším nadhľadom, a to pomocou precvičovania týchto stratégií:

- Pýtajte sa silné otázky: Autorka knihy *We Need to Talk: How to Have Conversations That Matter* (Musíme sa porozprávať: Ako na konverzácie, na ktorých záleží) Celeste Headleeová v mojom podcaste povedala: „Nezabudnite na to, akú moc majú otázky... vašim najlepším

nástrojom je dobre položená otázka... jednoduchá, priama otázka sa začína slovami kto, čo, kde, kedy, prečo alebo ako.<sup>27</sup> Ak vaše dieťa kričalo, strkalo, hrýzlo alebo malo záchvat, pomôžte mu prísť na to, čo sa stalo predtým, ako sopka vybuchla. Kladte mu tieto otázky:

- » „Čo sa stalo tesne predtým, ako si sa našťval/-a?“
- » „Čo si videl/-a? Počul/-a? Cítil/-a? Na čo si myslel/-a?“
- » „Čo si cítil/-a vo svojom tele?“
- » „Čo sa ti tvoj hnev snaží povedať?“

Pamätáte si na príbeh na začiatku tejto kapitoly? Môj šesťročný syn strčil chlapca, ktorý mu vzal loptu. Pomocou tohto podnetu mi môj syn povedal: „Vzal mi loptu. Videl som, ako ju zobral! Vysmial sa mi. Našťval som sa. Pomyslel som si: ‚Vráť mi ju! Si zlý! Nemám ťa rád!‘“ Hoci môže trvať niekoľko minút, kým úplne pochopíte, čo sa stalo, keď obaja rozoznáte spúšťače, môžete pomôcť svojmu dieťaťu získať užitočné zručnosti, ako správne zvládať hnev.

- **Hora hnevu:** Výbuchy hnevu majú tendenciu stúpať (eskalácia), vrcholiť (kríza) a klesať (zotavenie a ochladenie). Doktorka Lynneová to nazýva „hora hnevu“.<sup>28</sup> Môžete si aj načrtnúť horu, aby deti videli na konkrétnej ilustrácii, čo sa s ich hnevom deje. Pomocou tejto vizuálnej pomôcky môžete s dieťaťom skúmať: 1) nad čím premýšľalo (ukážte na spodok hory a prstom kľžte smerom hore), 2) čo cítilo a čo ho k tomu viedlo (posúvajte prst ďalej smerom nahor), 3) čo sa stalo, keď vybuchlo (ukážte na najvyššiu časť hory), 4) čo urobilo, aby sa upokojilo (skĺznite prstom smerom dole z opačnej strany). Keď takto rozdelíte proces, môžete dieťaťu pomôcť urobiť zmeny v akejkolvek z týchto častí, v ktorej malo problém, poskytnúť mu dodatočnú podporu alebo zaviesť stratégie, ktoré budú nabadúce fungovať lepšie. Dokonca sa môže naučiť, ako obísť vrchol hory tým, že využije metódy na upokojenie ešte predtým, ako prekypí jeho pohár.
- **Kde vo svojom tele cítim hnev?** Veľké pocity sú osobné a každý ich prežíva inak. Môžeme mať stiahnutý žalúdok, rozbúšené srdce, spotené dlane, zaťaté päsťe, zovretú čelusť, napäté ramená, horúcu tvár, zrýchlené dýchanie alebo dokonca bolesť hlavy či závraty. Tieto fyzické prejavy pre nás môžu byť varovným signálom toho, že

## Rýchly tip

### Chvíľa pravdy!

Aj ďalšie veľké pocity ako smútok, zraniteľnosť a osamelosť sa niekedy prejavujú ako hnev, ktorý je známy ako „ľadovcová emócia“, pretože často vidíte len malý kúsok toho, čo sa deje „nad povrchom“. Ľadovec hnevu, ktorý vytvorili Julie a John Gottmanovci z Gottmanovho inštitútu<sup>29</sup>, môže byť pre deti vizuálnou pomôckou, ako pomenovať svoje skryté emócie, aby ich mohli spracovať zdravým spôsobom. V pokojnej chvíli môže pomôcť, keď sa dieťaťa opýtate: „Čo cítiš pod všetkým tým hnevom?“ A potom to pomenovať: „Niekdedy, keď sa cítim nepovšimnuto alebo smutne, prejaví sa to u mňa ako hnev.“

stúpame na horu hnevu. Ak naučíme deti venovať pozornosť týmto fyziologickým indikátorom, môžu sa naučiť zvládaciú techniku, pomocou ktorej obídu vrchol a poskytnú im „skratku“ na zostup z hory. Môžete im povedať: „Vieš, ako ťa začne štekliť v hrdle predtým, než ochorieš? Je to malá nápoved, ktorá ti hovorí, aby si spomalil, viac spal a možno aj zvýšil dávku vitamínu C. Nuž, nápoved dostaneš aj predtým, ako sa nahneváš. Povedal si mi, že ti sčervenie tvár a máš stiahnutý pocit v brušku, keď sa hneváš – a to sú tvoje osobné signály. Hneď ako ich pocítiš, urob niekoľko hlbokých nádychoch a vytiahni svoju škatuľku šialenstva alebo si príd' za mnou po objatie, ktoré pomôže tvojmu telu upokojiť sa a do tvojho mozgu vyšle správu, že všetko je v poriadku.“

## Veľký pocit: Smútok

Deti môžu byť smutné z rôznych dôvodov. Prehrali na bejzbale. Stratil sa im pes. Ich milovaný dedko zomrel na rakovinu. Smútok sa niekedy

prejavuje ako zamračená tvár a slzy, ale inokedy je skrytý za prázdny-  
mi pohľadmi či falošnými úsmevmi. Smútok vie byť ťažký, osamelý,  
otupný či dokonca neznesiteľný.

Hoci spoločnosť možno smútok vníma ako negatívnu emóciu, je  
úplne bežná a zdravá. Dovoľiť deťom smútiť môže byť veľmi silné vo  
svete, ktorý šťastie vyhľadáva, zverejňuje, prahne po ňom a oslavuje  
ho. Deti potrebujú počuť: „Nikto nemôže byť stále šťastný. Smútok je  
súčasťou ľudského bytia. Tak ako ty som niekedy smutný/smutná aj ja  
a tvoja sestra, brat či strýko – dokonca aj domáce zvieratá sú niekedy  
smutné. Je v poriadku byť smutný.“

Smútok nám ponúka aj kľúčové benefity:

- **Umožňuje katarziu tým, že dostáva našu vnútornú bolesť preč z nášho fyzického tela.** Emocionálne utrpenie spôsobuje bolesti hlavy, žalúdka či svalov alebo dokonca aj závislosti.<sup>30</sup> Štúdie ukazu-  
jú, že keď zo seba smútok dostaneme von, napríklad prostredníc-  
tvom plaču, môžeme uvoľniť stres a napätie, regulovať našu náladu  
a znovu získať emočnú rovnováhu.<sup>31</sup>
- **Upozorňuje nás, keď niečo nie je v poriadku, niečo nám chýba alebo nedáva zmysel.** Smútok nám ukazuje, že strata, človek, prí-  
ležitosť alebo situácia boli pre nás dôležitejšie, ako sme si pôvodne  
uvedomovali. To pre nás môže byť impulzom napraviť problém.  
Kľúčom k úspechu je zväziť, čo sa mi tento pocit snaží povedať.
- **Umožňuje nám prispôbiť sa, získať pomoc či čeliť výzve.** Po-  
stava Smútok vo filme V hlave múdro hovorí: „Plač mi pomáha  
zastaviť sa a precítiť ťarchu životných problémov.“ Keď mu venuje-  
me pozornosť, smútok nás naučí, ako používať techniky, ktoré nám  
pomôžu cítiť sa lepšie a vyrovať sa s výzvami pred nami.
- **V čase núdze nás spája s ostatnými.** Smútok má moc zmobilizovať  
podporu ľudí okolo nás a prejavy smútku ako plač vyvolávajú poci-  
ty starostlivosti a útechy voči tomu, kto to potrebuje.<sup>32</sup> Dievčatá na  
základnej škole majú v období smútku tendenciu plakať viac a vy-  
hľadávať pomoc častejšie ako chlapci. Chlapci tiež dostávajú menej  
povzbudivých a viac nesúhlasných reakcií na ich vonkajšie prejavy  
smútku než dievčatá (pozri tabuľku nižšie).

- **Ukazuje nám, že dokážeme zvládnuť ťažké emócie.** Smútok je ťažká a nepríjemná emócia, ale tým, že zažijeme, ako sa nás zmocní a vyprchá, a keď si uvedomíme, že môžeme použiť techniky, vďaka ktorým sa budeme cítiť lepšie, budeme rásť a dozrievať ako emocionálne uvedomelí ľudia.

Keď deti pochopia, že smútok nie je pocit, ktorý treba okamžite prekonať a vrátiť sa k šťastiu, môžu sa naučiť, ako tejto emócii venovať pozornosť, či už u seba, alebo u ostatných, a takisto nadobudnúť silu zvládnuť trápenie, vyriešiť ho v sebe a prekonať ho. Autorka knihy *Emocionálna flexibilita* doktorka Susan Davidová radí rodičom, aby svojim deťom ukazovali príklady: „Toto je pocit smútku. Takto sa človek cíti, keď smútok prejde. Toto som urobil/-a, aby prešiel.“<sup>33</sup>

## Chvíľa pravdy!

### Chlapci plačú

Naša kultúra dlhý čas núkala toxický pohľad, podľa ktorého „chlapci neplačú“ a vyjadrovanie emócií je príliš nežné, slabé, dievčenské alebo ženské. Tieto prívlastky vytvorili takzvanú škatuľku pravého chlapa<sup>34</sup>, ako ju nazývajú jej autori Paul Kivel a Rosalind Wisemanová – teda zbierku rigidných pravidiel, ktoré nám vysvetľujú, čo má pravý chlap robiť, aký má byť alebo predstierať, že je (t. j. silný, sebavedomý, bohatý, vysoký, nezávislý, vždy uvoľnený a ten, na ktorého letia dievčatá).

Podľa štúdie, ktorá skúmala mužov vo veku osemnásť až tridsať rokov v Spojených štátoch amerických, Spojenom kráľovstve a Mexiku, neuveriteľných 72 percent uviedlo, že „počúvali o tom, že muž sa má správať istým spôsobom“; 59 percent súhlasí s tvrdením, že „muži by sa mali javiť ako silní, aj keď sa vnútri cítia vystrašene alebo nervózne“, a 40 percent súhlasí, že „muži by si mali svoje osobné problémy vyriešiť sami bez toho, aby niekoho prosili o pomoc“.<sup>35</sup>

Ale je v tom háčik: autor knihy *How to Raise a Boy (Ako vychovať chlapca)* Michael Reichert hovorí, že poslanstvo toxickej maskulinity je pre chlapcov a mužov extrémne zraňujúce. „Chlapci a muži, ktorí sa riadia pravidlami pravého chlapa, majú častejšie depresie, úzkosti, obťažujú ostatných, šikajú, sú šikanovaní alebo majú samovražedné myšlienky. Ak skrývate, kým naozaj ste za masku pravého chlapa, cítite sa veľmi osamelo.“<sup>36</sup>

Jediný spôsob, ako zmeniť tento naratív, je upraviť spôsob, akým chlapcov vzdelávame o tom, čo znamená byť silným chlapcom a pravým chlapom. Musíme im povedať:

- „Plakať je v poriadku.“
- „Cítiť sa vystrašene alebo smutne, či akokoľvek inak je v poriadku.“
- „Je v poriadku, keď ľuďom ukážeš, ako sa cítiš. Tiež som niekedy smutný/smutná a pomáha mi porozprávať sa o tom.“ (Najmä ak to povedia chlapcovi muži z jeho života.)

## Uznajte smútok

Smútok dieťaťa môže byť pre rodiča rovnako nepríjemný ako pre dieťa. Preto sa niekedy rodičia v snahe o to, aby sa dieťa cítilo lepšie, pokúsia zmierniť jeho smutné pocity, čím ich neúmyselne znehodnotia. Namiesto toho by sme mali používať empatický jazyk, aby sme deťom vyslali tieto odkazy:

- Ich skľučujúce pocity sú opodstatnené a záleží na nich.
- Počas toho, ako sa vyrovnávajú s nepríjemnými emóciami, si zaslúžia byť pri podporujúcich, trpezlivých a láskavých ľuďoch.
- Samy sebe môžu prejavíť súcit a trpezlivosť počas toho, ako si prechádzajú smutnými emóciami tempom, ktoré im vyhovuje.
- Získavajú tým schopnosť precítiť svoj smútok a možnosť využiť dostupné stratégie, ktoré im pomôžu tieto pocity prekonať, keď budú pripravené.

Vyhnite sa	Nehovorte	Namiesto toho povedzte
<b>Zľahčovaniu/ znevažovaniu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Nie je to taká veľká veda.“</li> <li>„Raz na tom nebude vôbec záležať.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Chápem, že ťa veľmi sklamalo, čo sa stalo.“</li> </ul>
<b>Odmietnutiu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„To všetko som zažil/-a aj ja a prežil/-a som to. Nerieš to.“</li> <li>„Je to len v tvojej hlave.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Znieš veľmi sklamane. Môžeš mi povedať viac o tom, čo ťa rozrušilo?“</li> </ul>
<b>Povyšovaniu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Myslíš si, že ty máš problémy? Len počkaj, kým budeš starší!“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Vidím, že je to pre teba veľká vec. Chcel/-a by si sa so mnou o tom porozprávať alebo by si radšej bol/-a sám/sama?“</li> </ul>
<b>Protirečeniu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Naozaj sa tak necítiš!“</li> <li>„Si v poriadku.“</li> <li>„Nie je to také zlé.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Je v poriadku, že ťa to naštvalo.“</li> </ul>
<b>Toxickej pozitivity</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Pozri sa na to z lepšej stránky.“</li> <li>„Bud' naše šťastné klbko.“</li> <li>„Usmej sa!“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Dopraj si toľko času, koľko potrebuješ. Nemusiš sa nikam ponáhľať.“</li> </ul>
<b>Ignorovaniu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Veď v skutočnosti máš veľa kamarátov, dobré známky atď.“</li> <li>„Rozprávajme sa radšej o šťastných veciach.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Som tu, ak potrebuješ vypočuť.“</li> <li>„Počkaj, ak ti rozumiem správne, je ti smutno, pretože...“</li> </ul>
<b>Náprave</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Myslím si, že by si mal urobiť toto.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Chcel/-a by si, aby som ťa jednoducho vypočuť/-a alebo ti aj nejako poradil/-a?“</li> </ul>
<b>Rozhorčovaniu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Varoval/-a som ťa, aby si to nerobil/-a.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Je ťažké, keď sa veci nepodaria tak, ako by sme chceli.“</li> </ul>

Vyhňte sa	Nehovorte	Namiesto toho povedzte
<b>Sarkazmu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Ó, ty máš zjavne najviac problémov z nás všetkých!“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Záleží mi na tebe. Môžem niečo urobiť, aby ti bolo lepšie?“</li> <li>„Nie si v tom sám/sama. Ak sa chceš porozprávať, som tu.“</li> </ul>
<b>Zahanbovaniu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Veľké deti/veľkí chlapci neplačú.“</li> <li>„Nebud' plačko.“</li> <li>„Si príliš citlivý/citlivá.“</li> <li>„Čo je te so sebou?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Vypuť to zo seba.“</li> <li>„Plač je normálny a zdravý.“</li> <li>„Veľa ľudí by sa na tvojom mieste cítilo rovnako.“</li> <li>„Nie si slabý ani čudný.“</li> </ul>
<b>Obviňovaniu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Cítiš sa tak svojou vlastnou vinou.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Nečakal si, že sa niečo také stane. Cítiš sa zranene pre to, ako sa veci vyvinuli.“</li> </ul>

Pamätajte, že aj keď nesúhlasíte so svojimi deťmi, ich interpretáciou okolností alebo tým, ako zvládli danú situáciu, stále môžete byť láskaví a podporiť ich vtedy, keď sa vyrovnávajú so svojím smútkom, sklamaním alebo so svojou bolesťou.

### 🏠 *V mňa doma*

Keď bola moja dcéra mladšia, tak veľmi ju počas Dňa vďakvyzdania inšpirovali diskusie o tom, za čo sme boli vďační, že chceta túto tradíciu dodržiavať celoročne.

A aj sme to urobili.

Aktivitu sme napokon nazvali Ruže a trne. Každý večer sme sa porozprávali o našich „ružiach“ (o tom, čo nám počas dňa vyšlo). Môžu to byť chvíle, ktoré nám priniesli úsmev, milí ľudia, zvieratká, ktoré ľúbime, alebo ľudia, ktorým sme pomohli. Rozprávali sme sa aj o našich



„trňoch“ (veciach, ktoré boli nepríjemné), napríklad o porážke v zápase, osamelosti alebo o smutnej udalosti, ktorej sme boli svedkom.

Takto sme si vyhradili čas na oslavu dobrého a prijatia zlého. Ukazujeme deťom, že v živote sú vždy pozitíva aj negatíva – a je to tak v poriadku.

## Je to detská depresia?

Ako sa brodíme úskaliami aj radosťami života, je normálne prežívať smutné obdobia. U niektorých detí a tínedžerov sa však vyvinie depresia, vážna klinická porucha, ktorá sa charakterizuje pretrvávajúcimi pocitmi beznádeje, bezmocnosti, únavy, podráždenosti a osamelosti. Podľa nedávneho článku, ktorý vyšiel v novinách *New York Times*, už aj osemročné deti prichádzajú na pohotovosť s nediagnostikovanými mentálnymi chorobami, ako sú depresie alebo samovražedné myšlienky či pokusy – najmä po stresujúcich udalostiach, akými sú strata milovanej osoby, rozvod a neočakávané udalosti ako pandémia.<sup>37</sup>

Je dôležité rozoznať rozdiel medzi smútkom a depresiou. Depresia môže u rôznych ľudí vyzeráť inak. Katie Hurleyová, licencovaná klinická sociálna pracovníčka a autorka knihy *The Depression Workbook for Teens (Učebnica depresie pre tínedžerov)*, tvrdí: „Mnohí ľudia si myslia, že depresia znamená neustály plač, ale v skutočnosti je to skôr kombinácia hnevu, osamelosti, bezmocnosti a vyčerpania. Depresia je zložitá, pretože môže mať rôzne prestrojenia.“<sup>38</sup>

## HĽADAJTE ZNAMENIA

- **Charakterizoval/-a by som to, čo moje dieťa prežíva ako nepríjemné alebo ako nebezpečné/nezdravé?** Nepríjemné emócie, problémy a situácie sú súčasťou života. Keď sa však niečo stane nebezpečným alebo nezdravým, môže to vaše dieťa ohroziť.
- **Sú tieto emócie dočasné a prechodné, alebo sa zdajú byť časté a dlhotrvajúce?** Typické pocity prichádzajú a odchádzajú a reagujú na rozptýlenie či útechu. Depresia je trvalá. Vaše dieťa sa z nej nemôže len tak dostať.