



IBEN DISSING SANDAHL
spoluautorka bestsellera
Prečo sú dánske deti šťastné?

PREČO SÚ DÁNSKI TÍNEDŽERI ŠŤASTNÍ?



AKO NAJSPOKOJNEJŠÍ
ĽUDIA NA SVETE
VYCHOVÁVAJÚ SEBAVEDOMÝCH
A ZDRAVÝCH TÍNEDŽEROV



Ljundeni

Prečo sú dánski tínedžeri šťastní?

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindenisk.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

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

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

ALBATROS  **MEDIA**

PREČO SÚ DÁNSKI
TÍNEDŽERI ŠŤASTNÍ?

IBEN DISSING SANDAHL

PREČO SÚ DÁNSKI TÍNEDŽERI ŠŤASTNÍ?



Ako najspokojnejší ľudia na svete vychovávajú
sebavedomých a zdravých tínedžerov

Z angličtiny preložila Lenka Kleimanová

Ljndeni

Pre Idu a Julie

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

Obsah

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

Úvod

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Presvedčenia

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

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

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

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

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

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

Ako to vidím ja

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

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

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

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

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

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

„Predpubertiak“ alebo tínedžer

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

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

Ako používať túto knihu

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

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

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

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

Sú to:

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

Úvod

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

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

S láskou a vďačnosťou
Iben Dissingová Sandahlová

