

10

**najdôležitejších
rozhovorov**

Ako rásť spolu
s deťmi

Emócie

Empatia

Hnev

Hranice

Klamstvá

Láska

Odvaha

Peniaze

Pravda

Priateľstvo

Sex

Smrť

Spiritualita

Tolerancia

NICOLA SCHMIDT



najdôležitejších rozhovorov

Ako rásť spolu s deťmi



**najdôležitejších
rozhovorov**

Ako rásť spolu
s deťmi

NICOLA SCHMIDT

Preložila Martina Šturcelová





Nicola Schmidt

Zehn wirklich wichtige Gespräche, die Kinder und Eltern wachsen lassen

First published in 2025 by Gräfe und Unzer Verlag
in der Verlagsgruppe HarperCollins Deutschland GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81674 München

Copyright © 2025 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Cover design © 2026 by Juraj Vačko

Graphic design © 2026 by Veronika Jelenová

Translation © 2026 by Martina Šturcelová

Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.

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.

Preklad z nemeckého originálu *Zehn wirklich wichtige Gespräche, die Kinder und Eltern wachsen lassen* (Gräfe und Unzer Verlag in der Verlagsgruppe HarperCollins

Deutschland GmbH, München 2025) Martina Šturcelová

Odborná spolupráca PhDr. Ľubica Konrádová, PhD.

Redakčná úprava Magdaléna Rusiňáková

Jazyková korektúra Katarína Šoganová

Návrh obálky Juraj Vačko

Technická redaktorka Helena Oleňová

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava

v roku 2026 ako svoju 2 777. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie

Sadzba a zalomenie do strán Veronika Jelenová

IKAR, a.s.

Miletičova 23

821 09 Bratislava

www.ikar.sk | ikar@ikar.sk

ISBN 978-80-575-0917-2

Vedecky podložené informácie, príklady z každodenného života a jasné návody čerpá autorka, vedecká novinárka a sociálna vedkyňa, zo svojich viac než pätnástročných skúseností.

OBSAH

Jej poviem všetko	1
-------------------	---

Základy	3
----------------	----------

Ako hovoriť, aby nás deti počúvali	5
Správna chvíľa na rozhovor	14
Nápady, ako začať rozhovor tvorivo	22
Kým je moje dieťa práve teraz?	28
Správne otázky pre deti	35

Ako sa deti učia rozprávať: Počúvaj ma!	41
--	-----------

Ako správne počúvať	43
Rozhovory s bábätkami	44
Detské znaky	45
Prečo deťom čítame	48
Učenie pomocou obrazovky alebo cédečka	49

Ako sa deti učia pokoju: Príd' za mnou	51
---	-----------

Dva spôsoby, ako ovládnuť hnev	53
Ako nestratiť spojenie	57
Rozhovory, ktoré deťom pomáhajú zvládať emócie	60
Vidím ťa, počujem ťa	62

Ako sa učíme empatii: Čo cítiš?	65
--	-----------

Ako sa učiť empatii	68
Rozhovory ako tréning empatie	70

Empatia u školákov	72
Empatia u tínedžerov	75
Smie sa moje dieťa hrať na vojakov?	77

Ako nastaviť hranice:

Áno, rozumiem, ale, žiaľ, nejde to	79
Hranice pre malé deti	81
Ako naučiť malé deti novým zručnostiam	86
Hranice pre školákov	88

Ako hovoriť pravdu: Budovanie odvahy

Ako sa deti učia odvahe	95
Šesť tvárí odvahy	100
Tréning odvahy pre deti v každom veku	104
Klamať sa treba naučiť	106

Ako si deti nachádzajú kamarátov:

Kto si?	113
Ako si nájsť kamarátov?	115
Určovanie hraníc	119
Rozhovory o náročných priateľstvách	120
Rozhovory o četovacích skupinách	123
Rozhovory o vlastnom správaní	124

Telesná láska: Čo ti je príjemné?

Sexuálna výchova od začiatku	132
O hre na doktorov	140
Neúplné informácie zo školy	142
Sexuálna výchova pre tínedžerov	143
Súkromie a verejnosť	145

Ako sa deti učia zaobchádzať s peniazmi:

Čo potrebuješ?

Peniaze v našej rodine – základy	149
Malé deti: Čo kúpiť a čo nie?	151
Staršie deti: Na čo si šetrím?	152
Všetci ostatní dostávajú viac!	154
Plnenie veľkých želaní	156
Zodpovednosť a peniaze	159
Majetok alebo záväzok?	160
Cesta peňazí	161
Ak deti vždy minú všetko vreckové	162
Mládež: Nijaké dlhy z nákupov na splátky a menej rýchleho občerstvenia	163

Tolerancia: Ako žiješ?

Rozhovory o tolerancii	170
Zaobchádzanie s rasizmom	172
Učenie otvorenosti	173
Tolerancia prostredníctvom príkladu	175
Ako rozpoznať každodenný rasizmus	178
Tolerancia k zdravotnému znevýhodneniu	180
Zvládanie intolerance	183

Spiritualita, smrť a posmrtný život:

Kam odchádzame?

Ako deti spracúvajú smrť	187
Popieranie nepomáha	190
Rozhovory o smútku	191
Rozlúčku treba trénovať	195
Smrť a spiritualita	196

Podakovanie	199
Zdroje	203
Odporúčaná literatúra v slovenčine a češtine	212
O autorke	214

*„Všetci dospělí boli najprv deťmi.
(Ale málokto z nich sa na to pamätá.)“*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY: *Malý princ*

JEJ POVIEM VŠETKO

Moja mama bola jediná z dospelákov, ktorej moji kamaráti rozprávali všetko. Často vedela o ostatných deťoch viac než ich rodičia. Niektoré chodievali po škole ku mne domov len preto, aby sa porozprávali s mojou mamou, a to neraz vo veku, keď sa väčšina detí cudzím dospelým vyhýba ako moru. Ako to dokázala?

V detstve som vnímala len to, že je pri nás. Každému dala pocítiť, že to, čo nás ťaží, je dôležité. Stála po našom boku. Nikdy nás nepoučovala. Nemuseli sme sa báť, že dostaneme nechcenú radu alebo dokonca pokarhanie. Skrátka len počúvala. Pýtala sa, ale nikdy nie tak, aby sme si pripadali ako na krížovom výsluchu. Rozumela. A to bolo možno najdôležitejšie!

Nezáležalo na tom, čo sme jej hovorili, o čom sme sa s ňou rozprávali. Cítili sme sa pri nej v bezpečí. Vždy sa usilovala do nás vcítiť. Ak sa neskôr k situácii vyjadrila, ostala v rovnakom nastavení – s rešpektom, empatiou a plnou pozornosťou. Navyše nám odovzdávala takzvaný rastový mindset, teda prístup, pri ktorom človek vníma výzvy a neúspechy ako príležitosti na učenie sa, rast a verí, že s dostatočným úsilím dosiahne svoj cieľ, hoci tento pojem vôbec nepoznala. Posolstvo znelo: „Môžeš dokázať všetko a stať sa čímkoľvek, po čom túžiš. Vždy existuje cesta.“

Dnes viem, že moja mama je majsterkou empatického rozhovoru. Keby už vtedy nejestvovala partnersky orientovaná interakcia, bola by ju vymyslela. Navyše si stále pamätá, aké je mať tri, päť, osem či trinásť rokov. Akoby na to nikdy nezabudla.

Ja nie som ani zďaleka taká talentovaná ako ona, hoci som mala skvelý vzor. Zväčša vysvetľujem, dávam rady a niekedy mi myslou preletí otázka: „Ako je to možné?“

Pre všetkých, ktorí by chceli byť ako moja mama, ale sú na tom podobne ako ja, som napísala túto knihu.

Základy

Každý vzťah sa zakladá na rozhovore a to isté platí aj pre vzťah k našim deťom. Od chvíle, keď sa prvý raz pozrieme do očí svojho novorodenca, od prvých zvedavých pohľadov a rozosmiatej reakcie bábätka cez nekonečné diskusie so školákmi o priateľstve a férovosti až po vášnivé debaty s tínedžermi o dôvere a zodpovednosti. Pri budovaní vzťahu s deťmi je celý život rozhodujúca predovšetkým naša schopnosť klásť správne otázky a skutočne počúvať.

AKO HOVORIŤ, ABY NÁS DETI POČÚVALI

Všetci si pamätáme nepríjemné rozhovory s dospelými. Zďaleka to neboli len povestné debaty o puberte alebo kázne. Aj témy ako peniaze, smrť príbuzného či prvá láska môžu byť čudné alebo nepríjemné, ak dospelí nevedia, ako k nim majú pristupovať. Čo deťom vlastne na takých rozhovoroch prekáža?

Nechcú, aby ich niekto poučoval, nemajú záujem o hodnotenie ani vysvetľovanie, ako funguje ich svet. Často sa cítia nepochopené, neraz im dospelí neveria alebo ich skúsenosti a pocity jednoducho zľahčujú: „Nie je to predsa až také hrozné.“ Aj zdanlivý náskok v životných skúsenostiach niekedy rozhovor pokazí, ak dieťa musí počúvať vety ako: „Keď budeš v mojom veku,

pochopiš.“ Deti dlhé výklady dospelých nudia a v najhoršom prípade v nich zanechávajú mätúci pocit viny.

Mnohé z toho sa dá robiť lepšie, ak vieme, ako na to. Nejde pritom len o slová. Výskumy ukazujú, že už šesťmesačné dojčatá jasne rozlišujú medzi priateľským a zamračeným výrazom¹ a podľa toho reagujú. Vieme aj to, že deti sa radšej učia od ľudí, ktorých považujú za spoľahlivých a erudovaných.² Okrem toho by sme mali dbať na to, kedy sa s deťmi rozprávame a či sa v danej téme aspoň trochu vyznáme. Ak niekto nazve jablko psom, dieťa mu prestane veriť a ďalšie informácie od neho bude prijímať s veľkou rezervou.

Ak zle vyslovíme názov obľúbenej sociálnej siete, deti budú len s nechutou počúvať naše odborné rady o správnom používaní internetu.

Navyše sa nerady učia od niekoho, kto prejavuje neistotu: „Hm, v tomto sa veľmi nevyznám, ale podľa mňa by sme to mali urobiť takto.“ Ak niečo nevieme, je lepšie to priznať a neskôr spolu zisťovať, ako by to mohlo fungovať.

Mám ešte jednu dobrú správu. Deti sa oveľa radšej učia od známeho človeka než od cudzieho, ktorého nikdy predtým nevideli. Hrá to v náš prospech. V útlom veku sme pre ne ako rodičia najdôležitejšou autoritou. Zlom prichádza až v puberte, keď sme pre ne ako učitelia zaujímaví len vtedy, ak vieme rešpektovať ich potrebu samostatnosti.

Priebeh rozhovoru býva výrazne ovplyvnený tým, ako sa na deti pozeráme, ako im načúvame. Možno to stojí trochu námahy, ale pre obe strany je to zručnosť na

celý život. Budeme ju potrebovať stále, lebo ako povedal filozof Karl Popper: „Celý život je o riešení problémov.“³ Rodina nie je výnimkou.

Ako nás teda deti počúvajú? Mám pre vás niekoľko tipov, na čo si treba dať pozor. Rovno dodávam, že deti nám to v každom rozhovore ukazujú samy. Ak s nimi hovoríme nesprávnym spôsobom, prestanú počúvať, odvrátia sa a takpovediac vypnú. Vtedy nepomôže ani nervózny príkaz: „Počúvaj ma už konečne!“

Nikto nemá rád poučovanie

Predstavme si, že sa chceme s dieťaťom porozprávať o peniazoch. Logicky si povieme, že ho tak naučíme, ako s nimi zaobchádzať.

V zásade je to správny predpoklad. My dospelí to predsa, aspoň v ideálnom prípade, ovládame. Nedostaneme sa však ďaleko, ak dieťaťu jednoducho prednesieme múdry poučný monológ. Kľúčové je nájsť strednú cestu a podeliť sa o svoje vedomosti či skúsenosti, no nehrať sa pritom na vševediach. Objavujme spolu s deťmi, ako to vo svete chodí. Berme ich otázky vážne, aj keď sa nám na prvý pohľad zdajú smiešne či nezmyselné („Dá sa z bankomatu vybrať vždy toľko peňazí, koľko chcem?“). Kto je v takomto rozhovore vlastne múdrejší, silnejší, kto má väčší nadhľad? Kto by mal koho počúvať? A kto má nakoniec právo rozhodovať?

ADULTIZMUS

Ak dospelí vychádzajú z presvedčenia, že sú inteligentnejší, vyspelejší a kompetentnejší než deti či tínedžeri, a preto si

môžu dovoliť rozhodovať o ich živote bez ich súhlasu, nazývame to adultizmus.⁴ Tento pojem pomenúva nerovnováhu moci medzi deťmi a dospelými a s ňou spojenú diskrimináciu mladších ľudí iba na základe veku. Adultizmus sa môže objaviť dokonca aj medzi staršími a mladšími deťmi.

Ako to teda je? Na jednej strane deti často nedokážu mnohé veci správne odhadnúť, sú síce šikovné, no bez skúseností. Vedia, že by chceli zostať na ihrisku dlhšie a trénovať stojku (sú predsa experti na detstvo). Ešte však nie sú schopné zhodnotiť, že neskorý príchod domov pokazí celý večer (pretože treba uvariť večeru, mladšia sestra je už polomŕtva od únavy a všetci budeme takí napätí, že večer nezaspíme a ráno sa nám bude ťažko vstávať).

Na druhej strane sa deti vyznajú v tom, k čomu ich predurčuje detstvo, a k nemu patrí aj kladenie správnych otázok. Každý, kto čítal *Bože, tu Anna*⁵ alebo *Malého princa*, vie, že deti vidia svet inak než dospelí: „Veľkí ľudia majú záľubu v číslach. Keď im rozprávate o novom priateľovi, nezaujímajú sa o to, čo je podstatné. Nespýtajú sa: Ako znie jeho hlas? Aké hry má najradšej? Zbiera motýle? Nie. Ich otázky sú iné: Koľko má rokov? Koľko má súrodencov? Koľko váži? Koľko zarába jeho otec? Až potom si myslia, že ho poznajú.“⁶

Pri rozhovoroch s deťmi o veľkých témach preto pre nás rodičov platí niekoľko jednoduchých zásad:

- Počúvajte pozorne.
- Neprerušujte ich.
- Skôr než odpovieme, premýšľajte nad ich otázkami.

- Vypočujme si aj odvážne hypotézy a nezhodíme ich hneď zo stola.
- Nerozptyľujme sa – nenechávajme telefón pred sebou na stole ani ho nedržíme v ruke.
- Hovorme zrozumiteľne a tempom, ktoré deti zvládajú.
- Keď nás už nepočúvajú, rozhovor radšej prerušíme.
- Ak nepoznáme odpoveď na niektorú z ich otázok, nebojme sa pátrať a doučiť sa.

Tajná truhlica

V biografii jedného stopára som sa dočítala, že jeho stará mama zamykala knihy o lese do veľkej drevenej truhlice. Deti sa k nim mohli dostať len vo výnimočných prípadoch. Niežeby nechcela, aby sa o lese čosi naučili. Práve naopak, malo to byť niečo výnimočné. Preto svoje rozprávanie vždy skončila vtedy, keď bolo najnapínavejšie, a zvyšok nechala na inokedy. Udržiavala tak v deťoch zvedavosť a túžbu dozvedieť sa viac.

Aj my môžeme postupovať podobne. Pri rozhovoroch s deťmi o peniazoch, priateľstve, učení alebo láske by sme nikdy nemali hovoriť tak dlho, až ich úplne vyčerpáme. Inak sa naučia, že naše prednášky sú nekonečné a je lepšie vyhnúť sa im.

Omnoho účinnejšie je dávkovať im informácie po kratších častiach a niekedy dokonca rozhovor prerušiť práve vo chvíli, keď je najzaujímavejší. Deti tak budú mať čas všetko spracovať a sformulovať otázky. Postupne zistia, že debaty s nami sú zábavné a podnetné, napínavé a obohacujúce, nie únavné či ochromujúce.

Mílniky a rozhovory

„Mami, čo je láska?“ „Oci, kam pôjdeš, keď zomrieš?“ Každá téma má v detskom živote svoj čas. Objavuje sa v určitom štádiu vývinu a zároveň nás sprevádza po celý život. Je to ako špirála, v ktorej sa vždy vraciame na rovnaké miesto, ibaže vždy z iného, zrelšieho poschodia.

S bábätkom sa rozprávame o jeho telíčku („Teraz ti poutieram zadoček.“), ale ešte nie o intimite. Predškolák už potrebuje vedieť, ako sa volajú časti jeho tela, čo patrí do detských aktivít (hra na doktora, skúmanie vlastného tela) a čo je výhradne pre dospelých (sexuálne činnosti). Školák by mal mať základné informácie, skôr než téma začne vyvolávať trápne rozpaky. Tínedžer zase potrebuje citlivého poslucháča a priame, jasné odpovede. Niekedy dokonca len tichú prítomnosť, keď už slová nestačia.

Osemnásťmesačnému dieťaťku ešte nemusíme rozprávať o peniazoch, ale dieťa, ktoré už dostáva vreckové, ich do rozhovorov prirodzene prinesie. A smrť? Tá si sama určí, kedy vstúpi do nášho života a do detského sveta. My na ňu však musíme reagovať primerane veku. Malému dieťaťu stačí jednoduchá informácia, že niekto sa už nevráti a teraz je inde. Školák sa bude pýtať, skúmať, hľadať logiku. Prístup k tínedžerovi by mal závisieť od vzťahu k osobe, za ktorou smúti.

Naša komunikácia teda zohľadňuje aj mílniky vo vývine dieťaťa. Každý rozhovor treba prispôsobiť tomu, v akej fáze sa naše deti práve nachádzajú. Nevedieme ho raz, ale opakovane, no zakaždým inak. Rovnakú tému

môžeme teda otvoriť v každom veku znova a zároveň si pripomenúť, ako sme sa cítili, keď po prvý raz vstúpila do nášho detského života.

Niekedy dokonca zistíme, že aj v dospelosti nám chýbajú odpovede.

Emocionálna dostupnosť: Ako sa k nám deti pripájajú

„Moje dieťa večne mrnčí, nedá sa to vydržať!“ Túto vetu počúvam od rodičov veľmi často. Dobrou správou je, že riešenie držíme v rukách. Fňukanie je signál, nie problém. Dieťa tým naznačuje, že sme emocionálne vzdialení. Ak jeho správu pochopíme, môžeme urobiť zmenu a z nášho hundroša sa stane radostný a spolupracujúci parťák.

„Vidím ťa. Počujem ťa.“ Toto je emocionálna dostupnosť v skratke. Teória vzťahovej väzby sa pýta, aká je väzba medzi rodičom a dieťaťom. Emocionálnu dostupnosť zaujíma, ako taká väzba vzniká. Ako vytvoriť zdravé emočné spojenie? Akým spôsobom sa k sebe správať, aby dieťa cítilo, že má v rodičoch bezpečný prístav?

Deti potrebujú dospelých, ktorí im takýto prístav ponúknu, aby sa mohli veselo a s dôverou pripojiť.

Prístav podopierajú štyri piliere:

- Citlivosť (senzitivita) – rozpoznať, čo dieťa v danej chvíli cíti.
- Štruktúra – vedieť, čo práve teraz potrebuje.
- Nevtieravosť – dať mu dostatok priestoru a možnosti rozhodovať.
- Láskavosť (opak nepriateľstva) – prejavieť pozitívnu náklonnosť.

Ako spoznáme, že dieťa náš prístav využíva? Podľa jeho reakcií na naše výzvy a podľa ochoty zapájať sa s nami do spoločných aktivít.

EMOCIONÁLNA DOSTUPNOSŤ

Emocionálna dostupnosť je schopnosť vytvoriť s niekým živé, zdravé a láskavé spojenie, ktoré je ukazovateľom emocionálnej kvality vzťahov.⁷

Pozrime sa na spomínaný bezpečný prístav trochu detailnejšie: „Vidím, že si unavený, radšej sa o tom porozprávame zajtra.“ Vnímaví dospelí môžu udržiavať pozitívne a zdravé emocionálne spojenie so svojím dieťaťom napríklad vyjadrením porozumenia pre jeho vnútorný stav, pre radosť zo spoločnej hry alebo pre smútok pri spoločnej strate.

Nezdravé emocionálne spojenie nastáva, ak dospelý žiada od dieťaťa niečo len pre vlastné uspokojenie: „Usmej sa, inak budem smutný.“ Aj to je forma emocionálneho spojenia, ale je postavená na vine a závislosti. Takéto puto je pre dieťa priveľkou záťažou.

Z detí vnímavých rodičov vyrastajú stabilné osobnosti.

„Skús to, pomôžem ti, ak budeš potrebovať.“ Pri správnom vytváraní štruktúry vieme, kedy máme dieťaťu podať pomocnú ruku a kedy mu umožniť, aby si veci vyskúšalo samo. Cítíme, kedy je čas na bláznenie a kedy skôr na pokoj. Vysvetľujeme vtedy, keď dieťa dokáže a chce počúvať, ukazujeme mu svet, aby mu porozumelo.

Opakom je výčitka: „Vysvetlila som ti to už stokrát, teraz ma konečne počúvaj! Urobíš to tak, ako som povedala!“