JESSICA JOELLE ALEXANDER
spoluautorka bestsellera
Prečo sú dánske deti šťastné?

DÁNSKA VÝCHOVA NA KAŽDÝ DEŇ

PRAKTICKÝ NÁVOD
NA VÝCHOVU ŠŤASTNÝCH
A SEBAVEDOMÝCH DETÍ
KAŽDÉHO VEKU

Lindeni

Dánska výchova na každý deň

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Jessica Joelle Alexander

Dánska výchova na každý deň – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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

ALBATROS MEDIA

DÁNSKA VÝCHOVA
NA KAŽDÝ DEŇ

JESSICA JOELLE ALEXANDER

DÁNSKA VÝCHOVA NA KAŽDÝ DEŇ



Praktický návod na výchovu šťastných
a sebavedomých detí každého veku

Z angličtiny preložila Lenka Kleimanová

Lindeni

Informácie uvedené v tejto knihe nenahrádzajú lekársku starostlivosť ani rady odborníkov. Ak máte akékoľvek obavy o fyzické alebo duševné zdravie svojich detí, obráťte sa na lekára alebo iného kompetentného odborníka. Autorky ani vydavateľ nenesú zodpovednosť za akékoľvek následky, ktoré vznikli priamo alebo nepriamo v dôsledku použitia informácií z tejto knihy.

Jessica Joelle Alexander: *The Danish Way Every Day*
Copyright © Jessica Joelle Alexander 2025
Illustrations on pages 126 and 165 by David Andrassy
Translation © Lenka Kleimanová, 2026
Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2026

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.
Vyťažovanie textu a dát z tejto publikácie v zmysle čl. 4 smernice 2019/790 EÚ je zakázané.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-5183-4
ISBN e-knihy 978-80-566-5462-0 (1. zverejnenie, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-566-5463-7 (1. zverejnenie, 2026) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-566-5461-3 (1. zverejnenie, 2026) (ePDF)

Obsah

Úvod 9

I. ČASŤ: KAŽDODENNÉ ČINNOSTI 21
- Domáce práce 23
- Nakupovanie 45
- Varenie 63
- Spoločné stolovanie 87

II. ČASŤ: RUTINA 113
- Ráno 115
- Popoludnie 137
- Večer 159
- Večierka 177

III. ČASŤ: ZÁBAVA 199
- Príroda 201
- Čas strávený pred obrazovkou 225
- Hry v interiéri 251
- Významné dni a zvyky 275
- Pečenie 297

A čo ďalej? 315

DODATKY
- Prísaha hygge 321
- Nápady na hry v interiéri 323
- Poznámky 331
- Poďakovanie 349
- O autorkách 351

Úvod

„Nežiadajte od svojich detí, aby sa usilovali o výnimočný život. Takéto úsilie sa môže zdať obdivuhodné, ale je iba bláznovstvom. Namiesto toho im pomôžte objavovať čaro obyčajného života. Ukážte im pôžitok z ochutnávania paradajok, jabĺk či hrušiek. Ukážte im, ako plakať, keď ľudia či domáci miláčikovia umierajú. Ukážte im nekonečnú radosť z dotyku rúk. Nechajte obyčajné veci ožiť pred ich očami. Výnimočnosť sa už postará sama o seba."

William Martin,
The Parent's Tao Te Ching:
Ancient Advice for Modern Parents
(Rodičovské Tao Te Ching:
Dávne múdrosti pre dnešných rodičov)

Prečo sú dánske deti šťastné?

Kedysi som si o sebe nemyslela, že mám materinský inštinkt, práve naopak. Dokonca som si ani nebola istá, či sa vôbec chcem stať matkou. Keď som však spoznala svojho manžela, ktorý je Dán, a po prvý raz som prišla do Dánska, môj život sa úplne zmenil. Deti tam pôsobili pokojne, spokojne, zdvorilo a vychovane. Takmer nikde nebolo počuť krik a rodičia vyzerali skutočne šťastní. Rešpektovali prirodzenosť detstva takým spôsobom, aký som dovtedy nepoznala. Pamätám si, ako mi vtedy napadlo, že za takýchto podmienok by som sa do materstva vrhla bez váhania.

O mnoho rokov neskôr, keď som čakala dcéru, som štyri a pol mesiaca musela dodržiavať prísny pokoj na lôžku. Vtedy som prečítala množstvo kníh o rodičovstve v snahe pripraviť sa na „najdesivejšiu cestu svojho života". Keď sa dcéra narodila, stalo sa niečo zvláštne. Zistila som, že namiesto knižiek, koré sa mi kopili na polici, som uprednostnila rady svojich dánskych priateľov a rodiny. Ich odporúčania mi dávali väčší zmysel, a čo bolo ešte dôležitejšie, fungovali. Postupne som nechala knihy knihami a „dánsky spôsob výchovy" sa stal mojou oficiálnou filozofiou rodičovstva.

Jedného dňa som v novinách narazila na správu, že podľa Organizácie pre hospodársku spoluprácu a rozvoj (OECD) je Dánsko najšťastnejšou krajinou sveta. A nešlo len o jeden rok. Viac než štyridsať rokov po sebe sa Dánsko vždy umiestnilo v prvej trojke. Úplne ma to ohromilo. Som Američanka a moja krajina je šťastím doslova posadnutá. Existujú tisíce kníh a programov venovaných tejto téme. „Hľadanie šťastia" je doslova zapísané

v Deklarácii nezávislosti Spojených štátov, a predsa sa v rebríčkoch šťastia zvyčajne umiestňujeme pomerne nízko. Aké je teda tajomstvo dánskeho úspechu? A prečo o ňom vie tak málo ľudí?

V tej chvíli mi to došlo. Pomyslela som si, že *to musí byť výchovou*. Zo šťastných detí rastú šťastní dospelí, ktorí vychovávajú šťastné deti, a tak stále dokola. Mňa samotnú to zmenilo nielen ako rodiča, ale aj ako človeka, a vedela som, že by to mohlo pomôcť aj ostatným.

Spýtala som sa svojej kamarátky, dánskej psychoterapeutky, či existuje nejaký sprievodca dánskym spôsobom rodičovstva. O ničom takom nevedela. A tak sme sa do toho pustili a postupne sme pomenovali hlavné piliere dánskeho rodičovstva, ktoré sú postavené na radosti z hry, čírej autentickosti, otvorenej mysli, empatii, odmietaní ultimát, intimite a útulnosti.

Naša kniha *Prečo sú dánske deti šťastné?* vyšla vo viac než tridsiatich troch krajinách sveta. Využívajú ju univerzity, citujú ju v mnohých výskumných prácach a, čo je najdôležitejšie, rodičom slúži ako spoľahlivý zdroj informácií. Vychádza z dlhoročného výskumu, odborných štúdií a informácií o dánskom školskom systéme a štátnej správe, ako aj z osobných a profesionálnych skúseností rodičov, psychológov a učiteľov. Mnohí tvrdia, že táto kniha nie je určená len pre rodičov, ale aj pre starých rodičov, učiteľov, ľudí pracujúcich s deťmi, ba dokonca aj pre tých, ktorí deti nemajú.

Ako však túto teóriu uviesť do praxe?

Keď prednášam a vediem semináre, ustavične dostávam dve otázky: „Naozaj dánsky spôsob rodičovstva funguje aj pre

ľudí žijúcich mimo Dánska?“ a „Teória sa mi veľmi páči, ale ako ju previesť do každodenného života?“ Odpoveď na prvú otázku znie: *áno!* Veď ja sama som počas výchovy svojich detí dlhé roky nežila v Dánsku. Z vlastnej skúsenosti viem, aké náročné je meniť svoje zaužívané návyky a kultúrne presvedčenia, keď čelíte každodenným rodičovským výzvam v inej krajine. A práve preto viem, že dánsky spôsob rodičovstva funguje.

Druhá otázka je čiastočne zodpovedná za vznik tejto knihy. Podnietila ma k tomu, aby som vytvorila komplexného sprievodcu dánskym spôsobom rodičovstva a ponúkla pohľad na to, ako Dáni zapájajú deti do domácich prác, spoločného varenia, vytvárania večerných rituálov pred spaním a ešte oveľa viac. Kniha sa zaoberá aj tým, ako Dáni zvládajú záchvaty hnevu u malých detí, konflikty s tínedžermi či otázku, ktorá v súčasnosti trápi mnohých ľudí – čo s časom stráveným pred obrazovkou? Požiadala som svoju kamarátku Camillu Semlov Andersson, dánsku rodinnú psychoterapeutku s viac ako dvadsaťpäťročnou praxou, aby mi pomohla zhrnúť všetky rady, aktivity, filozofiu a praktické tipy a pretaviť ich do podrobného plánu zrozumiteľného pre kohokoľvek kdekoľvek na svete. Dúfame, že pomôže aj vám.

Piliere dánskeho rodičovstva v skratke

Ak ste knihu *Prečo sú dánske deti šťastné?* ešte nečítali, prinášame prehľad pilierov dánskeho rodičovstva.

Radosť z hry

Radosť z hry sa v Dánsku považuje za vzdelávaciu teóriu už od roku 1871. Vníma sa ako najdôležitejšia činnosť, ktorej sa deti môžu venovať. Ide o prirodzený spôsob, akým sa deti učia, oddychujú a spracúvajú prežité udalosti. Výskumy ukazujú, že hra rozvíja niektoré z najdôležitejších životných zručností, ako sú empatia, kritické myslenie, tvorivosť, sebaovládanie a odolnosť. Pomáha nám tiež rozvíjať umenie vyjednávať a učiť sa zvládať stresové situácie. V mnohých krajinách sa hra zo škôl aj z domácností postupne vytráca a nahrádzajú ju akademickejšie činnosti a aktivity organizované dospelými. Zároveň sú však úzkosť a depresia v mnohých častiach sveta na vzostupe a výskumy naznačujú, že tieto dva javy spolu súvisia.

Keď deťom doprajeme viac času na neorganizované hranie, znižujeme mieru stresu, posilňujeme pocit vzájomného prepojenia a podporujeme celkovú pohodu. Kľúčom je veriť v obrovskú silu hry tak, ako jej veria Dáni, a vzdať sa presvedčenia, že deti musia dospelým neustále dokazovať svoje pokroky. Znižuje sa tým celková miera stresu, deti sa môžu učiť prirodzeným spôsobom a rodiny sú v konečnom dôsledku šťastnejšie.

Číra autentickosť

Dáni sú k svojim deťom mimoriadne úprimní vo všetkých oblastiach života. Otvorene sa s nimi rozprávajú aj o náročných témach, vždy však spôsobom primeraným ich veku, a dávajú im najavo, že všetky emócie sú v poriadku. Neexistujú dobré ani zlé emócie. Existujú len emócie, ktoré potrebujeme spoznať

a naučiť sa s nimi pracovať. Autentickosť v prvom rade znamená byť úprimný sám k sebe a až potom k svojim deťom. Neznamená baliť život do pozlátky a prikrášľovať realitu. Keď sa deti naučia, že všetky ich pocity sú prirodzené a že im môžu dôverovať, ich vnútorný kompas sa posilní a budú viac v súlade samy so sebou.

Deti nepotrebujú dokonalých rodičov. Potrebujú emočne úprimných rodičov. Autentickosť úzko súvisí aj so spôsobom, akým svoje deti chválime. Pokora je v Dánsku veľmi cenenou hodnotou a dánski rodičia sa preto snažia chváliť skôr vynaložené úsilie než výsledok. Deti sa tak učia, že cieľom je samotný proces zdokonaľovania, nie status „šikovného dieťaťa". Výskumy ukazujú, že deti, ktoré príliš často chvália za výsledky alebo za to, že sú „šikovné", sa môžu stať neistými, pretože sa boja robiť chyby alebo prídu o status „šikovného dieťaťa". Naopak, deti chválené za vynaložené úsilie majú tendenciu pokračovať aj napriek neúspechom a zlyhaniam a postupne si budujú väčšiu odolnosť.

Otvorená myseľ (prerámovanie)

Prerámovanie je o hľadaní pozitívnych detailov v inak negatívnej situácii, o zmene používania negatívnych nálepiek a o obmedzení čierno-bieleho spôsobu vyjadrovania. Naše slová ovplyvňujú to, ako sa cítime. Prerámovanie neznamená nasadiť si ružové okuliare ani popierať existenciu negativizmu. Ide skôr o schopnosť zamerať sa na lepšie stránky.

Veľa z toho, čo si o sebe ako dospelí myslíme, pochádza z detstva. „Matematika nie je moja silná stránka", „Som lenivá" a podobne. Často ide o nálepky, ktoré nám nevedomky dali naši rodičia.

Rovnakým spôsobom ich potom odovzdávame ďalej svojim deťom: „Nie je športový typ“, „Je taký agresívny“, „Je lenivá“. Neuvedomujeme si však, že tieto nálepky sa často stávajú sebanaplňujúcim proroctvom. Podstatou prerámovania je vyhýbať sa negatívnym nálepkám, oddeľovať dieťa od jeho správania a vytvárať pozitívnejší životný príbeh. Namiesto výroku „Je taký tvrdohlavý“ môžeme povedať „Je veľmi odhodlaný“. „Neznášam svoju svokru“ môžeme pretvoriť na „Nie vždy si rozumieme, ale s deťmi jej to ide“.

Prerámovanie si vyžaduje prax, no keď sa v zdanlivo negatívnych situáciách naučíme nachádzať pozitívnejšie stránky, ide o mimoriadne užitočnú zručnosť. Platí to pre rodičovstvo, prácu aj pre vzťah k sebe samým i k ostatným ľuďom. Zatiaľ čo my dospelí sa to učíme až časom, naše deti s tým budú vyrastať úplne prirodzene, čo môže výrazne zmeniť ich prežívanie šťastia a pohody.

Empatia

Empatia je schopnosť cítiť to, čo cíti druhý človek. Ocitnúť sa v koži niekoho iného teda úzko súvisí aj s duševnou pohodou. Všetci sa rodíme so schopnosťou empatie, no musíme sa naučiť, ako ju používať a prepájať so svojím myslením a správaním. Dáni považujú empatiu za jednu z najdôležitejších hodnôt, ktoré môžu rodičia u svojich detí pestovať tým, ako hovoria a ako sa správajú. Dánsky vzdelávací systém cielene rozvíja empatiu u detí od troch do šestnástich rokov. Cieľom je pomôcť deťom porozumieť všetkým emóciám, vnímať pocity druhých a hľadať v ľuďoch to dobré.

Empatia znamená uznať, ako sa naše deti cítia, a pomôcť im pomenovať emócie namiesto ich zľahčovania alebo prehliadania.

Svoju schopnosť empatie môžeme zlepšovať v každom veku a jej pestovanie nám môže pomôcť dosiahnuť to, na čom nám záleží – od väčšieho pocitu šťastia až po úspech v podnikaní. Keďže empatia a odpustenie aktivujú rovnaké oblasti mozgu, je kľúčová pre rozvíjanie zdravých zmysluplných vzťahov.

Definitívne žiadne ultimáta

Dánsky spôsob výchovy je veľmi demokratický. Predstavuje opak autoritárskeho štýlu, založeného na kontrole a princípe „bude tak, ako poviem“, ktorý je v mnohých krajinách stále bežný. Dáni nechcú, aby sa ich deti báli. Telesné tresty sú v Dánsku zakázané už viac než dvadsaťpäť rokov a ako výchovný prostriedok sa považujú za nemysliteľné. Krik a ultimáta vyvolávajú strach, nie rešpekt.

Dáni vnímajú rodičov ako maják, ktorý deťom vysiela jasné signály, aby sa dokázali samy orientovať na svojej životnej ceste. Prístup „žiadne ultimáta“ pomáha rodičom vyhnúť sa mocenským bojom a znižuje pravdepodobnosť okamžitého konfliktu s deťmi. Ide skôr o hľadanie spôsobu, ako nájsť riešenia, z ktorých majú prospech obe strany, a nie také, pri ktorých získa len jedna strana, pretože v takých prípadoch často nakoniec prehrajú všetci. Výchova založená na strachu totiž vedie len k ďalšiemu strachu, nie k rešpektu. Často si pritom stačí uvedomiť základné hodnoty, ktoré chceme deťom odovzdať (to, čo často označujeme ako hlavné zásady rodičovstva), stanoviť láskavé, no pevné hranice a voliť ohľaduplné slová aj tón hlasu. Riadime sa heslom: „Učte rešpektu, správajte sa s rešpektom a rešpekt sa vám vráti.“

Intimita a útulnosť

Slovo hygge má severský pôvod a znamená spriaznenosť, útulnosť a pocit pohody. Hygge je o útulnom prostredí, no ešte viac o uvedomení, že spoločné chvíle sú posvätné a zaslúžia si našu plnú pozornosť. V jadre ide o spoločný čas bez akejkoľvek drámy. Hygge nie je len fyzický priestor, ale najmä psychologický priestor, ktorý vedome vytvárame pre seba a svoju rodinu.

Skúste si predstaviť, že do priestoru hygge vstupujete spolu so svojimi deťmi alebo rodinou, napríklad pri večeri, spoločnej hre alebo prechádzke, a všetok stres, sťažnosti, hnev a negatívne emócie nechávate za dverami, rovnako ako keď si vyzliekate kabát či vyzúvate topánky. Vytvárate tak potrebnú oázu pokoja a útočisko pred stresom každodenného života. Inokedy môžete byť vystresovaní, no v týchto momentoch sa snažíte byť prítomní. Nejde o „môj čas", ale „náš čas", čo pre mnohé kultúry nie je prirodzené. Stručne povedané, tento psychologický priestor poskytuje útočisko pred vonkajším svetom a deti rady trávia čas so svojimi rodičmi bez drámy a napätia. Čím viac to budete skúšať, tým lepšie vám to pôjde. Hygge nie je mindfulness, je to „*we*-fulness", teda vedomé spolubytie.

Ako používať túto knihu?

Zelený rodičovský scenár

Rodičovstvo je jednou z najťažších úloh na svete. Okrem snahy byť pre svoje deti takými rodičmi, akými by sme chceli, musíme zároveň udržiavať v chode celú domácnosť. Táto nekonečná

drina často pripomína grécku báj o Sizyfovi, ktorý neustále tlačil do kopca balvan. Úlohy sú únavné a neraz padajú na plecia jedného z rodičov. Medzitým sa deti snažíme zabaviť a rozptýliť, aby všetko prebehlo čo najplynulejšie, alebo ich nevedomky začneme komandovať hrozbami a ultimátami.

Je to pochopiteľné, najmä keď sme unavení a vystresovaní. Často však ide o automatické nastavenie, do ktorého skĺzneme úplne nevedome. Každý z nás si zo svojej kultúry a výchovy nesie určité predstavy o tom, aký má byť vzťah medzi rodičom a dieťaťom. Historicky spoločnosť vnímala deti ako menej schopné než dospelých, čo viedlo k presvedčeniu, že by mali bezpodmienečne poslúchať. Vzťah rodiča a dieťaťa sa tak často chápe skôr ako vzťah subjekt – objekt. V dôsledku týchto nevedomých presvedčení sa dá ľahko skĺznuť ku kriku alebo k požiadavkám, pretože takúto komunikáciu sme ako deti považovali za normálnu.

Dáni sú, naopak, presvedčení, že deti sú už od útleho veku plnohodnotné a schopné bytosti, ktoré treba počúvať a zapájať do rozhovorov, aby spolupracovali. Ide o vzťah subjekt – subjekt, nie o vzťah založený na moci („Urobíš to, čo poviem, lebo ja mám moc“). Niet pochýb o tom, že ako dospelí túto moc máme. Rozhodujúce však je, ako ju používame. Dáni vnímajú rodičovskú autoritu ako zodpovednosť a k deťom pristupujú s rešpektom a dôstojnosťou, nie ako k objektom. Vzniká tým cyklus rešpektu, ktorý sa k rodičom prirodzene vracia späť. Ak ste však sami v takomto prostredí nevyrastali, rešpektujúci prístup nie je vždy jednoduchý. Práve preto môže byť nesmierne užitočné mať poruke akýsi „emocionálny scenár“ ako oporu.

Alfred Hitchcock, slávny scenárista a režisér nespočetného množstva filmov, bol známy tým, že pri písaní používal dva scenáre. Jeden nazýval „modrý scenár“ a druhý „zelený scenár“.

Modrý scenár opisoval, čo sa bude vo filme fyzicky diať, zatiaľ čo zelený scenár sa zameriaval na to, čo mali diváci cítiť.

Vďaka tomuto zaujímavému spôsobu môžeme zmeniť pohľad na každodenné aktivity a povinnosti. Čo ak by sme sa na svoj zoznam úloh pozerali ako na modrý scenár – čo treba urobiť, a na svoj zoznam zámerov ako na zelený scenár – ako sa chceme k deťom správať a ako sa chceme pri tom cítiť?

Kniha *Dánska výchova na každý deň* má za cieľ pomôcť rodičom rozvíjať ich zelený scenár vždy, keď je to možné.

Kniha je rozdelená do troch častí: každodenné činnosti, rutina a zábava.

Každá kapitola sa začína jednou z častých rodičovských nástrah, po ktorej nasleduje úvod ku kapitole opierajúci sa o piliere dánskeho rodičovstva – zelený scenár. Vďaka zelenému scenáru si viete vytvoriť rámec a pripraviť sa na nadchádzajúce situácie. Každá kapitola potom ponúka jednoduché aktivity, odporúčania, ako komunikovať, spôsoby, ako sa vyhnúť výbuchom emócií, nápady na prerámovanie, spôsoby, ako podporovať empatiu, tipy na hygge a množstvo postrehov z dánskej filozofie rodičovstva. Budeme sa venovať:

batoľatám (0 až 3 roky),
mladším deťom (4 až 6 rokov),
starším deťom (7 až 10 rokov),
predpubertiakom a tínedžerom (11 až 16 rokov).

Knihu môžete čítať v stanovenom poradí alebo sa v nej orientovať podľa kapitol, ktoré zodpovedajú veku vašich detí. Odporúčame však prečítať si úvod a vždy aspoň dve vekové skupiny naraz spolu s tipmi pre rodičov, keďže správanie detí sa medzi jednotlivými vekovými skupinami často prekrýva v závislosti od toho, kde žijete.

Podľa výskumov je kvalita času stráveného s vašimi deťmi oveľa dôležitejšia než jeho kvantita. Mnohí rodičia si vyčítajú, že pre deti nerobia dosť, no často stačí aj desať či dvadsať minút plnej pozornosti denne. No je úplne v poriadku, ak sa vám to nepodarí. Podstatná je snaha. Chceme rodičov povzbudiť, aby sa na každodenné činnosti nepozerali ako na prekážky, ale ako na príležitosti pre kvalitne strávený spoločný čas. V rodičovstve neexistuje žiadna čarovná palička, no dánsky spôsob skutočne funguje. Kľúčom nie je len to, čo *robíte*, ale najmä to, že *ste spolu*. Ide o posun v nastavení mysle, ktorý možno uplatniť kdekoľvek na svete. Vyžaduje si len trochu uvedomenia a tvorivý zámer.

Chcem však pripomenúť, že Dánsko nie je utópia a dánsky spôsob rodičovstva nie je jediný dôvod, prečo sú Dáni takí šťastní. Tak ako každá krajina, aj Dánsko zápasí s vlastnými problémami a tiež tam žijú nešťastní ľudia. Mala som však možnosť vidieť svet úplne inými očami, čo zmenilo môj pohľad na život. Ak vám táto kniha pomôže pozrieť sa na rodičovstvo z inej perspektívy, splní svoj účel.



I. ČASŤ

KAŽDODENNÉ ČINNOSTI

Ako rodičia si niekedy myslíme, že kvalitne strávený čas s deťmi znamená podnikať drahé výlety alebo pripravovať výnimočný program. Opak je pravdou. V Dánsku sa mnohí rodičia nepozerajú na každodenné činnosti ako na prekážku, ale ako na príležitosť byť spolu, spolupracovať a vytvárať hygge. Nejde o to, čo treba urobiť, ale skôr o to, čo môžeme urobiť *spoločne*. Ide o pohľad na rodinu ako na tím, v ktorom má každý svoju úlohu. Dáni si veľmi dobre uvedomujú, že deti už od útleho veku rady trávia čas so svojimi rodičmi – pomáhajú im, napodobňujú ich, hrajú sa s nimi – a že čím skôr ich do spoločných činností zapoja, tým lepšie.

Spoločné varenie, nakupovanie, stravovanie aj domáce práce posilňujú rodinné puto a dávajú deťom možnosť cítiť sa ako plnohodnotná súčasť rodiny. Dánski rodičia veria, že to má veľký význam. Deti vďaka tomu vyrastajú s pocitom, že sú dôležité a že na nich záleží. Výskumníci v Harvard Grant Study, jednej

z najdlhšie prebiehajúcich longitudinálnych štúdií v histórii trvajúcej od roku 1930 až po súčasnosť, odhalili dva dôležité predpoklady úspechu v živote. Prvým je láska a druhým pracovná morálka. Na základe skúseností sedemsto dvadsiatich štyroch úspešných účastníkov štúdie sa ukázalo, že priložiť ruku k dielu a zapájať sa do domácich prác už v detstve patrí medzi kľúčové faktory úspechu. Naučiť sa fungovať ako súčasť tímu je prínosné po celý život – doma, v škole, v práci aj vo vzťahoch.

Deti zapojené do každodenných činností majú výrazne nižšie riziko vzniku depresií, úzkostí a iných duševných chorôb. Zlepšujú si slovnú zásobu aj schopnosť riešiť problémy. Viac sa im darí v škole a majú menej problémov so správaním. Spoločne strávený čas im zároveň dáva priestor uvoľniť nahromadené emócie a spracovať pocity, ktoré by inak možno nedokázali vyjadriť.

Skutočnosť je taká, že sme šťastnejší, keď prácu vnímame ako slobodnú voľbu, nie ako vynútenú povinnosť. Každodenné činnosti sa tak môžu stať zábavnými a zmysluplnými aktivitami. Sme súčasťou jedného tímu so spoločným cieľom – starať sa o seba navzájom s rešpektom. Pre všetkých je takýto prístup oveľa motivujúcejší. Keď si svoje nastavenie mysle zladíte so zeleným scenárom rodičovstva, teda s tým, *akí chcete s deťmi byť*, namiesto toho, *čo musíte urobiť*, môžete sa posunúť smerom k väčšej radosti a rodinnej pohode.

Domáce práce

Častá rodičovská nástraha: Dom ako mama hotel

Svoje deti som začala zapájať do pomoci v domácnosti pomerne neskoro a veľmi som to ľutovala. Už od detstva som mala k domácim prácam takú silnú averziu, až som nevedomky doma vytvorila akési hotelové prostredie, kde som všetko robila za deti. Pripravila som ich tým o dôležité lekcie, ako sa o seba postarať a prispievať k fungovaniu rodiny. Postupom času som začala spochybňovať svoj pohľad na domáce práce a premýšľať nad tým, prečo ich vnímam tak negatívne. Dáni veria, že deti chcú prirodzene prispievať k rodinnému životu a že ak ich do ničoho nezapájame, v skutočnosti ich ochudobňujeme. Dánske deti sa už od útleho veku zapájajú do všetkých činností aj hier. Každá škola má plne vybavenú kuchyňu a dielne, kde sa deti podieľajú na bežných „domácich prácach". Vzdelávanie v Dánsku totiž neznamená len akademické vedomosti, ale aj učiť sa, ako byť prínosom pre spoločnosť. Pre deti je to zábava. Podľa neziskovej organizácie Center for Parenting Education poskytujúcej podporu a vzdelávanie

pre rodičov dokážu deti, ktoré sa pravidelne zapájajú do domácich prác, lepšie zvládať frustráciu, učiť sa trpezlivosti, majú vyššie sebavedomie a sú zodpovednejšie než tie, ktoré domáce práce nerobia.

Čo keby som zmenila svoj prístup a viac sa priblížila tomu dánskemu? Čo keby som sa na domáce práce pozerala ako na príležitosť byť spolu? A čo keby som deti začala vnímať ako hodnotných a rešpektovaných členov tímu? S manželom sme sa o tom veľa rozprávali a rozhodli sme sa urobiť niekoľko premyslených zmien. Práve sme sa sťahovali a menili pracovné pozície, takže sa naskytla ideálna príležitosť oznámiť deťom, že zavádzame nový systém. S deťmi sme sa porozprávali a otvorene im povedali, že ako rodina si potrebujeme navzájom pomáhať. Týždenné varenie, nakupovanie, pranie či upratovanie sa mali stať spoločným úsilím. Myslím, že spočiatku to bolo pre deti trochu zvláštne, ale viem, že ocenili, keď sme ich začali brať vážne. Dohodli sme sa a spísali si, ako môže každý z nás prispieť. Ja sama som na sebe musela veľa pracovať, aby som prestala očakávať, že všetko bude hotové *hneď* a podľa mojich predstáv. Učila som sa rozprávať s väčším rešpektom, byť menej rozkazovačná a menej náročná. Musela som byť trpezlivá. Keď som chcela, aby bola práca hotová, namiesto príkazov som zaujala rolu pomocníčky, čo bola pre mňa nová skúsenosť. Niekedy som deťom musela našu dohodu pripomínať, ale postupne sa začali diať veľké zmeny. Sotva som tomu dokázala uveriť, tak veľmi ma to šokovalo. Začala som vnímať, že deti ku mne pristupujú s rovnakým rešpektom, ktorý som im sama preukazovala. Dosiahla som obrovský rodičovský

úspech a bola som na seba nesmierne pyšná. Určite chvíľu trvalo, kým sa nový systém ujal, no osvedčil sa. Keby som tento prístup zvolila skôr, bolo by to oveľa jednoduchšie, ale na zmenu nikdy nie je neskoro.

Tipy pre rodičov

Radosť z hry

Od raného veku sa v škole učíme, že práca je niečo, čo *musíme* robiť, zatiaľ čo hra je niečo, čo robiť *chceme*. Práca je náročná, hra je zábavná. V Dánsku sa však práca a hra navzájom nevylučujú. Keď „prácu" vnímame ako hru alebo ako zábavnú činnosť, prejavujú sa naše lepšie vlastnosti a cítime sa dobre. Začnite s tým čo najskôr. Zapájajte deti do domácich prác, napríklad aj formou paralelnej hry. Môžete ich povzbudiť, aby sa hrali s malou metličkou a zametali omrvinky, alebo aby v kuchyni usporiadali plastové nádobky. Dáni odovzdávajú jasný odkaz: domáce práce sú spoločná rodinná záležitosť. Nie je to čas na hranie, ale môže to byť hravé, a vďaka tomu aj príjemnejšie. Pustite hudbu, tancujte a premeňte úlohy na hru. (Kto zotrie všetky škvrny z okna? Kto nájde chýbajúce páry ponožiek?) Deti je oveľa jednoduchšie zapojiť, keď sú malé a prirodzene zvedavé než neskôr v tínedžerskom veku, keď ich záujem klesá. Navyše veľká časť ich záujmu závisí od vášho postoja. Keď má spoločná činnosť hravý charakter, stáva sa príjemným zážitkom. Ak pôsobí ako drina, drina to aj bude. Hra je už zo svojej podstaty aktivita, z ktorej môžete

kedykoľvek odísť. Ak z nej odísť nemôžete a nemáte na výber, prestáva byť hrou. Nezabúdajte, že nič nedokáže pokaziť radosť z práce tak spoľahlivo, ako keď nemáte na výber, alebo keď nad vami stojí niekto, kto vás neustále kontroluje.

Číra autentickosť

Nevadí, ak to nie je dokonalé! Prijmite vynaložené úsilie aj výsledok, ktorý deti dosiahli. Sústreďte sa na to, čo urobili správne, namiesto toho, aby ste upozorňovali na chyby. Skúste sa zamyslieť, ako by ste sa cítili vy sami, keby vás niekto požiadal o pomoc, potom vašu snahu skritizoval a všetko po vás spravil ešte raz „správne". Takéto nenápadné signály, keď prácu po deťoch prerábate, môžu postupne podkopávať ich sebavedomie. Platí to pre všetky domáce práce. Snažte sa deti chváliť za výsledok aj za ochotu pomôcť namiesto analyzovania spôsobu, akým to urobili. Deti sa učia a toto je prirodzená súčasť procesu. Chcete, aby sa cítili naozaj potrebné, hodnotné a oceňované, a pomôžete im učiť sa aj tým, keď úlohy vykonávate spolu. Pomôžte im so skladaním vecí či s vysávaním. Keď použijete „my" a „poďme" namiesto „ty", celá činnosť bude pôsobiť ako spoločný zážitok. Ak sa deti cítia oceňované, budú mať väčšiu vnútornú motiváciu pomáhať, než keď sa ich snažíte prinútiť hrozbami alebo úplatkami. Pocit, že si ich vážite, v nich postupne buduje skutočný zmysel pre osobnú zodpovednosť. Zároveň platí, že ani my, rodičia, nie sme vždy najporiadnejší či najdôslednejší, a je v poriadku byť v tomto úprimní. Napríklad: „Vieme, že aj my sme niekedy neporiadni. Preto sa

snažíme upratať hneď, aby sa nám veci nenakopili.“ Úprimnosť a zraniteľnosť sú oveľa lepšie než pokrytectvo. Všetci sa snažíme zo všetkých síl a domáce práce sú len jednou z mnohých úloh, ktoré ako rodina zvládame spoločne.

Otvorená myseľ

Naučte sa vnímať domáce práce ako niečo, čo si vyberáte, nie ako povinnosť, ktorú musíte splniť. Keď ich začnete vnímať ako voľbu (dokonca ako príjemnú činnosť), zásadne to mení spôsob, ako k nim pristupujete. Práve takto môžete rozvíjať prirodzenú túžbu detí priložiť ruku k dielu. Či už ide o pomoc pri vkladaní riadu do umývačky, spoločné pranie alebo upratovanie, tieto činnosti sa dajú vnímať ako rozšírenie detskej hry, no toto prerámovanie musí prísť od vás. V každom veku môžu byť domáce práce príjemný spôsob, ako tráviť čas spoločne. Menšie deti sú rady, keď môžu byť s vami, a pri starších deťoch môžu domáce práce vytvoriť vzácny priestor na rozhovory, ku ktorým by inak nedošlo. Podnetom na skvelé rozhovory bývajú činnosti, pri ktorých netreba očný kontakt, napríklad šoférovanie, umývanie riadu či upratovanie.

Neporiadok môže byť silným spúšťačom a ako rodičia niekedy zareagujeme okamžitým nálepkovaním detí ako „lenivé“, „rozmaznané“ alebo „neporiadne“. Nálepkovanie však deti k spolupráci nemotivuje. Ak k situácii pristupujeme s podráždením a očakávaniami, veľmi často tým podporujeme presne také správanie, aké nechceme, a to je spoľahlivý recept na boj

o moc. Čím viac dokážeme vidieť pozitívne stránky svojich detí a porozumieť im (vzhľadom na ich vek, vývin mozgu a to, čo od nich môžeme očakávať), tým viac sa vieme správať rešpektujúco. Skúste zmeniť svoj postoj a vždy, keď sa dá, použite humor. Napríklad: „Ty máš v izbe rozpracovaný nejaký vedecký experiment? Môžeme ho upratať alebo ho potrebuješ do školy?“ Ďalší spôsob je oddeliť negatívnu nálepku od dieťaťa. Namiesto „Si taký lenivý a neporiadny“ môžete povedať „Občas aj nás dospelých prepadne lenivosť alebo chaotické obdobie“. Deťom tak ukazujeme, že nejde o trvalé vlastnosti a že nás ako ľudí nedefinujú.

Empatia

Ľudia kedysi verili, že deti sa rodia bez empatie, ale to nie je pravda. Štúdie ukázali, že batoľatá prirodzene pomáhajú, keď vidia dospelého, ktorý potrebuje pomoc. Už osemnásťmesačné deti sa takmer vždy pokúsia pomôcť dospelému, ktorý sa snaží splniť nejakú úlohu. Ak sa snaží dosiahnuť predmet, batoľa sa pokúsi mu ho podať, alebo keď dospelému niečo omylom vypadne z ruky, dieťa to zodvihne. Ak zapájate malé deti do každodenných činností, vytvárate im základ pre prirodzenú ochotu pomáhať po celý život. Ako deti rastú, je normálne, že sa im občas pomáhať nechce. Všímajte si, ako trávia čas. Oddychujú na gauči? Alebo si robia domáce úlohy, či si precvičujú hru na hudobnom nástroji? Upratovanie nemusí byť skúškou, či na váš pokyn okamžite vyskočia. Ak ste spokojní s tým, ako trávia čas a neberú veci ako samozrejmosť,

môžete byť flexibilní. Je tiež v poriadku, ak majú deti svoje preferencie. Uprednostnia práce vonku, napríklad vynášanie smetí, alebo úlohy vnútri ako upratovanie kuchyne či starostlivosť o domáce zvieratá? Ako rodina máme povinnosti, ktoré treba splniť, to však neznamená, že každý musí robiť všetko.

Definitívne žiadne ultimáta

Aftaler, teda dohody pomáhajú predchádzať mocenským bojom a v Dánsku sú účinným a veľmi rozšíreným nástrojom. Pri domácich prácach zohrávajú kľúčovú úlohu. Zabezpečujú, že každý rozumie svojim povinnostiam, vie, aké sú očakávania a kto za čo nesie zodpovednosť. Dohody týkajúce sa domácich prác môžu znieť napríklad takto: „V našej rodine si navzájom pomáhame. Takto to u nás funguje. Úlohy vykonávame spoločne."

Zapojte deti do chodu domácnosti. Môžete napríklad povedať: „Dnes potrebujem pomoc s prestieraním stola a vysávaním. Vyhovuje ti to?" Čím viac sa deti podieľajú na chode domácnosti, tým menej budete musieť používať ultimáta. Namiesto toho môžete komunikovať rešpektujúco: „Dohodli sme sa, že si dnes upraceš izbu. Kedy by si to mohol urobiť? Po tomto programe? Dobre." Takéto dohody môžete robiť každý deň alebo raz za týždeň, napríklad pri raňajkách alebo na rodinných stretnutiach. Môžu byť ústne alebo si ich môžete zapísať a pripnúť na chladničku, aby bolo jasné, kto má čo na starosti. Rôznym rodinám vyhovujú rôzne prístupy.

Najdôležitejšie však je, aby sa deti do dohôd zapájali a aby sa brali do úvahy aj ich preferencie. Pocit, že sú vypočuté a že na nich záleží, posilňuje ich sebavedomie a pocit osobnej zodpovednosti, a práve z toho vyrastá vnútorná motivácia na rozdiel od vonkajšej, založenej na odmenách či trestoch.

Intimita a útulnosť

Domáce práce môžu byť samy osebe príjemným časom stráveným spolu, ak sa na ne naučíte takto pozerať, a aj pri odmeňovaní sa môžete viac opierať o pocit spolupatričnosti. Niektorí Dáni používajú pri domácich prácach malé odmeny, ako sú nálepky, no častejšie sa sústreďujú na spoločný čas v duchu hygge, napríklad výlet do zoo, prechádzka v lese alebo príprava obľúbeného jedla. Je to však otázka rovnováhy. Nechcete, aby sa „odmeny" stali niečím, čo deti automaticky *očakávajú* výmenou za vykonanie každodenných činností.

Ďalší spôsob, ako sa zamerať na to, čo je naozaj dôležité, je prijať minimalizmus – prístup, ktorý je v Dánsku veľmi rozšírený. Menej neporiadku, viac hygge. Skúste pravidelne triediť a zbavovať sa nepotrebných vecí a hračiek, s ktorými sa deti už nehrajú. Triedenie má množstvo pozitívnych účinkov na psychiku, pomáha vyčistiť myseľ a podporuje kreativitu.

Dovoľte deťom, aby mali v obývačke vlastný priestor (*hygge krog* alebo „hygge kútik"), ktorý budete rešpektovať. Pomôže im cítiť sa ako súčasť spoločného rodinného priestoru a zároveň bude jasné, kam môžu odkladať svoje veci.