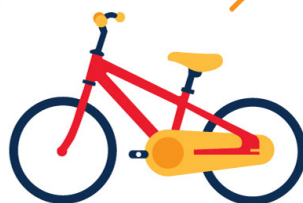




JESSICA JOELLE ALEXANDER,  
IBEN DISSING SANDAHL



# PREČO SÚ DÁNSKE DETI ŠŤASTNÉ?



AKO NAJSPOKOJNEJŠÍ  
ĽUDIA NA SVETE  
VYCHOVÁVAJÚ SEBAVEDOMÉ  
A SCHOPNÉ DETI



Ljndeni

# Prečo sú dánske deti šťastné?

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Lindeni

**Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl**

**Prečo sú dánske deti šťastné? – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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

  
**ALBATROS MEDIA**

**Ljndeni**

PREČO SÚ DÁNSKE DETI ŠŤASTNÉ?



JESSICA JOELLE ALEXANDER  
IBEN DISSING SANDAHL

---

# PREČO SÚ DÁNSKE DETI ŠŤASTNÉ?



Ako najspokojnejší ľudia na svete  
vychovávajú sebavedomé a schopné deti

**Ljndeni**

Copyright © 2014, 2016 by Jessica Alexander  
and Iben Dissing Sandahl  
Translation © Miroslav Šatka, 2020

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-1612-3  
ISBN e-knihy 978-80-566-1654-3 (1. zverejnenie, 2020)

# Obsah

---

Predhovor k novému vydaniu	11
Úvod	15
Kapitola 1 Ako poznáme svoje základné nastavenie?	21
Kapitola 2 Radosť z hry	29
Kapitola 3 Číra autentickosť	49
Kapitola 4 Otvorená myseľ	67
Kapitola 5 Empatia	91
Kapitola 6 Definitívne žiadne ultimáta	115
Kapitola 7 Intimita a útulnosť	139
Prísaha hygge	159
A čo ďalej?	163
Zvláštne poďakovanie	167
Poznámky	169





# Rodičia

---

**Radosť z hry:** Prečo z detí, ktorým umožníte užiť si voľnú zábavu a radosť z hry, vyrastú šťastnejší, prispôsobivejší a odolnejší dospelí.

**Číra autenticnosť:** Prečo je úprimnosť dôležitá pre naše sebavedomie. Ako môžeme pochvalou skôr ako fixné nastavenie mysle vytvárať rastové nastavenie mysle, vďaka ktorému sú deti prispôsobivejšie a odolnejšie.

**Otvorená myseľ (Prekoncipovanie):** Prečo môže schopnosť prekoncipovania, teda schopnosť pozrieť sa na vec z iného uhla, zmeniť vám aj vašim deťom život k lepšiemu.

**Empatia:** Prečo je pre šťastné detstvo a šťastnú dospelosť zásadné, aby sme pochopili, čo znamená empatia, učili ju naše deti a zahrnuli ju do výchovy.

**Definitívne žiadne ultimáta:** Prečo sa radšej vyhnúť súpereniu o moc a prečo demokratickejší prístup k rodičovstvu posilňuje dôveru a odolnosť a vytvára podmienky pre šťastnejšie detstvo.

**Intimita a útulnosť:** Prečo je silná sociálna sieť jedným z najdôležitejších faktorov našej celkovej spokojnosti. Ako môžeme vďaka vytváraniu hygge (pokoj, útulnosť, spolupatričnosť) odovzdať tento mocný dar svojim deťom.

# Predhovor

## k novému vydaniu

---

Výskum aj samotné písanie tejto knihy sme skutočne robili z lásky. Všetko sa to začalo otázkou: *Čo robí dánske deti – aj dánskych rodičov – tými najšťastnejšími ľuďmi na zemi?*

Ako matku a Američanku vydatú za Dána a dánsku psychoterapeutku, obe s vlastnými rodinami, nás táto otázka fascinovala z osobného aj intelektuálneho hľadiska. Cesta za nájdením odpovedí nás zaviedla k výskumným poznatkom a faktom o Dánsku a umožnila uskutočniť rozhovory s odborníkmi z rôznych oblastí. Keď sme mali hotovú prvú verziu rukopisu, nechali sme ju posúdiť neformálne vybranou skupinou mamičiek, oteckov a odborníkov z celých Spojených štátov a Európy. Respondenti v tejto *focus group* patrili ako k republikánom, tak demokratom, boli medzi nimi matky zaoberajúce sa zdravou výživou aj armádni oteckovia, zástancovia dojčenia aj telesných trestov, kontaktní rodičia aj prehnane súťaživé matky, od Kalifornie po D.C. a ešte ďalej; oslovili sme rodičov z rôznych profesií, zo všetkých možných spoločenských vrstiev aj kútov sveta.

Povzbudené ich cennou spätnou väzbou sme prvé výťažky knihy vydali samy. Boli sme si isté, že sme vytvorili niečo špeciálne. Avšak na jazdu, aká nasledovala, sme neboli pripravené. Posunuli

sme sa od malej občianskej aktivity k rastúcemu celosvetovému hnutiu a s každým novým čitateľom cítime stále hlbšiu pokoru.

Keď sme prišli s našou knihou prvýkrát na trh a objednávky sa nijako zvlášť nehrnuli, ohromili nás miesta, kde sa predávala: náhodne to bol Nový Zéland, Južná Afrika, rôzne európske krajiny, Vietnam, Indonézia, Austrália či Spojené štáty. Kupovali si ju hollywoodski režiséri, dánski vyslanci aj vysokoškolskí profesori. Vedeli sme to preto, že sme knihy samy ručne balili, písali adresy a rozposielali ich! Vyzeralo to sľubne, ale tiež to bola pomalá a úmorná práca a ťažila nás hrozba veľkého neúspechu.

Avšak pomaly sa začínali ozývať aj čitatelia – rodičia, ktorí sa snažili nasledovať naše myšlienky a skúšali ich na svojej vlastnej rodine. Táto rodičovská spätná väzba bola viac ako pozitívna: vyjadrovala vďaku, a dokonca úľavu zo zistení, že takéto rodičovské praktiky existujú, a navyše podporujú ich podozrenie, ktoré intuitívne vnímajú už dlhú dobu. Pocit, že musí existovať iný spôsob výchovy detí, taký, ku ktorému sa kvôli spoločenským očakávaniam a diktátu ako „robiť veci správne“, obrátili chrbtom.

Rodičia nám písali, že sa im veľmi páči predstava výchovy, ktorá sa zameriava na zásadné prvky, ako je hra, empatia a sociálne zručnosti a nie len na akademické znalosti. A skutočnosť, že táto prax už existuje v prosperujúcej a šťastnej spoločnosti, otvorila oči mnohým čitateľom, ktorí predtým o Dánsku takmer nepočuli. Zistili sme, že knihu používajú aj na vysokých školách. Jedna profesorka nás kontaktovala, aby nám oznámila, že na základe našej knihy vytvorila kurz – pre potešenie svojich študentov, ktorí boli otvorení iným spôsobom výchovy detí. Snažili sme sa

široť povedomie o dánskom rodičovstve, ako to len šlo, písali sme články, robili rozhovory – a dominový efekt sa nakoniec dostavil.

Jeden indický biznismen si našu knihu kúpil po ceste domov. Potom nám napísal, že chce *Rodičovstvo po dánsky* zaviesť v Indii: v školách, ordináciách pediatrov aj vo výučbe budúcich pedagógov a rovnako tak aj pre širokú verejnosť. „*To nie je kniha,*“ napísal, „*to je hnutie. A ako také môže zmeniť celú krajinu.*“ Bolo to až neuveriteľné a my sme boli nadmieru spokojné.

A teraz nové vydanie tejto knihy pristálo v rukách veľkého vydavateľa. Všetko, čo nasledovalo, je už úplne iný príbeh.

Písanie tejto knihy bolo rovnako ako rodičovstvo zložitá, namáhavá, radostná a veľmi uspokojivá skúsenosť. Ale tým najuspokojujúcejším a najviac napĺňajúcim aspektom zo všetkých je neuveriteľná odozva od našich čitateľov – rodičov, starých rodičov, učiteľov a vychovávateľov, nerodičov aj psychológov alebo čitateľských klubov – aj slová uznania od ľudí, ktorí o knihe len počuli. Či už ľudia súhlasia s každým stanoviskom dánskeho rodičovstva alebo nie, rozhodne je to aspoň dobrý spôsob, ako začať rozhovor. Tieto myšlienky stáli za zrodom malej neziskovej organizácie a pomohli jej vyrásť až tam, kde sa nachádza dnes. Dúfame, že vietor bude tieto myšlienky rovnako ako semienka rastlín šíriť ďalej tak, aby láskavosť, empatia a šťastie mohli prekvitať po celom svete. A dúfame, že veľa šťastia prinesú aj vám a vašej rodine.

Jessica Joelle Alexanderová  
Iben Dissing Sandahlová  
Kodaň, február 2016



# Úvod

---

## Aké tajomstvo sa skrýva za dánskym šťastím?

Dánsko, malá krajina na severe Európy, známa rozprávkou „Malá morská víla“ Hansa Christiana Andersena, je od roku 1973 takmer každoročne Organizáciou pre hospodársku spoluprácu a rozvoj (OECD) zvolená ako krajina s najšťastnejším obyvateľstvom na svete. Od roku 1973! To je viac ako štyridsať rokov a za tie roky sú Dáni neustále volení za najšťastnejších obyvateľov sveta! Keď sa nad tým zamyslíte, je to neuveriteľný výsledok. Dokonca aj v správe OSN, ktorá posudzuje mieru šťastia v jednotlivých krajinách sveta (*World Happiness Report*), figuruje Dánsko každoročne od jej vzniku na prvom mieste. Aké je tajomstvo ich trvalého úspechu? Riešeniu tejto záhady bolo venovaných množstvo statí a štúdií. Dánsko? Prečo práve Dánsko? Televízny program *60 Minutes* priniesol na túto tému reportáž s názvom „The Pursuit of Happiness“ (Právo na šťastie); Oprah Winfrey mala show s názvom „Why Are the Danes So Happy?“ (Prečo sú Dáni takí šťastní?). Závery boli vždy maximálne nepresvedčivé. Je to dané veľkosťou ich sociálneho systému, ich domami, ich vládou? Iste to nie sú vysoké dane ani tuhé, temné zimy, tak čo teda?

Naopak Spojené štáty, ktoré majú „právo na osobné šťastie“ zabudované priamo vo svojej deklarácii nezávislosti, nie sú v rebríčku OSN ani v prvej desiatke. Sú len tak tak v prvej dvadsiatke, niekde okolo sedemnásteho miesta, hneď za Mexikom. Hoci sme šťastiu zasvätili celú oblasť psychológie a k dispozícii máme nekonečné množstvo kníh o sebarozvoji, ktoré nás inštruujú, ako dosiahnuť tento prchavý stav mysle, nie sme skutočne šťastní. Prečo to tak je? A čo viac, prečo sú Dáni takí spokojní?

Myslíme si, že sme po mnohoročnom výskume konečne odhalili tajomstvo, prečo sú Dáni takí šťastní. Odpoveď jednoducho spočíva v ich výchove. Výsledkom dánskej filozofie rodičovstva a spôsobu výchovy sú odolné, emočne vyrovnané a šťastné deti, z ktorých sa stávajú odolní, emočne vyrovnaní a šťastní dospelí, ktorí ďalej rovnakým spôsobom vychovávajú svoje deti. Toto dedičstvo sa odovzdáva z generácie na generáciu a výsledkom je spoločnosť, ktorá počas viac ako štyridsiatich rokov vládne rebríčkom miery šťastia obyvateľov.

V priebehu našej úžasne objavnej cesty sme sa rozhodli sa s vami o tajomstvo dánskeho spôsobu rodičovstva podeliť. Cieľom tohto sprievodcu je krok za krokom pomôcť matkám a otcom, ktorí sa buď rozhodli pustiť do jednej z najnáročnejších úloh na svete, alebo už s ňou začali. Začlenenie našej metódy vyžaduje čas a cvik, trpezlivosť, rozhodnosť a dobrú informovanosť, ale výsledok stojí za tú námahu. Pamätajte, že toto bude vašim dedičstvom. Ak je vašim cieľom vychovať najšťastnejších ľudí na svete, prosím, pokračujte v čítaní. Vo vnútri tejto knihy sa skrýva tajomstvo dánskeho úspechu.



## Jessica a jej príbeh

Keď sa moji priatelia dozvedeli, že som spoluautorkou knihy o rodičovstve, rozosmialo ich to. „Ty? Tá najmenej materská osoba, akú poznáme, sa podieľala na knihe o výchove?“ Iróniou je, že predovšetkým práve nedostatok prirodzených materských zručností ma priviedol k záujmu o dánske rodičovstvo. Môj život zmenilo zásadným spôsobom a vedela som, že ak mohlo pomôcť mne, môže rozhodne pomôcť aj ostatným. Viete, nemôžem o sebe povedať, že by som bola od prírody opatrovateľský typ, ako sa o ženách hovorí. Nemám problém si to priznať. Na deti som nikdy veľmi nebola. Aby som bola celkom úprimná, nemala som ich veľmi rada. Matkou som sa stala preto, že tak to ľudia robia. Takže si viete predstaviť môj hlboko zakorenený strach, keď som otehotnela a pomyslela si: „Ako to len pre všetko na svete zvládnem? Určite budem hrozná matka!“ A tak som sa pustila do čítania každej knihy o rodičovstve a výchove, aká mi len padla do rúk. Prečítala som toho veľa. A veľa som sa toho dozvedela. Ale obavy som mala stále.

Na moje veľké šťastie som bola vydatá za Dána. Vplyvu dánskej kultúry som bola vystavená dlhšie ako osem rokov a všimla som si jednu vec. Čo sa výchovy detí týkalo, bolo jasné, že vedia ako na to. Celkovo možno povedať, že som neustále okolo seba pozorovala šťastné, pokojné, slušné deti a hovorila som si, čím to asi je. Ale na túto tému som žiadnu knihu nenašla.

Keď som sa konečne stala matkou, urobila som jedinú pre mňa prirodzenú vec: požiadala som svojich dánskych priateľov

a rodinu, aby mi odpovedali na všetky otázky, ktoré som mala. Či už išlo o dojčenie, disciplínu či vzdelávanie, dala som ich spontánnym, prirodzeným odpovediam prednosť pred všetkými knihami, ktoré mi ležali na polici. A postupne som objavila filozofiu výchovy detí, ktorá mi otvorila oči a úplne zmenila môj život.

Prebrala som to so svojou dobrou priateľkou Iben. Iben je dánska psychoterapeutka, ktorá veľa rokov pracuje s rodinami a deťmi, a spoločne sme si položili otázku: „Existuje dánsky spôsob rodičovstva?“ Ako vedela, tak nie. Hľadali sme, kde sa dalo, ale nič sme nenašli. Za celé roky, keď bola súčasťou dánskeho vzdelávacieho systému a pracovala ako rodinná psychoterapeutka, o „dánskom rodičovstve“ nikdy nepočula. Pozná všetky vedecké teórie aj výsledky výskumov spôsobov rodičovstva, pričom mnohé z nich sama denne využíva pri práci s vlastnou rodinou. Nie je možné, že je súčasťou jej vlastnej kultúry nejaký osobitý štýl výchovy, ktorý nevidí?

## Objavil sa vzorec

Čím viac sme o tom hovorili, tým viac bolo zrejmé, že skutočne existuje niečo ako dánska filozofia rodičovstva. Bola však tak tesne votkaná do každodenného usporiadania života a dánskej kultúry, že nebola pre tých z nás, ktorí sme v nej žili, na prvý pohľad zrejmalá. Čím viac sme ale hľadali, tým jasnejšie začal na povrch vystupovať jej vzorec. A bol tu, ležal priamo pred nami: *Rodičovstvo po dánsky*.

Dánske rodičovstvo je naša teória, založená na viac ako trinástich rokoch skúseností, výskumoch, podporných štúdiách a faktoch o dánskej kultúre a každodennom živote. Iben ako expertka vo svojom odbore prispela svojím profesionálnym pohľadom na vec, výsledkami viacerých štúdií s kultúrnymi príkladmi a v neposlednom rade aj osobnými skúsenosťami. Obe sme sa toho počas našej cesty veľa naučili vďaka výskumu, dlhým rozhovorom s rodičmi, psychológmi a učiteľmi na tému dánsky vzdelávací systém. Spolupráca všetkých zúčastnených bola úplne rovnocenná a všetky štúdie, z ktorých sme čerpali, sú k dispozícii na konci tejto knihy.

Rady by sme spresnili, že nejde o žiadne politické vyhlásenie ani o knihu o živote v Dánsku. Je to teória rodičovstva, o ktorej sa domnievame, že je jedným z hlavných faktorov, prečo sú Dáni neustále volení za najšťastnejších ľudí. Zo šťastných detí rastú šťastní dospelí, ktorí vychovávajú šťastné deti, a tak stále dokola.

Zároveň tiež vieme, že rodičovský štýl nie je jediným dôvodom, prečo sú Dáni šťastní. Vieme, že k ich šťastiu prispieva mnoho ďalších faktorov a že v Dánsku rozhodne žijú aj nešťastní ľudia. Dánsko nie je utópia a iste sa musí stretávať so svojimi vlastnými problémami, ako každá iná krajina. Cieľom tejto knihy v žiadnom prípade nie je ani znevažovať Spojené štáty americké. Spojené štáty sú obrovská krajina a fakty a pozorovania uvedené v tejto knihe sú iba zovšeobecnenia. Jessica je osobne veľmi hrdou

---

Zo šťastných detí  
rastú šťastní dospelí,  
ktorí vychovávajú  
šťastné deti, a tak  
stále dokola.

---

Američankou a svoju krajinu miluje. Len mala možnosť vidieť svet úplne inou optikou – nasadila si okuliare s „dánskymi šošovkami“, ak chcete – a to úplne zmenilo jej pohľad na život.

Rady by sme sa s vami o tieto okuliare podelili. Schválne, čo cez ne uvidíte. Ak vám pomôže táto kniha vidieť veci inak, bude to pre nás obrovský úspech. Možno sa okamžite nepremeníte z „najmenej materskej osoby na svete“ na šťastnejšieho rodiča a lepšieho človeka, ako sa to stalo Jessice, ale aj tak dúfame, že zmeny budú pozitívne. A tiež dúfame, že si túto cestu užijete.