



RADY PRE RODIČOV  
DEŤÍ OD 10 DO 18 ROKOV

AKO HOVORIŤ,  
**ABY NÁS TÍNEĎŽERI  
POČÚVALI**

AKO POČÚVAŤ, ABY NÁM TÍNEĎŽERI DÔVEROVALI

ADELE FABER, ELAINE MAZLISH

**Ljndeni**

# Ako hovoriť, aby nás tínedžeri počúvali

Vyšlo aj v tlačovej podobe

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

## Lindeni

**Adele Faber a Elaine Mazlish**

**Ako hovoriť, aby nás tínedžeri počúvali – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všetky práva vyhradené.

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

AKO HOVORIŤ,  
ABY NÁS TÍNEDŽERI POČÚVALI,  
AKO POČÚVAŤ,  
ABY NÁM TÍNEDŽERI DÔVEROVALI

Adele Faber a Elaine Mazlish

Ilustrovala Kimberly Ann Coe

AKO HOVORIŤ,  
ABY NÁS TÍNEDŽERI  
POČÚVALI,  
AKO POČÚVAŤ,  
ABY NÁM TÍNEDŽERI DÔVEROVALI

ADELE FABER  
A  
ELAINE MAZLISH

ILUSTROVALA KIMBERLY ANN COE

**Ljndeni**

# OBSAH

---

Rady by sme poďakovali. ....	9
Prečo táto kniha vznikla. ....	10
Poznámky autoriek. ....	13
<b>1 Vžiť sa do pocitov. ....</b>	<b>14</b>
Nevedela som, čo čakať. ....	15
<b>2 Stále sa uisťujeme. ....</b>	<b>38</b>
Ako zaručiť spoluprácu. ....	39
<b>3 Potrestať alebo nepotrestať. ....</b>	<b>66</b>
<b>4 Spoločná práca. ....</b>	<b>86</b>
<b>5 Stretnutie s deťmi. ....</b>	<b>104</b>
<b>6 O pocitoch, kamarátoch a rodine. ....</b>	<b>112</b>
<b>7 Rodičia a tínedžeri spolu. ....</b>	<b>126</b>
<b>8 Problémy so sexom a drogami. ....</b>	<b>146</b>
Až sa nabudúce zídeme. ....	166



Ako rodičia túžime po tom, aby nás deti potrebovali,  
ale túžbou tínedžerov je nás nepotrebovať.  
Tento konflikt je skutočný;  
stretávame sa s ním denne, keď pomáhame tým, ktorých milujeme,  
aby na nás boli nezávislí.

Dr Haim G. Ginott,  
Medzi rodičom a tínedžerom  
(THE MACMILLAN COMPANY, 1969)





# RADY BY SME POĎAKOVALI

---

Naším rodinám a priateľom za ich trpezlivosť a porozumenie počas nášho písania tejto knihy a za to, že boli takí milí a nepýtali sa nás „Kedy už túto prácu dokončíš?“

Rodičom v našich seminároch za ich ochotu skúsiť nové spôsoby komunikácie so svojimi rodinami a za zdieľanie ich skúseností so skupinkou. Príbehy, o ktoré sa s nami podelili, boli inšpiráciou pre nás i pre nich navzájom.

Tínedžerom za všetko, s čím sa nám zverili o svojom svete a o sebe samých. Ich otvorený prístup nám umožnil nahliadnuť do ich sveta.

Kimberly Ann Coe, našej skvelej ilustrátorky, za namaľovanie obrázkov a scenárov ukázkových dialógov.

Bobovi Markelovi, nášmu literárnemu agentovi a drahému priateľovi, za jeho nadšenie pre náš projekt a za jeho stálu podporu počas nekonečného spracovania všetkých návrhov, ktoré utvárali túto knihu.

Jennifer Brehl, našej redaktorky. Verila v nás ako „perfektný rodič“ uistená tým, že robíme to najlepšie, a decentne poukazovala na miesta, ktoré by sme mohli spracovať „ešte lepšie“. A vždy mala pravdu.

Doktorovi Haim Ginottovi, nášmu radcovi. Od doby, čo nás opustil, sa svet veľmi zmenil, ale jeho presvedčenie, že „aby sme dosiahli humánne ciele, potrebujeme humánne metódy“, zostane navždy pravdou.

Adele Faber  
a Elaine Mazlish

# PREČO TÁTO KNIHA VZNIKLA

---

Už dlho bolo niečo takéto potrebné, ale my sme to nevideli. Začali sa však pomaly objavovať takéto listy:

*Milá Adele a Elaine,*

*POMÔŽTE MI! Keď moje deti boli malé, kniha „Ako hovoriť s deťmi, aby nás počúvali“ bola mojou Bibliou. Ale teraz už majú 11 a 14 rokov a ja stojím pred množstvom nových problémov. Neuvažujete o tom, že by ste raz napísali knihu pre rodičov pubertiakov?*

Čoskoro na to sa objavil telefonát:

*„Naše občianske združenie každoročne organizuje konferenciu na tému Rodina. Dúfame, že poskytnete cenné rady pri riešení problému, ako zaobchádzať s tínedžermi.“*

Najprv sme váhali. Nikdy predtým sme neprezentovali žiadny program, ktorý by sa zaoberal výlučne tínedžermi. Myšlienka nás však zaujala. Prečo nie? Mohli sme poskytnúť prehľad základných princípov efektívnej komunikácie a použiť príklady zo života tínedžerov.

Predviesť novú vec je vždy výzva. Nikdy si nemôžete byť absolútne istí, že sa s vašim názorom diváci stotožnia. Ale v našom prípade sa tak stalo. Ľudia pozorne počúvali a nadšene reagovali. V čase venovanom otázkam a odpovediam sa nás pýtali na naše názory na všetko od večerných vychádzok a schádzania sa detí v uzavretých skupinkách až po odvrávanie a domáce väzenie. Neskôr sme boli obklopené malou skupinkou rodičov, ktorí s nami chceli hovoriť súkromne.

*„Som slobodná matka a môj trinásťročný syn sa začal stretávať s najhoršími deťmi zo školy. Berú drogy a ktovie v čom ešte idú. Stále mu hovorím, aby sa držal od nich ďalej, ale on ma nepočúva. Mám pocit, že môj boj je vopred prehraný. Ako sa mám k nemu priblížiť?“*

*„Som taká nešťastná. Čítala som e-mail svojej jedenásťročnej dcéry od jej spolužiaka: ‚Chcem to s tebou robiť. Chcem zastrčiť svojho fešáka do tvojej pi...‘ Neviem, čo robiť. Mala by som snád zavolať jeho rodičom? Mala by som to oznámiť v škole? Čo jej mám povedať?“*

„Práve som zistila, že moja dvanásťročná dcéra fajčí marihuanu. Čo mám s tým robiť?“

„Som na smrť vydesená. Keď som upratovala izbu svojho syna, našla som báseň o samovražde, ktorú napísal. V škole sa mu darí dobre, má kamarátov, nevyzerá nešťastne. Ale možno existuje niečo, o čom neviem. Mala by som mu povedať, že som tú básničku čítala?“

„Moja dcéra trávi v poslednej dobe veľa času na internete s jedným šestnásťročným chlapcom. Aspoň povedal, že je mu šestnásť, ale kto vie? Teraz sa s ňou chce stretnúť. Nemala by som ísť s ňou? Čo si o tom myslíte?“

Celou cestu domov sme spolu o všetkých týchto problémoch debatovali: Čomu všetkému títo rodičia musia čeliť! V akom čudnom svete teraz žijeme! Naozaj sa doba tak veľmi zmenila? Či sme si my a naši priatelia nerobili starosti kvôli sexu, drogám a problémom s kamarátmi, a dokonca aj kvôli samovražde, keď naše deti boli v adolescentnom veku? Ale to, čo sme počuli v ten večer, bolo ešte horšie, desivejšie. Tam šlo ešte o niečo viac. Problémy sa objavujú už v nižšom veku možno aj preto, že puberta začína u detí skôr.

---

O pár dní neskôr sme mali ďalší telefonát, tentoraz od riaditeľky školy:

„V súčasnej dobe vedíme experimentálny program so skupinou študentov na základnej a strednej škole. Každému z rodičov, ktorí sú zahrnutí do tohto programu, sme dali výtláčok. Ako hovoriť, aby nás deti počúvali. A pretože táto kniha bola veľmi úspešná, boli by sme veľmi radi, keby ste sa zišli s rodičmi a zorganizovali pre nich pár seminárov.“

Povedali sme jej, že sa dohodneme a dáme jej vedieť.

---

Počas niekoľkých ďalších dní sme spomínali na tínedžerov, ktorých sme poznali najlepšie – na našich vlastných. Vrátili sme čas a zhrnuli naše dlho zastrčené spomienky na roky, keď naše deti boli v období dospievania – čierne momenty, svetlé miesta a chvíle, ktoré vyrážali dych. Kúsok po kúsku sa nám vracali naše pocity a to isté znepokojenie. Stále dookola sme premýšľali, čo robí toto obdobie života takým zložitým.

Boli sme však varované. Už od narodenia našich detí sme počuli: „Užite si ich teraz, kým sú také malé“ ... „Malé deti, malé starosti; veľké deti, veľké starosti.“ Znovu a znovu sme počuli, že sa jedného krásneho dňa naše milé dieťa zmení na protivného a tvrdohlavého cudzinca, ktorý bude kritizovať náš vkus, vzdorovať našim pravidlám a odmietať naše hodnoty.

A napriek tomu, že sme akosi boli pripravené na zmenu v správaní našich detí, nikto nás nepripravil na pocit straty.

Strata známeho a blízkeho vzťahu. (*Kto je tá nepriateľská osoba, ktorá teraz žije v mojom dome?*)

Strata dôvery. (*Prečo sa tak správava? Je to niečo, čo som vykonal ja... alebo naopak zanedbal?*)

Strata pocitu, že ma niekto potrebuje. (*Nie, nemusíš chodiť. Moji kamaráti pôjdu so mnou.*)

Strata pocitu ochrancu, ktorý chráni svoje deti pred nebezpečenstvom. (*Je po polnoci. Kde je? Čo robí? Prečo ešte nie je doma?*)

Ale ešte silnejší ako pocit straty je pocit strachu. (*Ako naše deti prevedieme cez tieto ťažké roky? A ako sami seba?*)

Ak toto boli naše zážitky pred mnohými rokmi, čo musia prežívať matky a otcovia v dnešnej dobe? Vychovávajú svoje deti v dobe, ktorá je lakomejšia, hrubšia, vulgárnejšia, ešte materialistickejšia, sexuchtivejšia, brutálnejšia ako kedykoľvek predtým. Prečo by sa rodičia teda nemali cítiť zdeptaní? Prečo by nemali byť hnaní do extrému?

Nie je ťažké pochopiť, prečo niektorí reagujú tak prísne – prečo stanovujú pravidlá, trestajú akýkoľvek priestupok, i ten najmenší, a snažia sa držať svoje dieťa na uzde. Tiež je jasné, prečo to niektorí vzdajú a dajú ruky preč, prečo sa pozerajú iným smerom a dúfajú, že sa všetko zlepší. Obidva prístupy – „Rob, čo ti hovorím“ alebo „Rob, čo chceš“ – však obmedzujú možnosť komunikácie.

**Prečo by sa mal mladý človek otvárať rodičovi, ktorý len trestá? Prečo by mal hľadať radu u rodiča, ktorý mu všetko dovoľí?** Ich pohoda a niekedy ich samotný pocit bezpečia tkvie v prístupe k myšlienkam a hodnotám ich rodičov. Tínedžeri by mali byť schopní vyjadriť svoje pochybnosti, zveriť sa so svojím strachom a preskúmať možnosti s dospelým, ktorý bude bez komentárov načúvať a pomôže im urobiť zodpovedné rozhodnutie.

Kto iný ako mama alebo otec sú tu pre nich vo dne v noci počas týchto kritických rokov, aby im pomohli čeliť lákavým informáciám z médií. Kto im pomôže odolať tlaku rovesníkov? Kto im pomôže zdolať izolovanosť a krutosť, túžbu po uznaní, strach z odmietnutia, útlak, vzrušenie a zmätok z dospievania? Kto im pomôže bojovať s tlakom prispôbiť sa a zároveň byť k sebe úprimný?

Život s tínedžerom môže byť ubíjajúci. Vieme to. Spomíname si. Tiež si ale pamätáme, ako sme lipli na našich vedomostiach, ktoré sme mali počas tohto ťažkého obdobia práve o tomto období a ktoré nám pomohli prečkať a neutopiť sa.

A teraz je na čase odovzdať ostatným to, čo bolo pre nás také dôležité. A učiť sa od súčasnej generácie, čo je dôležité pre ňu.

Zavolali sme pani riaditeľke a naplánovali prvý seminár pre rodičov tínedžerov.

# SLOVO AUTORIEK

---

Táto kniha vychádza z mnohých seminárov, ktoré sme viedli, a z tých, pre ktorých sme toto organizovali; pre rodičov a tínedžerov, oddelene aj spoločne, v New Yorku aj na Long Islande. Všetky naše skupinky sme vložili do jedinej a skombinovali nás dve do jedného učiteľa. Hoci sme zmenili mená a upravili udalosti, skutočnosti sme zostali verné.

Adele Faber  
a Elaine Mazlish

1

VŽITĚ SA  
DO POCITOV

# NEVEDELA SOM, ČO ČAKAŤ

---

Keď som bežala z parkoviska ku vchodu do školy, pevne som držala vlajúci dáždňik a čudovala som sa, prečo by niekto opustil svoj teplý domov v taký studený a nevlúdny večer, aby mohol prísť na seminár o tínedžeroch.

V triede čakalo približne dvadsať rodičov. Predstavila som sa, zablahoželala im, ako statočne čelili tomu škaredému počasiu, a rozdala visačky, aby na ne napísali svoje mená. Kým písali a rozprávali sa jeden s druhým, mala som možnosť sledovať svoju skupinu. Bola rôznorodá – takmer toľko mužov ako žien, pár dvojíc, pár osamelých, niektorí v spoločenskom oblečení, niektorí v džínsoch.

Keď boli všetci hotoví, požiadala som ich, aby sa predstavili a povedali niečo o svojich deťoch. Nikto nezaváhal. Rodičia jeden po druhom opisovali svoje deti, ktorých vek sa pohyboval medzi dvanástimi a šesťnástimi rokmi. Takmer každý sa sťažoval na ťažkosti, ktoré ich sprevádzajú v súčasnej dobe. Avšak zdalo sa mi, akoby si dávali pozor, držali sa v úzadí, aby si boli istí, že neodhalia príliš veľa a príliš skoro tým ostatným cudzím ľuďom v miestnosti.

„Predtým, ako sa dostaneme ďalej,“ povedala som, „vás chcem uistiť, že všetko, čo si tu povieme, bude dôverné. Čokoľvek, čo bude povedané medzi týmito štyrmi stenami, tu tiež zostane. Nie je ničia starosť, či dieťa fajčí, pije, lumpuje alebo má sex oveľa skôr, ako by sme si my priali. Súhlasíme všetci?“

Ľudia pokývali hlavami.

Pokračovala som: „Mojou úlohou tu je prezentovať metódy komunikácie, ktoré by mohli viesť k uspokojivejšiemu vzťahu medzi rodičmi a tínedžermi. Vašou úlohou bude otestovať tieto metódy, vyskúšať ich doma, a potom ich vysvetliť v tejto skupine. Čo bolo a nebolo užitočné? Čo fungovalo a čo nie? S pomocou tohto úsilia určíme najefektívnejšie spôsoby, ktoré pomôžu našim deťom vyrovnáť sa s náročným prechodom z detstva do dospelosti.“

Tu som urobila malú pauzu, aby som nechala priestor skupine. „Prečo to musí byť ‚náročný prechod‘?“ namietol jeden otec. „Nepamätám sa, že by som mal nejaké také ťažké obdobie, keď som bol tínedžerom. A tiež si nepamätám, že by som svojim rodičom pôsobil nejaké problémy.“

„Pretože si bol dobré dieťa,“ povedala mu jeho žena s úsmevom a poklopkala ho po ruke. „No, možno bolo predsa len jednoduchšie byť tínedžerom vtedy,“ prehodil iný muž. „Teraz sa dejú veci, o ktorých kedysi nebolo ani počuť.“

„Predpokladajme, že sa všetci vrátíme do minulosti,“ povedala som. „Myslím si, že existujú veci, ktoré sa môžeme naučiť zo svojich vlastných skúseností, z obdobia našej vlastnej puberty a ktoré nám pomôžu dostať sa k problémom, ktorým čelia naše deti. Pokúsme sa spomenúť si na niečo, čo bolo na tomto období najpríjemnejšie.“

Michael, muž, ktorý bol „dobrým dieťaťom“, začal hovoriť ako prvý. „Ja som mal najradšej šport a potulovanie sa s kamarátmi.“

Niekoľko iný povedal: „Pre mňa to bola sloboda niekam ísť. Že sa dostanem na metro sám bez pomoci. Chodenie do mesta. Keď som nastúpil do autobusu a išiel napríklad na kúpalisko. Super zábava!“

Ostatní sa pripojili. „Keď som mohla nosiť vysoké podpätky a make-up a celé to vzrušenie okolo chalanov. Ja a moje kamarátky sme mali záľusť na rovnakého chlapca, a to bolo: „Myslíš si, že sa mu páčim ja alebo že sa mu páčiš ty?““

„Život bol v tom veku taký jednoduchý. Cez víkendy som mohol spať až do obeda. Žiadne starosti, či budem mať prácu alebo nie, platenie nájomného, staranie sa o rodinu. A žiadne starosti, čo bude zajtra. Vedel som, že sa môžem kedykoľvek spoľahnúť na svojich rodičov.“

„Pre mňa to bol vek, kedy som zisťoval, kto vlastne som. Kedy som experimentoval so svojou identitou a sníval o svojej budúcnosti. Mohol som snívať a zároveň som mal pocit istoty zo strany svojej rodiny.“

Jedna žena pokrútila hlavou. „Pre mňa,“ povedala smutne, „najlepšou časťou môjho dospelovania bolo, keď som z tohto obdobia vyrástla.“

Pozrela som sa na jej menovku. „Karen,“ povedala som, „znie to, ako by ste na toto obdobie neradi spomínali.“

„V podstate,“ pokračovala, „uľavilo sa mi, keď som sa toho zbavila.“

„Zbavila sa čoho?“ spýtal sa niekto.

Karen pokrčila plecami a odpovedala. „Obavy z toho, že ma nebude nikto brať vážne... aj keď som sa tak veľmi snažila... aj keď som sa usmievala, aby ma ľudia mali radi... no napriek tomu som nikdy nezapadla... vždy som sa cítila ako outsider.“

Ostatní sa rýchlo chytili jej rozprávania a aj tí, ktorí pred chvíľkou ospevovali mladé roky, teraz mali čo povedať aj z tej čiernej stránky:

„Môžem sa k tomu pridať. Pamätám si, že som sa cítila hlúpo a neisto. Vtedy som mala nadváhu a v zrkadle som sa nenávidela.“

„Viem, že som tu hovorila o svojej náklonnosti k chlapcom, ale pravda je taká, že to bola skôr posadnutosť – milovať ich, rozchádzať sa s nimi, kvôli nim som aj strácala priateľov. Chlapci boli všetko, na čo som myslela, a to sa prejavilo aj na mojich známkach. Takmer som nedokončila školu.“



„Mojím problémom bolo, že som bol pod veľkým tlakom zo strany kamarátov, a robil som veci, ktoré boli zlé alebo nebezpečné. Robil som veľa hlúpostí.“

„Pamätám si, že som bol stále zmätený. Kto som? Čo mám rád? Čo nemám rád? Som sám sebou alebo len napodobňujem ostatných? Môžem byť sám sebou a pritom byť akceptovaný?“

Táto skupinka sa mi páčila. Oceňovala som jej srdečnosť. Spýtala som sa, či im počas tohto obdobia, počas tejto „horskej dráhy“, pomáhali rodičia.

Skupinka spomínala.

„Moji rodičia na mňa nikdy nekričali pred mojimi priateľmi. Keď som urobil niečo zlé, napríklad keď som prišiel domov príliš neskoro a moji kamaráti boli so mnou, rodičia počkali, až kamaráti odídu, a potom mi to vytmavili.“

„Môj otec mal vo zvyku hovoriť mi veci ako: ‚Jim, musíš stáť za svojimi názorami... ak máš pochybnosti, spýtaj sa svojho svedomia... nikdy sa neboj toho, že by si sa mohol myliť, pretože inak nikdy nebudeš mať pravdu.‘ Myslel som si svoje. ‚Už zase tie jeho reči,‘ ale niekedy som sa nad jeho slovami naozaj zamyslel.“

„Moja matka mi stále hovorila, nech sa zlepším. ‚Môžeš byť lepšia... skús to znova... urob to ešte raz.‘ Nikdy ma nepochválila. Môj otec si myslel pravý opak. Podľa neho som bola perfektná. Takže som vedela, za kým s čím ísť. Mala som dobrý mix.“

„Moji rodičia trvali na tom, aby som sa učil všetkému možnému – ako hospodáriť s peniazmi, ako vymeniť pneumatiku. Dokonca ma nútili, aby som čítal päť stránok španielskeho textu denne. Nenávidel som to, ale potom som bol vďačný, pretože som si vďaka tomu našiel prácu.“

„Viem, že by som toto asi nemala hovoriť, pretože je tu veľa pracujúcich mamičiek vrátane mňa, ale skutočne sa mi páčilo, keď som prišla zo školy domov a tam bola moja mamička. Nech sa stalo čokoľvek zlé, vždy som sa jej mohla zveriť.“

„Mnohí z vás si teda pamätajú, že ich v tomto období rodičia veľmi podporili,“ dodala som.

„Toto je ale len jedna strana mince,“ povedal Jim. „Popri otcovom pozitivizme sa objavovalo veľa vecí, ktoré boleli. Nič, čo som urobil, nebolo pre neho dosť dobré. A dával mi to jasne najavo.“

Jimove slová zdvihli stavidlá a von sa rinul prúd neveselých spomienok:

„Od mojej matky sa mi dostalo veľmi málo podpory. Mala som veľa problémov a potrebovala som nutne poradiť, ale vždy som od nej počula ten istý príbeh: ‚Keď som bola v tvojom veku...‘ Nakoniec som sa naučila dusiť všetko v sebe.“

„Moji rodičia sa na mňa snažili uvaliť pocit viny: ‚Si náš jediný syn... očakávame od teba viac... nespráváš sa tak, ako by si sa mal.‘