

JESPER JUUL

IKAR



# REŠPEKT, DŮVERA A LÁSKA

ČO OD NÁS DETI POTREBUJÚ



## Jesper Juul – ohlasy v tlači

„Dánsky odborník na rodinu pomáha dospelým zjednodušiť najťažší problém – ako majú zaobchádzať s deťmi.“  
*Die Zeit*

„Rodičia milujú Jespera Juula za to, že poskytuje východiská z výchovných pascí súčasnosti.“ *Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung*

„Knihy Jespera Juula sú skutočnými bestsellermi, pričom sa venujú jednej z najzložitejších oblastí vôbec – otázke správnej výchovy detí.“ *Süddeutsche Zeitung*

„Dánsky rodinný terapeut je múdry muž, ktorý už celé roky svojimi inteligentnými a láskavými odporúčaniami uľahčuje rodičom bremeno výchovy.“ *spielen & lernen* (časopis pre rodičov a deti)

„Najvplyvnejší rodinný terapeut tejto planéty.“ *Brigitte*

„Jesper Juul je najžiadanejší pedagóg vnútornej vyrovnanosti.“ *Die Zeit*

„Juul je svetlou postavou modernej pedagogiky. Na rozdiel od viacerých kolegov nekladie dôraz na ťažkosti, ale na zdroje vzťahu medzi rodičmi a deťmi. Namiesto mučivého hľadania viny presadzuje nenútený optimizmus.“ *Der Spiegel*



„Najznámejší dánsky rodinný poradca čerpá svoje znalosti zo štyridsaťročnej profesionálnej skúsenosti. Ľudia s potešením venujú pozornosť jeho mierumilovnému spôsobu argumentácie.“ *Buchjournal Extra*

**JESPER JUUL**

**REŠPEKT,  
DÔVERA  
A LÁSKA**

**ČO OD NÁS DETI POTREBUJÚ**

**IKAR**

Copyright © 2020 Beltz Verlag in the publishing group Beltz – Wein-  
heim Basel

Familylabassociation.com

Translation © 2022 by Henrieta Hatalová

Design © 2022 by Hedviga Harváňková

Cover design © 2022 by Michaela Bakytová

Cover Illustrations © Shutterstock/Isifa

Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

All rights reserved

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.

Z nemeckého originálu „Respekt, Vertrauen und Liebe“, vydaného v Beltz Verlag v roku 2020, preložila Henrieta Hatalová.

Redakčná a jazyková úprava: Zora Špačková

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2022 ako svoju 1 911 publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie

Obrázky Shutterstock/Isifa

Sadzba a zalomenie do strán Hedviga Harváňková

Návrh obálky Michaela BakytováFu

ISBN 978-80-551-8399-2

Vydavateľ: Mathias Voelchert

*Všetky mená detí boli anonymizované.*

Dielo vrátane všetkých jeho častí je chránené autorským právom. Akékoľvek použitie bez súhlasu vydavateľstva je neprípustné. To platí najmä pre reprodukovanie, preklady, vyhotovenie mikrofilmu, uloženie a spracovanie v elektronických systémoch.

Informácie zverejnené v diele autor získal a overil s maximálnou starostlivosťou a podľa svojho najlepšieho vedomia a svedomia. Vydavateľ ani autor však za ne nemôžu prevziať zodpovednosť. Autor, resp. vydavateľstvo a jeho oprávnení zástupcovia nezodpovedajú za osobnú, vecnú alebo majetkovú ujmu.

*Užívajte si jeden druhého a svoje deti.  
Je to to najlepšie, čo môžete pre seba  
a svoje deti urobiť.*

JESPER JUUL

# Obsah

## Slovo na úvod 12

- 1 **Výchova je otázkou rešpektu 16**
  - Výchova nevyčováva 19
  - Nová podoba vzťahu si žiada nový jazyk 19
  - Smieť povedať nie, aby ste mohli povedať áno 22
  - Empatická podpora od útleho veku 25
  - Spoznať vlastné dieťa 27
  - Rešpekt pred autonómiou a moc sú nezlučiteľné 29
  - Rozhovor s Jesperom Juulom na tému osobná zodpovednosť 30*
  - Rozhovor s Jesperom Juulom na tému pocity viny 33*
  
- 2 **Dôvera si žiada dialóg 35**
  - „Tu to ide a tam nie“ 37
  - Práve tínedžeri potrebujú našu dôveru 38
  - Záleží na srdci 41
  - Postačí, keď budete ako rodičia občas len držať jazyk za zubami 42
  - Kto zodpovedá za moju dôveru? 44
  - Rozhovor s Jesperom Juulom na tému dôvera 45*
  - Rozhovor s Jesperom Juulom na tému zdôvodňovanie rozhodnutí 47*



- 3 Láska a reč srdca 49  
Doma sa žije lepšie bez pedagogiky 50  
Konať láskyplne 51  
Deti sa učia, čo je láska, v rodine 53  
Zodpovednosť za moje činy spočíva na mne 54  
O pírsingoch a o moci nad vlastným životom 56  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
kritika rodičovských rozhodnutí 58*  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
agresívny tón tínedžerov 59*  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
komunikácia s deťmi 59*
- 4 Rodičovská láska nie je sebaobetovanie 61  
Aké dieťa chceme? 62  
Menej je viac 65  
Otcovia ako ministri lásky 66  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
nadväzovanie vzťahov so všetkými súrodencami 68*  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
spravodlivé rozdelenie domácich prác 71*
- 5 Osobný jazyk – jazyk rešpektu, dôvery a lásky 74  
Ako vo vatičke 76  
Dialóg bez skutočného záujmu stroskotá 78  
Kto robí rozhodnutia? 79  
Chyby sú dobré! 81  
Život je niečo viac ako len správne či nesprávne 83  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
diskusie v rodine 84*

*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
chrániť deti pred tlakom – áno či nie* 86

- 6 Rešpekt k výkonom detí 90  
Zóny bez dospelých a čas bez vychovávanía 91  
Rešpektujte hranice detí 93  
Hranica medzi stimuláciou a prestimulovaním 95  
Deviata inteligencia 96  
Učiť sa od kompetentnosti detí 98  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
ako dlho smú tínedžeri zostať večer vonku?* 101  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
výchova v ranom veku* 102
- 7 Poslušnosť vedie k chorobe 105  
Školy chcú žiakov a žiačky, nie deti 107  
„Ticho, prosím!“ 108  
Rešpekt plodí rešpekt 110  
Osobná zodpovednosť ako alternatíva  
k poslušnosti 111  
Strach môžeme deťom vštepiť, rešpekt  
si musíme zaslúžiť 113  
Deťom nikdy nie je lepšie ako dospelým 115  
Mobbing ako problém vedenia 116  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
dôstojnosť v rozhovoroch medzi učiteľom  
a rodičmi* 118  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
tínedžeri a alkohol* 119

- 8 Vnímať problémové správanie  
ako pozvanie 122  
Domáce úlohy patria do školy 124  
Zodpovedné vedenie 127  
Odborná spôsobilosť je aj osobnou  
spôsobilosťou 128  
Ron a ružové farbičky 130  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
plač u malých detí* 135  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
nulový záujem o školu* 140
- 9 Rešpekt znamená zachovávanie  
individuálnych hraníc 143  
„Kde je rešpekt našich učiteľov?“ 144  
Integrita, spolupráca a dôvera 146  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
dôsledky v prístupe k deťom v zariadeniach  
predškolskej starostlivosti a v škole* 148  
*Rozhovor s Jesperom Juulom na tému  
mlčanie tínedžerov* 150
- 10 List našim deťom 153
- Knihy a DVD 155  
Edičná poznámka 168  
Poďakovania 169  
O Jesperovi Juulovi 170  
*familylab* – rodinná dielňa 172  
ddif – Nemecko-dánsky inštitút pre rodinnú  
terapiu a poradenstvo 175

# Slovo na úvod

Základné piliere života s deťmi, ktoré tvoria ústrednú tému tejto knihy – rešpekt, dôvera a láska –, vyplývajú z pevného presvedčenia Jespera Juula, že milióny matiek a otcov sveta sú *odborníkmi* na svoje deti. Sú to oni, kto dennodenne dáva zo seba to najlepšie. To je dôvod, prečo Jespera Juula nezaujíma intelektuálna debata o výchove alebo hľadanie metód, ako ich ľuďom vhodne prispôbiť. Každý z nás je úplne iný. Ovplyvňuje nás náš životný príbeh; rodina, z ktorej pochádzame; konvencie, kultúra a spoločnosť – tomu sa musíme venovať v prvom rade. Kľúč predstavuje vzťah. Ako ho použijeme, o tom sa píše v tejto knihe.

Jesper Juul nás opustil v júli roku 2019 vo veku iba 71 rokov. Napriek dlhoročnej ťažkej chorobe venoval veľkú časť času a energie svojej životnej téme – rovnocennej podpore (založenej na rovnakej dôstojnosti) detí a ich rodín (pojem rovnaká dôstojnosť – *Gleichwürdigkeit*, po dánsky *ligeværdighed* – používa Jesper Juul v tomto zmysle: s rovnakým rešpektom pristupovať k osobnej dôstojnosti a integrite každého jednotlivého člena rodiny – k jeho želaniam, presvedčeniu, potrebám a základnej potrebe každého človeka byť videný, počutý a braný vážne, pozn. prekl.). Ešte dva mesiace pred smrťou hovoril

so svojou dlhoročnou lektorkou vo vydavateľstve Beltz o myšlienke publikovať knihu na tému „rešpekt, dôvera a láska“. Ako často sme o tejto téme hovorili – rešpekt, dôvera, láska, to je podstata úspešnej výchovy. Ako často sa touto témou Jesper Juul zaoberal na svojich prednáškach a v poradenstve. Žiaľ, už sa viac nedostal k tomu, aby svoj srdcový projekt premenil na knihu. Teraz som úlohu vybrať texty Jespera Juula do tejto knihy prevzal ja.

Základ knihy tvoria tri prednášky Jespera Juula z roku 2011, ktoré predniesol krátko predtým, ako ochorel. V Drážďanoch hovoril o výchove ako o otázke rešpektu, v Hamburgu o puberte a o tom, prečo najneskôr od veku dvanásť rokov už výchova nie je možná, a v Koblenzi načrtnol svoje úvahy o novej kultúre výchovy. Téma rešpektu ako ústredný bod nemôže byť aktuálnejšia – tam, kde sa deťom a mládeži opakovane vytýka neúctivé správanie, Jesper Juul ponúka opačný pohľad. Nie sú to naše deti, ktorým chýba rešpekt, ale rešpekt chýba často nám dospelým. Oslovuje nielen rodičov, ale aj spoločnosť, ktorá je čoraz nepriateľskejšia voči deťom. Svojským nenapodobiteľným spôsobom sa mu darí vytvárať zmenu perspektívy. Zároveň na princípe rovnakej dôstojnosti pristupuje ako vždy aj k nám rodičom, vie o našich potrebách, hovorí k nám so záujmom a porozumením. To isté platí aj pre odborníkov, ktorí podobne ako rodičia prichádzali na jeho prednášky a konzultácie v tisícoch.

Čo robiť s deťmi vo vzdorovitom veku, ktoré sa hádzu o zem a okamžite chcú zmrzlinu? Brať dieťa vážne, dávať mu najavo, že jeho želaniam rozumieme. To však neznamená automaticky splniť všetky jeho želania. Čo

keď dieťa príde zo školy so zlými známkami? Netrvajte na poslušnosti, hovorí Jesper Juul, ale spoločne hľadajte príčiny a riešenia. „Strach deťom vštepiť môžete, ale rešpekt si musíte zaslúžiť,“ to je jeho odkaz všetkým, ktorí sú našim deťom blízki. Čo robiť s tínedžermi, ktorí sa uzavru do seba? Pozorne sa pozerajte, dôverovať mladým ľuďom – to je rešpekt. Aj to najproblematickejšie správanie má svoj zmysel ako upozornenie na problémy dieťaťa v jeho živote a vo vzťahoch. A rozprávať, rozprávať, rozprávať – osobným jazykom.

Samozrejme, že aj rodičia potrebujú rešpekt, najmä zo strany spoločnosti. Láska nie je sebaobetovanie – priestor potrebujú aj rodičia a pedagógovia. A potrebujú aj oveľa väčšiu podporu, akej sa im v súčasnosti dostáva.

Ako si môžeme my dospelí vybudovať prístup k deťom, založený na troch pilieroch – rešpekte, dôvere a láske, o to nejde len v tejto knihe, ale aj vo *familylab*. *Familylab* uviedol do života v medzinárodnom meradle sám Jesper Juul v roku 2004 s úmyslom vytvoriť podpornú sieť pre rodičov. O dva roky neskôr som aj ja sám založil *familylab* – rodinnú dielňu v Nemecku, pretože ma postoj založený na rešpekte okamžite presvedčil. Odvtedy túto organizáciu vediem a doteraz sme vychovali viac ako 700 školiteľov a rodinných poradcov *familylabu*, ktorí sú posilou pre rodičov, vyučujúcich a ľudí činných na najrôznejších úrovniach. Aby sme spôsob prístupu Jespera Juula k vnímaniu veľkých a malých ľudí rozšírili aj do Rakúska, Švajčiarska a viacerých ďalších krajín, ako aj do rôznych jazykov, založili sme *familylab* medzičasom už v 22 krajinách celého sveta a naše sily sme spojili v združení *familylab association*.

Zámerom Jespera Juula nikdy nebolo stavať do popredia seba samého, ale svoj odkaz. Z tohto dôvodu ani nikdy nechcel, aby boli po ňom pomenované škôlky, školy alebo inštitúty. Naším spoločne deklarovanej cieľom je priblížiť ľuďom jeho činnosť a prevratné nadčasové myšlienky týkajúce sa rovnakej dôstojnosti a nenechať ich zaniknúť.

Táto kniha je dedičstvom Jespera Juula a ja vám želim, aby ste z neho získali čo najviac.

*Váš Mathias Voelchert*

zakladateľ a vedúci *familylab.de* – rodinnej dielne

# 1

## Výchova je otázkou rešpektu



Na svojich seminároch a pri rozhovoroch s matkami a otcami stále častejšie počúvam, že pri výchove detí je najdôležitejšie uspokojiť ich potreby. Čo však znamená brať vážne potreby alebo želania našich detí – alebo detí všeobecne? A aký je vlastne rozdiel medzi želaniami a potrebami? Znamená to, že deti by mali mať všetko, čo chcú? Predstavte si, že by som to robil s každým, kto si odo mňa dá radiť. Keby som mal týmto spôsobom všetkých týchto ľudí „brať vážne“ – potom by každá konzultácia trvala dvadsaťštyri hodín.

Ale o čo potom ide? V konečnom dôsledku im chceme všetci – rodičia, učitelia a vychovávateľa, starí rodičia, krstní rodičia, my všetci, ktorí máme k svojim deťom blízko – poskytnúť všetko, čo potrebujú. Pri tejto téme je ešte aj iné, obzvlášť výnimočné slovo, ktoré je veľmi dôležité: *rešpekt*. Tento pojem býva chápaný veľmi rôzne. Spomínam si, že keď som mal svoju prvú prezentáciu



v Nemecku, vyhľadal som si slovo „rešpekt“ v starom slovníku Duden z čias môjho pôsobenia na univerzite – bol zhruba z roku 1961. A tam bola definícia: „poslušnosť“. Dnes už tam nie. A bez toho, aby som o tom chcel príliš filozofovať, rád by som povedal, že táto zmena je, samozrejme, dôležitá. V dejinách nášho prístupu k deťom je pomerne novinkou, že toľko dospelých chce pristupovať k deťom s rešpektom. Má to však za následok aj veľa neistoty a veľa experimentov, ktoré oveľa viac ako naše svetové dejiny vypovedajú o tom, aká nová táto myšlienka vôbec je.

Ďalší pojem, ktorý s tým akosi súvisí, je „moc“. Ak sa pozrieme na to, čo rôzni ľudia rozumejú pod výchovou, zistíme, že tu existuje veľmi stará – v podstate staromódna – polarizácia. Na jednej strane máme autoritársky a na druhej strane antiautoritársky prístup (nazývaný tiež štýl *laisser-faire*). A pokiaľ hovoríme o výchove v rámci týchto dvoch polarít, nepohneme sa dopredu. Pretože v celom tomto kontinuu nefunguje nič! Existuje množstvo výskumov, ktoré to dokazujú.

Potrebujeme jednoducho úplne novú cestu, tie dve staré nefungujú. Pravdepodobne toto *laisser-faire*, keď deti len robia to, čo chcú, nikdy skutočne neexistovalo; a už sotva existuje aj tá skutočne staromódna, prísne hierarchická a autoritatívna rodinná štruktúra. Teda možno ešte existuje, ale v skutočnosti hovoríme o extrémnych prípadoch. Ale čo vlastne teraz máme? Čo môžeme robiť, čo by sme mali robiť?

Chcel by som tu v prvom rade jasne konštatovať: nikdy som nemohol a nechcel napísať knihu o výchove detí, ktorá by ľuďom predpisovala, aký je správny spô-

sob. A to z jednoduchého dôvodu, že o ňom nemám ani potuchy. Netuším, ako sa to robí. Nikdy to nebola moja práca a nikdy som o to nemal záujem. Môžem povedať, že v každom meste je približne dva- až štyritisíc rôznych spôsobov a prístupov k výchove detí a všetky sú zdanlivo viac či menej úspešné. *Neexistuje žiadna správna cesta a neexistuje ani žiadna nesprávna.* Mojou prácou vždy bola snaha pomáhať dospelým – rodičom, učiteľom, vychovávateľom, detským psychológom a tak ďalej, keď neboli so svojím vzťahom k rôznym deťom spokojní.

Čo teda robiť, keď napríklad ako matka alebo otec nie ste spokojní, keď spolunažívanie nefunguje? Jedna z veľmi častých otázok znie: „Keď si moje dvojročné dieťa nechce čistiť zuby, mám ho prinútiť, alebo je to nesprávne?“ A to je dobrá otázka, pretože ukazuje, že ľudia premýšľajú o tom, čo je správne a čo nie. Je nátlak porušením osobnej integrity môjho dieťaťa? A aká je moja zodpovednosť vo vzťahu k jeho zubom? Deti predsa musia mať osem alebo deväť rokov, aby zvládli techniku čistenia zubov. Ako to teda mám riešiť? Otázka je zaujímavá aj preto, lebo ukazuje, že aj mladí vzdelaní rodičia uvažujú iba týmito dvoma spôsobmi. Buď rozhoduje dieťa a robí to, čo chce, – alebo rozhodujem ja. Takže táto polarizácia existuje vždy, toto správne a nesprávne, jeden alebo dva – ale nie je to, žiaľ, také jednoduché. A potom, samozrejme, sa do hry dostáva aj sen o harmónii, ktorý vyzerá približne takto: Každý deň, keď svojmu dieťaťu poviem: „Teraz si vyčistíme zuby!“, pošle mi pusku a povie: „Mama, to milujem! Môžeme to urobiť hneď a zaraz? A dvakrát, prosím!“

## Výchova nevychováva

Väčšina z toho, čo bežne považujeme za výchovu, nevychováva. Nerobí to na deti žiaden dojem – a ak to dojem predsa len robí, tak neraz zlý. Často sa stretávam s rodičmi s dvoma deťmi, ktorí sa už aj s jedným dieťaťom cítia preťažení a teraz s druhým je to príšerné, pretože vychovávať tieto deti stojí toľko práce! Žeby títo rodičia iba niečo zle pochopili? Alebo by vari mali svoje deti predať? Chcel by som zdôrazniť: Výchova nie je len vyčerpávajúca – ale ani nefunguje!

Ale ako potom môžeme svoje deti vôbec vychovávať? Všetko, čo robíme ako dospelí, vychováva: Ako sa rozprávame medzi sebou, so svojimi deťmi, so svojimi susedmi, s pekárkou, s vlastnými rodičmi? Ako pristupujeme k ostatným ľuďom? Aké máme záujmy – hudbu, náboženstvo, umenie, prácu v záhrade, autá, motocykle? Všetky tieto veci vychovávajú – len „výchova“ to nerobí. To znamená, že v tomto vzťahu sa môžeme pokojne vzdať a zostane nám veľmi veľa voľného času.

## Nová podoba vzťahu si žiada nový jazyk

Vzťah funguje vo veľkej miere aj prostredníctvom jazyka a to je, prirodzene, podmienené aj kultúrne. Myšlienka, že by mal existovať vzťah založený na rovnakom rešpekte – „rovnocenný“ vzťah medzi otcami a matkami, prípadne medzi mužmi a ženami – , je úplne nová, sotva sa zrodila.