

DANSKI ODGOJ TINEJDŽERA

NAKLADNIK

Egmont d.o.o.
Višnjevac 3, Zagreb

ZA NAKLADNIKA

Velizara Dobrevu

UREDNIKA

Ivana Mirošević

LEKTORICA

Jasenska Ružić

IZRADA KAZALA

Ana Klopota

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

DIZAJN KORICA

Studio 2M d.o.o.

TISAK

Grafički zavod Hrvatske d.o.o.
Zagreb, veljača 2024.

NASLOV IZVORNIKA

The Danish Way of Raising Teens

IBEN DISSING SANDAHL

Copyright © Iben Dissing Sandahl 2023

The moral right of the author has been asserted.

All rights reserved.

First published in the English language by Little,

Brown Book Group Limited

Prijevod © za hrvatsko izdanje Egmont d.o.o.

i Mirjana Paić-Jurinić, 2024.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige
ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne
suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN: 978-953-13-2663-6

Čip zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne
knjižnice u Zagrebu pod brojem 001216678.

IBEN DISSING SANDAHL

DANSKI ODGOJ TINEJDŽERA

Što najsretniji ljudi na svijetu znaju
o odgoju samopouzdanih, zdravih
– i karakternih – tinejdžera

Prevela s engleskoga
Mirjana Paić-Jurinić

PULS

Idi i Julie

Vi ste najljepše sjajne zvijezde koje poznajem, i ja bez vaše ljubavi i poticanja mojih sjenovitih strana ne bih bila osoba kakva sam danas. Moje je srce puno zahvalnosti za naš dubok odnos i za to što svjedočim kako ste postale produhovljene, neovisne karakterne žene. Volim vas iskreno i duboko.

ZAHVALE

Želim zahvaliti svom suprugu Mortenu zato što mi je ponovno bio najveća potpora dok sam pisala ovu knjigu – u tom i u svim drugim područjima našeg zajedničkog života, uvijek si uz mene. Volim te. Isto tako, moje su dvije voljene kćeri, Ida i Julie, bile moji najnevjerojatniji učitelji na mojem putovanju do cjelovitosti. Svojim su razmišljanjima i stajalištima o životu tinejdžera dale neprocjenjiv doprinos. Bile su izvor moje osobne i profesionalne mudrosti i uvida. Na isti način treba zahvaliti i Fredericku Utzonu Harrisu. On mi je svojim zamislima i primjerima približio mnoge nijanse muške strane mladenačkog života, uz to što na najljepši i najiskreniji način voli Julie. Svojoj srodnoj duši Cathrin Christensen dugujem posebnu zahvalu za sve naše trenutačne i važne razgovore u Dyrehavenu. Bez njih ne bih razumjela svoje ugašene zvijezde i sebe samu na dubljoj razini na koju me odvela. Posebna zahvala pripada mojim roditeljima, jer bez njih ne bih bila to što jesam: dali ste mi život i bitne vrijednosti koje su oblikovale moj život majke. Jillian Young, mojoj urednici, koja je vjerovala u mene, hvala što je ovu knjigu ostvarila za roditelje diljem svijeta.

I, naravno, iskrenu zahvalu zaslužuju svi oni čitatelji i pratitelji koji me nadahnjuju svojim životnim pričama. Podupirete me iz dana u dan i zahvalna sam za ljubav i ohrabrenje koje mi šaljete, dajući mi na znanje da su vam moje riječi u životu važne.

Sadržaj

	Uvod	IX
Prvo poglavlje	Autentičnost: prijelazna faza	I
Drugo poglavlje	Preoblikovanje: zvijezde u nama	21
Treće poglavlje	Povjerenje: pravilo broj jedan	37
Četvrto poglavlje	Igra: razvijanje neovisnosti i karaktera	51
Peto poglavlje	Formativne godine: danske <i>Efterskoles</i>	69
Šesto poglavlje	Zajedništvo: razumijevanje društvenog jezika	83
Sedmo poglavlje	Jedinstvenost: tko sam ja?	101
Osmo poglavlje	Bez ultimatum: zagrlite ih dok bjesne	125
Deveto poglavlje	Sloboda s odgovornošću: danska alkoholna kultura	143
Deseto poglavlje	Empatija: odbacivanje nije naš najveći strah – biti nevidljiv jest	159
Epilog:	Istančan osjećaj...	171
	Bilješke	179
	Kazalo	190

Uvod

Godinama sam znala da ću napisati ovu knjigu, a sada je došlo i vrijeme za to.

Sanjala sam o tome da roditeljima koji odgajaju tinejdžere prenesem nadu i vjeru kako bi svi znali da vrijeme s adolescentima može biti nešto mnogo više od frustracije i očaja.

Zovem se Iben Dissing Sandahl i majka sam dviju prekrasnih kćeri, Ide, koja ima 22, i Julie, koja ima 19 godina. Po zanimanju sam nastavnica i psihoterapeutkinja, koja je odrasla u Danskoj, zemlji u kojoj žive najsretniji ljudi na svijetu. Cijeli svoj odrasli život radim s djecom i mladima: u psihijatrijskoj praksi, u školama i kao savjetnica obitelji s mladima iz huliganskih bandi i s delinkventnom djecom. Posljednjih petnaest godina imam svoju psihoterapeutsku kliniku u kojoj liječim djecu i obitelji iz svoje i drugih zemalja. Uz to djelujem u inozemstvu, gdje govorim o danskoj filozofiji odgoja i sudjelujem u projektima koji promiču dobrobit djece i mladih. U braku sam s Mortenom, a imamo i preslatkog psa Vegu. Rano sam doživjela iskustvo koje mi je otvorilo oči, iskustvo zbog kojeg se moj strah od odgoja tinejdžera, sa svim brigama i izazovima u vezi s time, pretvorio u nešto na što sam gledala sa znatiželjom i pozitivnim očekivanjima. O tome vam želim govoriti.

Mnogi Danci sa sumnjom gledaju na činjenicu da Organizacija za ekonomsku suradnju i razvoj (OECD) već više od 40

godina Dansku proglašava najsretnijom zemljom na svijetu. Mi realistično gledamo na to kako se kod nas doista živi, pa nam je to da smo najsretniji nekako malo pretjerano. Ipak, OECD i dalje glasa za Dansku. Neke studije upućuju na zaključak da smo genski predodređeni za sreću. Istraživanja pokazuju da je nacija sretnija što je genskom strukturom sličnija Danskoj. Danas je Danska jedna od prve dvije zemlje na ljestvici; nedavno ju je pretekla Finska. Postoji, naravno, mnogo parametara koje treba uzeti u obzir kada se neku zemlju ocjenjuje kao najsretniju, no o odgoju se uopće ne razmišlja. To me je začudilo, jer svi mi potječemo iz neke zajedničke podloge koja je okvir našeg samorazumijevanja, normi i vrijednosti. Čime se drugim možemo ponositi a da to nisu djetinjstvo i formativne godine, polazište za sve nas? Ne mogu se sjetiti što bi još to bilo.

Godine 2015. napisala sam s Jessicom Joelle Alexander *Danski odgoj djece*, knjigu o tome zašto na odgajanje utječu ukorijenjene vrijednosti koje stvaraju samopouzdanu i sposobnu djecu, djecu koja postaju sretni odrasli; i zatim se taj ciklus ponavlja. Ta knjiga — dostupna u prijevodu na 32 jezika — ističe neke posebne teme koje su opisane ovako:

- **Igra:** bitna za razvoj i dobrobit.
- **Autentičnost:** *unutarnji kompas* i jača povjerenje.
- **Preoblikovanje:** pomaže djeci nositi se sa zastoјima i gledati vedru stranu.
- **Empatija:** omogućuje nam da budemo dobri prema drugima.
- **Bez ultimatumā:** nema borbe za moć ni zamјeranja.
- **Zajedništvo (*hygge*):** način da slavimo vrijeme s obitelji, u posebnim prigodama i svakoga dana.

U početku sam bila skeptična. No, bilo mi je čudesno i vrlo poučno zadubiti se u ono što je bila podloga za moje djetinjstvo, razmišljajući o tome kako su moji roditelji davali prednost slobodnoj igri, autentičnosti i svojim su empatičnim i pozitivnim pristupom mnogo poticali *hygge*. Bilo mi je to nešto prirodno, kao i većini Danaca, stoga nisam mislila da je takvo mišljenje nešto drukčije ili posebno u usporedbi s odgojem u drugim dijelovima svijeta. Naravno, pokušala sam opisati manje-više očite razlike. Zapanjile su me nevjerojatno pozitivne reakcije dobrohotnih roditelja, baka i djedova i nastavnika iz cijeloga svijeta, nešto što nisam mogla ni zamisliti. Gdje god sam održala predavanje o danskom načinu odgoja, na konferencijama, skupovima ili u obrazovnim ustanovama, imala sam čast upoznati ljude koji su me došli slušati. Polako sam postala uvjerena da, premda Danska nije neka utopija, zacijelo nešto radimo kako treba. Počela sam razumijevati u čemu su razlike i time je počeo moj proces istinskog poimanja onoga što sam osmislila.

Sada sam u fazi kada mogu slobodno govoriti iz srca te prepričavati zgode iz vlastita života djeteta i tinejdžerice, odrasle osobe, supruge, majke i stručnjakinje. Svoje znanje dijelim s poniznošću i sviješću da sam postala primjer vrijednosti danskog odgoja, što ću uvijek poštovati. Moja je najveća želja učiniti da svijet postane bolje mjesto. Želim unijeti pozitivnost i ljubav u živote sve djece i pokazati im da su voljena upravo takva kakva jesu, a to se postiže tako što se odraslima pomaže da više zadovoljavaju potrebe djece. Imajući rečeno na umu, obraćam se roditeljima, skrbnicima i institucijama jer cijeli proces na taj način najljepše utjelovljuje moju svrhu.

Uvjerenja

Mnogi su roditelji uvjereni da, kada dijete postane tinejdžer, više ništa ne mogu učiniti. Da je sad to nekako izvan njihove

moći i da na osobu u toj dobi više ne mogu utjecati. Općenito, mislim da je u medijima i među odraslima, i to većinom, ukorijenjeno u našim narativima i potvrđeno u našoj kulturi, kako je terminologija vezana za tinejdžere negativna i osuđujuća. Roditelji koji imaju problematičan odnos sa svojim tinejdžerima misle da je njihovo loše ponašanje nešto što oni osobno čine protiv njih.

Kada su mala, djeca uče norme, pravila i vrijednosti prema našim uvjetima; uče ono što donosimo sa sobom od običaja i načina ponašanja i ono što u životu cijenimo i u čemu uživamo. Kad postanu tinejdžeri, moraju naći vlastiti identitet uz svoje uvjete. Želimo li da postanu odgovorni odrasli ljudi, oni moraju znati koja naša pravila, norme i vrijednosti mogu prihvatiti kao svoje. To znači da se sve mora razmotriti, proživjeti i ispljunuti. Ne treba posebno spominjati kako to ne izgleda uvijek kao naša predodžba dobrog ponašanja. Dakle, ponašanje naših tinejdžera nije uvijek nešto što čine protiv naših želja, nego način na koji postaju ono što jesu, i to točno ono što uistinu jesu.

Mi u Danskoj za svojeg tinejdžera ili tinejdžere naših znana govoremo da su nedostupni, da rade samo ono što žele, da postaju sve neovisniji i da iskušavaju granice. Da su previše lijeni i nemotivirani. Ne poštuju autoritete, previše piju ili puše i nemaju kontrolu nad svojim životom. Mislim da su to prilično grube etikete za bilo koga, osobito dok ti pojedinci još rastu i uče o životu. Budući da se razvijaju i da su još vrlo povodljivi, bitno je da o njima počnemo drukčije razmišljati, drukčije s njima i o njima razgovarati. Riječi su važne i mogu umnogome utjecati na to što misle o sebi. Želimo im pomoći da postanu snažni, otporni mladi ljudi. Ipak, umjesto toga upiremo prst u njih i *lijepimo* im negativne etikete. To nije ni pošteno ni pametno jer oni se, barem djelomice, odnose i ponašaju na načine koje su im pokazali njihovi roditelji ili skrbnici kod kuće.