

Kako vzgojiti nežnega moškega

Sarah Ockwell-Smith

KAKO VZGOJITI NEŽNEGA MOŠKEGA

Priročnik za starše in skrbnike, ki želijo vzgojiti prijazne, čustveno inteligentne in spoštljive fante

Zbirka Prima za starše

Naslov izvirnika

How to Raise a Gentle Man: A guide for parents and carers who want to raise kind, emotionally intelligent and respectful boys

Copyright © Sarah Ockwell-Smith, 2026

© za slovensko izdajo Založba Primus d. o. o., Brežice 2026

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Prevedel: Klemen Bračko

Lektorirala: Jana Lavtižar

Uredila: Kaja Regula

Oblikovanje: Janja Baznik

Izdala in založila: Založba Primus, d. o. o., Brežice, www.primus.si

Za založbo: Damjan Racman

Tisk: Primus digitalni tisk

Naklada: na zahtevo

Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.018.1-055.15(035)

OCKWELL Smith, Sarah

Kako vzgojiti nežnega moškega : priročnik za starše in skrbnike, ki želijo vzgojiti prijazne, čustveno inteligentne in spoštljive fante / Sarah Ockwell-Smith ; prevedel Klemen Bračko. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Prima za starše)

Prevod dela: How to raise a gentle man

ISBN 978-961-7263-75-6

COBISS.SI-ID 292286723

SARAH OCKWELL-SMITH

Kako vzgojiti nežnega moškega

Priročnik za starše in skrbnike,
ki želijo vzgojiti prijazne,
čustveno inteligentne
in spoštljive fante

Prevedel Klemen Bračko



PRIMUS
izbrane knjige

Kazalo

Uvod	7
Prvo poglavje	
Raziskovanje moškosti	19
Drugo poglavje	
Zakaj fantje potrebujejo nego in skrbnost	43
Tretje poglavje	
Razvijanje čustvene inteligence pri fantih	59
Četrto poglavje	
Spodbujanje odprte komunikacije	76
Peto poglavje	
Zakaj so dobri moški vzorniki pomembni	93
Šesto poglavje	
Zakaj se morajo fantje zavedati diskriminacije, ki prizadeva ženske in dekleta	109
Sedmo poglavje	
Vzgoja fantov v duhu feminizma	129

Osmo poglavje

Spoprijemanje s spletno toksičnostjo in krmarjenje po digitalnem svetu	151
---	------------

Deveto poglavje

Prepoznavanje zdravih odnosov	175
-------------------------------	------------

Deseto poglavje

Pogum, sočutje in trden značaj – vrline pravega moškega	194
--	------------

Sklepna beseda	216
----------------	------------

Zahvala	224
---------	------------

O avtorici	225
------------	------------

Viri	226
------	------------

Literatura	228
------------	------------

Uvod

»Nihče se noče igrati z mano, ker ne maram nogometa.«

Pravkar sem iz šole pripeljala svojega devetletnega sina. Bil je žalosten in tih. Videla sem, da je jokal, zato sem ga vprašala, kaj se dogaja. Priznal mi je, da ima v šoli težave s sklepanjem prijateljstev in da je med odmori pogosto osamljen. Sošolci so mu rekli, da se ne more igrati z njimi, ker ga nogomet ne zanima. Zanimali so ga glasba, narava, peka, nenavadna dejstva o svetu in zgodbe dr. Seussa. Bil je edini fant v razredu z dolgimi lasmi. V čudovitih zlatih valovih so mu padali na ramena kot na kakšni preraphaelitski sliki. V šoli je veljal za »čudaka«. Izstopal je iz množice, ker ni ustrezal ustaljenim predstavam o tem, kakšni naj bi bili dečki. »Ni tipičen fant,« so mi pogosto rekli učitelji. Pri vzgoji sem se trudila, da bi sprejel svojo edinstvenost in nežnost, a zdaj mu je prav ta drugačnost povzročala bolečine. Drugim dečkom si ni upal povedati, kako zelo ga njihovo ravnanje žalosti (nedvomno bi mu odvrnili, naj »ne bo taka mevža«). Prav tako si ni drznil oporekati njihovemu prepričanju, da »pravi fantje igrajo nogomet«. Poskušal je odmisлити njihove besede in biti močan. Pretvarjal se je, da ga njihove opazke ne bolijo. A so ga. Zarezale so v njegovo občutljivo dušo in pustile trajno sled.

Vedela sem, kako zelo krut je lahko svet. Bila sem prepričana, da bomo še nekaj let varni pred spolnimi stereotipi in ustrahovanjem, povezanim z njimi. Mislila sem, da bomo šele v srednji šoli poslušali pripombe o dolžini las, oblačilih »punčkastih« barv in nezanimanju za nogomet. Prav tako sem menila, da imam še nekaj časa za utrjevanje njegove samoza-vesti, preden jo bo svet začel krhati. Žal sem se motila. Dolgo sem se spraševala, ali sem kriva jaz. Sem ravnala napačno, ko sem svoje otroke vzgajala tako, da bi jih družbena pričakovanja manj omejevala in bi si upali biti pristni? Bi jih morala namesto tega učiti prilagajanja okolici in sprejemanja pravil igre brez nasprotovanja? Kadar koli pišem knjigo o starševstvu, imam občutek, da ljudje od mene pričakujejo odgovore na čisto vsa vprašanja. Kot da sem pri svojih otrocih vse naredila prav in se skoraj nikoli nisem znašla pred starševsko dilemo. Resnica pa je čisto drugačna. Velikokrat sem se morala globoko zazreti vase in se iskreno soočiti sama s seboj. Mnogokrat sem podvomila v svoje odločitve in zmožnosti. Tisti trenutek v avtu je bil le eden od mnogih. Na srečo mi je uspelo dovolj dobro uskladiti svoje občutke in sinovo izkušnjo. Tako sem mu lahko pomagala prebroditi težko obdobje. Ostal je ponosen na to, kakšen je, in se naučil, da moškost ne temelji na določenem športu ali pričeski. Spoznala sem, kako zelo pomembno je zaupanje v lastna prepričanja. Doumela sem tudi, da trden odnos s sinom temelji na bližini in odprti komunikaciji. Takrat sem si zadala cilj, da bom v svojih sinovih negovala mehko. Mehko, ki jo svet tako zelo potrebuje in ki jih bo varovala, ko se bodo sami soočali z njegovo neizprosnostjo. Upam, da vam bo knjiga pomagala najti zaupanje vase in vam vlila samozavest, ki vam je trenutno (tako kot nekoč meni) morda primanjkuje.

Mnogi fantje odraščajo v svetu, ki jih uči, da se morajo sramovati svoje nežnosti, skrivati težave in čustva ter biti »bolj moški«. Družba jim sporoča, da so problem oni in da so za vse krivi fantje ter moški, ne daje pa jim ne podpore ne razumevanja. Če od fantov pričakujemo, da bodo iskali nove poti, ne pa ponavljali napak prejšnjih generacij, jim moramo pri tem pomagati. Priznati si moramo, da je težava v nas, odraslih, ne glede na spol.

Po izidu Netflixove serije *Adolescenca* leta 2025 in vzponu gibanja #MeToo je razumljivo, da mnogi verjamejo, da so fantje in moški nevarni dekletom in ženskam. A bolečine in potlačena čustva, s katerimi odraščajo, so veliko večje tveganje zanje same kot za druge. Samomor je v Združenem kraljestvu najpogostejši vzrok smrti pri moških, mlajših od petintrideset let, in fantih, starih od deset do devetnajst let. Pretresljivo, kajne? Pri ženskah in dekletih je samomorov za približno dve tretjini manj. Ne trdim, da fantov ni treba učiti spoštovanja do deklet – seveda jih moramo in o tem bomo v tej knjigi še veliko govorili. A najprej jih moramo naučiti, da spoštujejo in sprejemajo same sebe takšne, kakršni so.

Danes imajo fantje veliko večje težave, kot so nezanimanje za nogomet, dolgi lasje ali to, da jim je všeč rožnata barva. Prav tako ni pomembno, ali prisegajo na črno, sivo, temno modro in kaki barvo ter se izogibajo drugim. Gre za pričakovanja – za težo sveta, ki jo nosijo in ki se sčasoma spremeni v globoko ukoreninjena prepričanja o moškosti. Fant mora začutiti, da sme biti to, kar v resnici je, in ne samo to, kar družba pričakuje od dečkov oziroma pozneje od moških. Preveč dečkov še vedno odrašča ob sporočilih, naj ne delajo iz muhe slona in da moški ne sme biti občutljiv. Svet jih uči, da je nežnost

šibkost, prijaznost pa znak pretirane občutljivosti. Prodaja jim laž, da nadzor pomeni moč (nad seboj in drugimi, zlasti nad dekleti in ženskami). Uči jih, da sta priljubljenost in ugled pomembnejša od prijaznosti. Sporoča jim, da mora biti njihovo telo mišičasto, izklesano in »nabito« (izraz generacije Z za prejšnji dve lastnosti). Tudi tukaj mehkoba, tokrat v povezavi s telesom, ni sprejemljiva. Med pogovori petletnikov na igrišču, spletnimi zajčji luknjami, v katere desetletnik zaide med igranjem igre Fortnite, in pozneje »fantovskimi« pogovori najstnikov, pogosto podkrepljenimi z alkoholom (ker si »mehkužec«, če ne piješ), poskuša vaš sin ugotoviti, kdo je in kakšen moški naj postane. Ta hrup je oglušujoč in škodljiv.

Čeprav nemalokrat menimo, da imamo nadzor nad tem, kakšni moški bodo postali naši sinovi, se v resnici ne učijo le od svojih staršev. Vzorce srečujejo povsod: v televizijskih oddajah, komentarjih na YouTube, podcastih tako imenovanih »alfa moških«, mimobežnih šalah in žaljivkah. Vsi prenašajo nezavedna sporočila, da imajo fantje v življenju le dve možnosti: lahko se »utrdijo«, lahko pa veljajo za usmiljenja vredne mevže ali »simpe« (izraz generacije Z za fanta ali moškega, ki je preveč sočuten, čustven in pozoren do drugih, navadno do osebe, do katere goji ljubezenska čustva, ta pa mu jih ne vrača).

Morda mislite, da bo vaš fant varen pred temi sporočili, če mu omejite dostop do pametnih telefonov in zaslonov. Žal se motite. Prevzel jih bo od drugih fantov in iz virov, ki nimajo nobene zveze z zasloni. Ko boste opazili prve znake (nenaden izbruh jeze ob preprosti prošnji, molk, ko bi se moral oglasiti, ali komentar o dekletih, ki vas spravi v zadrego), so se sporočila morda že zasedrila. Ta knjiga vam lahko pomaga pravočasno ukrepati. Ne zato, da bi svojega sina obvarovali

pred svetom, temveč da bi ga vzgojili v človeka, ki bo dovolj nežen, da bo ohranil svojo človečnost, in dovolj močan, da se bo znal postaviti zase ter bo s svojo srčnostjo pripomogel k boljšemu svetu. Nikoli ni prepozno za spremembo. Toda prej ko dečkom pomagamo preseči stereotipe, stigmo in nepisana družbena pravila o moškosti, bolje bo.

Kot starši in skrbniki lahko posežemo v fantov čustveni razvoj in spremenimo njegovo smer v njegovo dobro ter v dobro družbe. V knjigi bomo raziskali, kako pretrgati ta krog in vzgojiti čustveno zrele, sočutne in spoštljive fante. Take, ki razumejo, da prava moč ne izvira iz nadvlade ali zatiranja, temveč iz ljubezni in ranljivosti. Raziskati moramo, kako danes vzgajamo fante, zakaj od njih pričakujemo »trdoto« in kako pogosto njihove čustvene potrebe potisnemo na stran v imenu tradicionalnih, stereotipnih predstav o moškosti. Z zavestno vzgojo in komunikacijo jih lahko zaščitimo pred nekaterimi toksičnimi vplivi, ki vodijo v radikalizacijo (da, tudi močno seksistični pogledi mnogih današnjih fantov spadajo sem!), ter jih opolnomočimo, da si utirajo lastne poti – bolj zdrave, bolj sočutne in, kar je zelo pomembno, bolj vključujoče.

Žal danes naše fante pogosto puščamo na cedilu. Medtem ko družba s prstom kaže na družabna omrežja, tehnološka podjetja, vplivneže, youtuberje, podkaste, pametne telefone, igre in podobno, spregledamo tisto, kar je resnično pomembno – dejstvo, da fante že od rojstva obravnavamo drugače kot dekleta, jih pogosto vzgajamo strožje, z njimi govorimo bolj pristransko in verjamemo številnim stereotipom o fantovstvu (ki jih nato nezavedno prenašamo nanje). Za položaj, v katerem smo se znašli, zagotovo niso krivi oni. Krivi smo mi. Če jim želimo pomagati, moramo začeti pri

sebi, svojih prepričanj in razumevanju. Ta knjiga vam bo pomagala razumeti razmere, v katerih smo se znašli danes, in kaj nas je pripeljalo do njih. Želi spodbuditi spremembe. Ponuja konkretna orodja in usmeritve za vzgojo dečkov, ki ne bodo zgolj zavračali toksične moškosti, ampak bodo tudi sami soustvarjali bolj pravično in empatično družbo. Starši in skrbniki si z njo lahko pomagajo pri vzgoji fantov, ki si bodo upali postavljati vprašanja o tem, kar vidijo okoli sebe, in se ne bodo bali postati boljši. Je vodnik za vzgojo fantov, ki se bodo zavedali, da pristna moč (in pravzaprav tudi moškost) vedno izvira iz nežnosti. To ne velja le za fante, temveč tudi za vas, starše in skrbnike.

Komu je knjiga namenjena?

Vsem.

Čeprav sem jo napisala predvsem za starše fantov, je namenjena tudi vzgojiteljem, učiteljem, strokovnjakom za duševno zdravje in otroško varstvo. Napisala sem jo za vse, ki imajo radi kakšnega fanta ali moškega. Pa tudi za vse tiste, ki vidijo, kaj se danes dogaja v svetu, ter želijo sodelovati pri spremembah na bolje.

Ni pomembno, koliko je star fant, ki vam je blizu, pa naj ima dva meseca, deset let ali trideset. Za spremembo in razumevanje ni nikoli prezgodaj niti prepozno.

Zakaj sem prava oseba za pisanje o tej temi?

Predvsem zato, ker sem mama treh sinov, danes že mladih odraslih. V »svetu fantov« sem se znašla pred četrto stoletja in

se od takrat nenehno prebijam skozi stereotipe, ki ga obdajajo. Srčno si prizadevam, da bi svojim in vašim sinovom pomagala živeti v družbi, ki sprejema njihovo mehkobo.

Morda me poznate kot ustanoviteljico koncepta nežne vzgoje. Knjige za starše pišem od leta 2010 (ta je moja sedemnajsta). V zadnjih dveh desetletjih sem sodelovala z več tisoč starši in jim pomagala bolje razumeti njihove otroke, njihove potrebe, vedenje ter vpliv popačenih družbenih pričakovanj, mitov in zmotnih prepričanj. Moje zanimanje, znanje in osebne izkušnje izvirajo iz globokega prepričanja, da moramo preseči stereotipe ter otroku ob podpori staršev ali skrbnikov omogočiti, da ostane zvest samemu sebi.

Ali nežna vzgoja sama po sebi zadostuje za zaščito naših sinov?

Morala bi. Zadostovala bi, če bi ves svet sledil načelom nežne vzgoje, ki v bistvu pomeni vzgojo z empatijo, razumevanjem otrokove razvojne stopnje in zmožnosti, spoštovanjem otrok – namesto nenehnih zahtev po spoštovanju – ter zavestnim postavljanjem in ohranjanjem meja. Žal pa nežna vzgoja kljub vsej medijski pozornosti še vedno ostaja na obrobju. Če se gibljemo samo znotraj njenega mehurčka, se zlahka zdi, da postaja splošno sprejeta. Toda realnost je drugačna. Današnja vzgoja je še vedno pogosto avtoritarna, stroga in nadzorujoča. Privzeti družbeni vzgojni slog ostaja močno prežet s stereotipi. Če že uporabljate načela nežne vzgoje (morda ste prebrali katero od mojih prejšnjih knjig?), ste naredili prvi korak. A žal je naivno misliti, da je samo to danes dovolj, ker preprosto ni več.

Ko sem naznanila, kakšno knjigo pišem, me je nekdo vprašal: »Ali govori o nežni vzgoji fantov?« V določenem smislu da, vendar jo težko tako opišem. Temelji na razumevanju, empatiji, spoštovanju in mejah. Če že sledite nežni vzgoji, boste zato v njej prepoznali znane teme. A ponuja veliko več kot le to. Raziskuje sodobno družbo ter njen vpliv na fante in moške, pa tudi na dekleta in ženske. Ali je pomembno, da ste nežen starš? Zagotovo ne, in prav zato se izogibam tej oznaki. Predvsem je knjiga namenjena vsakemu staršu ali skrbniku, ki želi pomagati fantom, ne glede na to, kateremu vzgojnemu slogu sledi.

Ali res potrebujemo različne knjige o vzgoji fantov in deklet?

Pred približno petnajstimi leti, ko sem pisala svojo prvo knjigo, sem povedala, da ne želim govoriti posebej o vzgoji fantov ali deklet. Želela sem, da je moje delo vključujoče in da starši resnično vidijo otroka ter njegove edinstvene potrebe, ne pa tega, kaj naj bi bilo »primerno za fante« ali »primerno za dekleta«. Bila sem celo precej glasna nasprotnica knjig o vzgoji, ki se osredotočajo samo na en spol. V zadnjih letih pa sem zaznala skrb vzbujajočo spremembo in ne verjamem več, da tak pristop zadostuje. Prav tako menim, da nežna vzgoja sama po sebi danes ni več dovolj.

Spregovoriti moramo o posebnih izzivih in okoliščinah, v katerih danes odraščajo tako dečki kot deklice (to bo tudi tema moje naslednje knjige!). Ne verjamem, da so med fanti in dekleti prirojene razlike, ki bi narekovale drugačne vzgojne pristope glede na njihove kromosome. Vendar pa jih družba

obravnavava izrazito različno. Te razlike so me pripeljale do spoznanja, da danes potrebujemo različne knjige o vzgoji fantov in o vzgoji deklet.

Kaj vas čaka v tej knjigi?

Želim vam pomagati razumeti svet, s katerim se danes soočajo fantje in moški. Ne zato, da bi jih obtoževali, temveč da bi resnično dojeli, kako zahtevno je življenje zanje. Če starši in skrbniki razumemo današnje družbene razmere, se bolje znajdemo v njih. Svoje dečke tudi lažje vzgajamo tako, da bodo prispevali k okrevanju družbe, ne pa ohranjali in poglobljali danes razširjene škodljive vzorce. Zato bomo začeli z razmislekom o moškosti. V prvem poglavju se bomo vprašali, kaj moškost sploh je. Kdo odloča, kaj je »moško« in kaj ne? Je bilo vedno tako? Katerih stereotipov se morate zavedati pri vzgoji svojega sina in kako ga lahko vzgajate tako, da bo sprejel svojo moškost in vse njene dobre plati, hkrati pa se izognil pogostim pastem? Govorili bomo o nedavnem vzponu tako imenovane »moškosfere«, kulture »rdeče tabletk« in incelov (teh izrazov za zdaj še ne bom razlagala, saj se jim bomo kmalu posvetili podrobneje). Želim, da ste o teh pojavih kar najbolje poučeni, saj boste tako lažje pomagali svojemu sinu, morda pa tudi sebi, če ste moški.

V drugem poglavju bomo raziskali pomen vzgoje fantov in razumevanja, da prava moč izvira iz ljubezni. Ogledali si bomo, na kakšne načine družba obravnava fante strožje kot dekleta, in se vprašali, kako to vpliva na njihov razvoj. In že smo pri tretjem poglavju, v katerem se bomo posvetili čustveni inteligenci in čustveni raznolikosti (torej sprejemanju