

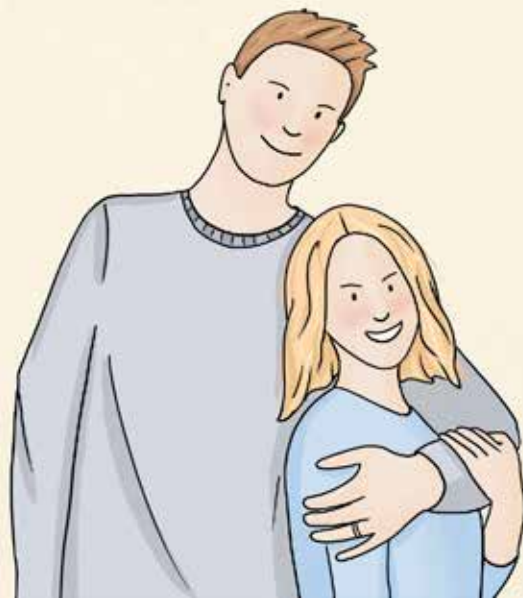


Tereza Tetourová
Barbora Jakobsen
Petra Wünschová



Laskavé rodičovství

Cesta k výchově
s hranicemi
a **bez** trestů



Centrum

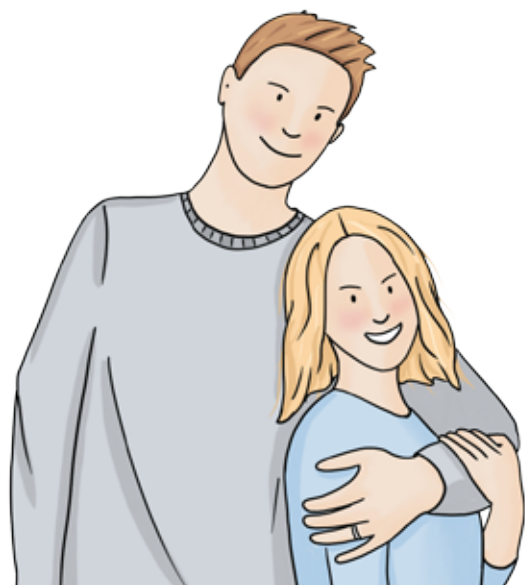




Centrum



Laskavé rodičovství



Tereza Tetourová
Barbora Jakobsen
Petra Wünschová



Laskavé rodičovství

Cesta k výchově
s hranicemi
a **bez** trestů

 GRADA

Centrum



Text © Tereza Tetourová, Barbora Jakobsen, Petra Wünschová, 2025
Illustrations © Lucie Žaludková, 2025
Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2025
© Centrum LOCIKA, 2025

ISBN 978-80-271-8301-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-5771-6 (print)

Obsah

Budme rodiči hrdiny.....	11
Každý den jsme svědky několika dětství.....	13
Vztahy jsou to, oč tu běží.....	19

Co dělat pro to, aby se moje dítě mělo v životě dobře.....

23

Představte si.....	25
Bezpečí – Když vím, že jsi tu pro mě.....	27
Porozumění – Když vím, že mé pocity jsou v pořádku.....	40
Předvídatelnost a stabilita – Když vím, co můžu čekat.....	53
Co se může hodit.....	65

Proč se moje dítě chová tak, jak se chová, a kdy si s tím nedělat hlavu.....

67

Představte si.....	69
Miminka – Potřebuji tě, i když to neumím říct.....	71
Batolata – Potřebuji objevovat a říkat „ne“.....	77
Předškolní děti – Potřebuji pochopit svět a zkoušet, co už zvládnu.....	84

Školní děti – Potřebuji vědět, že jsem dost dobrý/á, i když mi něco nejde.....	94
Dospívající – Potřebuji zjistit, kdo jsem, a abyste v tom byli se mnou.....	105
Co si odnést.....	118
Co očekávat od dětí podle věku?.....	119

Jak na hranice, které dětem pomáhají a nezraňují.....

121

Představte si.....	123
Hranice nejsou o trestech ani o příkazech.....	127
Časté potíže při nastavování hranic a jak to dělat jinak.....	142
Co dělat, když mám pocit, že dítě hranice nedodrжуje.....	146
Co když je hranic moc, anebo naopak málo?.....	148
Co když dítě trestám a chci to změnit?.....	152
Co si odnést.....	159
Co se může hodit.....	160
Můj prostor pro nastavení hranic.....	161

Nechci se vytočit, ale někdy mi to jinak nejde. Co s tím?.....

163

Představte si.....	165
Proč je tak těžké nenechat se vytočit?.....	167
Co se děje v těle a mozku, když „vybuchneme“.....	171
Co nám může pomoci zklidnit se.....	172
Jak o tom všem mluvit s dětmi.....	181
Koregulace: Jak pomáhat dítěti zdravě reagovat na emoce.....	186
Když už je toho moc.....	194

Co si odnést.....	195
Co se může hodit.....	196
Co mi pomáhá zůstat v klidu.....	197

Jak na chvíle, kdy je pro nás rodičovství náročné..... 199

Představte si.....	201
Společné zvládání náročných situací.....	202
Když dítě zažije něco traumatizujícího.....	206
Šest častých situací, kdy může být rodičovství náročné.....	209
1. Sourozenecké hádky.....	210
2. Když někdo blízký zemře.....	219
3. Rozvod nebo rozchod v rodině.....	227
4. Rozdílné názory na výchovu mezi partnery.....	235
5. Dítě se ke mně chová agresivně.....	241
6. Když se v rodině někdo dopouští násilí.....	248
Co pomáhá si v náročných chvílích připomenout?.....	255

Domov by měl být bezpečným místem.....	257
O Centru LOCIKA.....	269

CO SE MŮŽE HODIT

- Všechny odkazy uvedené v závěru každé kapitoly najdete zde:



Buď rodičem hrdinou.



Budme rodiči hrdiny

Úvodní slovo Petry Wünschové, ředitelky Centra LOCIKA

Držíte v rukou knihu, která vychází z odborných znalostí, výzkumů, a především z mnohaleté práce s dětmi a rodiči v Centru LOCIKA. V českém prostředí přichází právě včas. Vždyť teprve od ledna 2026 u nás bude podle novely občanského zákoníku považováno používání tělesných trestů ve výchově za nepřijatelné – Česká republika tak bude jednou z posledních zemí Evropy, kde k tomu dojde.

S nadějí sleduji, jak se u nás mění pohled na výchovu. Stále více rodičů si uvědomuje, že tresty a zastrašování z dětí nedělají silné osobnosti. Naopak – narušují vztahy a oslabují jejich sebevědomí. Děti nevychováme pro svět, který známe my, ale pro svět, který čeká na ně. A ten bude za dvacet let záviset i na tom, jak se k dětem chováme dnes.

Naší ambicí nebylo napsat „další příručku o správné výchově“. Tato kniha má být spíše oporou na cestě k laskavosti – k sobě i k dětem. Ukazuje, jak provázet dítě pevně a bezpečně k zodpovědnosti a dospělosti. Na konkrétních

příkladech pomáhá číst dětské chování a reagovat tak, aby z dětí vyrostli zdraví, sebevědomí a svobodní lidé.

Věřím, že při čtení objevíte, jak mohou náročné situace váš vztah s dítětem posílit a stát se zdrojem důvěry. Laskavý přístup totiž není slabostí, ale skutečnou silou. Odolnost a vnitřní síla nevyrůstají z trestů a strachu, ale z bezpečí, důvěry a lásky.

Být rodičem je jedno z největších dobrodružství. Přináší radost, ale i obavy, pochybnosti a výzvy. Sama to dobře znám z vlastní zkušenosti. I proto kniha vznikala v úzké spolupráci s rodiči – prostřednictvím dotazníků a rozhovorů jsme naslouchali tomu, co potřebujete. Díky za vaši otevřenost – věřím, že v knize najdete odpovědi i povzbuzení.

A jak knihu číst? Je to jen na vás. Můžete postupovat od začátku, nebo si vybrat jen ty části, které jsou pro vás právě teď nejdůležitější. Někdo bude jen listovat a prohlédne si ilustrace a infografiky – třeba si je vyvěsí na lednici, aby jejich poselství měla každý den na očích celá rodina. Budeme rádi, pokud se o knihu podělíte i s těmi, kdo s vámi děti vychovávají.

Tato kniha je určena všem, kdo chtějí, aby děti vyrůstaly v bezpečných vztazích, a všem, kdo se nebojí měnit staré vzorce, hledat nové cesty a s odvahou otevírat i své zranitelnosti. Právě tím se totiž stáváme hrdiny pro své děti.

Přeji vám příjemné čtení a odvalu vydat se na cestu laskavého rodičovství.

Každý den jsme svědky několika dětství

Uvedení do knihy: Rozhovor psychologů Barbory Jakobsen a Henninga Mohaupta

Jako psychologové nasloucháme rodičům a hledáme, co se skrývá za tím, že se jeden rodič rozčílí, když jeho dítě pláče, zatímco jiný pocítí ve stejné situaci potřebu dítě utěšit. Proč je pro některé rodiče vztek jejich dítěte tak nepříjemný, že raději rezignují na nastavování hranic? Jak je možné, že jiní reagují trestem, když mají strach, že si dítě ublíží? Proč stejná situace s dítětem vyvolává u různých rodičů tak odlišné emoce a reakce?

HENNING: To, jaké pocity v nás děti vyvolávají, jak jim rozumíme a jak na ně reagujeme, je silně ovlivněno tím, jak se k nám vztahovali naši vlastní rodiče. Mám například klienta, který vyrůstal se svou matkou. Měla málo času, byla hodně vytížená a trestala ho, když měla pocit, že syn „si vymýšlí“. Chtěla, aby byl samostatný, a říkala mu, že je neschopný, když projevil smutek. Naučil se

své pocity potlačovat a nevnímat vlastní potřeby. V práci ho chválí, protože si nikdy nestěžuje. Má ale problémy ve vztazích, s partnerkou i se svými dětmi. Často na ně křičí, když má pocit, že něco udělali špatně. Těžko snáší jejich vztek a má pocit, že ho obtěžují. Je raději v práci a partnerka od něj chce odejít.

BARBORA: To, že děti v nás budí silné nepříjemné pocity i kvůli tomu, co jsme sami zažili jako děti, si mnohdy vůbec neuvědomujeme.

HENNING: Ano, navíc můžeme být zaplaveni nepříjemnými pocity v situacích, ze kterých nemůžeme jen tak odejít – třeba když miminko usedavě pláče. V tu chvíli se nám možná chce brečet a křičet také. Děti v nás vzbuzují silné emoce – jak příjemné, tak i ty bolestné.

BARBORA: Právě proto kniha v jedné z kapitol nabízí návod, jak pracovat s vlastními reakcemi, jak porozumět dětským potřebám v různých vývojových fázích a také čím se nestresovat a co je pro zdravý vývoj nejdůležitější.

HENNING: Když se setkáváš s dětmi jako terapeutka, co si myslíš, že nejvíc rozhoduje o tom, jestli budou v dospělosti sebevědomé a šťastné?

BARBORA: Určitě bezpečné vztahy. A když je nemají s rodiči, pak je zásadní alespoň zkušenost s někým, komu může dítě důvěřovat, s někým, kdo se k němu chová s laskavostí. Hodně rodičů se stresuje tím, že dítě musí „formovat“. Podstatou bezpečného vztahu je ale přijetí, podpora a jasné hranice. Dítě potřebuje zažít, že rodiče zajímá, jaké je, co zažívá a co cítí, a že respektují jeho vývojové potřeby. Mnoho přirozených projevů dítěte rodiče vnímají jako „zlobení“, například když dospívající nedokážou plánovat nebo mají nepořádek v pokoji nebo když tříleté děti říkají „ne“ a vyjadřují často vztek. Přitom jejich mozek je tak naprogramovaný a naším úkolem je tímto obdobím dítě provést.

HENNING: A co pomáhá, když jsme z takových projevů frustrovaní nebo naštvaní? Jak reagovat?

BARBORA: Pomáhá, když zůstaneme přítomní a zachováváme klid, i když dítě projevuje silné a nepříjemné emoce nebo když udělá něco špatně. Mnoho mých klientů bylo v takových chvílích ve svém dětství ponižováno nebo jinak trestáno. A teď mají strach, že udělají chybu, a zažívají silné pocity selhání v situacích se svými dětmi. Mají skoro pocit, že se děje něco nebezpečného, a chtějí se těch pocitů zbavit. Problém je v tom, že to mnohdy dělají tak, že dítě například zastraší. Dítě pak přestane emoce vyjadřovat a rodiči se uleví.

HENNING: Dítě poslechne, ale ne z respektu – spíš ze strachu nebo z pocitu ponížení. Rodiči se může paradoxně zdát, že ho dítě respektuje.

BARBORA: A právě o tom se v knize píše v kapitole o trestech a hranicích. Pokud jsme vyrůstali s trestáním nebo s příliš volnými hranicemi, může nám v knize pomoci návod, jak na to jinak.

HENNING: A důležitý je i trénink, stejně jako když se učíme jinou dovednost, cizí jazyk nebo sport. Nedávno u mě byla klientka, která říkala, že ji syn nikdy neposlouchá a že na něj vždycky musí křičet nebo ho chytit za paži, až ho to bolí. Své reakce obhajovala tím, že je nezvladatelný a líný. Tak jsme si zkusili tu situaci zahrát. Poprosil jsem ji, aby mi ukázala, jak synovi říká, že má něco udělat. Zvedla se ze židle, začala gestikulovat, zvýšila hlas. Vypadala, jako by šla do boje. Trénovali jsme, aby mluvila klidně, aby se mi dívala do očí. Vyrůstala s otcem, který byl závislý na alkoholu a mnohdy ji uhodil do obličeje, když měl pocit, že ho nerespektuje. Naučila se poslouchat a všem vycházet vstříc, ani v dospělosti nedokáže říct „ne“. Když její syn začal zkoušet hranice, vyvolávalo to v ní tak silný pocit strachu, že na něj začala být agresivní. On pak měl problémy s chováním a narušilo to jejich důvěru a vztah.

BARBORA: Přitom většina rodičů si přeje mít se svými dětmi hezký vztah, který bude pokračovat i v dospělosti. Mnozí si ale neuvědomují rozdíl mezi agresí a zdravými hranicemi, které dítě potřebuje. Často se také uvádí příklad, když dítě vběhne do silnice. Je přirozené, že rodič zareaguje strachem a hněvem, zvýší hlas, zakřičí nebo dítě strhne stranou. To je v pořádku. Dítě se možná lekne, ale bude vnímat, že situace byla nebezpečná. Pak je důležité se zklidnit a dítěti říct, co se stalo. Pokud má ale rodič pocit, že by dítě měl potrestat, popadne ho tak, aby to bolelo, a bude na něj křičet a ponižovat ho, mluvíme o agresii nebo násilném činu. Dítě se také lekne, bude se cítit ponížené a bude mít strach. Ne z dané situace, ale z vlastního rodiče. To narušuje vztah.

HENNING: Vyjádřit naštvaní, zakřičet ve chvílích, kdy je dítě v ohrožení nebo když ubližuje, je něco jiného než trestat nebo ponižovat.

BARBORA: Důležité je také vědět, že vztah se dá napravit. Píše se o tom v kapitole *Nechci se vytočit, ale někdy mi to nejde, co s tím?*

HENNING: Přál bych každému být svědkem okamžiku, kdy se rodič dokáže dítěti omluvit za to, že mu ublížil. Bez výmluv, zlehčování nebo vysvětlování. Tyto chvíle prohlubují vztah a empatii. Děti, které potkávám, cítí často vinu, když rodiče nezvládají agresii nebo se chovají násilně. Je vidět, jak se děti snaží přizpůsobit a mají různé problémy.

BARBORA: A mohou ztrácet kontakt se sebou samými. Jsou méně empatické k sobě a pak i k ostatním. Nejdůležitější je, aby v tom nebyly samy. To platí i v případě, když dítě zažije něco traumatizujícího. Je zásadní rozdíl, když je dítě ponecháno samo, nebo když mu někdo pomůže pochopit situaci, pojmenovat jeho pocity a být mu oporou.

HENNING: Tady se vracíme k pocitům. To je také skoro nová disciplína. Pracuji často s muži a vidím, že mají problém pojmenovat své pocity nebo je vnímat v těle a chápat jejich význam. Občas říkají: „*Naučte mě nebýt naštvaný. Způsobuje to ve vztahu s mojí ženou a dětmi problémy.*“ Přitom hněv je důležitá a zdravá emoce, která dává najevo, co se nám nelíbí a s čím nesouhlasíme. Problém je, když hněv potlačujeme nebo nejsme schopni ho vnímat, a reagujeme pak agresí a někdo také násilím.

BARBORA: V knize je kapitola o emocích a o potřebách dítěte. A také návod, jak pocity vnímat a pomáhat dětem je pojmenovávat.

HENNING: To mi připomíná případ, kdy ke mně přišli rodiče s pětiletým chlapcem. Měli o něj strach a byli na něj často naštvaní, protože se vystavoval nebezpečí, lezl na vysoké stromy, nedával pozor. Říkali, že neposlouchá a že když se ho snaží zastavit, má záchvaty vzteku. Když jsme procházeli, co zažil, vyprávěli o tom, že byl po narození vážně nemocný. Často ho museli držet při bolestivých zákrocích. Nikdy o tom s ním nemluvili, mysleli si, že si to nepamatuje. Pochopili jsme, proč měl takovou úzkost a záchvaty vzteku, když ho nyní chtěli fyzicky zadržet. Porozumění souvislostem jim pomohlo se k němu v náročných situacích začít vztahovat s laskavostí, přešla je naštvanost. A také s ním o tom, co zažil, začali mluvit. Chlapcovo chování se rychle změnilo.

BARBORA: Když si rodiče kladou otázku: „*Co je za tím, že se dítě chová takhle?*“ a „*Co ode mě potřebuje?*“, podněcuje to zvědavost a laskavost. Na rozdíl od toho, když si říkáme: „*Musím ho přimět k tomu, aby se choval jinak*“, „*Musím mít nad jeho chováním kontrolu*“ a „*Musí mě poslouchat*“. Nebo když začneme vztahovat chování k osobnosti dítěte a říkat, že je nemožné, zlobivé nebo hloupé. To vzbuzuje naštvanost nebo pocity vlastního selhání.

HENNING: V tu chvíli je dobré se zastavit. A když se ty situace opakují, s někým si promluvit. Požádat o pomoc. Na závěr chci říct, že pokud máte odvalu poznávat sami sebe a své děti a měnit zaběhlé vzorce, třeba i jen jednou, tak jste podle mě hrdinové a hrdinky.

BARBORA: S tím s tebou souhlasím, a každý může přispět. Ve vyprávění klientů a klientek o jejich dětství hraje někdy důležitou roli dospělý – trenérka, učitel, vedoucí –, který se k nim vztahoval s laskavostí. Je zřejmé, že díky tomu se jejich dětství a jejich vztah k sobě samým a blízkým vyvíjel dobře, i přes těžké nebo negativní zkušenosti. Je skvělé, že držíte v ruce tuto knihu. Doufáme, že vám bude praktickým průvodcem.



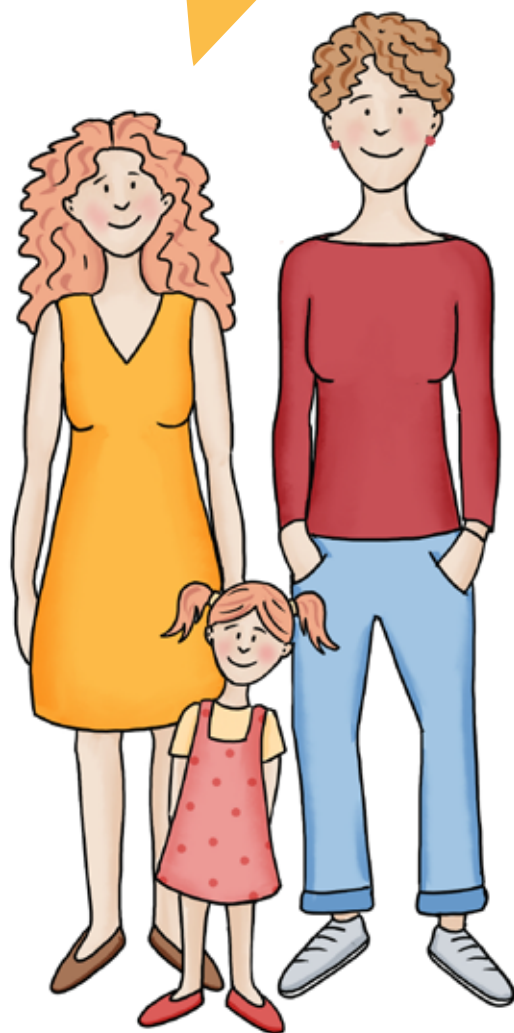
Vztahy jsou to, oč tu běží

Slovo úvodem Terezy Tetourové, psycholožky Centra LOCIKA

Člověk jako lidská bytost nemůže existovat bez vztahů. To, jak naši blízcí reagují, jak se k nám vztahují i jak o věcech mluví, zásadně formuje náš vztah ke světu i sobě samým. Ovlivňuje to, jak světu i sobě samým rozumíme a zda **svět vnímáme jako bezpečné místo plné života a výzev**, nebo naopak jako **zdroj nebezpečí a ohrožení**, před kterými je třeba se mít na pozoru a chránit se. A právě to pak ovlivňuje i naše další vztahy – ty současné i budoucí.

Děti jsou **biologicky nastavené na navázání vztahu** se svými rodiči a **jsou závislé na přijetí** a pozitivní zpětné vazbě. Je to jeden ze základních principů, proč **pozitivní zpětná vazba** pro spolupráci, bezpečný vztah a dobré chování funguje mnohem lépe než kritika, trest nebo zastrašování. Rodiče jsou také **pro své děti vzorem**, podle kterého se děti ve světě orientují. Děti mají schopnost „naladit se“ na nervový systém rodiče – už jen jeho klidná přítomnost je dokáže zklidnit. Každý rodič má pro své dítě přirozenou autoritu, o kterou se

Vztahy jsou to,
oč tu běží, a „investice“
do nich se vyplatí.



může ve výchově opřít a nemusí ji prosazovat silou. Stačí, že je dítěti k dispozici. **Rozhodně nemusí být dokonalý, stačí být „dostatečně dobrý“.**

A jak to máte vy? Jaké jste měli vztahy se svými rodiči? Právě z těchto zkušeností často vychází naše intuice, když sami vychováváme.

Zkuste se zamyslet, co z toho, co jste zažili, si přejete svým dětem předat. Jaký vztah s nimi chcete mít? Co vás naučili vaši rodiče a chcete to učit i vy své dítě? Možná si přejete jezdit s dětmi na výlety, stejně jako jste jezdili se svými rodiči, nebo vytvářet rodinné rituály, které jste měli rádi.

A co naopak předávat nechcete? Možná chcete být jiní než váš táta, který křičel, když jste měli strach. Nebo vaše máma, která od vás očekávala úsměv a poslušnost za každých okolností.

Chcete nastavovat hranice bez trestání? Chcete, aby se vám dítě svěřílo, když se něčeho bude bát, něco pokazí nebo když mu někdo ublíží?

Pak vám tato kniha může být citlivým průvodcem na cestě k rodičovství, které je laskavé a zároveň dokáže dětem nastavovat bezpečné hranice.

Provede vás pěti oblastmi, které spolu úzce souvisí – od toho, co děti ve vztazích skutečně potřebují, přes pochopení jejich chování a vývojových potřeb až po to, jak nastavovat hranice bez trestů a zvládat silné emoce. V závěrečné části se zaměříme na konkrétní situace, které rodiče i děti často nejvíc zraňují a vyčerpávají – jsou to sourozenecké konflikty, rozdílné přístupy k výchově, rozvod, úmrtí v rodině, agresivita dítěte nebo násilí.

**Co dělat pro to,
aby se moje dítě
mělo v životě
dobře**

Představte si

Máte těžký den. Necítíte se dobře, něco se nedaří, nálada klesá. A někdo blízký vám v tu chvíli řekne, že vás chápe. Nezlehčuje vaše pocity ani se ne-snaží je „spravit“. Jen dává najevo, že jste v pořádku – i s tím, jak se právě cítíte. Možná vás obejmě, dodá klid, podpoří vás slovy, že vás má rád, i když se věci nepovedly tak, jak jste chtěli.

Takový laskavý a empatický přístup přináší pocit bezpečí, klidu a důvěry. Umožňuje zakusit, že na vás záleží. A že je v pořádku přijímat sám sebe se vším, co k vám právě teď patří.

Pro děti jsou projevy empatie ještě důležitější – právě proto, že jejich mozek teprve dozrává. **To, co děti zažívají v nejbližších vztazích, formuje jejich schopnost zvládat těžké situace, důvěřovat sobě i navazovat blízké vztahy s ostatními.** Každý laskavý kontakt posiluje schopnost dítěte zvládat náročné chvíle – teď i v dospělosti.

Kdy je ti
dobře?

Když mi řekneš,
že to spolu
zvládneme.

Když vím, že mě
máš ráda, i když
něco pokazím.

Když rozumím
tomu, co se děje
kolem mě.

