

Odpovědi na dotazy

Webinář Jak být oporou dětem, i když už nemůžete

Kateřina Trávníček a Martina Mašková

22. 1. 2026

1. Jak si nebrat osobně tu pubertální nenávist? Logicky vím, že to k tomu patří, ale ve chvíli, kdy to přijde, tak mám pocit, že se vztah hrouťí.

Martina:

V těchto chvílích je nesmírně úlevné si uvědomit, že vy jste pro své dítě ten nejbezpečnější hromosvod, po kterém může své emoce nechat sjet, protože jeho prefrontální kortex, zodpovědný za brzdění impulsů, je v kompletní přestavbě a nefunguje spolehlivě. Ta slova nepatří vám jako osobě, ale jsou projevem jeho vnitřního chaosu a dysregulace, kterou ve vašem bezpečném prostoru ventiluje, takže pokud se vám podaří v tu chvíli vnímat jeho výkřiky jen jako šum na pozadí a ne útok na vaši hodnotu, ušetříte si spoustu bolesti.

Kateřina:

Je úplně přirozené, že nás tohle zasáhne. Taky je to jedna z nejtěžších rodičovských disciplín, protože umí být zraňující. Zkuste si ve chvíli “útoků” představit, že to není o vás. Že v tu chvíli vlastně vaše dítě dělá svou práci dobře! Zoufale (a blbými způsoby) se právě teď snaží oddělit, aby mohlo jednou fungovat samo. A protože vy jste pro něj ten nejbezpečnější přístav, ví, že tolik neriskuje a může si dovolit touto vývojovou fází s vámi projít, aniž by vás ztratilo. Ta nenávist je ve skutečnosti důkazem vaší pevné vazby, protože dítě si dovolí být nesnesitelné jen tam, kde se cítí absolutně přijaté. Není to útok na vaši osobu, je to neohrabaný pokus o samostatnost. A jeho samostatnost chceme.

2. Jak se přetížení promítá do chování dětí a co si naopak často vyčítám zbytečně? Nějak si neumím nastavit hranici mezi tím, za co opravdu nesu odpovědnost, a tím, co je normální dětská reakce.

Martina:

Děti fungují jako naše externí nervová soustava a skrze proces koregulace zrcadlí naše napětí, takže pokud jste vy v chronickém stresu a máte zúžené okno tolerance – tedy nastavení, kde je váš nervový systém regulovaný a v bezpečí - dítě to vycítí a začne být "zlobivé" neboli úzkostné a dožadující se pozornosti. Často si vyčítáte, že nezvládáte jejich emoce, ale ve skutečnosti je to vaše vlastní vyčerpaná kapacita a senzorycké přetížení, které vám brání reagovat klidně; pamatujte na pravidlo z webináře: „Opečuj se, když je ti na HOVNo“ (Hladový, Osamělý, Vyčerpaný, Naštvaný) – v těchto stavech se "výchova" nedaří nikomu a není to vaše selhání, ale biologický fakt.

Kateřina:

Děti nás zrcadlí mnohem přesněji, než bychom si přáli. Ostatně, to naše nervové soustavy dělají - zrcadlí se. A to je právě to, díky čemu např. dospělácká klidnější nervová soustava dokáže zklidnit rozhozenou dětskou nervovou soustavu. Ale pokud jsme v chronickém stresu a napětí, děti to vycítí a začnou "zlobit", což je jen jejich způsob, jak ventilovat nepohodu v rodinném systému. Hranice odpovědnosti je ale tenká. Ano, neseme odpovědnost za atmosféru doma, ale neneseme odpovědnost za každou emoci našeho dítěte. Vyčítat si, že dítě pláče nebo se vzteká, je zbytečné, protože to k jejich vývoji patří. Vaším úkolem není zametat jim cestičku a zajistit, aby byly pořád šťastné, ale být jim průvodcem, i když šťastné nejsou. Pokud dokážete ošetřit své vlastní přetížení, často se tím zázračně zklidní i děti, aniž byste musela řešit přímo je.

3. Často mám pocit, že nereaguju jako dospělý rodič, ale zraněné dítě. Jak s tímhle pracovat, aby to neublížovalo mně ani mým dětem?

Martina:

Tohle je učebnicový příklad aktivace implicitní paměti, kdy konkrétní situace s vaším dítětem brnkne na vaše stará, nezpracovaná zranění a vaše amygdala převezme velení dřív, než stihne zasáhnout rozum. Cestou ven není bičování se za tyto reakce, ale laskavé zvědomění si, že v tu chvíli mluví vaše vnitřní dítě, a následná "náprava" (repair) vztahu s vaším skutečným dítětem, protože právě ta schopnost omluvit se a vysvětlit své emoce je pro děti cennější než dokonalý rodič.

Kateřina:

Ten pocit je naprosto validní a známe ho asi všichni. V momentě, kdy nám bouchnou saze, většinou nereaguje naše dospělé já, ale to malé dítě uvnitř nás, které se cítí nepochopené, nerespektované nebo ohrožené. Prvním krokem je tenhle moment vůbec zachytit. Všimnout si, že se mi svírá žaludek a zrychluje dech dřív, než začnu křičet. Zkuste v té situaci udělat i jen mikroskopickou pauzu. Odejít z místnosti, napít se vody, nadechnout se do břicha. Tím dáte své prefrontální kůře šanci naskočit zpátky a mozek tak má větší možnost reagovat dospěle. A buďte k sobě laskaví; když už vybuchnete, netrestejte se výčitkami. Mnohem cennější než dokonalý rodič je pro děti rodič, který umí přijít a říct: "Promiň, tohle jsem nezvládla, byla jsem unavená, zkusíme to znovu.". To, že za své chování převezmeme zodpovědnost (a tím ji sejmeme z dětí, kterým nikdy náležet neměla), udělá ten rozdíl, že taková situace našemu dítěti neublíží. Právě převzetí zodpovědnosti je to, co jsme v předchozích generacích málokdy zažívali a je to jeden z důvodů, proč v tolika z nás ono zraněné dítě je.

4. Je pro mě těžké sdílet mentální zátěž s partnerem. Jak se dostat z bludného kruhu, kdy to zase raději udělám sama, protože mám pocit, že když to pustím, všechno se sesype?

Martina:

Točíte se v kruhu, protože předáváte pouze exekutivu (výkon), ale ne celou mentální zátěž, což vás nechává v roli manažera, který se nemůže uvolnit, protože jeho mozek stále drží odpovědnost za výsledek. Aby se vám ulevilo a nesesypalo se to, je nutné předat partnerovi celý proces od nápadu přes plánování až po realizaci, a především se vzdát kontroly nad tím, že to nedělá přesně podle vašich představ, což je těžké, ale pro zachování vašeho duševního zdraví nezbytné.

Kateřina:

Teď to možná vyzní přísně, ale to, co popisujete, je klasická past perfekcionismu a potřeby kontroly, která nás vede přímo k vyhoření. Máme pocit, že když to neuděláme my, neudělá se to správně (tedy naším způsobem). Jenže sdílení zátěže vyžaduje i sdílení kontroly, resp. popuštění otežlí. Pokud chcete, aby partner převzal část úkolů, je třeba akceptovat, že to udělá jinak, možná pomaleji a možná s chybami, které byste vy neudělala. Přece jen, vy jste v tom profík, on je teprve začátečník a fází začátečníka si musí projít, aby se z něj stal taky profík. Ovšem ta úleva, že vše nemusíte držet v hlavě vy, za nějaké porodní bolesti stojí. Začněte malými kroky a u věcí, které nejsou otázkou života a smrti. Pamatujte, že vaše mentální kapacita je vyčerpateľný zdroj a snaha udržet svět pohromadě jen vlastní silou je neudržitelná strategie. Pustit kontrolu je děsivé, ale je to rozumná cesta, jak ve vztahu zůstat jako partneři sdílející odpovědnost, ne jako manažer(ka) a podřízený.

5. **Rozhodla jsem se, že zajdu za terapeutem, ale všichni, co jsem našla v okolí, mají v dohledné době plno. Máte zkušenost s online terapeutickými platformami? Je to důvěryhodné?**

Martina:

V dnešní době, kdy je dostupnost péče o duševní zdraví kritická, jsou platformy jako Hedepy nebo Terap.io naprosto validní a bezpečnou volbou, kterou s klidným svědomím doporučuji, protože včasná intervence online je násobně lepší než čekání měsíce na "ideálního" terapeuta. Tyto služby mají prověřené odborníky a pro vyčerpané rodiče je možnost připojit se z domova, bez nutnosti řešit logistiku a hlídání, často tím rozhodujícím faktorem, který jim umožní si tu péči konečně dovolit. Hledejte terapeuty, co mají tzv. Akreditované výcviky a jsou členy supervizních organizací jako ŠAP nebo ČAPS.

Kateřina:

To je úžasný krok. Rozumím té obavě, svěřovat se přes obrazovku může působit neosobně, ale v dnešní době je to naprosto legitimní a často jediná dostupná (dostatečně rychlá) cesta k pomoci. Platformy jako Hedepy nebo Terap.io si své odborníky pečlivě vybírají a ověřují jejich vzdělání, takže se nemusíte bát, že narazíte na tzv. ezošmejdy. Obrovskou výhodou je, že pomoc můžete dostat v řádu dnů, ne měsíců, a to z bezpečí domova, což je pro přetížené rodiče často jediný způsob, jak terapii vůbec vměstnat do kalendáře. Lepší je mít "jen" online terapeuta teď, když ho potřebujete, než čekat půl roku na termín v konzultovně. Pokud cítíte, že to potřebujete, nečekejte a dopřejte si online péči.

S pozdravem, MUDr. Martin Mašková a Mgr. Kateřina Trávníček