

# HLAVU vzhůru!

**budování mentální  
odolnosti dětí**



**nastole**

**Jan  
Mühlfeit**

**Kateřina  
Krůtová**

# Hlavu vzhůru!

## Budování mentální odolnosti dětí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[new.knihynastole.cz](http://new.knihynastole.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Jan Mühlfeit a Kateřina Krůtová**

**Hlavu vzhůru! – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# Hlavu vzhůru!

**budování mentální odolnosti dětí**

Jan Mühlfeit a Kateřina Krůtová

# NAPSALI O KNIZE

Děti dnes vyrůstají ve zcela jiné realitě než my v jejich věku. Neustálé informační přetížení, tlak sociálních sítí a nepřetržité srovnávání s ostatními vytvářejí prostředí, v němž je těžké se zastavit, zorientovat a zůstat sám sebou.

Kniha Kateřiny Krůtové a Jana Mühlfeita přichází v době, kdy snad neexistuje důležitější téma než mentální odolnost. Vzdělání a dovednosti jsou nám k ničemu, pokud neumíme zvládat tlak, nejistotu a neúspěch. Skutečnou výbavou pro život je vnitřní stabilita, hodnoty, vztahy a schopnost znovu se zvednout, když věci nejdou podle plánu.

Kniha je citlivým a praktickým průvodcem pro všechny rodiče a pedagogy, kteří berou vážně svou roli připravit děti nejen na výkon, ale především na život – se vším, co přináší.

**Tatána le Moigne**, bývalá ředitelka Google pro CEE

Knihu jsem přečetla jedním dechem a velmi mile mě překvapilo, kolik inspirace nabízí – nejen pro děti různých věkových kategorií, ale i pro jejich rodiče. I když sama zatím rodičem nejsem, našla jsem v ní řadu cvičení a myšlenek, které dávají velký smysl. Oceňuji, jak citlivě vede k posilování vztahu mezi rodičem a dítětem, pomáhá zvládat náročnější situace a zároveň přináší nové, hravé a smysluplné každodenní rituály.

Kniha propojuje práci s tělem, psychikou, motivací i dechem, dotýká se tématu digitální hygieny a nabízí srozumitelný pohled na to, jak děti provázet světem technologií – což považuji v dnešní době za mimořádně důležité, protože technologie jsou přirozenou součástí našich životů. Vnímám ji jako laskavého průvodce, který pomáhá dětem i rodičům budovat vzájemnou důvěru, pocit jistoty a pevné kořeny, ze kterých mohou dál růst.

**Hana Matelová**, česká stolní tenistka, mistryně Evropy z roku 2024

Naše děti se narodily do velmi dynamicky se měnícího prostředí, které na ně klade neustále nové požadavky a vytváří ze všech možných stran nemalý tlak, který vůbec není jednoduché ustát. Toho si musí být vědomi všichni dospělí a zejména ti, kteří s dětmi a mládeží žijí a pracují: rodiče, pedagogové, trenéři a řada dalších profesí.

V dětech je potřeba budovat mentální odolnost, vnitřní sílu i vytrvalost, a to pozitivním způsobem a s ohledem na zachování základních hodnot, kterých si naše společnost stále cení.

Všem, kteří chtějí získat aktuální a přehledné informace k tématu mentální odolnosti dětí a dozvědět se, jak na rezilienci s dětmi pracovat, vřele doporučuji tuto knihu.

**Roman Zachoval**, univerzitní profesor, přední český urolog  
a zároveň trenér mládeže ve vodním pólu

Pro mě jako pro rodiče dvou dětí v pubertě nabízí kniha spoustu praktických cvičení, jak se v dnešní rychlé a digitální době zorientovat, abychom podpořili jejich správný vývoj. Podněcuje k tomu, občas se zastavit, zamyslet a netlačit neustále na výkon. A rozhodně v naší rodině zavedeme digitální detox a já osobně budu muset jít příkladem!

**Michal Jurka**, prezident Skanska Central Europe

Ve vrcholovém sportu, a nejenom v něm, je zásadním faktorem nastavení naší mysli. Bez mentální odolnosti a sebedůvěry nedokážete naplno ukázat svůj potenciál a v důležitý moment předvést to, co jindy dokážete. Kniha Hlavu vzhůru! ukazuje, jak odolnost u dětí budovat přirozeně – skrze bezpečí, hravost, hodnoty a vztahy.

**Lukáš Rohan**, český kanoista, stříbrný olympijský  
medailista z Tokia 2020

# OBSAH

Napsali o knize	2
Úvod	6
<b>Realita 2026+: nové dětství</b>	<b>9</b>
Pochopení dnešní generace	11
Tlak sociálních sítí a tzv. stres z porovnávání	14
Být rodičem je jedno z nejnáročnějších lidských poslání	18
<b>Digitální odolnost</b>	<b>29</b>
Genetika a epigenetika ve vztahu k technologiím	30
Boj o pozornost ve 21. století	33
Digitální hygiena a hranice	39
Z konzumenta tvůrcem: AI pro děti	50
<b>Jistoty, které nám zůstávají</b>	<b>57</b>
Hodnoty jako vnitřní kotvy	59
Vztahy a důvěra – základ rodiny	66
Hledání smyslu života a vnitřní motivace	71
Rodinné tradice a kořeny	83
Rozhodování v nejistotě a odvaha volit	88

<b>Budování vytrvalosti a vnitřní síly</b>	<b>97</b>
Kde se v nás bere strach z prohry a neúspěchu	98
Kde se dnes bere stres	102
Strach z chyb a neúspěchu: jak z toho ven	109
Stala se chyba! Aneb co dělat, když se nedaří	120
<b>Budování mentální odolnosti</b>	<b>125</b>
Mentální odolnost se nebuduje tvrdostí	126
Vrozený talent a naučené dovednosti	129
Vytrvalost bez vyhoření	137
<b>Základní pilíře mentální odolnosti</b>	<b>147</b>
Tělo: řeč, která mluví dřív než slova	151
Mysl: kde vzniká vnitřní svět dítěte	162
Dech: kotva v přítomném okamžiku	188
Závěr	202
O autorech	204

# ÚVOD

Možná máte někdy pocit, že svět kolem vašich dětí běží rychleji, než by bylo zdravé. Že tlak, kterému čelí, přichází dřív, než by měl. A že to, co dřív fungovalo, dnes už nestačí. Nejste v tom sami.

Svět, ve kterém dnes děti vyrůstají, se mění rychleji, než jsme kdy zažili. Podněty, očekávání i tempo, které na ně působí, jsou jiné než ty, se kterými vyrůstali naši rodiče – a často i my sami. Neexistuje univerzální návod, který by nás na tuto realitu mohl připravit. Můžeme ale ovlivnit, jak na ni reagujeme. Můžeme začít u sebe a u prostředí, které doma vytváříme. A právě s tím bychom vám chtěli pomoci.

**Nejde o to, chránit děti před každou překážkou** nebo jim cestu uměle zjednodušovat. Překážky, chyby a selhání jsou přirozenou součástí učení i růstu. Skutečnou otázkou není, jak je dětem odstranit z cesty, **ale jak u nich být ve chvílích, kdy přijdou**. Jak jim pomoci zvládnout tlak, aniž by ztratily odvahu zkoušet věci znovu a znovu. Nejde o dokonalost – dětí ani rodičů. Jde o schopnost postupně objevovat sebe sama, porozumět emocím a opřít se o své tělo i mysl i v náročných situacích. Aby se děti po pádu dokázaly zvednout ne proto, že musejí, ale proto, že vědí, jak na to.

Psychologie pro tyto situace používá pojem **coping** – tedy způsob, jakým zvládáme stres, náročné emoce a tlak. Každý z nás, dítě i dospělý, si postupně vytváří vlastní strategie zvládnání. Některé nám pomáhají dlouhodobě a podporují zdraví, jiné přinášejí jen krátkodobou úlevu, ale později situaci spíše zhoršují. Právě budování zdravých, funkčních strategií zvládnání je jedním z hlavních témat této knihy – v běžných situacích, doma, ve škole i ve chvílích, kdy se nedaří.

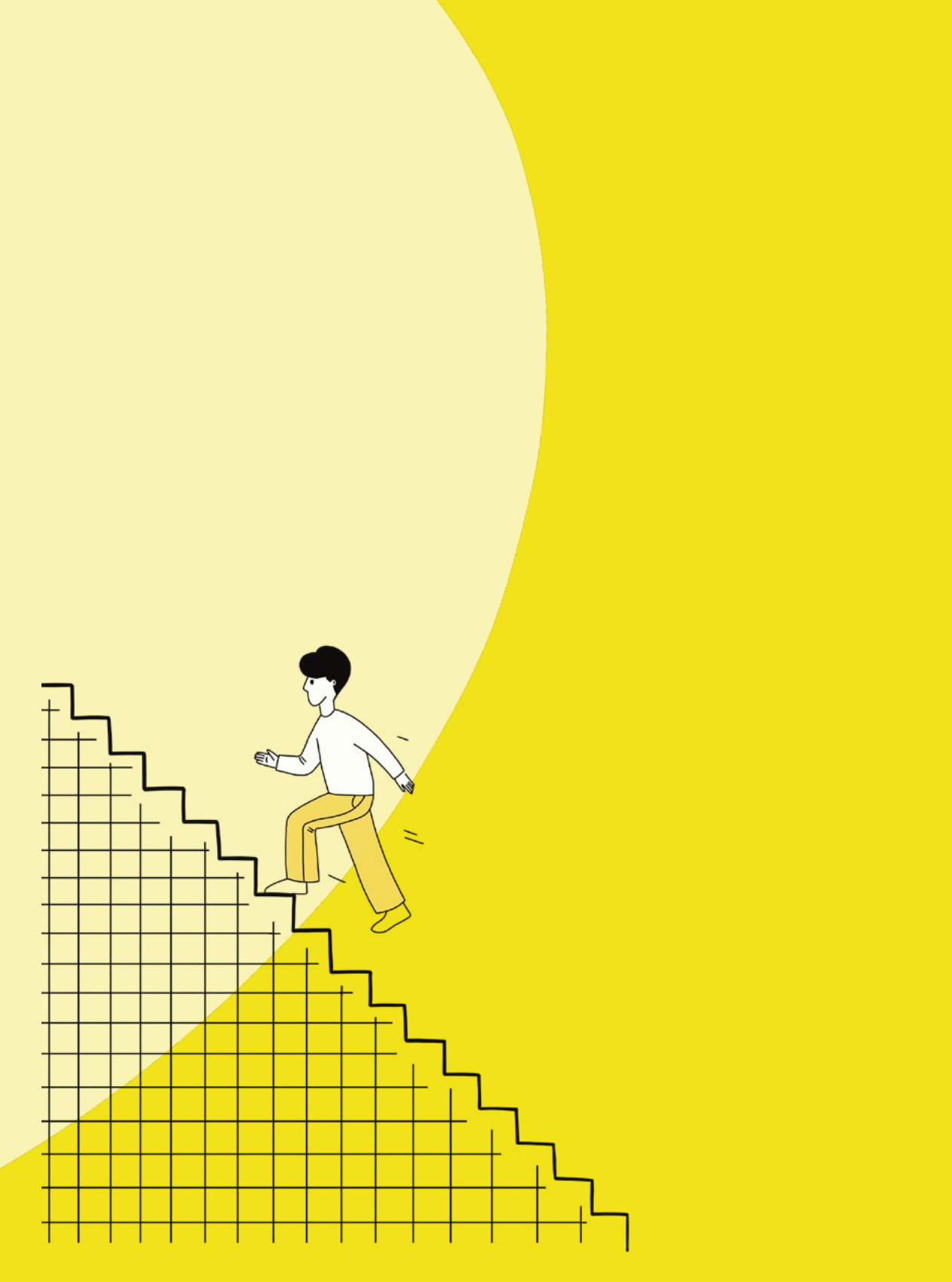
Text, který právě začínáte číst, vás zavede pod povrch dětského prožívání. Pomáhá porozumět tomu, co se v dětech odehrává ve chvílích nejistoty,

napětí nebo tlaku, a ukazuje, jak mohou dospělí vytvářet prostředí, které děti podporuje v růstu, nikoli v úniku. Nabízí souvislosti, orientaci i praktická cvičení, která lze přirozeně zapojit do každodenního rodinného života.

Kniha je rozdělena do několika částí, které na sebe navazují a reagují na realitu dnešního dětství i rodičovství. V **první části** se společně díváme na tlak sociálních sítí, porovnávání, tlak na výkon a nejistotu světa, ve kterém děti vyrůstají. **Druhá část** se věnuje digitální odolnosti (tomu, jak technologie ovlivňují dětský mozek, pozornost a koncentraci) a nabízí konkrétní oporu v tom, jak nastavovat zdravé hranice a děti klidně a srozumitelně provázet digitálním světem i umělou inteligencí.

Ve **třetí části** se vracíme k tomu, co dává rodině stabilitu a pocit bezpečí – k hodnotám, vztahům, důvěře, smyslu a rodinným rituálům, které mohou být pevnou oporou v nejisté době. **Čtvrtá část** otevírá témata strachu, chyb, stresu a tlaku na výkon a ukazuje, jak děti podporovat ve chvílích, kdy se nedaří, a jak u nich krok za krokem posilovat vytrvalost, sebedůvěru a růstové myšlení. **Pátá část** propojuje všechny principy do praktického rozvoje mentální odolnosti, vnitřní motivace a zdravé vytrvalosti bez vyhoření. V **závěru knihy** se společně zastavujeme u základních pilířů mentální odolnosti – těla, mysli a dechu – a nabízíme jednoduché každodenní cesty, jak o děti i o sebe pečovat s větším klidem a jistotou.

Naším cílem nebylo sepsat seznam pouček, ale společně se podívat na celý kontext světa, do něhož svoje děti vychováváme. A hlavně na to, jak jim můžeme pomoci, aby objevily samy sebe: přivést je k sebepoznání, naučit je zvládat emoce a budovat mentální odolnost. Protože v dnešním světě není nejdůležitější být dokonalý, ale vnitřně silný, autentický a mít pevné vztahy s těmi, kteří tvoří bezpečný domov. Jedině tak zvládneme čelit vnějším vlivům a narůstajícímu tlaku. Společně.





**REALITA 2026+:  
NOVÉ DĚTSTVÍ**

Ohlédněte se na okamžik zpět do svého dětství. Pamatujete? S čím jste si nejraději hráli? Co vám dělalo radost a čeho jste se naopak nejvíce báli? Vzpomenete si i na konkrétní lidi, kteří vás tenkrát nejvíce ovlivnili, ať už pozitivně, nebo negativně? A co svět kolem vás, jak jste ho vnímali optikou dítěte či teenagera?

Asi zjistíte, že svět, v němž jste vyrůstali, se v mnoha ohledech podstatně lišil od toho dnešního. Říká se tomu evoluce. Je známo, že každá generace se rodí do trochu jiného světa než ta předchozí. Ale rychlost, s jakou se proměňuje dnešní svět, je mnohonásobně vyšší, než jak tomu bylo kdykoli v minulosti. Tak rychlé změny historie zatím nepoznala. V době našeho dětství byl minimální informační tlak – měli jsme pár televizních kanálů a většinu času jsme trávili venku, pohybem nebo tvořením. Doba byla lineární, změny přicházely pomalu a postupně.

Dnes ovšem žijeme v exponenciálním světě. Od doby, kdy Gordon Moore v roce 1965 formuloval svůj slavný zákon o zdvojnásobení výpočetního výkonu každých 18–24 měsíců, technologie nezačaly jen růst – začaly nás předbíhat. Aktuálně se zdá, že umělá inteligence má exponenciální růst až pětkrát strmější než Moorův zákon. Umělá inteligence a digitální svět přinášejí nejen nové příležitosti, ale také nové výzvy, kterým čelíme my i naše děti – a děti často dříve, než jsou na to připraveny.

Právě proto je generace dnešních dětí zranitelnější. Ne kvůli tomu, že by byla „slabší“ než generace předchozí, ale protože čelí výzvám, na které je my dospělí často nedokážeme dostatečně připravit. Nejsme na ně totiž připraveni ani my sami.



# POCHOPENÍ DNEŠNÍ GENERACE

Pokud chceme dětem pomoci budovat mentální odolnost, musíme nejprve pochopit, v jaké době a prostředí vyrůstají.

Pro celou řadu rodičů a hlavně prarodičů je někdy těžké pochopit, čím si děti právě teď procházejí – ať už v pubertě, nebo ještě před jejím nástupem. Často nechápeme, *proč prostě ten telefon nemohou na chvíli odložit. Proč se raději nejdou proběhnout ven, když je tam tak krásně? Nebo proč si s kamarády raději píšou, než aby se s nimi potkali osobně?* To, co pro nás byla v našem dětství samozřejmost, pro dnešní děti není.

## GENERACE SNĚHOVÝCH VLOČEK?

Často se říká, že současná mladá generace je tzv. **generace sněhových vloček** – když je na ně vyvíjen nějaký tlak, roztečou se. Celkově jim prý chybí odolnost. My se s označením sněhová vločka tak úplně neztotožňujeme. Položme si otázku, kdo tuto generaci vlastně vychoval? Byla to právě ona starší generace, která ji dnes takto nazývá.

Abychom byli spravedliví k oběma stranám, pojďme se podívat na to, jaké stimuly měly předchozí generace a jaké má ta dnešní.

**Honza:** Narodil jsem se v roce 1962, jsem tedy z generace „baby boomers“. Když jsem přišel domů ze školy, měl jsem k dispozici jeden televizní program, a ten

*byl ještě černobílý. Takže jsem šel sportovat, učit se, číst si.  
To byly moje možnosti.*

*V současné době jsem už samozřejmě taky aktivní na sociálních sítích, ale používám je cíleně: učím se od chytrých lidí, něco sám publikuju nebo komunikuju s přáteli. Mým smyslem života je pomáhat ostatním najít ten jejich nebo zjednodušeně řečeno: pomáhat lidem poznat, kým jsou, aby mohli zjistit, kým mohou být. A na to používám také sociální sítě.*

Dnešní děti přijdou domů a na platformách typu Netflix, HBO Max a dalších mají na výběr stovky seriálů a filmů. Do toho zprávami zahlcený whatsapp, sociální sítě, youtube, neustále jim pípají notifikace, nějaké reklamy, hry... Jejich mozek je **extrémně přestimulovaný**.

**Katka:** *Jsem zástupce mileniálů, a i když mám k současné generaci alfa nebo generaci Z blíže (než třeba Honza), sama jsem byla poslední generací dětí, které vyrůstaly ještě bez mobilních telefonů a bez online připojení. Telefon jsem měla až na konci základní školy, a to jen tlačítkový, s nabitým kreditem na zavolání rodičům. Na střední škole už jsem přičichla k chytrým telefonům, ale stále bez sociálních sítí a nonstop připojení. Moji rodiče tak museli řešit výchovu v reálném světě, ale ještě ne v tom digitálním. To je pro současné rodiče úplně nová výzva, na kterou je nikdo nemohl připravit. I já jsem dnes maminkou a snažím se neustále hledat pochopení a balanc mezi výchovou, naučenými vzorci chování z mého dětství a aktuálním technologickým tlakem.*

A do toho přichází umělá inteligence, která všechno ještě více zrychluje. Svět se chová exponenciálně – rychlý, intenzivní, plný porovnávání a tlaku. A co je horší, ten **tlak si děti vytvářejí často samy** – právě tím, že mají tendenci neustále se porovnávat s ostatními.

Při srovnávání generací je třeba mít na paměti, že generace Honzových vrstevníků, tedy baby boomers, byla většinou vychovávána rodiči, kteří se narodili před nebo během války, a tomu odpovídala i jejich výchova, která byla o poznání přísnější. Každá generace se snaží ulehčit život té následující. Současné děti jsou však vystaveny extrémnímu informačnímu tlaku,<sup>1</sup> což vyvolává otázku, zda technologický pokrok dětem pomáhá, nebo naopak škodí. Rozhodně nejsme zastánci názoru, že by se dětem měly úplně zakázat technologie a sociální sítě. Spíše se domníváme, že je důležité edukovat děti, aby věděly, kdy a jak technologie používat, a uměly se od nich také odpojit.

Podle studie Národního ústavu duševního zdraví z roku 2023 trpí v České republice 40 % patnáctiletých dětí těžkou nebo středně těžkou depresí a 30 % dětí prožívá úzkosti. Dívky jsou dle tohoto výzkumu postiženy více než dvojnásobně oproti chlapcům. Do studie se zapojilo přibližně 6 000 dětí z devátých tříd napříč ČR.<sup>2</sup> To nejsou jen čísla. To jsou příběhy dětí, které pod tlakem porovnávání na sociálních sítích a vysokých nároků svého okolí začínají ztrácet samy sebe.

Někteří rodiče zlehčují narůstající míru dětských úzkostí či depresí. Ne proto, že by je nechtěli pochopit, ale protože podobný tlak sami ve svém vlastním dětství nezažili, i když ze svého pohledu vnímají, že to měli v mnoha ohledech „těžší“, než to nyní mají jejich děti. My zde ale hovoříme o tlaku digitálního světa, který způsobuje, že jsou děti neustále zahlcené informacemi a stále se porovnávají, což významně ovlivňuje jejich psychiku. Ačkoli rodiče své děti milují a chtějí pro ně jen to nejlepší, často jim chybějí nástroje, jak jim pomoci. Někdy mohou postrádat porozumění, empatii nebo celkový kontext měnícího se světa, v němž děti vyrůstají. Podle nás je zásadní porozumět změnám, které se dějí nejen okolo, ale také uvnitř nás samotných.

---

1 Informační tlak označuje dlouhodobé přetížení mozku způsobené nepřetržitým proudem informací a podnětů, kterým jsou děti i dospělí v současném světě vystaveni. Digitální technologie, sociální sítě, zprávy, školní i pracovní nároky a neustálá dostupnost informací vyžadují trvalou pozornost, rychlé vyhodnocování a časté rozhodování. Mozek však nemá přirozený prostor na zpomalení, zpracování a regeneraci, což vede k únavě nervového systému, snížené schopnosti soustředění a postupnému oslabení vnitřní stability a mentální odolnosti.

2 Studie NÚDZ z roku 2023, [https://www.nudz.cz/fileadmin/user\\_upload/Tiskove\\_zpravy/TZ-Narodni\\_monitoring\\_dusevniho\\_zdravi\\_deti-40\\_\\_\\_vykazuje\\_znamky\\_stredni\\_az\\_tezke\\_deprese\\_30\\_\\_\\_uzkosti\\_Odbornici\\_pripravuji\\_preventivni\\_opatreni.pdf](https://www.nudz.cz/fileadmin/user_upload/Tiskove_zpravy/TZ-Narodni_monitoring_dusevniho_zdravi_deti-40___vykazuje_znamky_stredni_az_tezke_deprese_30___uzkosti_Odbornici_pripravuji_preventivni_opatreni.pdf).

# TLAK SOCIÁLNÍCH SÍTÍ A TZV. STRES Z POROVNÁVÁNÍ

Když navštěvovali školu vaši rodiče, docházelo sice také k porovnávání, ale ne na denní bázi a už vůbec ne na sociálních sítích. Děti se dnes neporovnávají jen ve škole nebo v kroužcích mezi sebou, ale 24/7 v online prostoru. Digitální porovnávání je nekonečné. A mozek, místo aby se rozvíjel přirozeně skrze vlastní pokrok, učí se srovnávat s nereálnými obrazy jiných lidí. Sociální sítě často ukazují ideální svět, na hony vzdálený realitě – vytvářejí dojem, že se všechno daří napoprvé. A když se pak dítě setká s chybou či neúspěchem, neumí s tím pracovat. Proto je důležité učit děti, že dělat chyby je normální. Že růst znamená padat a zase se zvedat.

Lidé se často snaží sami sebe neustále vylepšovat, aby se mohli v hierarchii společnosti umístit co nejvýše. V minulosti tento princip zajišťoval jedinci potravu a přístřeší. Dnes se tato hierarchie projevuje spíše v oblasti peněz, slávy či veřejného uznání. Když se někdo cítí tak, že v tomto pomyslném „žebříčku“ společenského postavení klesá, může to vést až k depresím. V psychologii se tomuto jevu začalo říkat **stres z porovnávání** nebo také stres ze sociálního srovnávání (*social comparison stress*). Jde o psychický tlak, který vzniká, když člověk neustále srovnává sám sebe s ostatními – vzhled, výkon, majetek, sociální status nebo třeba lajky na sociálních sítích. Tento tlak může v člověku vyvolávat pocity méněcennosti, závidění, úzkosti nebo vlastní nedostatečnosti.

# TLAK NA DOKONALÝ ŽIVOT – DĚTÍ I RODIČŮ

Jako rodiče tento tlak jistě vnímáte také, zvláště jste-li sami aktivní na sociálních sítích anebo čtete rozhovory či komentáře a sledujete dění v online světě. Enormní tlak způsobený (nejen) sociálními sítěmi je výzva i pro nás dospělé. I rodiče často sledují na instagramu nebo jiných platformách spoustu různých profilů a v hlavě si z nich vytvářejí jednoho jediného „superčlověka“. Jedna maminka skvěle vaří. Jiná pořád sportuje a je ve výborné kondici. Další s dětmi cestuje. Čtvrtá má úspěšnou kariéru a přitom hravě zvládá domácnost... A takto by výčet mohl pokračovat. Problém ovšem je, že my si tohle všechno v naší hlavě složíme dohromady a pak máme pocit, že bychom také měli být takto dokonalí, když to zvládají ostatní. A nejlépe ve všem.

**Ale ono nejde být dokonalí.  
A už vůbec ne ve všem.**



Nejde být 100% ve výchově, práci, sportu, vaření i v péči o domácnost a zároveň mít vyvážený, šťastný a úspěšný život. Z lidského hlediska to prostě není možné. Jenže tento tlak cítíme my dospělí stejně jako děti. Jen my jsme většinou schopni uvědomit si ho. Vyhodnotit, že sledujeme desítky profilů různých lidí a že nelze jejich výkony a životy poskládat do jednoho superúspěšného života. Ale děti toto zatím nedokážou. Ještě nemají hodnotový kompas, aby věděly, že důležitější než být dokonalým je **být v souladu sám se sebou a se svou rodinou**. A tak si vytvářejí ten stejný obraz jako dospělí – jen bez filtru reality. Vidí své vrstevníky nebo influencery, kteří cestují, mají krásné oblečení, vypadají vesele a úspěšně. Ve své hlavě si vytvářejí ideál toho, čeho chtějí dosáhnout, dokonalou osobnost. Ale už nevědí, že video, které právě sledují, vzniklo až na padesátý pokus... Že příprava na fotku zabrala dotyčným hodinami a že jejich idol má mimo objektiv nefungující vztahy či se utápí v depresích. A právě proto je tak důležité, aby děti už od raného věku chápaly, že to, co sledují v online prostoru, je mix desítek různých životů, který často

ani neodráží realitu. A ony by měly žít a prožívat hlavně ten svůj, originální a výjimečný život.

## PŘESTAT SE POROVNÁVAT A ZAČÍT SE UČIT

Dnešní děti často čerpají vzory pouze z online světa, kde může být slavný téměř kdokoli, bez ohledu na to, jestli má skutečný obsah. Chtějí se stát influencery, protože to vypadá jako snadná cesta. **Jenže k úspěchu nejede výtah – vedou k němu schody.** Znamená to tedy dělat chyby, zkoušet, zlepšovat se, růst.



Pokud už děti tráví čas na sítích, zkusme je alespoň naučit **přejít od porovnávání k inspiraci**. Začít se od těch nejlepších učit. Ne pouze sledovat jakýkoli obsah, ale aktivně vyhledávat vzory, které nám mohou něco předat, od kterých se můžeme učit nebo nám mohou být inspirací.

**Honza:** *To je něco, co dělám celý život i já. Ještě v době, kdy nebyly sítě, jen knihy, jsem si vždycky vybral dvě nebo tři osobnosti, které byly špičkami ve svém oboru, a celý týden jsem o nich četl, poslouchal je, studoval.*

*Měl jsem výhodu – mohl jsem pracovat třeba s Billem Gatesem, kterého považuji za jednoho z nejchytřejších lidí světa. Ale dnes už není nutné s někým takovým přímo pracovat, abyste se od něj mohli učit. Příspěvky těchto osobností jsou dostupné pro všechny na youtube, v podcastech, v knihách.*

# BÝT RODIČEM JE JEDNO Z NEJNÁROČNĚJŠÍCH LIDSKÝCH POSLÁNÍ

Být rodičem je jedno z nejnáročnějších poslání, na které nás nikdo dopředu nepřipravuje. Mnoho maminek si nastuduje, jak probíhá porod a šestinedělí (což je pak v reálu u každého stejně jinak). Ale když přijde na řadu výchova, učíme se obvykle až za pochodu, hledáme informace a často narážíme jen proto, že nemáme dostatek informací o tom, jak funguje lidský mozek a jeho vývoj. Většina rodičů pak vůbec neví, jak pracovat s tématy jako strach z neúspěchu, budování mentální odolnosti, vnitřní dialog, práce s emocemi ad. Bohužel to stále není součástí vzdělávacího systému, a tak si musíme jako rodiče klást otázky a hledat odpovědi sami. Kde ale začít, když je všude kolem tolik různorodých informací, výchovných směrů a názorů?

Jako první si položte jednu zásadní otázku:

**Chci mít pravdu, nebo chci, aby mé dítě bylo šťastné?**

A upřímně na ni odpovězte.

Téměř každý rodič na světě chce, aby jeho dítě bylo šťastné. Ale ruku na srdce, nepřevažuje v některých situacích i vaše potřeba mít pravdu? Protože máte větší životní zkušenost než vaše dítě? Protože už víte, jak to na světě chodí a co je pro dítě nejlepší?

V každém z nás bojují dvě základní lidské potřeby – **autenticita**, tedy být sám sebou, a **emoční pouto s ostatními**. Často slyšíme věty typu: „Uděleš to takhle, protože my jsme tví rodiče. Až budeš dospělý, pak si dělej, co chceš.“ Dítě pak ale často obětuje vlastní autenticitu jen proto, aby ho rodiče měli rádi. Chce například studovat nějaký jemu blízký obor, ale nakonec výběr školy podřídí vůli rodičů, protože nechce ztratit jejich uznání. Je důležité udržovat rovnováhu mezi autenticitou a poutem – jak na straně rodičů, tak na straně dětí. Zkoušet hledat balanc mezi těmito polaritami:

**být sám sebou**



**mít pevné pouto s blízkými**

A to někdy může být pořádná dřina.

V následujících kapitolách se společně podíváme na to, jak funguje náš mozek a naučené procesy a vzorce, které si v sobě historicky neseme, ale málokdy si je uvědomujeme. A co víc, velmi málo se je snažíme vědomě přijmout nebo měnit. Ale někdy stačí jen pár uvědomění a malých krůčků, které nás navedou k velkým a dlouhodobým pozitivním změnám. Nejen ve vztahu s dětmi, ale především ve vnímání nás samotných.

## JAKÝ STYL VÝCHOVY SI VYBRAT

Rodiče jsou dnes zahlceni radami, jak správně potomky vychovávat.

Kolik různých výchovných směrů už na vás vyskočilo? A který je tedy ten správný?

To vám neřekneme, protože každý z nás je jiný a především každé dítě je jiné a potřebuje něco trochu jiného. Neexistuje tedy jeden jediný správný způsob nebo přístup, jak nejlépe vychovat své dítě. Na respektu k dětem, stejně jako na vyžadování respektu od dětí směrem k nám rodičům, bychom se mohli shodnout, co říkáte? Ale co dál?

Naším společným cílem by mohla být snaha o to, neopakovat stále stejné chyby. Chyb uděláme jako rodiče celou řadu a je to tak v pořádku. Každou další generaci to pak žene kupředu, napravovat chyby, které napáchali jejich rodiče. Ale pokud zapojíme určitou míru sebereflexe, zjistíme, že spoustu nefunkčních zajetých vzorců a chyb stojí za to změnit hned. A poučit se z nich. Někdy stačí jen docela malé změny a může to mít velký vliv nejen na náš vztah s dětmi, ale hlavně na jejich budoucí vývoj, sebevědomí či sebehodnotu.

**V knize se vám postupně budeme snažit nabídnout celou řadu různých cvičení, tipů a inspirací, jak s dětmi mluvit, pracovat nebo jak je podpořit. Věříme, že každý z vás si vybere principy vyhovující vaší rodině nebo konkrétní potřebě.**

Jako rodiče se stále snažíme dělat všechno dokonale (narůstajícímu tlaku už jsme se věnovali výše). Dokonale vymyšleným programem a dohledem nad každým krokem dítěte pak ale často bereme dítěti prostor pro samostatnost, rozhodování a možnost učit se z vlastních chyb. Je důležité pochopit, že někdy musíme dětem dovolit zažít neúspěch, tlak nebo frustraci – jen tak se totiž naučí zvládat životní výzvy. Samozřejmě zde máme na mysli jednorázové nezdary, při nichž by měl rodič fungovat jako určitá kotva, jistota a bezpečné zázemí pro dítě. Tedy nechat ho zakopnout, ale stát vždy opodál a pomoci mu vstát nebo ho povzbudit k další cestě.

## Hyperprotektivní výchova

Většina rodičů usiluje o to, své děti chránit a pomáhat jim, chce pro ně prostě to nejlepší. V dnešní době k tomu máme i mnoho nástrojů, informací a možností, abychom dětem život co nejvíce usnadnili. Ale tím je zároveň mnohdy ochuzujeme o možnost učit se zvládat výzvy, řešit konflikty a setkat se s neúspěchem. Jenže právě tyto zážitky jsou zásadní pro budování mentální odolnosti.

**Katka:** *Mnohokrát jsem v rámci našeho víkendového kempu řešila situaci, kdy za mnou rodiče přišli a prosili mě, abych jejich dítě přesunula do jiného týmu. Že ve stávajícím týmu nemají svého kamaráda nebo je tam někdo, kdo jim není sympatický, je příliš hluchý nebo se naopak málo zapojuje apod. Rodiče měli obavu, že se jejich dítě nebude dostatečně zapojovat, pokud mu nevybereme ten pro něj „nejvhodnější“ tým. Protože se v našem případě jedná pouze o dvoudenní projekt, vědomě děti raději nechávám čelit výzvě, kdy se s nekomfortní situací a různorodým týmem musejí naučit pracovat. V počátku se je snažím podpořit a pomoci jim najít v týmu jejich nezastupitelnou roli. Průběžně pak stačí děti jen směřovat a podporovat jejich spolupráci. Při závěrečných prezentacích projektů je pak vždy vidět, jak skvěle si s tím nakonec poradily, jaký kus cesty za pouhé dva dny ušly a hlavně – jak obrovskou radost mají z toho, že to celé zvládly! Někdy může být pro rodiče náročné „nechat“ dítě v určité nekomfortní situaci, ale zatím nám za tuto zkušenost a možnost uvědomit si to rodiče vždy zpětně poděkovali.*

Vidět, jak moje dítě něco zvládlo, co vše se tím naučilo a co za zkušenosti si z toho odnáší do budoucího života, je skvělý pocit. Rodič vždy nebude mít možnost stát po boku svému potomkovi, nebude se za něj moct všude přimluvit a chvíle nekomfortu a výzev prožité v bezpečném prostředí jsou pro zdravý rozvoj dítěte nesmírně důležité. Vnitřní hlas vám možná bude šeptat, že byste měli zasáhnout, pomoci, ochránit ho. Ale v těchto malých chvílích, kdy vaše dítě něco zvládne bez vaší pomoci, se vytváří základ jeho budoucí odolnosti. Díky tomu, že ho necháte čelit drobným výzvám, se jeho mozek učí, že nekomfort, napětí či nejistota nejsou ohrožením, ale přirozenou součástí života.

Výzkumy z oblasti neurovědy ukazují, že v těchto náročnějších situacích se posilují nervové spoje odpovědné za seberegulaci, rozhodování a zvládání stresu. Dítě si vytváří vnitřní zkušenost: *Zvládl jsem to sám. Zvládla jsem to sama.* A právě pocit vlastní kompetence a vnitřní síly je jedním z klíčových stavebních kamenů mentální odolnosti.

## Cvičení

### Krok zpět, který posune dál

Až budete mít příště nutkání dítěti hned pomoci nebo zasáhnout do nějaké situace, zkuste se na chvíli zastavit. Nadechněte se a v duchu si položte tři otázky:

**1. Je dítě v ohrožení, nebo jen v nekomfortu?**

Pokud nejde o bezpečí, ale pouze o nepříjemný pocit, dejte mu prostor zvládnout to samostatně.

**2. Jakou zkušenost by dítě mohlo získat, když to zvládne samo?**

Přemýšlejte, jaký růst se pro něj skrývá v této konkrétní situaci.

**3. Jak mu mohu pomoci nepřímo – důvěrou, otázkou, povzbuzením?**

Místo zásahu zkuste dítěti jen připomenout: „Věřím, že to zvládneš.“

Nechte dítě, aby si prožilo celou situaci – od nejistoty přes hledání řešení až po pocit úlevy a radosti, že to dokázalo. Po skončení si o tom spolu krátce promluvte. Zeptejte se ho, co se díky situaci naučilo, co pro něj bylo nejtěžší a na co je ono samo hrdé. V podobných opakujících se situacích mu pak vždy můžete připomenout, že už jednou podobnou výzvu samo zvládlo a že to určitě dokáže i tentokrát.

## SOCIÁLNÍ INTERAKCE

Oproti předchozím generacím mají dnešní děti výrazně méně přirozených sociálních interakcí. Dříve jsme komunikovali, navazovali přátelství i řešili konflikty osobně, v reálném čase. Dnes, kdy děti tráví obrovské množství času online, tyto interakce přirozeně mizí. Není to ničím vina – je to spíš důsledek prostředí, ve kterém děti vyrůstají. O to důležitější je, abychom je vedli k tomu, že sociální vztahy mají hodnotu i mimo

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Hlavu vzhůru!

Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.