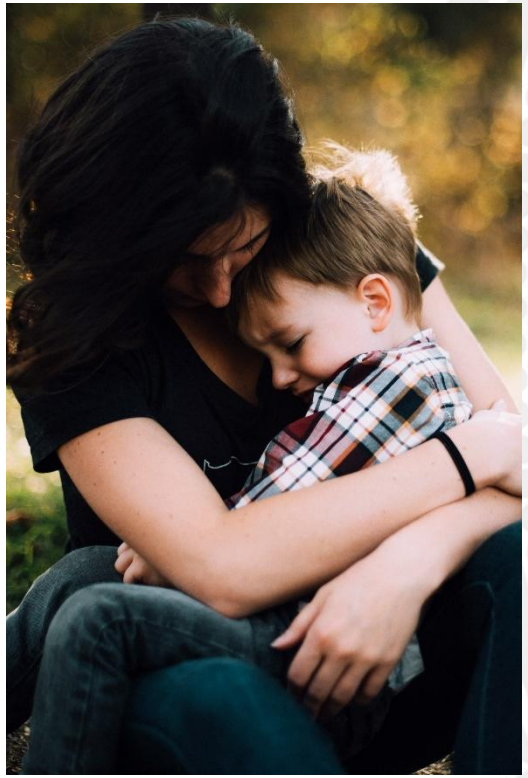
BÝT RODIČEM DNES: MEZI TLAKEM DOKONALOSTI A NEJISTOTOU VE VÝCHOVĚ

iPREV
Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování



PhDr. Eliška Kodyšová, Ph.D.

Klinika adiktologie při 1. LF UK a VFN v Praze

1. října 2026

- No disclosure

Co potřebují děti od rodičů (a vlastně my všichni)



Kombinace vřelosti a požadavků má nejlepší výsledky

Rodičovské styly (Diana Baumrind, 1991)		**Vřelost a responsivita**	
		vysoká	nízká
Důslednost a požadavky	**vysoká**	**autoritativní**	autoritářský
	nízká	liberální	zanedbávající

- **„Pozitivní rodičovství“ jako ideální přístup k dítěti** (např. Daly & Abela, 2007)
  - rodičovské chování založené na nejlepších zájmech dítěte, které je **pečující, posilující, nenásilné, a poskytuje respekt a vedení, ale i hranice**, s cílem plného rozvoje dítěte

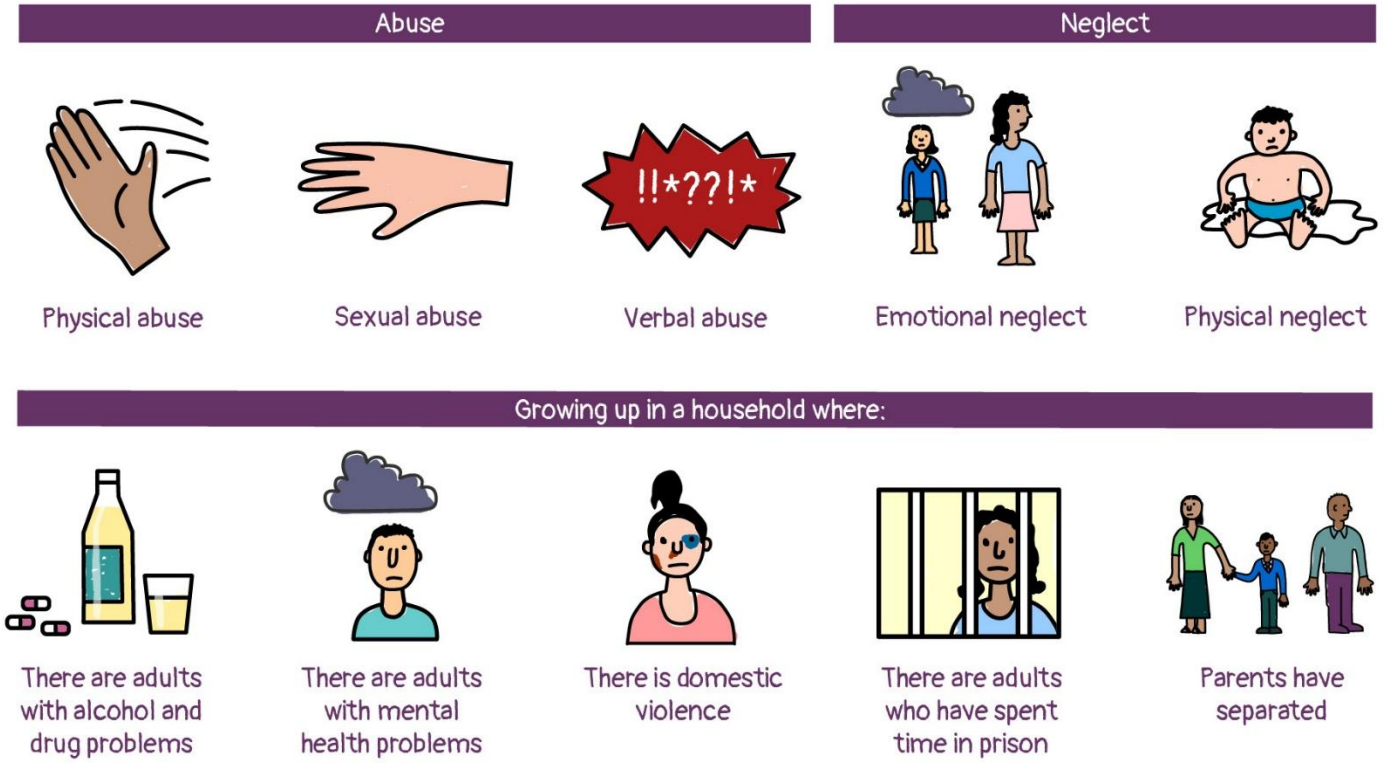
Daly, M., & Abela, A. (2007). *Parenting in contemporary Europe: A positive approach* (Vol. 2). Council of Europe.

Extrémy v rodičovství ničí životy

Nepříznivé události v dětství (Adverse Childhood Experiences, ACE)

- Setkání s 4+ kategoriemi zvyšuje 4-12násobně riziko rozvoje **závislostí**, **depresí** či **sebevraždy** (Felitti et al., 1998)

- Zvyšují riziko **nižšího vzdělání, nezaměstnanosti** a **chudoby** (Metzler et al., 2017)



Zdroj: https://www.liverpoolcamhs.com/aces/what-are-adverse-childhood-experiences/

Do jaké míry ovlivňují rodiče vřelostí a důsledností duševní zdraví a rizikové chování dětí?

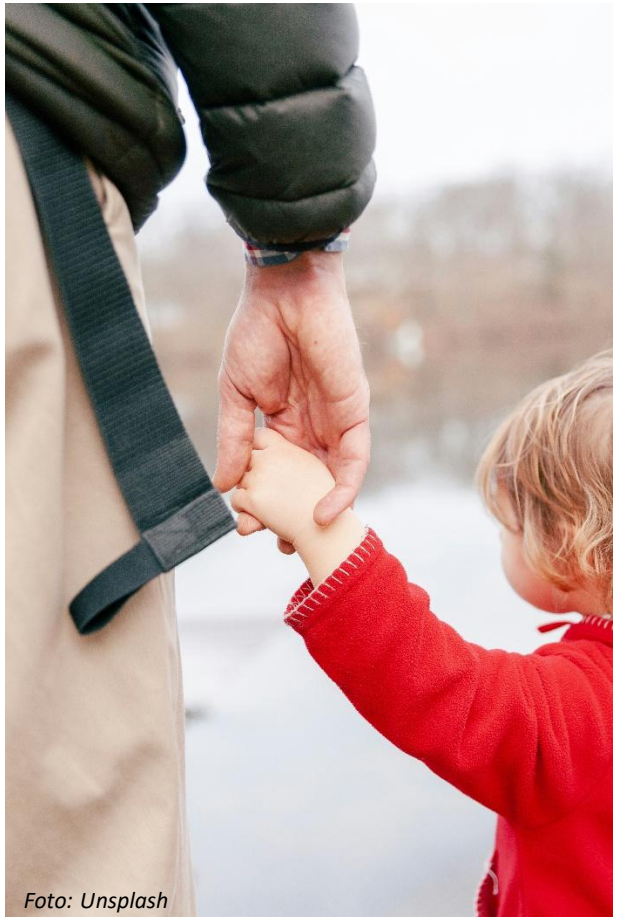


Foto: Unsplash

Jak silný bývá vztah mezi běžným rodičovským chováním a tím, jak se daří dětem?

- malý/střední
- střední
- velký

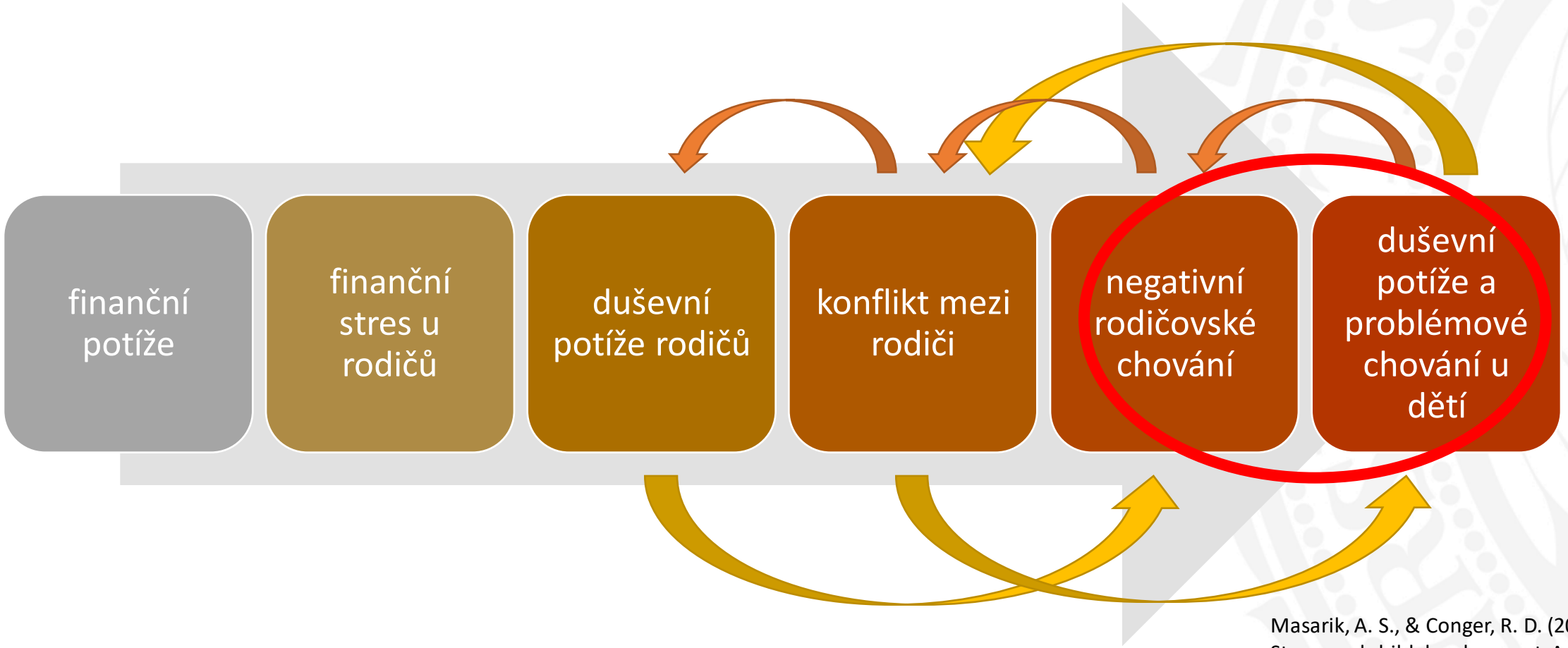
Jak snadné je dnes být dobrý rodič?

Rodiče pod stresem

- 48 % rodičů vs. 26 % nerodičů v USA: většinu dní je stres zcela zahlcuje (U.S. Surgeon General, 2024)
- 29 % otců a 32 % matek: péče o děti je víc vyčerpává než těší (Equimundo, 2025)
- rodiče tráví s dětmi stále více času
- přesvědčení, že rodičovství vyžaduje velkou odpovědnost a péči, snižuje o 16 % pravděpodobnost narození dalšího dítěte



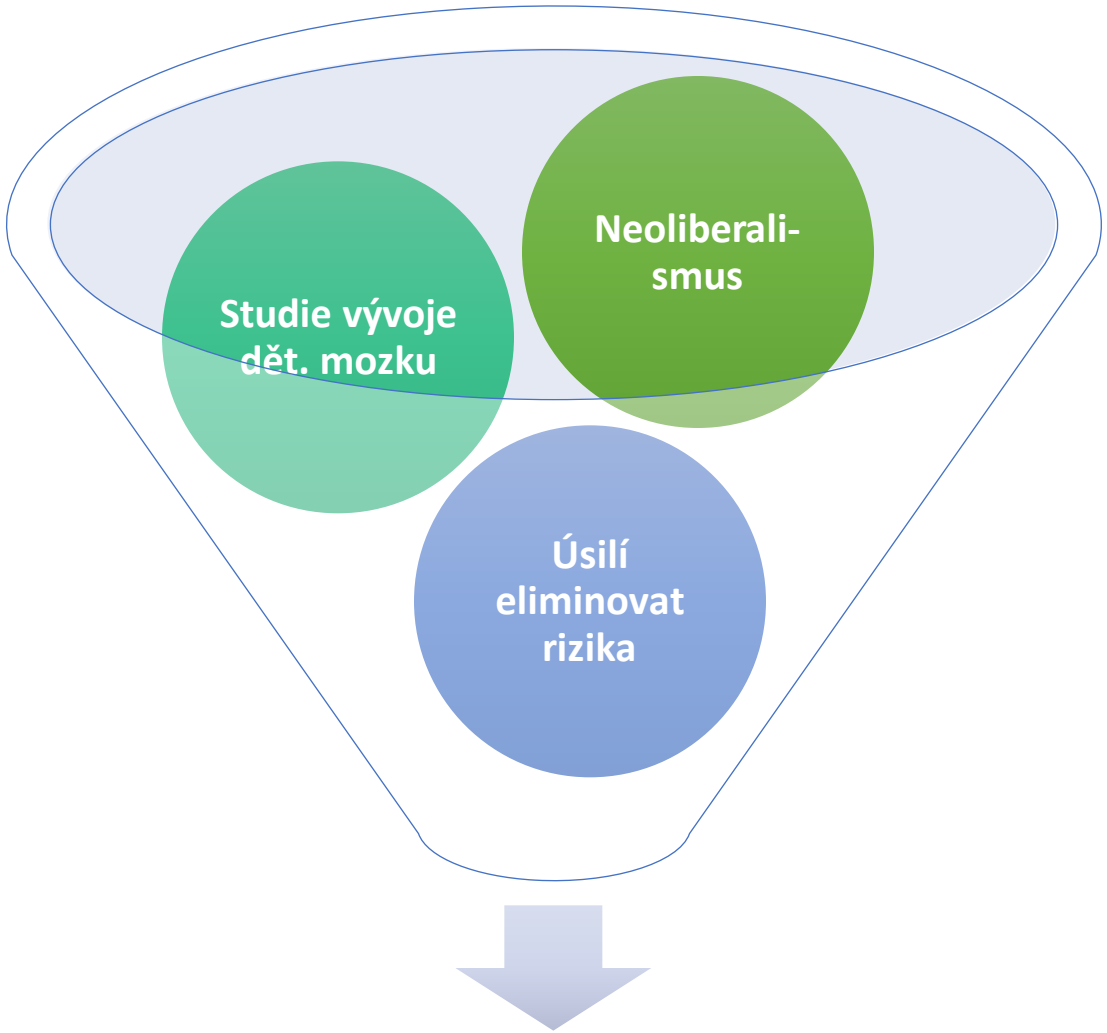
Teorie rodinného stresu: kaskáda rizikových faktorů působících na rodiče a děti



Masarik, A. S., & Conger, R. D. (2017). Stress and child development: A review of the family stress model. *Current Opinion in Psychology, 13,* 85–90.

Jak jsme se sem dostali?

Víme, že běžné rodičovské chování má na dítě malý/střední vliv, a že wellbeing rodiče je důležitý. Přesto rodiče cítí velký tlak.



Intenzivní rodičovství

Intenzivní rodičovství – typické postoje

Matky mají jedinečné předpoklady pro péči o dítě

Rodičovství je naplňující

Je nezbytné s dítětem interagovat a stimulovat ho

Rodičovství je náročná práce

Potřeby dítěte mají prioritu před potřebami rodiče

K výchově dítěte je nezbytné odborné vedení

Liss, M., Schiffrin, H.H., Mackintosh, V.H. *et al.* (2013) Development and Validation of a Quantitative Measure of Intensive Parenting Attitudes. *J Child Fam Stud* **22**, 621–636. https://doi.org/10.1007/s10826-012-9616-y

K čemu vede intenzivní rodičovství?

- vyšší uspokojení v rodičovské roli ALE I více pocitů viny a obav
  - v některých studiích spojováno s vyšším rizikem rodičovského vyhoření
- ačkoli vychází ze střední třídy (a je jejími zdroji umožněno), vyšší adherence je sledována u matek s nižším SES a z rizikových skupin (u nás např. Dudová a její výzkumy sólo matek)

Nemáme studie, které by dokázaly, že maximalizace rodičovského úsilí má lineárně rostoucí přínosy pro dítě. Vidíme ale, že zvyšuje náklady rodiče, a tím i zátěž na něj kladenou.

Co už je příliš: helikoptérové rodičovství

Jak vypadá

- rodič řídí většinu volného času dítěte i v dospívání a na prahu dospělosti

Co přináší dětem

- méně autonomie
- vyšší riziko úzkostných stavů, narcistických projevů
- menší zapojení do školy (protože jsou přetížené)
- horší tělesné zdraví – nižší doba strávená venku volným pohybem

S čím se ještě setkáváme: výlučně pozitivní rodičovství

- podpora vztahu rodiče a dítěte
- důraz na spolupráci dítěte a rodiče, kdy rodič je dítěti mentorem, který vede jeho vývoj - nikoli modifikuje jeho chování
- kritika rodičovských programů využívajících metody jako **time out a tichá pauza**

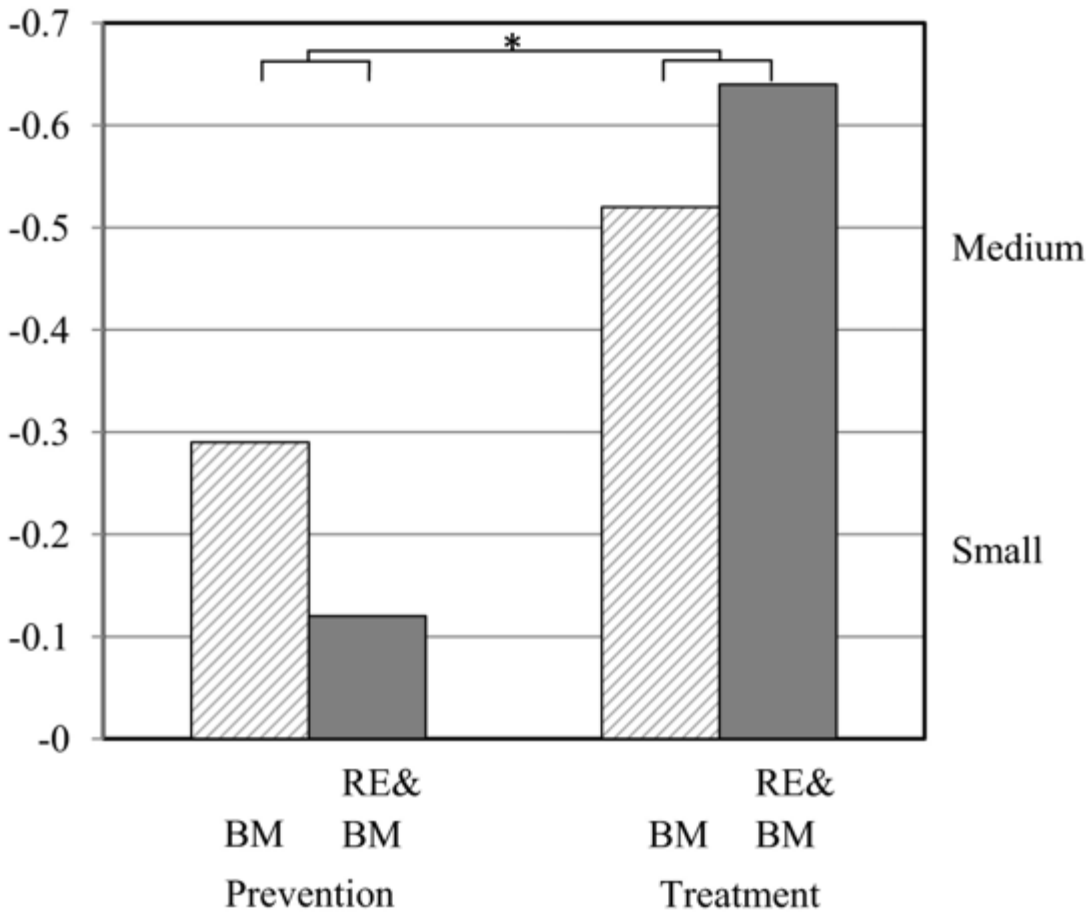
Holden, G. W., Grogan-Kaylor, A., Durrant, J. E., & Gershoff, E. T. (2017). Researchers Deserve a Better Critique: Response to Larzelere, Gunnoe, Roberts, and Ferguson (2017). *Marriage & Family Review*, *53*(5), 465–490.
Larzelere, R. E., Gunnoe, M. L., Roberts, M. W., Lin, H., & Ferguson, C. J. (2020). Causal Evidence for *Exclusively Positive Parenting* and for Timeout: Rejoinder to Holden, Grogan-Kaylor, Durrant, and Gershoff (2017). *Marriage & Family Review*, *56*(4), 287–319.

Podpořit vztah, anebo řídit chování?

záleží na kontextu:

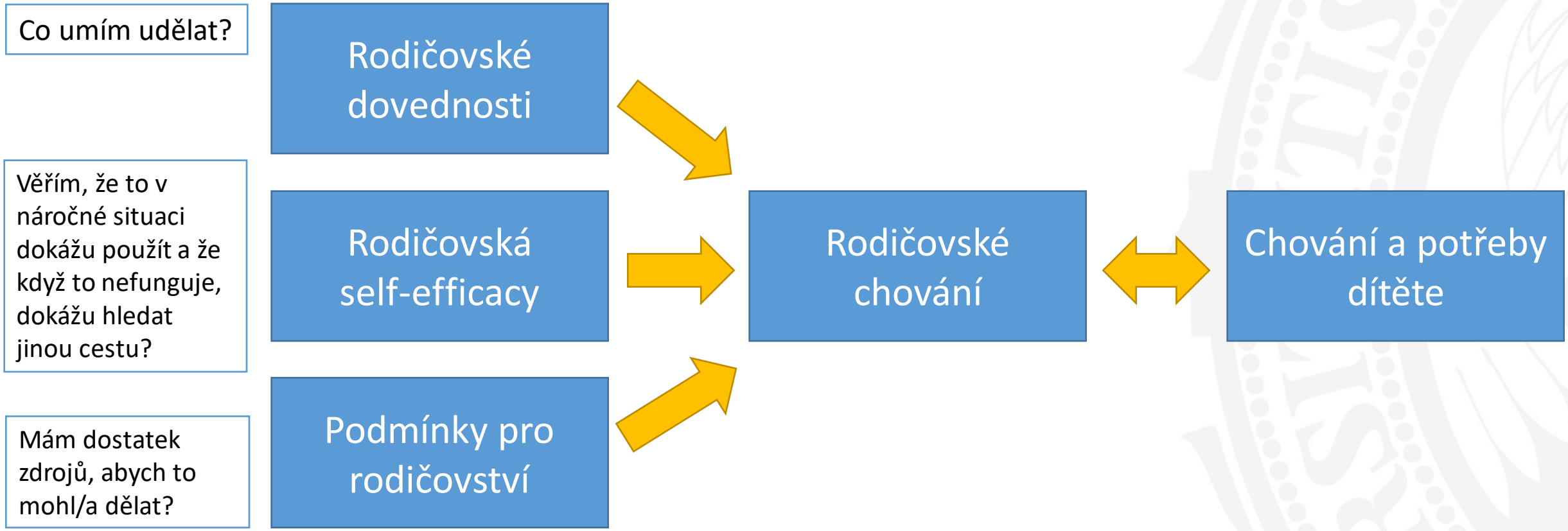
- prevence – efektivnější jsou programy podporující řízení chování (BM)
- intervence – lépe funguje kombinace podpory řízení chování (BM) a vztahu rodič-dítě (RE)

Studie sledovaly dopad programu na snížení problémového chování dětí.



Leijten, P., Melendez-Torres, G. J., Gardner, F., van Aar, J., Schulz, S., & Overbeek, G. (2018). Are relationship enhancement and behavior management 'the golden couple' for disruptive child behavior? Two meta-analyses. *Child Development*, *89*, 1970–1982.

Jak tedy podpořit celou rodinu, aby se dětem dařilo dobře?



Rodičovská self-efficacy: profitují dítě i rodič

Rodičovská self-efficacy

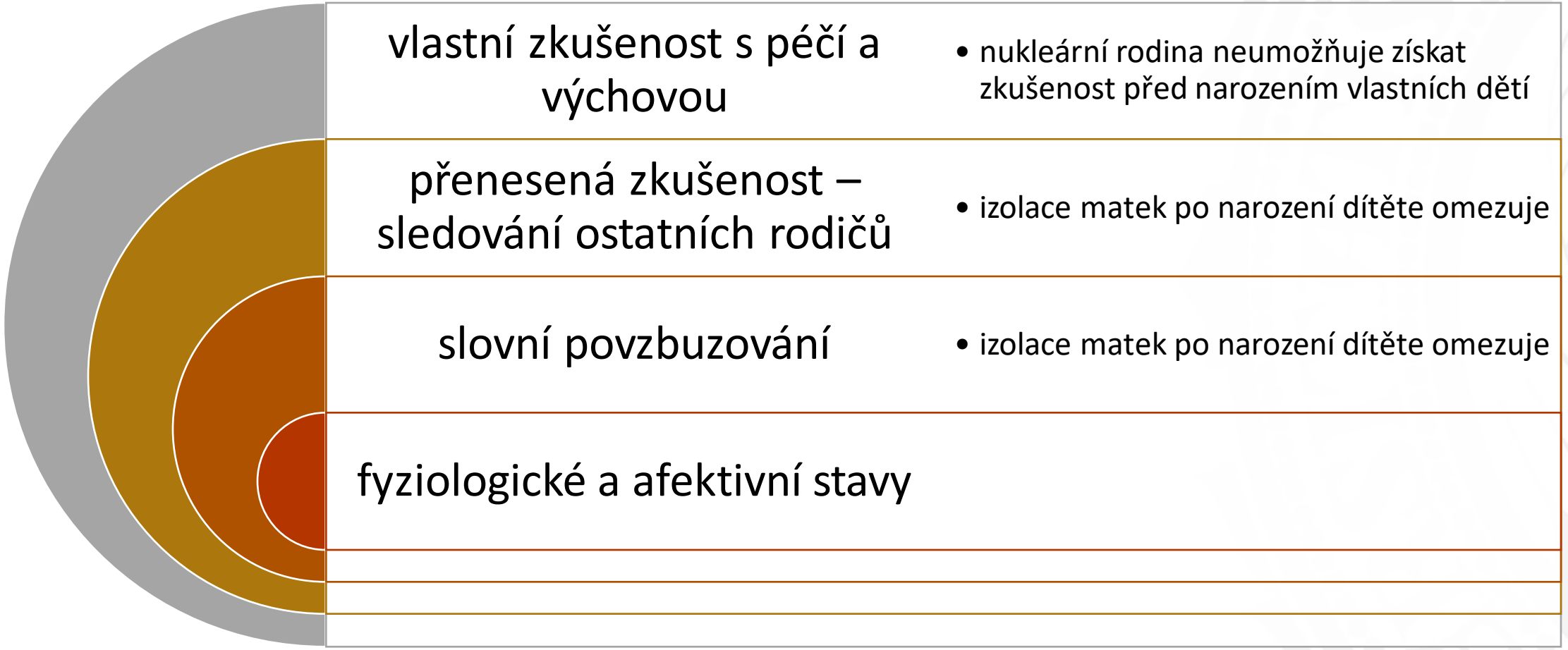
- vyjadřuje subjektivní hodnocení naší schopnosti zorganizovat a provést sérii úkolů souvisejících s péčí a výchovou
- je spojena s rodičovskou senzitivitou, responzivitou a vřelostí, netrestajícím a stimulujícím přístupem
- u novopečených matek ovlivňuje adaptaci na rodičovství, vztah k dítěti i k partnerovi, riziko poporodní deprese
- působí protektivně při zátěži v jiných oblastech
  - příliš vysoká zátěž ji ale může narušit
  - transakční vztah mezi rodičem a dítětem

„Vím, že i když se mi něco nepodaří, dokážu hledat novou cestu, a jednou uspěju.“

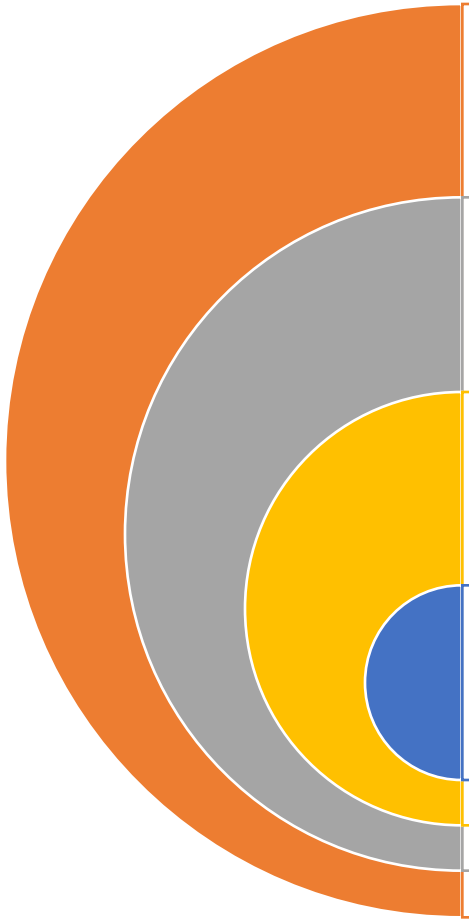
Jak můžeme rodičovskou self-efficacy rozvíjet



Podmínky pro rozvoj rodičovské self-efficacy dnes



Jak můžeme rodičovskou self-efficacy (i rodičovské dovednosti) rozvíjet



vlastní zkušenost s péčí a výchovou	• **rodičovské programy** budují dovednosti, které lze obratem testovat
přenesená zkušenost – sledování ostatních rodičů	• **komunitní a specializovaná centra pro rodiče** umožňují sledování jiných rodičů s dětmi a toho, jak řeší různé rodičovské situace
slovní povzbuzování	• **skupinové RP** i **komunitní a specializovaná centra** – sociální opora • **poradenství** pro rodiče
fyziologické a afektivní stavy	• **RP** - podpora zvládání stresu a normalizace náročných emocí • **poradenství** pro rodiče

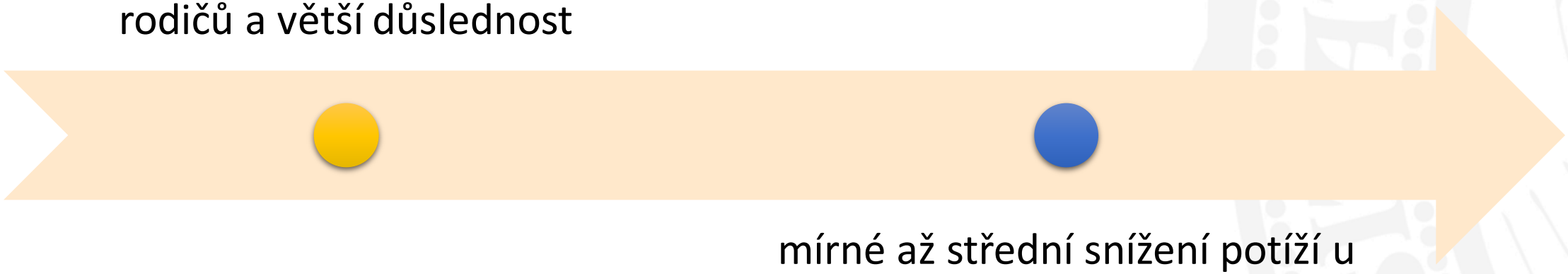
Efektivní podpora prostřednictvím programů podpory rodičovských kompetencí



Jaké mají RP dopady na děti

Rodičovské programy jsou prokazatelně efektivní intervencí na snížení problémového chování u dětí

snížení příliš tvrdého chování rodičů a větší důslednost



mírné až střední snížení potíží u dětí

- + menší děti
- + střední míra potíží u dětí

Zdroj: Sigurðardóttir et al, 2025

Potřebujeme diferencovat podporu rodinám

Rodiny dětí s menšími potížemi

identifikovat a snížit stres (podmínky) | podpořit v tom, co dělají (RSE)

Rodiny dětí se středními potížemi

zvýšit dovednosti - rodičovský program

Rodiny dětí s výraznými potížemi

nabídnout další podpůrné služby

Skupinové programy nebo individuální podpora?

Skupinové programy

- finančně efektivnější - umožňuje podpořit větší skupinu
- zvyšuje potenciál pro neformální podporu uvnitř skupiny
- snadno škálovatelné
- někdy je třeba ji doplnit další podporou

Individuální podpora

- lze více přizpůsobit individuálním potřebám rodiny
- pokud nemá standardy/checklisty, velmi závisí na kompetencích toho, kdo službu poskytuje

Co je systematizovaná preventivní infrastruktura a proč ji potřebujeme

Akademický sektor

- podporuje kvalitu služeb
  - podílí se na nastavení standardů jejich kvality
  - doporučuje kvalitní ověřené programy podpory rodičů
  - vzdělává v aktuálních tématech a nástrojích sledování kvality

Poskytovatelé služeb

- vytvářejí dostupnou a diferencovanou síť podpory
- pracují s rodiči
- sbírají od nich data o jejich potřebách

kvalita
bezpečnost
efektivita
udržitelnost

Stát, kraje, obce

- na základě informací o potřebách rodičů plánují služby
- financují je tak, aby byly dostupné v potřebném rozsahu

QA Protokol (EurofamNet.eu)

1. práva a potřeby dítěte a rodiny
2. partnerství a důvěra
3. posilování autonomie a kompetencí rodiny
4. podpora odpovídající skutečným potřebám
5. ověřené postupy a sledování výsledků
6. podmínky pro spolupráci a pohodu pracovníků

zkrácený QA protokol v ČJ

QA protokol v AJ

Naším úkolem není vyrábět dokonalé rodiče, ale nastavit podmínky, v nichž mohou být rodiče dost dobří.

Zdroje – vliv rodičovského chování:

- Wertz, J., Moffitt, T. E., Blangis, F., Ambler, A., Arseneault, L., Danese, A., Fisher, H. L., & Caspi, A. (2025). Parenting in childhood predicts personality in early adulthood: A longitudinal twin-differences study.*American Psychologist.* Advance online publication. https://doi.org/10.1037/amp0001508
- Blume, J., Garcia, G. M., Garcia, M., & Mastergeorge, A. M. (2025). Associations between parenting styles and child self-regulation skills: A series of meta-analyses. *Journal of Family Psychology, 39*(7), 885–898. https://doi.org/10.1037/fam0001379
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental psychology*, *53*(5), 873.
- Pinquart, M. (2017). Associations of Parenting Dimensions and Styles with Internalizing Symptoms in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Marriage & Family Review, 53*(7), 613-640. https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1247761

Zdroje - ostatní:

- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine, 14*(4), 245–258. https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8
- Metzler, M., Merrick, M. T., Klevens, J., Ports, K. A., & Ford, D. C. (2017). Adverse childhood experiences and life opportunities: Shifting the narrative. *Children and Youth Services Review, 72,* 141–149. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.10.021
- Jiménez, L., & Rodrigo, M. J. (2024). *Quality Assurance Protocol in Family Support* [PDF]. EuroFamNet. https://eurofamnet.eu/sites/default/files/QA4/QualityAssuranceProtocol.pdf
- Sigurðardóttir, L. B. L., Melendez-Torres, G. J., Backhaus, S., Gardner, F., Scott, S., Bodenmann, G., Canário, A. C., Döpfner, M., Eisner, M., de Jong, S., Kjøbli, J., Menting, A., Overbeek, G., Plück, J., Salari, R., Smallegange, E., van Aar, J., van Rooij, F., & Leijten, P. (2025). Individual participant data meta-analysis: Individual differences in mediators of parenting program effects on disruptive behavior. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 64*(5), 564–576. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2024.10.003

SOCIÁLNÍ SÍTĚ @IPREV.CZ

Vzdělávací příspěvky

Aktuální informace o novinkách na webu

Pozvánky na webináře a další zajímavé akce

Klinika adiktologie

1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA Univerzita Karlova

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

PRAHA PRAGUE PRAGA

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Úřad vlády České republiky

Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze



Děkuji vám za pozornost

eliska.kodysova@lf1.cuni.cz

Klinika adiktologie

1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA Univerzita Karlova

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Úřad vlády České republiky

No disclosure