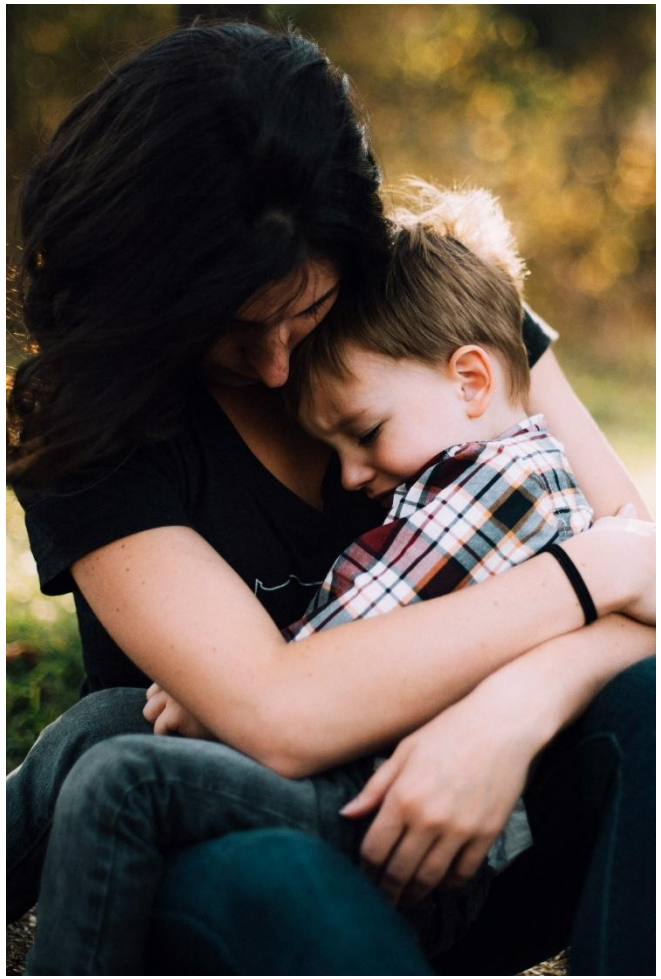


Foto: Unsplash

EFEKTIVNÍ A BEZPEČNÁ PODPORA RODIČŮ JAKO NÁSTROJ ADIKTOLOGICKÉ PREVENCE

PhDr. Eliška Kodyšová, Ph.D.

iPREV
Interaktivní platforma
podpory duševního zdraví
a prevence rizikového chování

Klinika adiktologie
1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA Univerzita Karlova
VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
PRAHA PRAGUE PRAGA
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
Úřad vlády České republiky

15.10.2025
Praha

Odkud jsem

- **Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství** – www.aperio.cz
  - 25 let zkušeností, tisíce rodičů ročně
  - Právní a psychologické poradenství
  - Podpůrné programy pro páry, rozcházející se rodiče, sólo rodiče

- **Projekt iPREV** (Klinika adiktologie 1. LF UK) - www.iprev.cz
  - Online portál podporující odbornictvo v primární prevenci rizikového chování a podpory duševního zdraví (školy, komunity, rodiny)
  - Aktuální informace z výzkumu, praxe a legislativy
  - Šíření bezpečných a efektivních nástrojů prevence

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

Co potřebují děti od rodičů

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

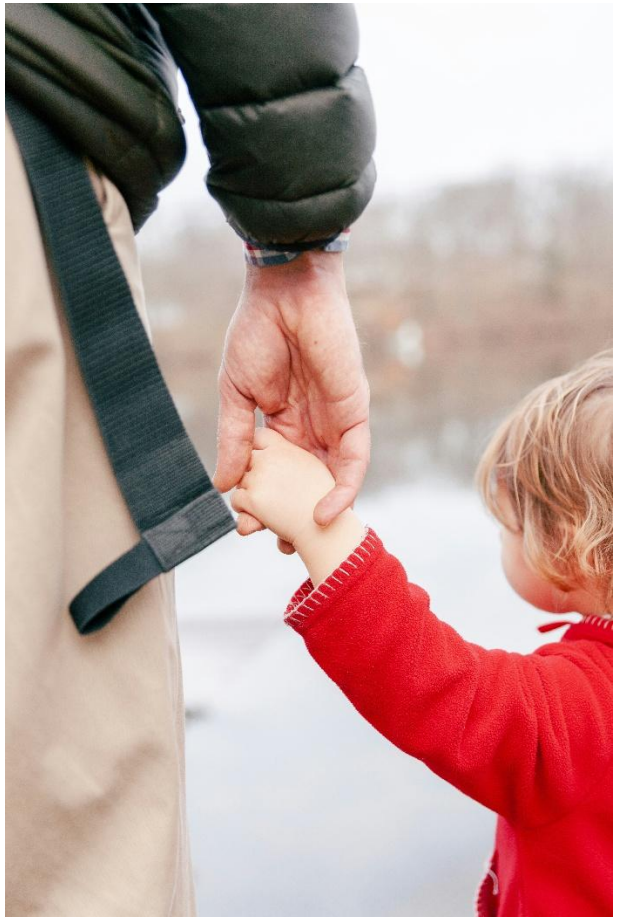


Foto: Unsplash

Jaký je podíl běžného rodičovského chování na tom, jak se daří dětem?

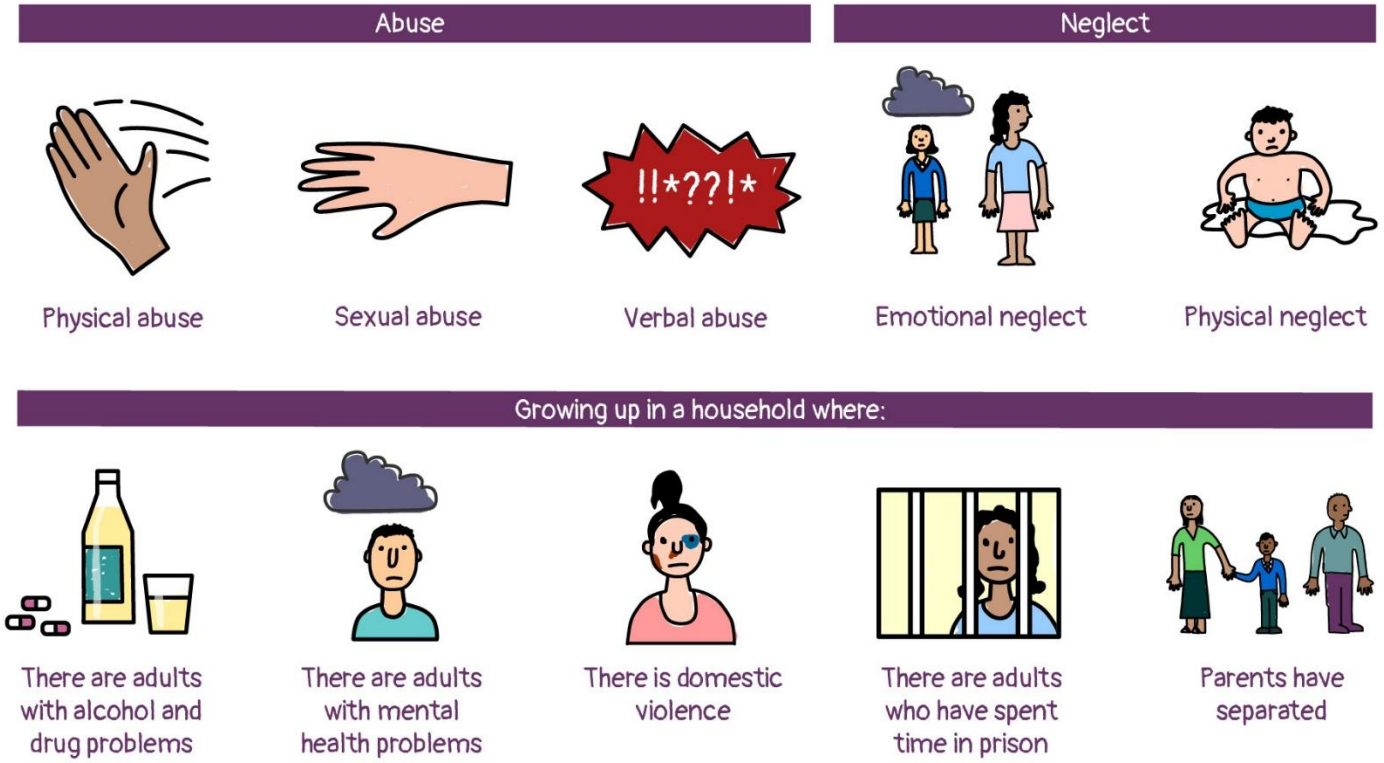
- 10 – 25 %
- 25 – 50 %
- 50 – 75 %

A jak působí příliš tvrdé rodičovské chování?

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)



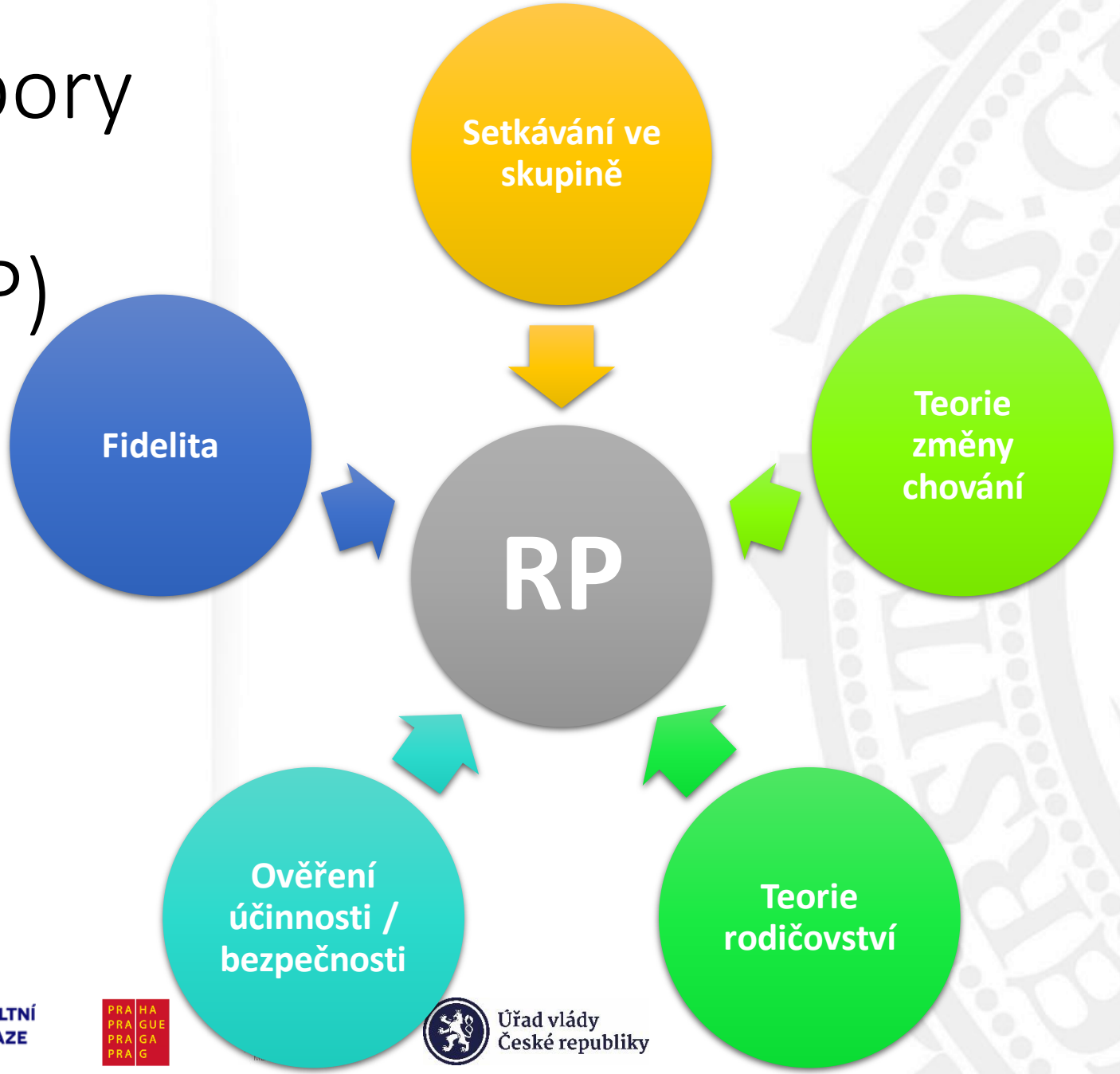
Zdroj: https://www.liverpoolcamhs.com/aces/what-are-adverse-childhood-experiences/

Jak předejít přílišné tvrdosti a podpořit vřelost rodičů?

Rodičovské dovednosti nejsou samozřejmost

- Přenos vztahových vzorců (citová vazba, komunikační modely) z primární rodiny
- Chybí kontakt s reálnými pozitivními vzory pro učení nových dovedností
- Chybí dostatek efektivních a bezpečných programů rodičovských kompetencí

Programy podpory rodičovských kompetencí (RP)



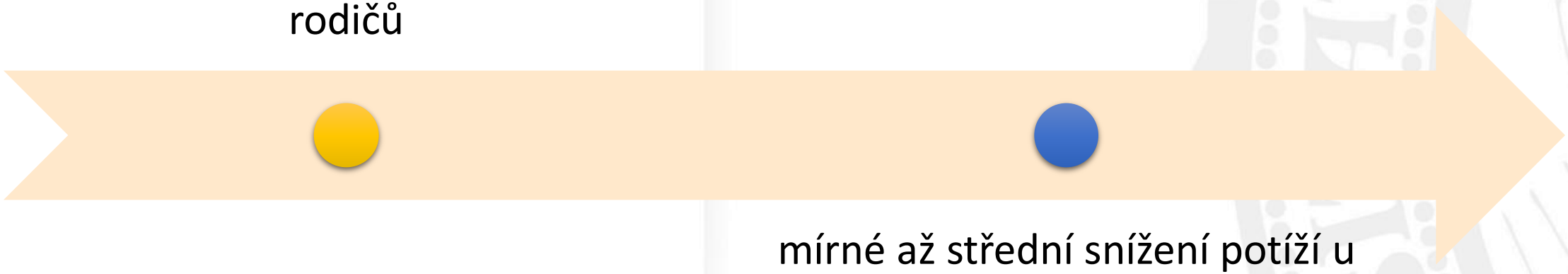
Na co míří RP?

- příliš tvrdé chování
+ SE dovednosti dítěte
RP
+ pozitivní interakce
- stres rodičů
+ citová vazba

Jaké mají RP dopady na děti

Rodičovské programy jsou prokazatelně efektivní intervencí na zlepšení výstupů u dětí

snížení příliš tvrdého chování rodičů



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

podpořit v tom, co dělají

Rodiny dětí se středními potížemi

zvýšit dovednosti - rodičovský program

Rodiny dětí s výraznými potížemi

nabídnout další podpůrné služby

Jaké rodičovské programy máme v Česku?

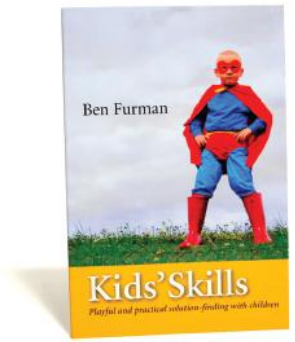
Triple P
Positive Parenting Program

Silní rodiče silné děti

PARENTING
FOR LIFELONG HEALTH

DOBRÝ ZAČÁTEK
SCHOLA EMPIRICA

BEZ OBAV
Jak vyzrát nad strachy dětí



SOFA

Unplugged

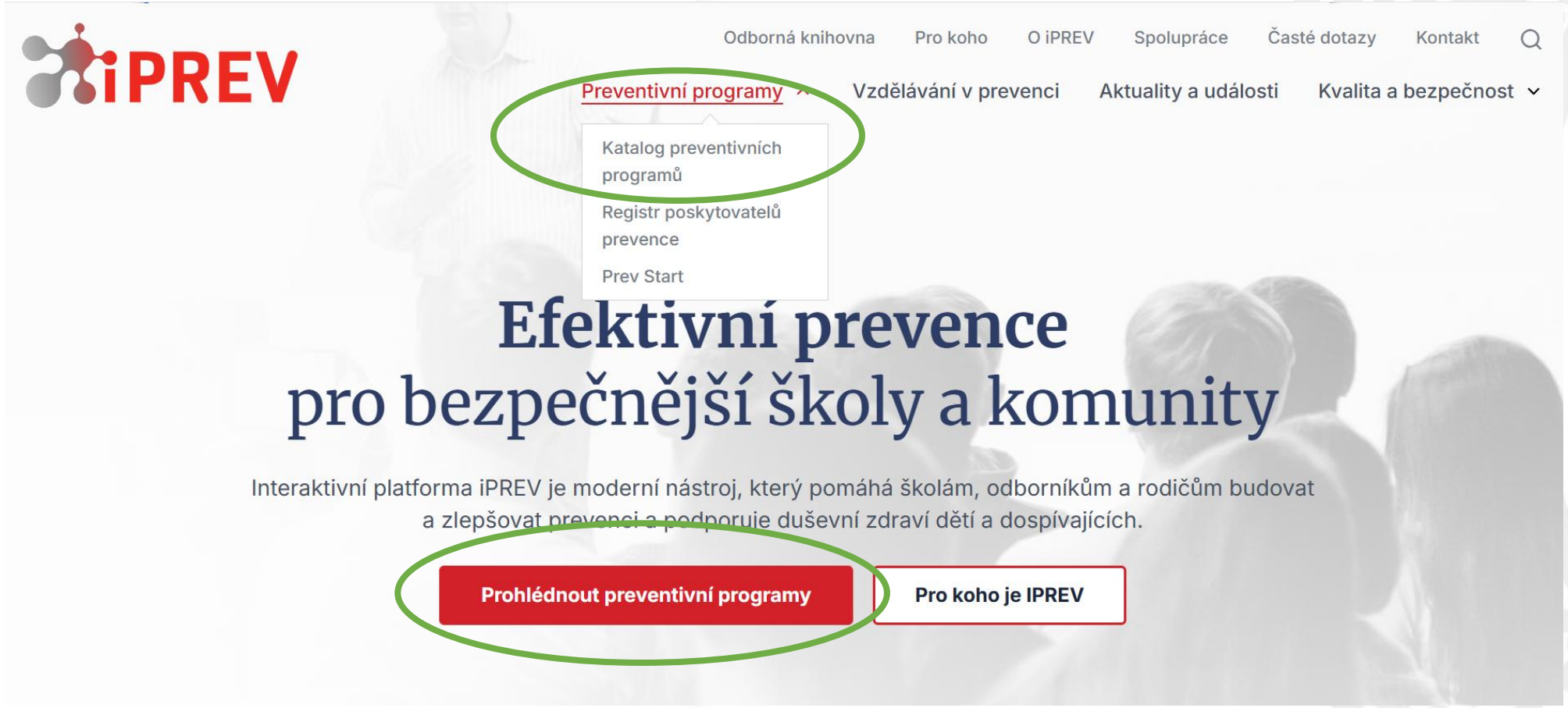
Family United

„Vztah léčí společnost“ – Iniciativa 2023

šíření research-informed terapeutické metody **Emotion Focused Skills Training (EFST)**

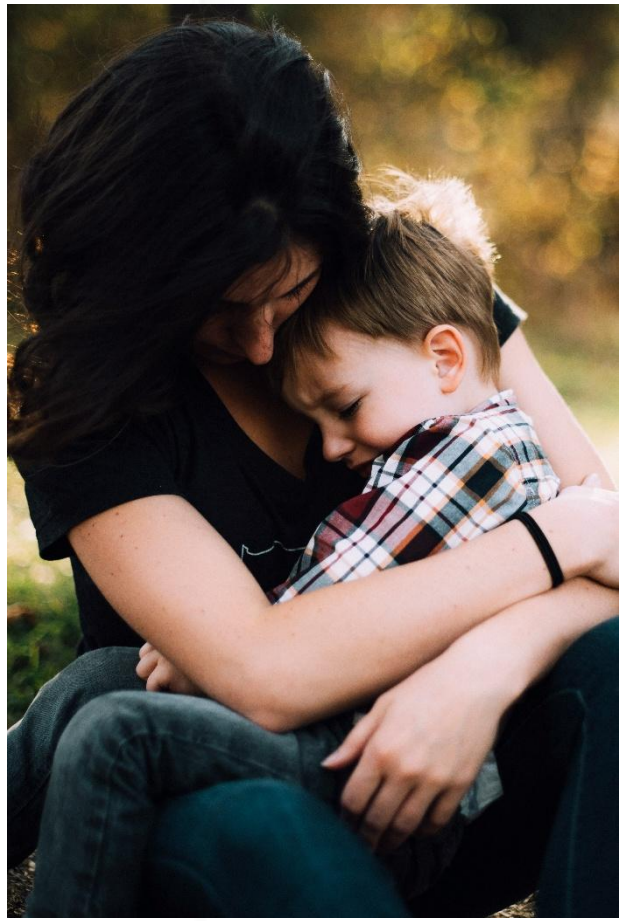
- primárním klientem rodič
- 4 oblasti působení
  - edukace a trénink emoční validace (maximální empatie rodiče k dítěti)
  - práce s emočními pastmi na straně rodičů (co mu brání být empatický)
  - zvyšování schopnosti rodiče nastavovat zdravé a pružné hranice
  - napravení vztahu mezi rodičem a dítětem
- transdiagnostický přístup
- zvyšuje self-efficacy rodiče

Rodičovské programy v Česku



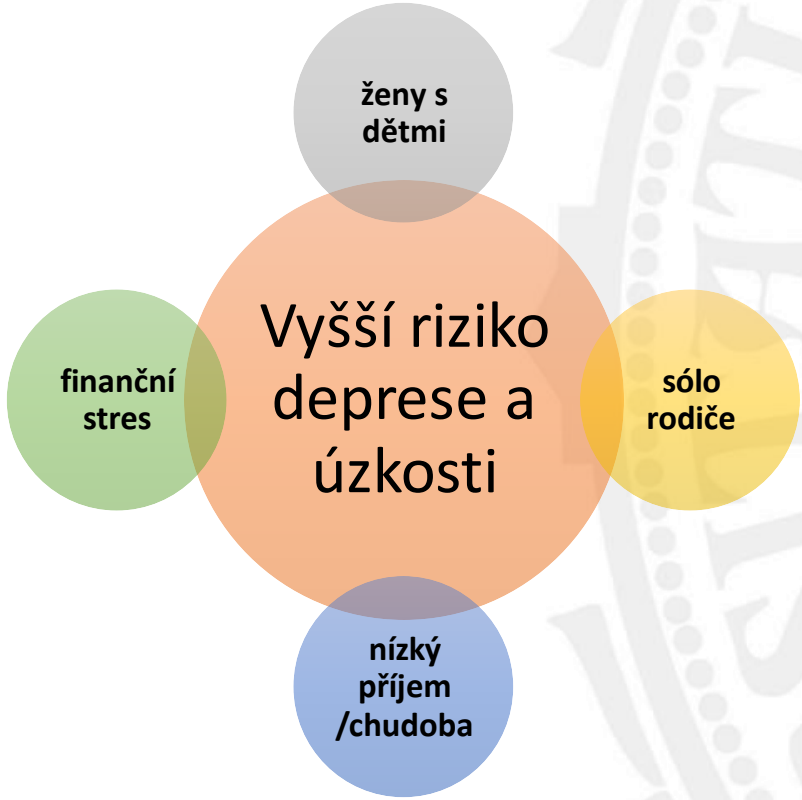
Klinika adiktologie
1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA Univerzita Karlova
VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
Úřad vlády České republiky

K lásce potřebujeme nejen vztahové dovednosti, ale i kapacitu



Duševní zdraví rodičů

- Duševní zdraví matek predikuje wellbeing dětí
- USA: 49 % rodičů uvádí silný stres, oproti 26 % nerodičů
- PAQ Research: cca 16 % populace má příznaky alespoň střední deprese či úzkosti



Intenzivní rodičovství

- Společenský tlak:
  - „netraumatizovat“ dítě – řešení zbytečností
  - „dítě má být aspoň do 3 let doma s matkou“
  - „potíže s dítětem jsou problém rodiče“ – nelze žádat o pomoc, není ani kde
- Realita:

  ☞ větší investice peněz, času a energie rodičů nevede k lepším výsledkům pro děti

- Důsledek
  - burnout a nižší wellbeing zejména matek

Chudoba a rodiny

Typ domácnosti	Míra příjmové chudoby osob, 2025 (EU-SILC)
Domácnosti bez závislých dětí celkem	**7,2 %**
Domácnosti se závislými dětmi celkem	**11,8 %**
1 dospělý + alespoň 1 závislé dítě	**34,1 %**
2 dospělí + 1 závislé dítě	**6,6 %**
2 dospělí + 2 závislé děti	**8,0 %**
2 dospělí + 3 a více závislých dětí	**23,4 %**

- No disclosure

Vztahy a sociální opora

- Každá druhá rodina s dětmi se rozpadne
- 2/3 z nich mají děti do 6 let
- Rodičovství a malé děti v rodině jsou rizikovým faktorem rozpadu partnerství
- Osamělost trápí až polovinu žen na rodičovské dovolené

Nerovnost v péči

- Realita péče v rodinách
  - ženy tráví neplacenou prací 2x více času než muži
  - 98 % příjemců rodičovského příspěvku jsou ženy

  ☞ propad příjmů žen a jejich větší ekonomická zranitelnost a závislost

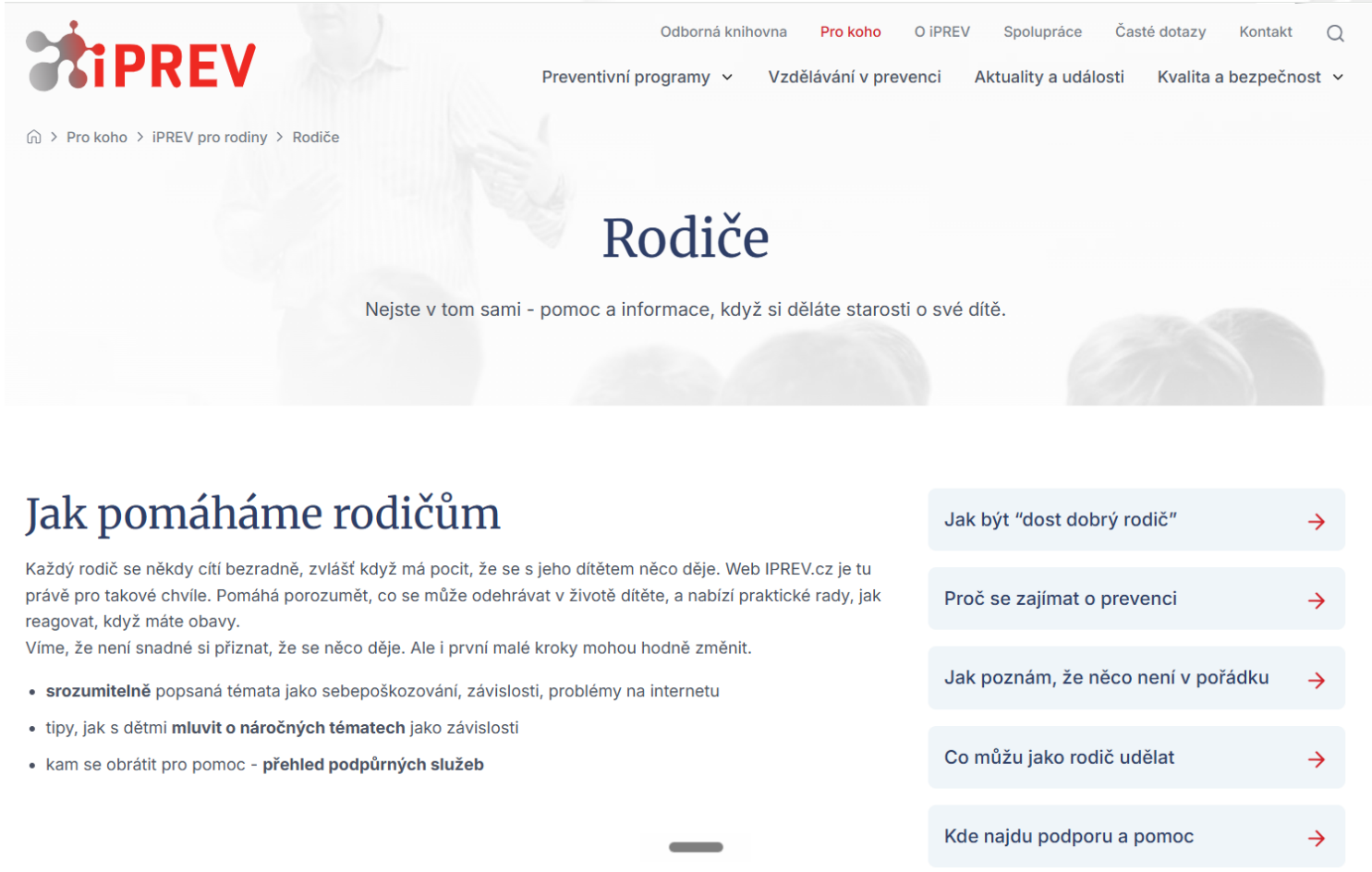
- Důsledek
  - přetížení matek
  - snížení příjmů rodiny

Muži, kteří umí pečovat o své emoce, umí pečovat i o ostatní

Dvousečnost digitálního světa

- Usnadnění i zátěž – další informace a podněty, které je třeba zvládnout
- Snadná domluva setkání i nevyživující saturace sociálními kontakty
- Hrozba nedostatečného rozvoje emoční regulace u dětí – cyklení výchovných potíží a nevhodného rodičovského chování

Podpora pro rodiče není samozřejmá



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

Doporučení pro ty, kdo pracují s rodiči

- vybírejte si správné bitvy
  - jaká potřeba je z hlediska dítěte nejakutnější?
  - na jakou změnu má rodič aktuálně kapacitu?
- modelujte vřelost, ne tvrdost
  - soucit místo kritiky
- naslouchání místo rady
  - nabídka podpory, ne pokyn
- zjednodušujte a ukazujte
  - zpřehlednit cestu k cíli
  - zviditelnit dosaženou změnu
- držte se kvality
  - preferovat nástroje založené na důkazech
- hledejte spojence
  - mapovat a aktivně udržovat kontakty s ostatními poskytovateli služeb, obcí, školou

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

Podporujeme ty, kdo pomáhají rodinám

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

Doporučení pro tvorbu politik

Snížit zátěž na rodiče

- dostupná péče o děti (zejména do 3 let)
- zapojení mužů do péče – část RD pouze pro otce
- dostupné bydlení a služby pro rodiče
- efektivní prevence chudoby a jejích dopadů

Efektivně rozvíjet jejich kompetence

- osvěta o vztahových a rodičovských kompetencích – i pro odbornictvo
- systém primární prevence s jasnou infrastrukturou pro efektivní a bezpečnou podporu těchto kompetencí v rodinách, komunitách i ve školách

Co je systematizovaná preventivní infrastruktura a proč ji potřebujeme

Akademický sektor

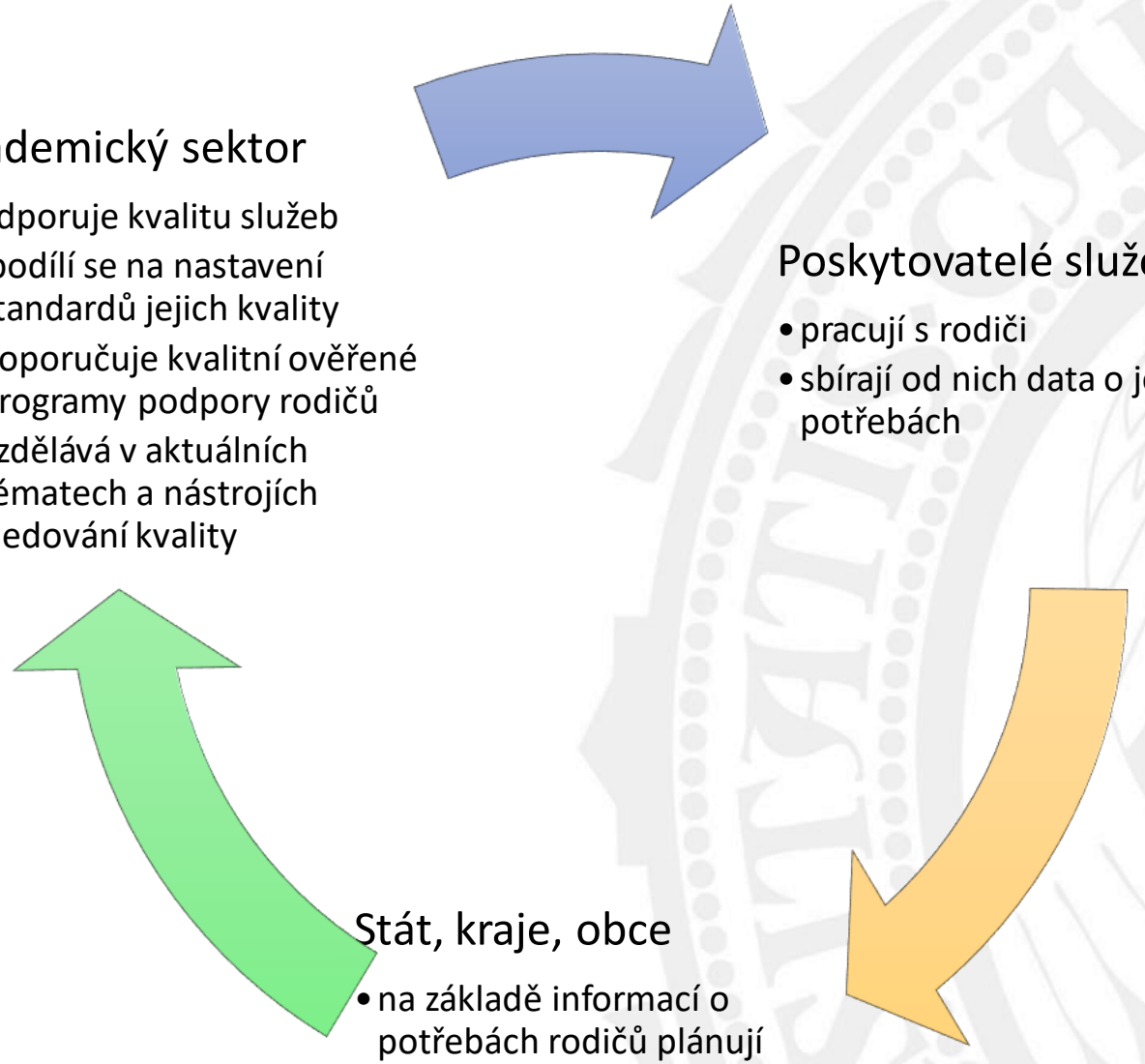
- podporuje kvalitu služeb
  - podílí se na nastavení standardů jejich kvality
- doporučuje kvalitní ověřené programy podpory rodičů
- vzdělává v aktuálních tématech a nástrojích sledování kvality

Poskytovatelé služeb

- pracují s rodiči
- sbírají od nich data o jejich potřebách

Stát, kraje, obce

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



Závěr

Shrnutí

- Podpora rodiče = podpora dítěte
- Podíl rodičovského chování na výstupech dítěte je malý až střední, je tedy třeba mít od nich realistická očekávání
- I tak jsou trvalým vlivem v životě dítěte a investice do jejich podpory je potřebná
- Rodičovské chování lze efektivně ovlivnit i kvalitní edukací, nejen individuální prací s nimi
- Rodiče jsou přetížení
- Spojenectví – priority – další zdroje
- Systém nám nestojí v zádech

Jak jsme nároční/laskaví na rodiče? A sami na sebe?

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
- Greater Good Science Center. (2025). *Family well-being for the greater good: A science-based workbook for people supporting parents* [Online workbook]. https://ggsc.berkeley.edu/who_we_serve/parents_families/parenting_professionals/family_well_being_for_the_greater_good
- 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 PRAG

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Úřad vlády České republiky

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

Děkuji 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