

# PSYCHICKÁ ODOLNOST PRO RODIČE

Autorky úvodu: Aleksandra Mykowska, Dominika Stanek





## OBSAH

Část I. O co vlastně jde? Co znamená mentální odolnost a kde ji hledat?	2
Inspirující příběh	2
Co je mentální odolnost?	3
Část II. Jak můžete podpořit vaše dítě v budování odolnosti	5
Kde je klidný rodič, tam je klidné dítě - je to mýtus nebo pravda?	5
Bezpečné styly citové vazby	5
Hledání způsobu, jak se vypořádat s výzvami rodičovství	6
Proč stojí za to o sebe pečovat a jak na to?	6
Část III. Rodičovské vyhoření - co to je a jak se s ním vypořádat?	7
Nemít na sebe čas a důsledky toho, že se o sebe nestaráte	7
Následky rodičovského vyhoření	7
Rodičovské vyhoření - ilustrativní příběh	8
Jak poznáte rodiče, který trpí syndromem vyhoření?	9
Faktory zvyšující a snižující rodičovské vyhoření	9
Kulturní individualismus a tlak na rodiče v různých zemích	10
Část IV. Účinné metody péče o sebe sama	11
Způsoby, jak o sebe lépe pečovat	11
Proveďte velké změny malými kroky. Jak začít a kde najít čas?	11
Část V. Představení metodik obsažených v příručce a cvičení	15
Různé cesty k dosažení vnitřního klidu	15
Různé techniky jsou vhodné pro různé lidi	16
Devět metodik uvedených v této příručce	16
Část VI. Pět oblastí regulace	18
1. Tělo a smysly	18
2. Emoce	19
3. Mysl a předvzděčení	20
4. Komunita	20
5. Vesmír	21
Zdroje	22

Podpora Evropské komise při vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenesे odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.



## Část I. O co vlastně jde? Co znamená mentální odolnost a kde ji hledat?

### Inspirující příběh

*Když se mi narodila druhá dcera, byla jsem si jistá, že už vím, jak náročné je rodičovství. Ukázalo se, že jsem se mylila. Moje mladší dcera se zdála být mnohem náročnější než ta starší. Hodně plakala a stálo mě hodně úsilí ji uspat. Často se budila mnohokrát za noc s pláčem. Měla také záchvaty pláče s apnoe. Ani když byla starší, nebylo to o nic snazší. Druhé mateřství mě zavalilo obtížemi, které jsem nečekala. Ukázalo se, že moje dcera je dítě s vysokými potřebami (HNB - High Need Baby).*

*Celá rodina se musela přizpůsobit jí. Učíme se, jak se chovat, abychom podpořili její vývoj a jak omezit její hysterické záchvaty, které jsou pro okolí nesmírně náročné a někdy pro ni i nebezpečné.*

*Byly chvíle, kdy se ve mně zmítaly obrovské emoce. Byly chvíle, kdy jsem byla bezmocná a plakala spolu se svým dítětem. Tehdy pro mě bylo těžké podpořit své dítě a doprovázet ho ve chvílích jeho hysterického pláče. Moje silné emoce mě napínaly, prožívala jsem její pláč, obviňovala jsem se, cítila jsem se zoufalá, vytvářela jsem si různé teorie. Moje nervozita zase umocňovala její emoce a obtížné chování.*

*Zhoršil se i můj vztah s manželem a starší dcerou. Cítila jsem se vyčerpaná a vyhořelá. Hledala jsem pomoc na rodičovských fórech a setkáních s jinými matkami. Na jednom z těchto setkání se někdo zmínil o cvičení Qigong. Bylo to pro*

*mě něco úplně nového, ale rozhodla jsem se to zkusit. Začátky nebyly snadné. Nejtěžší pro mě bylo najít si čas jen pro sebe, abych mohla v klidu cvičit.*

*Postupem času jsem k Qigongu přidala další praktiky, například pozitivní psychologii nebo praxi péče o sebe podle Teorie citové vazby. Po několika měsících každodenního cvičení je pro mě snazší zapnout klidný, laskavý a jemný režim. Cítím se vnitřně klidnější, jsem méně nervózní, když se nám opět nepodaří vyjít z domu, protože tentokrát bylo pro dceru příliš těžké obléknout si kalhoty. Říkám si "to je v pořádku, to zvládneme", když se objeví další nepředvídaná potíž, a opravdu si to myslím. Dokážu úspěšněji zvládat své vlastní emoce a všimla jsem si, že i dcera je klidnější.*

*V poslední době, když má dcera hysterický záchvat, jsem u ní, držím ji, nosím, objímám, mluvím nebo mlčím. Dělam podobné věci, ale jinak než dřív. Nechořím uvnitř, cítím smutek a úzkost, ale nezaplavují mě tyto emoce. Když moje dítě křičí, snaží se popadnout dech, bije ostatní v hysterii apod. Doprovázím ji láskou, péčí a klidem. Víím, že to za chvíli přejde.*

*Po takovém záchvatu jsem mnohem méně unavený, zdá se mi, že dokážu najít lepší slova a chování během i po něm. Přestala jsem se obviňovat, přestala jsem se rozčilovat. Jsem s ní, doprovázím ji, přijímám ji takovou, jaká je. Pomáhám jí.*

Aleksandra, Polsko



## Nevyhnutelné změny, když se staneme rodiči

Když se staneme rodiči, zažijeme náhle náraz zcela nové reality. Na tuto totální změnu zpravidla nejsme připraveni, nebo naše příprava neodpovídá realitě. Najednou máme mnohem více povinností a odpovědnosti než dříve. Jsme zodpovědní nejen za sebe a svou práci, ale také za nového malého člověka, který často zkouší naši trpělivost a rodičovské kompetence.

Malé dítě zcela změní náš denní i týdenní režim. Převrátí náš dobře organizovaný svět vzhůru nohama. Musíme na chvíli změnit priority a odsunout své potřeby do pozadí, abychom se dokázali postarat o batole, které není schopno samo se postarat o své základní potřeby. To je normální fáze. V této fázi je však důležité nezapomenout na sebe.

Jak ukázalo velké množství psychologických studií, psychická pohoda rodičů je důležitá, protože způsob, jakým se sami rodiče vyrovnávají se stresem každodenního života, do značné míry ovlivňuje psychickou pohodu dětí.

Dokud se nebudeme starat sami o sebe, nebudeme schopni se o dítě dobře postarat. Protože právě naše odolnost je základním zdrojem, který využíváme v krizových situacích.

## Co je mentální odolnost?

Odolnost nebo také někdy resilience je založena na individuálních a sociálních zdrojích člověka, včetně jeho znalostí, dovedností, strategií zvládání či sociální podpoře atd., které mu umožňují adaptivně se vyrovnat s obtížnými situacemi, chronickým stresem nebo stresem každodenního života.

Odolnost je schopnost ohnout se, ale nezломit se, odrazit se od nepřízně osudu a možná i vzkvétat a dosáhnout emočního nebo duševního růstu. Americká psychologická asociace (2014) definuje odolnost jako "proces dobré adaptace tváří v tvář nepřízni osudu, traumatu, tragédii nebo dokonce významným stresorům".

Jak ukazují četné studie, odolní rodiče předávají svou odolnost svým dětem (Mac Taylor Z., Conger R.D. 2017; Sikorska I. et al. 2021). Zároveň se tyto rodiče sami mnohem lépe vyrovnávají s rodičovskými starostmi, stejně jako odolné děti snáze zvládají každodenní výzvy, konflikty a péči o sebe a své potřeby, a to jak v dětství, tak později v dospělosti.

Současné psychologické koncepte odolnosti upozorňují na to, že jde o osobnostní rys, který se v průběhu času mění: je výsledkem vývojových procesů člověka a jeho aktuální interakce se světem (Bonanno & Diminich, 2013; Kim-Cohen & Turkewitz, 2012). Současné koncepte také zdůrazňují význam kulturních faktorů (kulturních vzorců, jak se vypořádat se stresem, obtížnými situacemi), sociální podpory a dostupnosti dalších zdrojů pro zvládání obtížných situací (Sherrieb et al., 2010).



- Odolnost lze rozvíjet, učit se jí a zvyšovat ji.
- Odolnost je závislá na určitých vzorcích chování (které se ještě mohou časem změnit), od strategií zvládání stresu a kulturních vzorců. Zejména perfekcionismus a nadměrný tlak i očekávání výsledků odolnost snižují, zatímco laskavost a přijetí sebe sama v obtížných situacích ji mohou zvýšit.
- Odolní lidé ochotněji využívají sociální oporu a pro rodiče je pravděpodobně snazší žít v kolektivistických kulturách, protože v nich existuje větší souhlas se sociální podporou než v individualistických kulturách.

Když sáhnete po této příručce, odpovězte si na otázku, zda stojí za to najít si na ni čas a změnit svůj dosavadní životní styl tak, aby se péče o sebe stala vaším každodenním zvykem. Pak zvýšíte svou odolnost, budete lépe zvládat stres každodenního života i náročné události a ještě se stanete efektivnějšími rodiči.



## Část II. Jak můžete podpořit vaše dítě v budování odolnosti

Kde je klidný rodič, tam je klidné dítě - je to mýtus nebo pravda?

Mnoho vědeckých koncepcí či příruček o výchově zdůrazňuje, že když má rodič vnitřní klid, přenesení ho i na své dítě. To je často zdůrazňováno v psychologických koncepcích založených na regulaci emocí, jako je Seberegulace nebo Teorie citové vazby. V konceptech typu Nenásilné komunikace (NVC - Non-Violent Communication) se věnuje pozornost tomu, aby rodič dokázal rozpoznat své emoce a potřeby, naučil se o ně pečovat a naučil to také své dítě.

V tuto chvíli vás může napadnout, že by bylo mnohem jednodušší s dítětem "něco" udělat, uplatit ho oblíbeným pamlskem, vynutit si poslušnost zákazem nebo příkazem. Proč všechny ty plané řeči o tom, že je to rodič, kdo musí pracovat sám na sobě, na svém klidu, na poznávání vlastních emocí a potřeb. Je to všechno opravdu nutné? Vždyť od chvíle, kdy jsme dospěli do stadia, kdy jsme rodiči, umíme své emoce víceméně regulovat a víme, co a jak máme dělat. Mnozí z nás v minulosti přežívali v drsné realitě a museli se s ní vyrovnat už jako děti. Naše matky se neřvaly na to, jakou mají mimiku, zda se cítí v klidu, nebo ne. A nakonec z nás vyrostli slušní lidé.

### Bezpečné styly citové vazby

Výzkumy také ukazují, že aby se u dítěte vyvinul bezpečný styl citové vazby a zdravé vztahy s ostatními, potřebuje pečující osobu, která je mu přibližně 1/3 času (v období kojeneckého věku) oporou (Tronick EZ 1989). John Bowlby, zakladatel Teorie citové vazby, poznamenal, že kvalita první vazby ovlivňuje celý život člověka, způsob navazování vztahů s ostatními, způsob fungování ve společnosti, způsoby regulace emocí, psychickou odolnost, případné problémy s chováním, závislosti atd.

Teorie vychází z předpokladu, že potřeba vazby je vrozená, biologická a je vedena touhou přežít a poskytnout jedinci pocit bezpečí. Styl citové vazby závisí na vztahu mezi matkou (nebo primárním pečovatelem) a dítětem.

Byly také provedeny studie, které ukazují, že pokud má rodič vnitřní klid a přesvědčení, že daná situace je normální a dokáže se s ní vyrovnat, pak je pro něj skutečně snazší přenést klid na dítě. Budováním vnitřní sebedůvěry a sebeúcty rodič tyto vlastnosti předává svému dítěti, což mu následně umožňuje efektivněji fungovat mezi vrstevníky a lépe dosahovat svých cílů. A aby rodiče mohli být oporou, musí si nejprve vybudovat vnitřní klid a postarat se o své zdroje. Když je rodič klidný a jeho neverbální projev je klidný, může se snadněji uklidnit i dítě.



## Hledání způsobu, jak se vypořádat s výzvami rodičovství

Mnoho rodičů se při problémech s dítětem zaměřuje na hledání jednoduchých řešení, jak se vypořádat s obtížným chováním dítěte. Někdy může být tento přístup velmi účinný, např. když má dítě alergii, je vhodné pátrat po alergenech, nebo když má problém s usínáním, možná pomůže uklidnit se před usnutím. Když se však dítě často vzteká, pláče apod. může trvat dlouho, než najdete účinné způsoby, jak dítě podpořit. A k tomu potřebujete prostředky: čas a rodičovskou trpělivost. Pokud se tedy dokážete zastavit a jen pozorovat své dítě, aniž byste nadměrně prožívali emoční stres, pak je větší šance, že společně s dítětem najdete způsoby, jak ho podpořit a vyřešit pro vás oba obtížnou situaci.

Náročné emoce a chování dítěte, které jsou pro rodiče obtížné, jsou vepsány do rodičovské role. Nemůžete se od toho oprostít. Stejně jako nemůžete utéct před obtížnými životními situacemi. Náročné emoce nebo chování dítěte mohou být skvělou příležitostí naučit se něco nového jak ze strany dítěte, tak ze strany rodiče. Tento proces je mnohem snazší, když rodič přistupuje k obtížným situacím s přijetím, když se dokáže alespoň do určité míry oddělit od emocí dítěte i svých vlastních, udělat si prostor mezi prožíváním emocí a jejich pozorováním u dítěte i u sebe.

## Proč stojí za to o sebe pečovat a jak na to?

Proč se vyplatí o sebe pečovat a jak to dělat - o tom se dočtete v jednotlivých kapitolách této příručky. Představuje výzkumy a skutečné příběhy ze života a ukazuje výsledky příložených cvičení prováděných za účelem regenerace vašeho těla i mysli.

Stručně řečeno, stojí za to pečovat o svou pohodu, své zdroje, svou náladu a sílu, protože díky tomu:

- se stanete laskavějšími a chápavějšími k sobě, dětem, druhým i celému světu, což má následně pozitivní vliv na vaše duševní i fyzické zdraví;
- váš vnitřní klid činí vaše dítě klidnějším, a čím pokročilejší jste v seberegulaci, tím snadněji čelíte každodenním výzvám.

V praxi to bohužel není tak jednoduché a může se stát, že se dostaneme do pasti rodičovského vyhoření.

## Část III. Rodičovské vyhoření - co to je a jak se s ním vypořádat?

Nemít na sebe čas a důsledky toho, že se o sebe nestaráte

Podle výzkumů rodičovského vyhoření patří mezi rizikové faktory přílišná očekávání rodičů od sebe samých a od toho, jak by rodičovství mělo vypadat. V důsledku toho se rodiče často stále více snaží, stále více se napínají a místo pozitivních, očekávaných efektů (např. slušné dítě nebo uklizená domácnost apod.) se u nich samotných i u ostatních členů domácnosti zvyšuje napětí a nedosahují plánovaných výsledků.

Průměrný rodič se snaží skloubit péči o děti s prací, péčí o domácnost a péčí o zdraví své i všech členů rodiny. Výzkumy ukazují, že to vše nám zabírá v průměru 70-90 % času.

Uprostřed těchto různých povinností rodičům často nezůstává čas pro sebe. Různé formy regenerace, koníčky a dokonce i společenské vztahy, které jsou pro rodiče důležité, se minimalizují nebo zcela eliminují. Z krátkodobého hlediska taková strategie poskytuje rodiči více času na plnění úkolů vyplývajících z různých sociálních rolí, ale z dlouhodobého hlediska může vést k řadě negativních důsledků:

- rostoucí míra stresu a napětí, únava, frustrace atd. V důsledku toho se rodič stává unaveným, podrážděným, méně výkonným a emočně labilnějším (někdy je to vidět, ale někteří rodiče to mohou skrývat uvnitř);
- z dlouhodobého hlediska jsou to deprese, psychosomatická onemocnění a poruchy nálad;
- dlouhodobá míra stresu a nedostatek regenerace mohou vést k rodičovskému vyhoření, stejně jako přispívat k pracovnímu vyhoření, které může vést k vyhubavému chování, např. k alkoholu, sebevražedným myšlenkám nebo dokonce k násilí na dětech.

### Následky rodičovského vyhoření

Výzkumné práce naznačují, že rodičovské vyhoření může být velmi škodlivé:

- Rodičovské vyhoření může vést k myšlenkám na sebevraždu a útěk (Mikolajczak et al., 2019). Tyto následky jsou u rodičovského vyhoření mnohem častější než v případě pracovního vyhoření nebo dokonce deprese (Mikolajczak et al., 2020). Toto zjištění není překvapivé, když víme, že rodičovské role se nelze vzdát, ani že vás děti nemohou vyhodit z práce.
- Rodičovské vyhoření je také spojeno s psychickým únikovým chováním, jako je užívání alkoholu (Mikolajczak et al., 2018).





- Na biologické úrovni je rodičovské vyhoření s největší pravděpodobností spojeno s některými somatickými poruchami a poruchami spánku, které vyhořelí rodiče často uvádějí (Brianda et al., 2020; Sarrionandia -Pena, 2019).
- Rodičovské vyhoření zvyšuje pravděpodobnost násilí vůči dětem (Martorell a Bugental, 2006; Moons et al., 2010).

Všechny tyto účinky jsou kauzální, protože pokud je rodičovské vyhoření léčeno cílenou psychologickou intervencí, klesají sebevražedné myšlenky a potřeba úniku, stejně jako rodičovské násilí a zanedbávání úměrně poklesu rodičovského vyhoření (Brianda et al., 2020).

## Rodičovské vyhoření - ilustrativní příběh

Představme si nyní situaci, která nám pomůže pochopit rodiče trpícího rodičovským vyhořením.

*Isabelle Roskamová uvádí příklad Krystyny (příběh je zde mírně pozměněn), která je matkou tří dětí a svůj život si zařídila tak, aby je v době jejich dospívání co nejvíce podporovala. Uvědomila si, jak je důležité, aby se každému dítěti dostalo veškerého tepla a podpory, kterou potřebuje. Děti pravidelně vozila do školy a ze školy. Vodila je na kroužky, vařila jim jídlo, prala a věnovala mnoho času tomu, aby jim pomohla s učením.*

*Situace se však změnila v loňském roce, kdy její nejstarší dítě mělo úraz a potřebovalo třikrát týdně rehabilitace, na které muselo být převáženo. Navíc Krystynino nejmladší dítě právě nastoupilo do základní školy a příliš se mu nedařilo. Rozsah ženiných povinností spojených s domácností a prací rostl alarmujícím tempem a její manžel jí nemohl pomoci, protože se domů vracel velmi pozdě a často služebně cestoval do zahraničí.*

*Postupem času měla Krystyna stále méně času starat se o děti tak, jak by chtěla. Musela skloubit práci, domácnost, rehabilitaci a čas na studium i uspokojování citových potřeb svých dětí. Celá situace ji stále více rozčilovala a unavovala a děti stále častěji říkaly, že se změnila, což Krystynu přimělo k tomu, aby si o sobě myslela, že je špatný rodič. Nakonec si všimla, že se přestala radovat z úspěchů dětí nebo že už jí není líto, když se některému dítěti stane něco nepříjemného, a všechny své povinnosti plnila tak nějak mechanicky.*



## Jak poznáte rodiče, který trpí syndromem vyhoření?

Nejprve se Krystyna jako rodič potýká s "pocitem neefektivity". Už se nepovažuje za dobrou matku. Krystyna také vykazuje jasné známky emocionálního vyčerpání, často se cítí unavená a podrážděná. Navíc ji už nebaví být rodičem.

A také je tu citový odstup - takový rodič začne blokovat své emoce vůči svým dětem. Například když se dětem daří nebo nedaří, jsou emoce rodiče chladné a neodpovídají situaci. V případě Krystyny se to projevuje tím, že svým dětem pomáhá mechanicky - připravuje jídlo, pere, vodí je do školy, ale není schopna reagovat na jejich emocionální potřeby, například vyslechnout, jaké problémy nebo dilemata právě prožívají.

Mezinárodní výzkumné konsorcium vedené profesorkami Moirou Mikolajczakovou a Isabelle Roskamovou zkoumalo v letech 2018-2020 tento jev ve 42 zemích světa. Dotazníky, většinou online, vyplnilo 17 409 rodičů, přičemž převažovaly matky (12 364) nad otci (5 045) (Roskam Isabelle et al. 2021).

Výzkumníci extrahovali čtyři dimenze rodičovského vyhoření: vyčerpání ve své rodičovské roli, kontrast s předchozí rodičovskou sebedůvěrou, pocit otrávenosti ze své rodičovské role a emocionální odstup od svých dětí.

Rodičovské vyhoření bylo diagnostikováno pomocí 23 otázek, které se týkaly čtyř hlavních příznaků:

1. vyčerpání v rodičovské roli (např. "být rodičem mě zcela vyčerpává"); "pocit selhání/neefektivity",
2. přesvědčení, že předchozí obraz sebe sama jako rodiče již neplatí (např. "nejsem rodičem, jakým jsem býval");
3. ztráta potěšení z toho, že jsem rodičem (např. "už mě nebaví být se svými dětmi");
4. emocionální odstup od dětí (např. "už nejsem schopen/a projevovat svým dětem lásku").

## Faktory zvyšující a snižující rodičovské vyhoření

Vzhledem k tomu, že vyhoření je porucha spojená se stresem, definujeme rizikové faktory jako faktory, které významně zvyšují rodičovský stres (Mikolajczak, M., & Roskam, I., 2018).

Příklady takových faktorů zvyšujících stres jsou:

- rodičovský perfekcionismus,
- nízká emoční inteligence,
- špatné výchovné postupy,
- příliš mnoho každodenních povinností a rodičovských povinností,
- žádná podpora ze strany partnera/partnerky,
- nedostatek vnější podpory (podpora rodiny, jeslí atd.).



Naproti tomu zdroje/ochranné faktory lze definovat jako faktory, které přispívají k výraznému snížení rodičovského stresu. Příklady takových faktorů zmírňujících rodičovský stres jsou:

- soucit se sebou samým,
- vysoká emoční inteligence,
- dobré rodičovské praktiky,
- volný čas rodičů pro sebe,
- vnější podpora atd.

## Kulturní individualismus a tlak na rodiče v různých zemích

Výzkum z roku 2021 (Roskam, 2021) naznačuje, že kultura má silný vliv na rodičovské vyhoření a že rodiče v individualistických zemích se zdají být obzvláště zranitelní. Tento výsledek se udržel i při snížení vlivu dalších proměnných, jako je socioekonomická situace, množství práce atd. Výzkum se shoduje s pozorováním sociologů, že rodičovské normy v euroamerických zemích (tj. v těch nejvíce individualistických) jsou v posledních 50 letech stále náročnější (Geinger et al., 2014; Nelson, 2010), což vede k intenzifikaci rodičovských aktivit (Glausiusz, 2016 ; Nelson, 2010) a zvyšování psychického tlaku na rodiče (Rizzo et al., 2013).

Jinými slovy: čím větší tlak rodiče pocítují na lepší výchovu svého dítěte a čím více jsou v ní sociálně osamoceni, tím větší je pravděpodobnost, že bude čelit spíše sociální kritice než praktické podpoře a pochopení.

Mnohem nižší rozsah rodičovského vyhoření v kolektivistických zemích (i při kontrole socioekonomických nerovností a dalších faktorů) naznačuje, že posílení sociální sítě vzájemné pomoci a solidarity kolem rodin by mohlo pomoci snížit šíření rodičovského vyhoření v individualistických zemích. To je v souladu s nedávnými zjištěními v Polsku (poměrně individualistické zemi), která ukazují, že dostupnost sociální podpory je velmi silným ochranným faktorem proti rodičovskému vyhoření (Szczygiel et al., 2020).



## Část IV. Účinné metody péče o sebe sama

### Způsoby, jak o sebe lépe pečovat

Jak jistě tušíte, těch způsobů je celá řada. Existuje také mnoho jejich mluvčích a propagátorů. Ti je chválí a poukazují na mnoho výhod. Pravděpodobně by bylo dobré zařadit do svého rozvrhu různé metody, protože pak získáte synergický efekt. Den je však příliš krátký na to, abyste mohli realizovat všechny ambiciózní aktivity, a to i ty nejdřívější.

Není možné dělat všechno a vyzkoušet všechny techniky a metody, dbát na každý aspekt.

Proto vám v rámci této příručky doporučujeme, abyste se seznámili se stručnými popisy různých metod a sami si je vyzkoušeli, a pak implementovali do svého každodenního života to, co se vám zdá nejpřínosnější a nejúčinnější. Používejte jen to, co se vám může zdát nejlepší a nejvhodnější. Pro někoho to může být cvičení, pro jiného meditace nebo práce na změně přesvědčení. Každému může prospět sociální podpora.

Nejčastějšími metodami péče o duševní pohodu mezi rodiči jsou podle výzkumu, který provedlo konsorcium projektu "Psychická odolnost rodičům" v únoru 2021, tyto metody:

- najít si čas na své koníčky a věci, které vás baví, kontakt s přírodou, cvičení, sport atd.;
- hledání metod, jak pracovat s přesvědčením, uvolnit mysl atd.;
- sociální kontakty, sociální a emocionální podpora ze strany rodiny a příbuzných.

### Proveďte velké změny malými kroky. Jak začít a kde najít čas?

Jste-li rodičem, jste pravděpodobně zaneprázdněni, máte mnoho povinností a často jste zahlceni záplavou potřeb a emocí svých dětí.

Možná, že když uslyšíte, že řešením vašich rodičovských problémů je prostě péče o sebe, můžete pocítit odpor. Už tak toho máte na starosti tolik! A tady je další věc na práci!

Na to nemám čas! - možná si pomyslíte.

Zde vám poradíme, jak si tento čas pro sebe najít.

Kde začít? Na co se zaměřit na začátku?

## 1. Stanovte si priority

Stanovení priorit často znamená celkové přehodnocení dosavadního života.

Pokud například nejste schopni vtěsnat péči o sebe do svého současného rozvrhu, znamená to, že musíte něco vyhodit, něčeho se vzdát. Co je pro vás v tuto chvíli skutečně důležité? Podívejte se na seznam úkolů a zkuste si tuto otázku položit: *Je to pro mě opravdu důležité? Je to pro mě dobré? Opravdu to potřebuji?*

Pak své odpovědi ohodnoťte na stupnici od 1 do 10. Pak se sami sebe zeptejte, zda můžete danou činnost vykonávat méně často, a přesto zachovat požadovaný efekt.

*Příklad:*

*Podívám se na činnosti v mém denním rozvrhu a analyzuji je jednu po druhé.*

*Činnost č. 1: žehlení. Zeptejte se sami sebe: "Jak moc je pro mě důležitá?" – Odpověď: 2 na desetistupňové škále. Jak často to musím dělat? - Každý týden.*

*Činnost č. 2: úklid podlahy: Zeptejte se sami sebe: "Jak je to pro mě důležité?". Odpověď: "Je to důležité? Odpověď: 4 na desetistupňové škále. "Jak často to musím dělat, aby byl efekt uspokojivý?". Odpověď - každé 3 dny atd.*

Tímto způsobem vyřadíte činnosti, které jsou pro vás méně důležité, nebo snížíte jejich četnost.

Nezapomeňte také, že vaše priority se budou v průběhu času měnit. Proto se vyplatí takové přehodnocení čas od času zopakovat, např. každý měsíc či dva nebo v závislosti na změně vaší životní situace, např. narození druhého dítěte, stěhování, změna zaměstnání apod.

## 2. Metoda krok za krokem

Jak sníst obrovský dort? Nejlépe kousek po kousku - pak nám nebude špatně. Jak udělat obrovské změny? Nejlépe krok za krokem. Začněte tímto nejmenším krokem a každý den udělejte další.

*Příklad 1*

*Pokud nemáte dostatek času na cvičení, začněte si budík nastavovat dříve. První den o 5 minut, pak o 10 minut atd. Nejdříve budete mít čas na krátkou meditaci, poté skenujte tělo, dokud nedosáhnete volné hodiny pro vybraná dechová nebo fyzická cvičení, díky nimž najdete vnitřní klid a pohodu.*

*Příklad 2.*

*Pokud však nemůžete vstát dříve, pokuste se najít si během dne alespoň 5 minut na cvičení. Vyberte si takové, které je pro vás nejjednodušší a nejpříjemnější. Pak pro vás bude snazší začít s prováděním nové praxe. Možná to budou cviky u pracovního stolu, možná dechové techniky, možná několik cviků qigond a možná si večer uděláte sezení vděčnosti?*



### 3. Nechte to tak! Buďte k sobě laskaví

Pokud něco chcete příliš, často se to nepodaří. Právě proto, že na sebe vyvíjíte největší tlak a sabotujete své vlastní úsilí. Uklidněte se, usmějte se a přestaňte se tolik snažit. Buďte dostatečně dobří, ne dokonalí. Dětské oblečení nemusí být vždy vyžehlené a také bude v pořádku, když si jednou včas objednáte večeři, místo abyste strávili dvě hodiny v kuchyni. Zapomeňte na dokonale uklizený byt, pokud vás to bude stát ponocování. Ač to může znít překvapivě, perfekcionismus plodí frustraci a spíše škodí, než aby vám pomáhal pečovat o sebe.

#### Inspirativní příběh - jak si jedna z maminek dokázala najít volný čas pro sebe.

Zde je inspirativní příběh jedné z maminek, která nevěřila, že si najde čas na další cvičení. Jak to tedy dokázala?

Beata, 32 let, matka pětiletého dítěte:

*"Dříve jsem se vším neustále spěchala. Ale překvapivě mi stále docházel čas. Nakonec, i když jsem se na konci dne cítila zcela vyčerpaný, často jsem nemohla usnout.*

*Ve spěchu jsem byla od časného rána. Rychlá sprcha, rychlá káva, rychlá snídaně nebo žádná snídaně, rychle odvést dítě do školky, abych nepřišla pozdě, rychle do práce, pak po práci běh pro dítě, rychlý nákup, rychlá večeře po návratu domů, pak už jen rychle umýt nádobí, rychle obléknout prádlo, chvíli si pohrát s dítětem, pokud se mi podařilo najít na to ... čas. Rychlá večeře a rychlé koupání ... Jenže pak už uspávání mého malého dítěte nebylo vůbec tak rychlé. Než jsem ji uspala, musela jsem jí dlouho číst knížky, aby se dokázala uklidnit a konečně usnula.*

*A s mým vlastním spánkem to bylo čím dál horší. Večer se moje tělo nechtělo po celodenním závodění zastavit. Hlavou se mi honily miliony myšlenek: co bych ještě měla udělat, na co nesmím zapomenout. Hodiny na mých hodinkách ubíhaly a já stále nespala.*

*Často jsem usínala těsně před svítáním a po chvíli mě probudil zvuk budíku. A znovu ve spěchu. Rychlá sprcha, rychlá káva ..."*

Zní vám to povědomě?

A pravděpodobně si kladete otázku, kde v tom všem najít čas na péči o sebe.

No, tady jste správně ... Beata našla cestu, když už bylo opravdu zle:

*"Vždycky unavená, ospalá, frustrovaná ... Nezvládala jsem své emoce a v důsledku toho jsem na své dítě křičela. Nakonec jsem těžce onemocněla a to byl okamžik, kdy jsem opravdu musela přestat. Říct si dost! Nebyla jiná možnost. Pak jsem se dozvěděla o mindfulness a začala jsem chodit do kurzu.*

*Během prvního setkání jsem mluvila o všech svých potížích a v odpověď jsem uslyšela:*

*"Ale ty přece můžeš pořád dýchat, ne?"*



*Hmmm... těžko říct ne, i když jsem si v tu chvíli nebyla jistá, jestli vůbec umím dýchat.*

*Začátky byly těžké, ale cítila jsem, že je to přesně to, co potřebuji. Prostě se zastavit a uklidnit.*

*Nejtěžší bylo najít si vůbec nějaký čas na cvičení, které se musí dělat pravidelně, nejlépe denně.*

*Rozhodla jsem se, že ráno vstanu o půl hodiny dříve a tento čas budu věnovat cvičení mindfulness a skenování těla.*

*Časem jsem cítila, že se mi nová aktivita vyplácí. Začala jsem být klidnější. Naučila jsem se zpomalit. Už jsem všude neběhala jako blázen. Nedráždili mě lidé čekající ve frontě přede mnou ani to, že si dcera ráno pomalu obléká ponožky. Koneckonců ona pro mě byla tou nejlepší učitelkou trpělivosti. Časem se mnou také začala dělat cvičení mindfulness a také jí to bavilo.*

*Naše každodenní rutina byla obohacena o malý doplněk, který toho tolik změnil. Přestala jsem mít problémy s usínáním a moje dcera také. Bezesné noci byly pryč. A já začala žít svůj život naplno. A překvapivě stačilo změnit jen to, že jsem si ráno nastavila budík o 30 minut dříve. "*

Beata použila techniku malých kroků. Díky tomu se jí podařilo postupně zavést nový návyk, který zlepšil její pohodu, zdraví a vztah s dcerou.

Pokud nevíte, kde začít, udělejte nejprve jeden malý krok. A každý den udělejte další.

Po měsíci budete moci nový návyk zavést a uvidíte změny.

Můžete si také vést deník, do kterého budete zaznamenávat své každodenní kroky. Po čase budete moci sledovat, jak se vaše možnosti zvyšují.

V této příručce vám chceme ukázat další příběhy, které vás budou inspirovat a umožní vám podívat se na vaši situaci z trochu jiné perspektivy.

Mindfulness nebo meditace nebudou ideálním řešením pro každého, proto vám chceme představit různé přístupy, které vám umožní pečovat o svou pohodu, duševní hygienu a budovat tak svou odolnost. V teorii o základních přesvědčeních vám také poradíme, jak mluvit s dítětem, abyste v něm vybudovali pozitivní přesvědčení, která jsou základem psychické odolnosti.

Přečtěte si popis jednotlivých metod. Jsou zde uvedeny vědecké zdroje i inspirativní příběhy, které dokazují, že tyto metody skutečně fungují. Také radíme, pro koho může být daná metoda nejužitečnější.

Vyberte si, co vám bude v této fázi života nejlépe vyhovovat.

Věříme, že jste odborníkem na sebe i na své dítě. Vy sami o sobě a o výchově svých dětí rozhodujete nejlépe.



## Část V. Představení metodik obsažených v příručce a cvičení

### Různé cesty k dosažení vnitřního klidu

Moderní psychologie již několik desetiletí studuje a používá techniky spojené s pozorováním vnitřních stavů člověka, s laskavým a soucitným přístupem k sobě samému a s přijetím sebe sama a svých vnitřních stavů. Výzkumy ukazují, že postoj přijetí a schopnost pozorovat vnitřní stavy je velmi účinnou metodou budování vnitřního klidu a mentální odolnosti.

Tyto metodiky pomáhají najít vlastní cestu na klidné a bezpečné místo, k jádru vědomí, které je vždy klidné jako dno oceánu během bouře. Pravidelným cvičením všímavosti, meditace, jógy, tai-či, vděčnosti atd. si vybudujete nervovou dráhu a následně dálnici k té části sebe sama, která je klidná, silná a psychicky odolná.

Čím více budete tuto část sebe sama praktikovat, čím více jí dosáhnete nebo čím širší budou vaše nervové dráhy prostřednictvím různých praktik, tím snadnější pro vás bude dosáhnout tohoto stavu i v těžkých chvílích. Neurověda potvrzuje, že změna je možná v každém věku. Nezáleží na tom, v jakém životním okamžiku se právě nacházíte, kolik je vám let, kolik máte dětí nebo povinností, vždy můžete začít se změnou.

Současné trendy v psychoterapii a různých odvětvích terapie, koučování a způsoby pomoci lidem v krizových situacích, podpora při budování imunity využívají především techniky mindfulness, meditace, prvky psychologie, ale existují i metody uvolňování napětí prostřednictvím práce s tělem. Tyto metody umožňují nalézt vnitřní klid a obnovit pocit bezpečí budováním vztahu k sobě samému (viz kapitola Teorie citové vazby) nebo odstraňováním napětí pomocí práce s tělem (viz kapitoly o józe a qigongu).





## Různé techniky jsou vhodné pro různé lidi

Existuje mnoho technik, ale každý z nás je jiný a každému z nás pomohou různé formy práce na sobě, jiné formy relaxace a nalezení vnitřního klidu

Lidé mohou najít klid:

- v meditaci vsedě,
- při dechových technikách,
- při kontaktu s přírodou nebo uměním,
- soustředění se na tělo prostřednictvím skenování těla (např. mindfulness, jóga nidra),
- při fyzických cvičeních v kombinaci s mentálními cvičeními (např. jóga, qigong),
- při pozorování vlastních myšlenek a emocí, např. formou poznámek, psaním deníku (což navrhuje mj. kognitivní psychologie a pozitivní psychologie),
- pomocí druhým, komunitními aktivitami, pocitem, že je s někým v dobrém vztahu, nebo hledáním podpory u druhých (Teorie citové vazby),
- modlitbou, spojením s vyšší bytostí.

## Devět metodik uvedených v této příručce

V této příručce si podrobně projdeme devět různých přístupů. Doporučujeme vám, abyste se seznámili se všemi z nich a vybrali si techniky, které jsou pro vás nejvhodnější.

V části věnované **neurovědě** představíme několik drobných praktik zaměřených na vlastní myšlenky a držení těla, zklidnění a především zvládnutí sebekritiky. Jsou velmi snadné a pomáhají navázat lepší vztah se sebou samým.

V části věnované **pozitivní psychologii** se seznámíte s cvičeními, která vám pomohou zaujmout nadějnější postoj, rozpoznat silné stránky vlastního charakteru, projevit laskavost sobě i druhým a pěstovat pocity vděčnosti. Seznámíte se také s vědecky podloženými důvody tohoto přístupu.

V části věnované **Teorii citové vazby** se seznámíte s předpoklady psychologie o budování bezpečného vztahu mezi dítětem a pečující osobou. Dozvíte se také, že takový vztah můžete jako dospělí rozvíjet i sami se sebou. Předkládaná cvičení vám pomohou naučit se vytvářet bezpečné vazby s druhými lidmi.

V kapitole o **seberegulaci** se dozvíte více o stresových signálech, zdrojích stresu a o tom, jak budovat své vnitřní schopnosti. Na druhé straně vám tato cvičení ukáží způsob, jak si vybudovat sebeuvědomění o faktorech, které vás mohou stresovat. Dozvíte se také o svých reakcích na stres a o způsobech, jak se uvolnit a zotavit.



V části věnované **kognitivní psychologii** se seznámíte s předpoklady práce na vlastních přesvědčeních: jak rozpoznat klíčová přesvědčení a ověřit si, zda jsou konstruktivní, a jak pracovat na jejich změně. Na mnoha příkladech si také ukážete, jak budovat pozitivní přesvědčení u svého dítěte.

V části věnované **mindfulness a meditaci** se naučíte techniky:

- soustředění se na něco, jako je dýchání, vděčnost, pohyb atd., což zlepšuje vaši koncentraci a učí vás nepět na unášejících myšlenkách nebo emocích.
- pěstování smyslu pro uvědomění - tyto techniky vás mohou vést k nestrannému pozorování toho, co se ve vás děje, a oddělit okamžik pozorování od okamžiku reakce.

Při technikách mindfulness, jako je meditace, dechové techniky, se učíme pozorovat emoce, aniž bychom jim podlehli. Vnímáme vnitřní i vnější události se zvědavostí, aniž bychom je posuzovali, aniž bychom vstupovali do stresové reakce. Učíme se přijímat realitu takovou, jaká je, a netoužíme ji měnit. Nacházíme se v "bytí", nikoli v jednání. Současné psychologické výzkumy ukazují, že stav "nejednání" je prospěšný pro budování odolnosti a duševní a emoční stability. Když tohoto stavu dosáhnete, bude pro vás snazší najít v sobě klid a přemýšlet o vhodném chování v dané situaci.

V článku o seberegulaci se dozvíte, čeho můžete díky této "pauze" (jak ji nazývá Stuart Shenker, autor knihy Seberegulace) dosáhnout. Meditaci a přístup mindfulness totiž využívá mnoho různých metodik.

**Jóga a qigong** praktikují meditaci za pohybu. Jedná se o vědecky ověřené disciplíny, které jsou navíc podloženy tisíciletou praxí. Při těchto cvičeních je prostě důležitá všímavost a klid, nikoliv sportovní výkon. Jóga je náročnější, může být fyzickým cvičením a cvičí se hlavně na podložce, zatímco qigong může být velmi jemným cvičením jednoduchých pohybů. V obou přístupech je důležitý přesný pohyb, koncentrace a dýchání. Výsledkem jsou různé pozitivní účinky jak z hlediska fyzické zdatnosti, tak z hlediska fyzického a duševního zdraví.



## Část VI. Pět oblastí regulace

Tradiční medicína klade důraz na péči o různé aspekty života. Podle tradiční čínské medicíny: mysl a emoce, strava, cvičení a spánek mají největší vliv na fyzické a duševní zdraví člověka (Deadman; 2016).

Naše západní kultura a medicína se již nějakou dobu vrací k holistickému pohledu na fyzické a duševní zdraví, i když stále existuje mnoho pozůstatků karteziánského oddělování lidského těla a duše.

Podle našeho názoru stojí za to nahlížet na problematiku odolnosti také takto holisticky: stojí za to čerpat z různých zdrojů a rozvíjet různé oblasti, které nám pomohou rozvíjet odolnost.

Náš návrh pro vás zahrnuje také různé přístupy a způsoby budování vnitřního klidu. Vycházejí z 5 oblastí regulace v této oblasti:

- 1) tělo a smysly,
- 2) emoce,
- 3) mysl a přesvědčení,
- 4) komunita,
- 5) vesmír.

### 1. Tělo a smysly

Stále více studií potvrzuje, že pokud uvolníte své tělo, vaše mysl a emoce se zklidní. Pokud je vaše tělo v nerovnováze kvůli hladu, žízni, chladu, nemocem a napětí, bude neklidná i vaše mysl a emoce.

Zejména některé formy fyzického cvičení, které zahrnují prvky práce s myslí, podporují budování odolnosti. V józe, qigongu a Tai-Chi se klade důraz na zklidnění mysli a emocí a na regulaci dýchání během různých cvičení.

Rytmus dechu může změnit stav vašeho autonomního nervového systému a pomoci vám přejít od pocitu ohrožení a nejistoty k pocitu bezpečí. V tomto stavu je pro vás snazší odpočívat a obnovovat své zdroje.

Pokud jste více stimulováni (rozzlobeni, vzrušeni, znepokojeni), lze doporučit cvičení, abyste spálili přebytečné vzrušení. Pokud se cítíte v depresi, pak vám jiné formy zklidnění mohou pomoci přejít do stavu bezpečí, ve kterém se snáze zotavíte.



Meditační metody všímavosti se zaměřují na spojení s tělem a smysly. To je velmi důležitý aspekt, abyste se naučili pozorovat své tělo, vnímat v něm napětí, cítit různé odstíny svých emocí. Tyto úkony pozorování a přijímání toho, co se děje ve vašem těle, vám pomohou lépe zvládat stres a další znepokojivé emoce a/nebo pocity. Když budete své tělo pozorně pozorovat, snáze odhalíte faktory, které vás stresují (viz kapitola o seberegulaci).

Stejně tak je důležité naučit se pozorovat své dítě a také naučit dítě pozorovat sebe sama. V případě malých dětí může být jejich tělo a smysly obrovským zdrojem stresu, který nejsou schopny samy zvládat: hladové nebo přehřáté dítě se snadno rozčílí. Může se také stát, že vy nebo vaše dítě budete nadměrně vnímat některé podněty: hluk, zvuky různých tónů, určitý druh světla, změny teploty atd. Když je náš nervový systém ve fázi mobilizace, můžeme mnohem intenzivněji vnímat různé podněty zvenčí i ty zevnitř.

Prvky práce s tělem najdete v kapitolách o józe, mindfulness, meditaci a qigongu.

## 2. Emoce

Mezi našimi emocemi a zdravím a pohodou existuje nepopíratelná souvislost. Emoce a stres mají tendenci se v našem těle hromadit prostřednictvím různých typů napětí, které následně mohou vyvolat další emoce a nemoci těla. Co tedy můžete dělat? Můžete se naučit všímat si svých emocí a emocí svého dítěte, pojmenovat je a pracovat s nimi.

Existuje mnoho způsobů, jak s emocemi pracovat:

- techniky práce s tělem, jak odstranit napětí, které vzniká v důsledku emocí, nebo jak se spřátelit s emocemi, které cítíme v těle;
- techniky práce s myslí (techniky typu mindfulness): všímavání si emocí a jejich přijímání, hledání potřeb, které za nimi stojí;
- techniky vyvolávání pozitivních emocí, jako je vděčnost, radost, láska apod;
- techniky konstruktivního vyjadřování emocí a jejich sdělování sobě i světu.

Rodiče, kteří sami nejsou v kontaktu s emocemi, nepřijímají své emoce, považují je za zdroj zla a vytěšňují je, nebudou schopni předat dítěti dobré vzory v oblasti zvládání emocí.

Proto to nejlepší, co můžete udělat nejen pro sebe, ale i pro své dítě, je pracovat se svými emocemi, naslouchat svým emocím v hlavě i v těle, rozumět jim a vhodně je vyjadřovat.

Zveme vás k cestě do hloubky sebe sama pomocí různých technik. Prvky práce s emocemi najdete v kapitole o mindfulness, meditaci, qigongu a seberegulaci. Která technika je pro vás nejvhodnější? Která je nejvhodnější pro vaše dítě? Vyzkoušejte ji a vyberte si sami.



### 3. Mysl a předvídání

Víra je to, čemu hluboce věříte, s čím se ztotožňujete a na čem je založeno vaše sebevědomí. Svět kolem sebe vnímáte prizmatem svých vlastních přesvědčení, předsudků a postojů. Veškeré vaše jednání odráží to, co si myslíte o sobě a o druhých, co je podle vás možné a co ne, jak podle vás funguje svět a ostatní lidé. Pokud chcete ve svém životě něco změnit, stojí za to začít změnou svých vnitřních přesvědčení. Když chcete pokročit, podívejte se nejprve na své představy o tom, čeho jste schopni, co je pro vás dostupné a co je ve vašich možnostech (budoucích, ne nutně současných).

Náš způsob vyprávění, kterým si vysvětlujeme svět a přesvědčení, má obrovský vliv na duševní a sociální fungování.

Po tisíce let používali mniši z různých částí světa a různých náboženství meditaci jako způsob, jak ovládat své myšlenky a emoce. Psychologie zase zdůrazňuje, že naše přesvědčení, automatické myšlenky nás mohou ovlivňovat a mohou se stát hlavními zdroji stresorů. Ve skutečnosti mohou být některá nefunkční přesvědčení a návyky "hlavním" zdrojem problémů s duševním zdravím.

Práce s destruktivními přesvědčeními je jednou ze základních součástí kognitivní a pozitivní psychologie.

### 4. Komunita

Jak vyplývá z výzkumu seberegulace, Teorie citové vazby a dalších oborů sociální psychologie, kontakt a vztah s druhými lidmi je pro duševní a tělesnou pohodu člověka velmi důležitý (ne-li nejdůležitější).

Velmi zajímavá studie The Harvard Study of Adult Development (Harvardská studie vývoje dospělých) je pravděpodobně nejdelší studií dospělého lidského života, která kdy byla provedena. Po dobu 75 let byl sledován život 724 lidí - rok po roce byly shromažďovány informace o jejich práci, zdraví a pocitu štěstí a také byly vedeny rozhovory s jejich rodiči, partnery a partnerkami a rodinami. Robert Waldinger - čtvrtý vedoucí projektu - se ve své prezentaci podělil o tři důležité závěry výzkumu o tom, co pomáhá žít plnohodnotný, zdravý a dlouhý život. Nejdůležitější závěr z výzkumu zní: dobré vztahy ovlivňují pocit štěstí, fyzické a duševní zdraví a stav paměti.

Podle nejnovější studie o rodičovském vyhoření provedené ve 42 zemích na více než 18 000 účastnících je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících rodičovské vyhoření individualistická kultura, zatímco otevřenost vůči sociální podpoře předchází vyhoření a má pozitivní vliv na zvládnání každodenního či většího stresu (zdroj: Srov. např: Roskam, I., et al, 2021).

Jak tedy můžete jako rodič chránit sebe i své děti před vyhořením? Tím, že si kolem sebe vytvoříte síť vztahů, které vás podpoří a (což je také důležité) přimějí vás, abyste podpořili ostatní.

V této příručce se dozvíte více, když si přečtete o Teorii citové vazby a seberegulaci.



## 5. Vesmír

Lidé a jejich nejbližší ekosystém jsou obklopeni vesmírem. Nemusí nás vždy ovlivňovat přímo, ale nepřímo má obrovský vliv na naše fungování. Když člověk cítí, že je součástí něčeho většího (přírody, náboženství, společenství), a cítí se s tím spojen, dává mu to smysl a pocit bezpečí.

Existuje mnoho studií, které dokazují, že kontakt s přírodou je pro člověka pozitivní. Přehled studií "Příroda a zdraví" (Health Council of the Netherlands, 2004) to potvrzuje:

- Kontakt s přírodou má pozitivní vliv na náladu, duševní funkce a soustředění a sebekázeň.
- Lidé, kteří žijí blíže přírodě, lépe zvládají stresové události.
- Život v blízkosti přírody vede k menší agresivitě, lepšímu duševnímu a fyzickému zdraví.
- Zdá se, že pouhá přítomnost rostlin v práci nebo doma snižuje krevní tlak a zlepšuje životní pohodu.

Hudba, tanec a umění jsou způsoby oslavy důležitých okamžiků, které lidstvo používá již po mnoho let a které jsou součástí hry a radosti. Z obsáhlého přehledu výzkumu vlivu hudby z roku 2013 (Chanda M. L. et al (2013) vyplývá, že hudba podporuje duševní a fyzické zdraví, snižuje míru úzkosti a stresu.

Z východních tradic bylo zavedeno mnoho technik, jako například: meditace dobra, soucitu, kontemplace přírody, protože dává pocit, že je součástí něčeho většího.

V naší příručce najdete cvičení s tím související v kapitole o mindfulness, seberegulaci a meditaci.



## Zdroje

Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity - trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience: Annual Research Review - Positive adjustment to adversity, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378–401, <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>.

Chanda M.L. Levitin D.J. The neurochemistry of music (2013) after L Deadman P. (2016) page. 443

Dana Deb (2018); The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation;

Deadman P. (2016); Live Well Live Long: Teachings from the Chinese Nourishment of Life Tradition and Modern Research; *Journal of Chinese Medicine*

Geinger, F., Vandebroek, M., & Roets, G. (2014). Parenting as a performance: Parents as consumers and (de) constructors of mythic parenting and childhood ideals. *Childhood*, 21, 488–501. <https://doi.org/10.1177/0907568213496657>.

Glausiusz, J. (2016). Child development: A cognitive case for un-parenting. *Nature*, 536(7614), 27–28. <https://doi.org/10.1038/536027a>.

Health Council of the Netherlands (2004) ; Nature and Health The influence of nature on social, psychological and physical well-being after: Deadman P. (2016) page. 437

Mackay, R. (2003). Family resilience and good child outcomes: An overview of the research literature, „*Social Policy Journal of New Zealand*”, nr 20, s. 98–118. Za: Sikora 2021

Mikolajczak M and Roskam I (2018) A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Front. Psychol.* 9:886. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00886

Nelson, M. K. (2010). *Parenting out of control: Anxious parents in uncertain times*. New York: New York University Press.

Kim-Cohen, J., & Turkewitz, R. (2012). Resilience and measured gene–environment interactions. *Development and Psychopathology*, 24(4), 1297–1306, <https://doi.org/10.1017/S0954579412000715>.



Rizzo, K. M., Schiffrin, H. H., & Liss, M. (2013). Insight into the parenthood paradox: Mental health outcomes of intensive mothering. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 614–620. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9615-z>.

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E. et al. Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affec Sci* 2, 58–79 (2021). <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>

Sherrieb, K., Norris, F.H., & Galea, S. (2010). Measuring Capacities for Community Resilience, *Social Indicators Research*, 99 (2), 227–247, <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9576-9> za Sikorska, I., Adamczyk-Banach, M., & Polak, M. (2021)

Sikorska, I., Adamczyk-Banach, M., & Polak, M. (2021). Odporni rodzice – odporne dzieci. Jak zasoby psychiczne rodziny wpływają na odporność psychiczną dziecka. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 16(2(60), 101-117. <https://doi.org/10.35765/eetp.2021.1660.08>

Szczygieł, D., Sekułowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikołajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the parental burnout assessment (PBA). *New Directions in Child and Adolescent Development*. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>.

Taylor Z., Conger R.D. (2017). Promoting Strengths and Resilience in Single-Mother Families, „*Child Development*”, nr 88(2), s. 350–358. Sikorska, I., Adamczyk-Banach, M., & Polak, M. (2021)

Tronick E Z (1989) Emotions and emotional communication in infants. : "American Psychologist" 44 (2), 112-119 za Deb Dana (2018) The Polyvagal Theory in Therapy. Engaging the Rhythm of regulation





## PSYCHOLOGICAL RESILIENCE for Parents



Fundacja  
**UNDERSTANDING**



**INSTITUTE OF  
DEVELOPMENT**  
N. CHARALAMBOUS

