

Nová éra rodičovství

1.9.2025 - | Městská část Praha 7

Změna zajišťující ochranu dětí před tělesnými tresty by se měla projevit v § 858 občanského zákoníku, který upravuje rodičovskou odpovědnost, a rovněž v jeho § 884 odst. 2, který pojednává o přiměřenosti použití výchovných prostředků. Podle nového znění § 858 občanského zákoníku budou mít rodiče povinnost pečovat o dítě, jeho zdraví a tělesný, citový, rozumový a mravní vývoj bez tělesného trestání, duševního strádání a jiných ponižujících opatření.

*Znění § 884 odst. 2 občanského zákoníku má být doplněno o nevyvratitelnou právní domněnku: „Výchovné prostředky lze použít pouze v podobě a míře, která je přiměřená okolnostem, neohrožuje zdraví dítěte ani jeho rozvoj a nedotýká se lidské důstojnosti dítěte. **Platí, že lidské důstojnosti dítěte se dotýká tělesné trestání, působení duševního strádání nebo jiné ponižující opatření.***

Pro někoho jen pár slov, pro jiné důležitý signál

Přijetí novely je prvním, ale zásadním krokem k dětství bez násilí. Česká republika totiž až dosud patřila spolu se Slovenskem mezi poslední země Evropské unie, kde v zákonech chyběla jasná deklarace nepřijatelnosti tělesných trestů a jakéhokoli ponižujícího zacházení s dětmi. V kontextu toho, že násilí je zakázáno ve školách, na pracovištích i v partnerských vztazích, je těžko pochopitelné, že právě děti v rodinách byly z této ochrany dosud vyňaty. „V zákoně není zákaz, ale tato nulová tolerance k násilí na dětech je důležitou podmínkou pro to, aby bylo možné případy násilí skutečně efektivně řešit. Nikdo se tak již nemůže ptát, jak moc může rodič svoje dítě bít, aby to bylo v pořádku. A že i tzv. obyčejná česká facka či pohlavek, lepanec, plácnutí je tělesný trest, o tom již snad není pochyb,“ říká Petra Wünschová, ředitelka neziskové organizace Centrum LOCIKA, a dodává, že „zákon má v tomto případě symbolický i praktický význam: dětmi je vnímán jako důležitý signál, že společnost stojí na jejich straně a že mají právo na dětství bez bolesti, strachu a ponižování a násilí vůči nim není jejich chyba. Stejně tak pomáhá jasně se vymezit vůči násilí i odborníkům a školám, kteří se doposud opírali převážně jen o osobní postoje a vlastní zkušenosti z rodiny.“

Správné vs. špatné

Právě vlastní zkušenost z rodiny hraje velmi důležitou roli. To, co jsme jako děti zažívali, v nás zanechává hlubokou stopu – často se naučené vzorce chování přenášejí dál, i když si to sami nepřejeme. Výchova, které se nám dostalo, se nám může jevit jako „normální“, právě proto, že jsme ji zažili jako jedinou možnou. A to platí i pro tělesné tresty. „V předchozích generacích byly fyzické tresty součástí výchovy. Nejen u rodičů, ale například právě i ve školách. Fyzický trest byl často považován za ‚vhodnou a správnou‘ výchovnou metodu. Ona změna v myšlení a přechod z představy, že je něco správné, na představu, že je něco špatné, trvala delší dobu. Přesvědčení typu ‚když dítě zlobí, potřebuje dostat pořádně na zadek‘ ale bohužel stále ještě přetrvává,“ říkají shodně psychologové Anna Stodolová a Václav Chytrý, kteří pracují jak s dospělými v rámci psychoterapeutického programu Stop násilí Diakonie Českobratrské církve evangelické, tak také ve svých soukromých praxích, kde se věnují rodinám a dětem.

Ochrana vlastní minulosti

Jakákoliv veřejná debata o tělesném trestání dětí (zejména na sociálních sítích) je téměř vždy bouřlivou výměnou názorů. Jedna strana říká, že „jedna výchovná“ ještě nikomu neublížila a že do „výchovy jejich dítěte“ nemá co kdo mluvit. Druhá strana jakýkoliv fyzický trest považuje za nepřijatelný, cítí v něm lidské a výchovné selhání a svůj názor se snaží dokázat na výsledcích studií,

že fyzické tresty mají jednoznačně negativní dopady na psychiku dětí – budou trpět úzkostmi, depresemi a sami budou mít problémy se zvládnutím agresivity.

Cesta respektu

Proč má tedy část společnosti stále dojem, že „pohlavek“ neuškodí? „Protože tato věta je často obranným mechanismem a způsobem, jak si chránit vlastní minulost. Přiznat, že ‚jedna výchovná‘ může bolet nebo zanechat stopu, znamená zároveň připustit, že i mně ublížil někdo, kdo mne měl primárně chránit a milovat. A to není snadné. Navíc nás často ovlivňuje zkreslená paměť – nevybavujeme si hned samotný trest ani to, jak jsme se při něm opravdu cítili, ale spíše narativ, který kolem něj vzniká, to, jak byl rodiči a okolím interpretován. Mnozí z nás si ani neuvědomují, jak moc ovlivnil naše vztahy, sebevědomí nebo způsob, jak jednáme s druhými,“ vysvětluje Petra Wünschová.

Tyto vnitřní obranné postoje pak často komplikují otevřený dialog nejen ve veřejném prostoru, ale i mezi nejbližšími – v rodinách, v nichž však může dojít k určitému porozumění, které v diskuzích na sítích často zcela chybí. „Pomáhá jít cestou respektu, nikoliv konfrontace. Můžeme třeba říct: ‚Rozumím, že to tak můžeš cítit. Ale dnes už víme, že i drobné tělesné tresty mohly dítěti ublížit, i když si to třeba tehdy neuvědomovalo.‘ Já se snažím vychovávat s respektem a beze strachu – chci, aby naše dítě vědělo, že mu nasloucháme a že se s námi může cítit v bezpečí.“ Pomáhá mluvit o tom, že násilí není jediný způsob, jak nastavit hranice, a že dítě se učí především z příkladu dospělých. Můžeme také prarodiče pozvat ke spolupráci: „Budu moc ráda, když nás v tom podpoříš – tvoje role je pro dítě důležitá,“ dodává Petra Wünschová.

Opakování vzorce

Z rozsáhlé studie odborníků z Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze z roku 2023 vyplynulo, že 57,5 % rodičů fyzický trest někdy použilo a velká část z nich jej bere jako součást výchovy. Více než 60 % rodičů, kteří dnes fyzické tresty používají, bylo jako děti rovněž takto trestáno. „Každý z nás si v dětství tvoří představu o světě – o dětech, rodičích, rodinném fungování včetně toho, co je v rodině normální. Pokud dítě vyrůstá v rodině, kde jsou fyzické tresty na denním pořádku, kde probíhá násilí i mezi jeho rodiči, zvnitřňuje si tuto normu a nejspíše bude mít tendenci tyto nebo podobné vzorce opakovat i ve svém pozdějším partnerském vztahu nebo směrem k vlastním dětem. Pokud tyto vzorce nebude společnost korigovat, budou se přenášet dále,“ říká psycholog Václav Chytrý. Samozřejmě existují i výjimky, kdy děti naopak v dětství získají díky svým zkušenostem k tělesným trestům silný odpor a snaží se v dospělosti neopakovat to, co samy zažívaly.

Ztráta bezpečí

Většina společnosti zřetelně vnímá rozdíl mezi „jedním plácnutím“ a opakovaným násilím. Avšak ve vnímání rozdílu mezi „plácnutím“ z pohledu dospělého a z pohledu dítěte už tak jasno není. „Dospělý často vnímá plácnutí jako ‚malé napomenutí‘ bez většího významu. Pro dítě ale může jít o silný zážitek ohrožení, ponížení nebo ztráty bezpečí. Zvláště malé dítě nemá kapacitu racionálně pochopit, proč je fyzicky trestáno – vnímá jen bolest, strach a stud. Dlouhodobě to může narušit důvěru v blízké osoby a poškodit sebeobraz dítěte. Roli v tomto případě hraje emoční paměť, která si ukládá zážitky na úrovni pocitů, ne slov. V terapii se s těmito emocemi často setkáváme – i po desítkách let. Emoční paměť ovlivňuje naše reakce ve stresu, naše vnímání sebe sama i naše vztahy,“ vysvětluje Adéla Klingelová z neziskové organizace Liga otevřených mužů, jež se dlouhodobě věnuje tématům zdravého mužství, rodičovství a prevence násilí.

Ve výpovědích dětí, které o zkušenosti s tělesnými tresty mluví, se opakovaně uvádí, že si pamatují bolest, stud, vztek a ztrátu důvěry směrem k rodičům – a že nevěděly, kdy zase přijde trest. „Některé děti popisují, že se bály chodit domů nebo se snažily být ‚hodné za každou cenu‘, jen aby nepřišel další výbuch. Mluví o pocitu osamění, o tom, že neměly nikoho, komu by se mohly svěřit. Často si tyto pocity nesou i do dospělosti, v podobě potíží ve vztazích, úzkostí, problémů se sebehodnocením

nebo dlouhodobé potřeby vyhovět druhým na úkor sebe sama. Někdy až v dospělosti pochopí, že to, co zažívaly, nebylo v pořádku, a začnou hledat cesty k uzdravení," dodává Petra Wünschová.

Je důležité si uvědomit, že tělesné násilí je pouze jednou z forem násilí. Zmíněné pocity mohou rodiče v dětech vyvolávat, aniž by jim fyzicky ublížili. Například verbálním ponižováním, neustálou kritikou, devalvací, bagatelizováním či zesměšňováním. I tyto formy násilí mají na děti dlouhodobé negativní účinky. A mnohdy ještě horší než jedna facka nebo pohlavek. V souvislosti s právní úpravou se proto hovoří o tělesných trestech. Ne proto, že by šlo pouze o ránu nebo bití, ale proto, že i psychické násilí se promítá na těle. Dlouhodobý stres, úzkost nebo strach zanechávají stopu v tělesném prožívání dítěte a ovlivňují jeho vývoj podobně jako přímé fyzické násilí.

Laskavé rodičovství

Mnoho rodičů proto dnes přehodnocuje způsoby, jakými byli sami vychováváni, a hledá cesty, jak se svými dětmi jednat jinak – s respektem, trpělivostí a bez použití násilí. „Výchova bez násilí není synonymem pro výchovu bez hranic. Naopak jde o důslednou, ale laskavou cestu, která dítěti poskytuje jistotu, vedení a pocit přijetí. Místo strachu používá důvěru, místo trestu respekt,“ říká Petra Wünschová. Alternativy k násilí zahrnují pozitivní motivaci, jasnou komunikaci, nastavení pravidel, porozumění potřebám dítěte a zároveň péči o vlastní kapacity a emoce rodiče. Výchova bez násilí je o vztahu a právě vztah je tím, co děti formuje nejvíc.

Důležitější než chyba je to, co přijde po ní

Co dělat, když se ale rodič zachoval jinak, než by si přál? A jak ho podpořit, pokud ví, že už to nechce zopakovat? Namísto výčitek a studu je důležité hledat cestu k nápravě a porozumění – sobě i dítěti. I přes nejlepší úmysly taková situace může nastat, například ve stresu, strachu nebo únavě. Neznamená to, že rodič celkově selhal. Jde o moment, který může být příležitostí k opravě vztahu. Záleží totiž nejen na tom, co se stalo, ale i na tom, co přijde potom. „Je nutné zdůraznit, že jinak vnímá ‚jedno plácnutí‘ dítě, které žije v bezpečném prostředí, ví, že ho rodiče milují, respektují a že jim může věřit. V takovém případě nemusí mít jedno ‚uklouznutí‘ rodičů žádný dopad. Důležité je to, co se děje posléze. Je rodič schopný za dítětem přijít a omluvit se? Vysvětlit mu, proč se takto zachoval a co stálo za jeho neadekvátní reakcí? Přiznat dítěti, že za jeho reakcí stál například strach, přetížení nebo stres. Když tomu dítě porozumí, je schopné rodiči odpustit a nenést si z daného incidentu žádné následky. Naopak. Pokud rodič dokáže dítěti ukázat, že udělal chybu, uznat ji, omluvit se, dává svému potomkovi ukázkový příklad toho, že i ono samo se v životě může dopustit chyb, ale je možné je napravit,“ říká psycholožka Anna Stodolová.

Podpora na Sedmičce

Každý rodič občas udělá chybu nebo špatné rozhodnutí a začít vychovávat bez trestů je proces. Vyžaduje postupné kroky – v náročných situacích ustát emoce, zklidnit se a hledat nové způsoby, jak s dítětem mluvit a jednat. Právě s tím pomáhá Centrum LOCIKA, které už deset let podporuje děti a jejich rodiny na cestě k životu bez násilí. Nabízí přímou pomoc dětem zažívajícím násilí v podobě programu Dětského advokačního centra, on-line (distanční) pomoc, krizové i poradenské služby, řadu vzdělávacích materiálů, infografik. Stojí za vznikem iniciativy Dětství bez násilí, která volá po systémové změně a zajištění práva každého dítěte vyrůstat bez násilí a vydala také Praktického průvodce laskavým rodičovstvím. Ten je zdarma ke stažení na webových stránkách www.detstviбезnasili.cz v sekci pro rodiče a nabízí přehledné informace o vývojových fázích dětí, podpoře vztahu a nastavování zdravých hranic.

Další možností je Liga otevřených mužů, která pořádá kurzy rodičovských dovedností, provozuje poradnu a na svém webu zveřejňuje inspirativní tipy na odbornou literaturu, beletrii i filmy, které se věnují rodičovství a vztahům z mužské perspektivy. Obě organizace sídlí v Praze 7 a jsou otevřené každému, kdo hledá podporu na cestě k laskavější výchově.

„Násilí není nikdy projevem lásky ani síly. Násilí vůči blízkým je vždy selhání a projev slabosti. Výchova nemusí být založená na bolesti, ale na důvěře, respektu a vztahu. Změna je možná a nemusíme ji zvládnout sami. Rodiče si zaslouží podporu, ne odsudek. Každé dítě má právo cítit se doma v bezpečí a tato změna nezačíná zákonem, ale tím, jak se skutečně ke svým dětem chováme a jak o tom mluvíme se svým okolím,“ uzavírá Petra Wünschová.

Reagujte na pozitivní projevy

Děti vás mohou vytáčet k nepřítelství. Tělesné tresty jim ale z dlouhodobého hlediska nijak nepomůžou a mohou jim způsobit vážné zranění na těle a duši. Děti přirozeně potřebují vaši pozornost a zájem. Když se chovají slušně a bezproblémově, ignorujeme je. Když zlobí, přitáhnou naši pozornost. Všimněte si pozitivních projevů chování dítěte a oceňte je za ně. Děti se učí tím, že pozorují, co děláte a co říkáte... neustále. To, co se děti od vás naučí především v prvních letech života, s nimi pak zůstává po celý život – včetně chování k druhým v dospělosti. Pokud své děti budete tělesně trestat, budou považovat násilí za přirozenou součást vztahů.

Běh proti násilí

Ve čtvrtek 18. září pořádá Diakonie ČCE se svým programem Stop násilí v Oboře Hvězda již 7. ročník Běhu proti násilí. Na něm se scházejí klienti dlouhodobých terapií, jejich terapeuti i všichni zájemci, kteří svou účastí chtějí podpořit ty, kteří se rozhodli v terapiích řešit své problémy se zvládáním vzteku a agresivity a násilným chováním.

Program Běhu proti násilí začne od 16.30 dětským závodem na 100 metrů v kategoriích 1-3 roky a 4-6 let, o hodinu později bude následovat hlavní závod na pětikilometrové trase pro dospělé a na trase o délce 2,5 kilometru pro děti ve věku od 6 do 15 let. Na místě bude přítomným k dispozici i doprovodný program. Děti se budou moci zapojit do aktivit v dětském koutku. Ostatní si budou moci s terapeuty programu Stop násilí vyzkoušet různé relaxační techniky pro zklidnění. Všichni závodníci budou moci v masážním stanu využít masáž od profesionálů z týmu Novida. Startovné pro děti je 150 Kč, dospělí zaplatí při on-line registraci 300 Kč, na místě pak 350 Kč. Celý výtěžek bude poukázán na realizaci programu Stop násilí.

→ www.behprotinasili.cz

Co je špatného na tělesných trestech?

- Tělesné tresty děti učí, že násilí je přijatelným způsobem, jak získat, co chtějí.
- Tělesné tresty vedou k tomu, že děti nemají příležitost naučit se, jak řešit konflikty a problémové situace.
- Děti mají právo cítit se v bezpečí.
- Pokud se na dětech budete dopouštět tělesných trestů, budou se vás jako malé bát a jako velké se na vás budou zlobit.
- Tělesné trestání se může stát návykem. A když nebude v danou chvíli účinkovat, může se stát, že udeříte silněji.
- Rodiče mají mnohem větší sílu než děti. Pokud dítě udeříte ve vzteku, můžete mu způsobit vážné zranění.

Jak děti vychovávat bez použití tělesných trestů?

- Zaměřte se na to, kde je problém – je vaše dítě unavené, hladové, je mu zima nebo má strach? Vyřešte problém a chování dítěte se díky tomu může proměnit k lepšímu.
- Pokud má vaše dítě záchvat, nemá žádný význam ho v tu chvíli trestat, nebo mu něco vysvětlovat. Dejte mu čas na zklidnění. Ideálně mu s tím pomozte.
- Ve chvíli, kdy se dítě zklidní, si vyhradte nerušený čas na diskuzi. Rozhovor zkuste vést trpělivě a v klidu.

- Řekněte svému dítěti jasně a srozumitelně, co udělalo špatně. Dejte mu najevo, že odsuzujete jeho chování v danou chvíli, nikoliv dítě samotné.
- Je důležité, abyste dítěti řekli, co má udělat a jak to má udělat správně. Tedy nejen to, co dělat nemá.

zdroj: www.detstvibeznasili.cz

Záchranný kruh pro rodiče, aneb co dělat, když vám „ujedou nervy“

Co si říct

- Nejsem špatný rodič. Jen unavený.
- Každému někdy ujedou nervy. Je to signál, že si potřebuji odpočinout.
- To bylo moc. Potřebuji zastavit.
- Teď nejdřív uklidním sebe, pak situaci.
- Příště to zkusím jinak.
- Už jen to, že si to uvědomuji, je dobrý začátek.

Co udělat

- Párkrát se zhluboka nadechnout a vydechnout.
- Odejít z místnosti, dát si čas na zklidnění.
- Změnit polohu těla (postavit se, projít se pár kroků).

Pomoc a podpora pro rodiče

- Rodičovská linka bezpečí – 606 021 021; po-čt v čase 9–21, pá 9–17
- Linka pro mámy a táty (Aperio) – 739 416 408; po-čt v čase 10–15
- Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize) – 116 000; nonstop
- Poradenská linka Centra LOCIKA – 601 500 196; po-čt v čase 9–12, poradna@centrumlocika.cz

Programy pro rodiče

- TRIPLE P – triplep.cz
- Výchova bez násilí – ilom.cz/kurz/vychova-bez-nasili

<https://www.praha7.cz/nova-era-rodicovstvi>