

Tento dokument vznikl pro Nadační fond LA VIDA LOCA
v rámci projektu Život a zdravá rodina konaného pod záštitou MPSV
pro **MOTIVAČNĚ VZDĚLÁVACÍ KONFERENCI**

VÝZVY RODIČOVSTVÍ

6. 6. 2025 | 10:00 - 15:00 hod.

Místo konání: LVÍ DVŮR | U Prašného mostu 51/6, Praha 1 - Hradčany



ÚVODNÍ SLOVO – Martina Opava, MBA, Mgr. Klára Š. Laurenčíková

PŘÍCHOD NA SVĚT NENÍ VŽDY IDEÁLNÍ – Mgr. Michaela Chmelařová

VÝZVY NÁHRADNÍCH RODIČŮ – Mgr. Radka Švecová

LÁSKYPLNÁ NÁRUČ ADOPTIVNÍCH RODIČŮ – Klára Vohrnová

KOMUNIKACE V RODINĚ, VÝZNAM PRAVDY – PhDr. Alena Javůrková, PhD.

POCHOPENÍ, EMPATIE V RODIČOVSTVÍ – Martina Opava, MBA

RODINNÉ RITUÁLY U ZDRAVÉ VEČEŘE – Karolina Risser, MBA

RODIČ JAKO ROLE MODEL – Mgr. Tereza Niková

Diskuse, networking

Moderátorka: Mgr. Barbora Klárová

Milí čtenáři,

když jsme s týmem připravovali konferenci Výzvy rodičovství, měli jsme jednu hlavní myšlenku – vytvořit prostor, kde se bude mluvit otevřeně, s respektem a upřímností. Místo, kde se setkají lidé, kteří doprovází děti na jejich ne vždy snadné cestě životem.

Tato brožura je určena všem rodičům, kteří stojí před nelehkým úkolem výchovy budoucí generace, i těm, kteří s námi 6. června nemohli být osobně. Věřím, že v ní najdete slova, která vás osloví.

S úctou,

Mgr. Karolína Kapitánová

Výkonná ředitelka Nadačního fondu LA VIDA LOCA





RODIČOVSTVÍ JAKO CESTA

Martina Opava, MBA

zakladatelka NF LA VIDA LOCA

Energy & Spiritual Coach / Mentor / Speaker

Prostor Lviho dvora je symbolem krásy, historie a výhledu. A právě výhled – fyzický i metaforický – otevřel letošní konferenci věnovanou rodičovství, péči a zdravému duševnímu vývoji dětí. Moderátorka Barbara Klárová v úvodu přivítala všechny přítomné a zdůraznila, že přestože je 6. června dnem jako každý jiný, v některých částech světa se slaví Den učitelů. A kdo jiný než rodiče jsou každodenními učiteli svých dětí?

Hlavní úvodní slovo pronesla zakladatelka Nadačního fondu LA VIDA LOCA, Martina Opava. Svůj vstup otevřela osobní vzpomínkou – večerním rozhovorem se svým čtrnáctiletým synem. I po letech ho fascinovalo vyprávění o jeho vlastním narození. O tom, jak se narodil pozdě v noci, neplakal a „tvářil se, že devět měsíců čekal na tohle“. Otec, který dorazil z večírku, taxík, porod na poslední chvíli – mozaika událostí, které si syn pamatoval, ale chtěl slyšet znovu. Důvod? Protože příběhy jsou pro děti kotvou. Ujistěním, že sem patří. Že jsou chtěné.

Martina mluvila o potřebě „validace emocí“ – tedy o tom, že máme děti učit, že je v pořádku cítit smutek, vztek i nejistotu. A že jsme tu proto, abychom je těmito emocemi provedli. Zdůraznila, že každý rodič – biologický i náhradní – je součástí životního příběhu dítěte. A že právě náš tón hlasu, způsob doteku, způsob, jakým nasloucháme, vytváří dítěti vnitřní svět.

Rodičovství není status ani formální role. Je to vztah. Neustálá cesta – ne snadná, ale velmi krásná. Přítomní byli vybídnuti, aby konferenci nevnímali jen jako soubor přednášek, ale jako možnost být spolu, sdílet a inspirovat se.

Závěrem poděkovala všem, kteří chtějí být lepšími rodiči. Ne „dokonalými“, ale vědomými. Takovými, kteří nezapomínají, že děti si pamatují především to, jak se s námi cítily.

***„Jsme nedílnou součástí příběhu našich dětí. Ať už biologických
nebo svěřených. Rodičovství je vždycky dar.“***

Martina Opava, MBA

HLAVNÍ POSELSTVÍ:

- **Dítě potřebuje znát svůj příběh – pravdivě a s láskou.**
- **Rodič neradí. Rodič naslouchá.**
- **Opravdovost a citlivost jsou víc než výchovné návody.**
- **I rodič se učí. Každý den je pro nás pro všechny výzvou.**



DŮSTOJNOST JAKO ZÁKLAD: KDYŽ STÁT ZAČÍNÁ VNÍMAT POTŘEBY DĚTÍ

Mgr. Klára Šimáčková Laurenčíková

náměstkyně ministra pro evropské záležitosti,
zmocněnkyně pro lidská práva

Když na konferenci Lví dvůr vystoupila Klára Šimáčková Laurenčíková, nebyla to formální návštěva státní úřednice. Její slova byla lidská, osobní a hluboce vděčná. Vděčná těm, kteří roky pracují v terénu, starají se o ohrožené děti a hledají pro ně bezpečné prostředí – často bez mediální pozornosti, bez státní podpory, bez klidného spánku.

Zmocněnkyně připomněla, že se konečně začíná měnit atmosféra kolem tématu dětských práv. Je to výsledek dlouholetého úsilí – a mnohdy i tlaku zdola.

Zmínila tři konkrétní legislativní kroky, které považuje za průlomové:

- **Zavedení intervenčních balíčků** – finance pro OSPOD, které umožní pomoci rodině v krizi dříve, než dojde k odebrání dítěte.
- **Novelizace občanského zákoníku** – která zakazuje tělesné tresty a posiluje ochranu před domácím násilím.
- **Založení instituce Dětského ombudsmana** – která od 1. 7. vstupuje v platnost jako nezávislá autorita pro práva dětí.

Paní Mgr. Laurenčíková otevřeně mluvila i o tom, že každé dítě si zaslouží prožít svůj život s důstojností. Zdůraznila důležitost oslav, rituálů a přítomnosti blízkých osob u zásadních milníků. Pro děti, které se narodily „do těžších podmínek“, to nebývá samozřejmé. O to cennější je projekt Život v kufříku – který těmto dětem dává vzpomínky, historii a příběh. Dává jim důkaz, že jejich počátek měl cenu. A že o ně někdo stál.

Na závěr poděkovala přítomným a připomněla, že být podporou dětem znamená také podporovat jejich rodiče, sociální pracovníky a pěstouny. Jen systém, který nezapomíná na dospělé pečující osoby, může být funkční.

*„Život v kufříku je tou kotvou, kterou potřebuje každé dítě.
Je to milník, důkaz, že i dítě bez rodičů má příběh,
který si zaslouží být ctěn.“*

Mgr. Klára Šimáčková Laurenčíková

HLAVNÍ POSELSTVÍ:

- Každé dítě má právo vyrůstat bez násilí, s respektem.
- Včasná pomoc může zachránit vztahy i životy.
- Systém má sloužit dětem, ne naopak.
- Potřebujeme odvahu a empatii – každý ve své roli.



KUFŘÍK Z LÁSKY (A VZDORU): JAK VZNIKL PROJEKT, KTERÝ MĚNÍ ŽIVOTY

Mgr. Michaela Chmelářová

vrchní sestra Vinohradská nemocnice

Ne každý projekt začíná grantem, výzkumem nebo tabulkami. Někdy stačí lítost. Soucit. A jedna krabice od bot.

Tak začíná příběh Michaely Chmelářové – dnes vrchní sestry na dětské klinice, tehdy staniční sestry na porodnici ve Vinohradské nemocnici. V době, kdy přicházelo na svět velké množství dětí, které z nejrůznějších důvodů nemohly odejít s matkou domů, ji tížilo, že o těchto dětech nikdo nebude vědět. Nikdo jim nezachová jména, čas narození, přání, první pohlazení.

A tak vznikl kufřík. A první byl vlastně improvizovaná krabice, do které sestry vkládaly otisky ručiček, noviny z daného dne, básničky, někdy i první bodýčko nebo vzkaz. Jednoduchý, ale lidsky silný akt.

Michaela se setkala i s odporem. Vedení kliniky jí projekt zakázalo. Přesto – nebo právě proto – pokračovala. A z jejího „podzemního“ úsilí vznikla iniciativa, která dnes mění osudy dětí v celé republice.

V rozhovoru přiznala, že ne všechny sestry byly od začátku nadšené. Mnohé se bály, že „zbytečně přidělávají práci“. Ale díky osobnímu nadšení a podpoře kolegyně se podařilo vizi udržet. Projekt získal veřejnou podporu, ocenění Evropského parlamentu a dnes je součástí standardu v desítkách porodnic.

Klíčové ale nebyly věci v kufříku. Nešlo o ponožky, fotografie nebo dopisy. Šlo o to, že někdo dítěti dosvědčil: „Byl jsi tady. A někdo tě měl rád.“ To je poselství, které s dítětem zůstane navždy.

Michaela mluvila i o potřebě uchovávat fotky biologických matek. Ač to bylo právně i lidsky citlivé, alespoň polovina žen tehdy s focením souhlasila. A díky tomu mají některé děti možnost poznat tvář své mámy – i když ji nikdy nepoznaly osobně.

„Ten kufřík není jen o věcech.

Je o tom, že dítě má právo vědět, odkud přišlo.

A právo na to, aby ho někdo miloval už od prvního dne.“

Mgr. Michaela Chmelářová

HLAVNÍ POSELSTVÍ:

- Každé dítě si zaslouží mít svůj příběh – od začátku.
- Není důležité, kolik stojí kufřík – ale co symbolizuje.
- Zdravotníci potřebují podporu – nejen obdiv, ale i zázemí.
- Lidskost se nedá nařídit, ale dá se předávat příkladem.



LÁSKA, KTERÁ UMÍ PUSTIT: VÝZVY PŘECHODNÉHO PĚSTOUNSTVÍ

Mgr. Radka Švecová

předsedkyně sdružení přechodných pěstounů

Radka Švecová se s publikem podělila o zkušenost, která je pro většinu lidí jen těžko představitelná: několikrát za rok vítat do své domácnosti novorozené dítě – a po týdnech, měsících, někdy i roce jej s láskou předat dál. Do jiné rodiny, jiné náruče, jiného života.

Přechodné pěstounství není jen služba. Je to hluboce osobní rozhodnutí, které proměňuje každého, kdo jej vykonává. Radka mluvila o tom, že největší výzvou nejsou samotné děti, ale reakce okolí. Rodiče, kteří nechápou, jak může dítě, které s nimi slaví Vánoce, „náhle“ odejít. Vnoučata, která se ptají, jestli i je někdy babička pošle pryč.

„Museli jsme si s tím projít jako rodina. Nestačí, že pěstoun projde školením. Musí o tom mluvit se všemi – i s těmi, kteří si myslí, že už vše chápou,“ říká. Sama byla překvapená, jak hluboce to zasáhlo jejího dospělého syna. Uvědomila si, že každé přijetí je také přípravou se na rozloučení. A že i to je forma lásky – umět pustit.

Za 13 let prošlo jejím domovem 14 dětí. Většinu z nich stále vidá, udržuje kontakt s adoptivními rodinami a s hrdostí sleduje, jak rostou. Děti, které od ní odcházejí, neodcházejí „s prázdnou“ – dostávají kufřík, vybavičku a příběh. „Odcházejí s celým životem, který u nás prožily.“

Přestože pěstounství vnímá jako poslání, netajila se tím, že systém není vždy ideální: v různých krajích platí odlišná pravidla, komunikace s úřady je složitá, a podpora pěstounů často chybí. „V jednom kraji vás doprovází organizace, v jiném nikdo. Všechno si zjistíte sami. Člověk se cítí ztracený.“

Oceňuje také vznik profesního sdružení přechodných pěstounů, které funguje jako prostor sdílení, podpory i advokacie směrem ke státní správě. Díky společnému tlaku se podařilo navázat odměnu pěstouna na minimální mzdu – zásadní krok pro stabilitu této služby.

Její přání? Aby bylo co nejméně kufříků. Aby děti mohly zůstat v bezpečí biologických rodin. A pokud ne, aby pěstounů přibýlo. Protože děti do 7 let již brzy nebudou smět být v ústavěch. A my na ně musíme být připraveni.

**„Nikdo z nás se rodičem nerodí.
Rodičem se stáváme celý život – každý den,
každým dítětem znovu.“**

Mgr. Radka Švecová

HLAVNÍ POSELSTVÍ:

- **Pěstounství není o dočasnosti – je o opravdovém přijetí, i když vím, že dítě odejde.**
- **Děti si nesou svůj příběh, a náš úkol je být jim na té cestě průvodcem.**
- **Podpora pěstounů musí být systémová, ne náhodná.**
- **Příběhy se zapisují do duše, ne do papírů.**



NAPOJENÍ SRDCEM: ADOPTIVNÍ MATEŘSTVÍ JAKO CESTA ODVAHY

Klára Vohrnová

zakladatelka spolku Láskyplná náruč

Klára Vohrnová vystoupila jako adoptivní maminka, ambasadorka Kuffíku, autorka pohádky o kuffíku a zakladatelka spolku Láskyplná náruč. Její osobní příběh byl hluboce lidský, autentický a syčený emocemi, které znají především ti, kdo na cestu k rodičovství nevstoupili přirozeně, ale skrze bolest, neplodnost a rozhodnutí milovat dítě, které nevynosili.

Napojení. To bylo slovo, které se v jejím vyprávění opakovalo jako refrén. „Napojily jsme se na sebe dávno předtím, než jsme se potkaly,” říká o své adoptivní dceři. Klára vnímá vztah s dcerou jako něco, co nevzniklo podpisem u soudu, ale dávno předtím – v okamžiku rozhodnutí, že se z bolesti stane nová cesta. A že bude matkou, i když jinak.

Mluvila o procesu adopce, o předávání dítěte od pěstounky – o tom, jak odjížděla domů bez dítěte a musela čekat. Jak během předávacího procesu onemocněla, jak se navazovaly znovu. „Těšila jsem se, ale zároveň jsem ji musela pokaždé opustit. To bylo nejtěžší.” „Největší lekcí pro mě bylo přijetí – nejen dítěte, ale i sebe. Přijmout, že nemusím být ideální, abych mohla milovat naplno.”

Silný moment přineslo vyprávění o kojení – konkrétně o adoptivním kojení. Přestože jí tělo nevytvářelo mléko, připravila se. Sháněla mléko od dárcovských maminek, odsávala, brala byliny. Když se dcera po pár dnech sama přisála, byl to pro Kláru hluboký moment přijetí. „Byl to okamžik napojení. Přijala mě. To se nedá popsat.”

Kuffík pro ni i její dceru znamená paměť, ukotvení. Protože jejich dcera byla dva týdny sama v porodnici, bez návštěv. Kuffík dostala až později, ale Klára do něj dál přidává fotky, drobnosti, dokumenty. Má v pokoji své místo. Žije.

Klára také založila spolek Láskyplná náruč – komunitu adoptivních rodičů, kde se sdílí příběhy, zkušenosti, pocity. Propojuje nejen rodiče, ale i ty, kdo o adopci uvažují. Její klub funguje v několika městech a v rámci něj sdílí i žadatelé – ti, kteří čekají, a potřebují slyšet, že to stojí za to.

Připomněla, že i adoptivní rodiče potřebují podporu a vedení. Nejen na začátku, ale i v průběhu výchovy, kdy vyvstávají specifické otázky, identity a kořenů dítěte.

**„Naše děti si nás přitáhly.
Bylo to osudové spojení – od první chvíle.”**

Klára Vohrnová

HLAVNÍ POSELSTVÍ:

- **Adopce je cesta přijetí, ne náhrada.**
- **Láska k dítěti se neodvíjí od DNA, ale od vědomé volby.**
- **Dítě potřebuje znát celý svůj příběh, ne jen jeho novou kapitolu.**
- **Rodič potřebuje podporu stejně jako dítě – komunitní,**



PSYCHOLOGICKÉ RODIČOVSTVÍ: IDENTITA, PRAVDA A BEZPEČÍ

PhDr. Alena Javůrková, PhD.

klinická psycholožka

KBT psychoterapeutka

vedoucí Oddělení klinické psychologie FNKV

Klinická psycholožka PhDr. Alena Javůrková přinesla do sálu klid, hluboký nadhled a vhled do výzkumů, které stojí v základu všeho: jak děti vnímají svět, co potřebují pro svůj zdravý vývoj a proč pravda – i bolestivá – je pro dítě menší hrozbou než nejistota a mlčení.

Svou prezentaci začala pohledem do historie. Připomněla experimenty ze 40. a 50. let 20. století – zejména výzkum Harlowa se separovanými mláďaty opic, které ukázaly, že blízkost a pocit bezpečí jsou pro přežití stejně důležité jako jídlo. Právě díky těmto výzkumům dnes víme, že dítě potřebuje nejen naplnění fyzických potřeb, ale i psychologické napojení. To, co nazýváme „psychologickým rodičovstvím“.

Paní psycholožka přiblížila klíčové pojmy jako attachment (citová vazba), který se podle výzkumů vytváří mezi narozením a 18. měsícem a formuje vztahovou kapacitu člověka na celý život. Ač se bondování (např. kontakt kůže na kůži po porodu) zdá být zásadní, citová vazba vzniká i později – pečujícím, opakovaným naplňováním potřeb. Není závislá na biologickém rodiči. Je závislá na tom, zda dítě cítí jistotu a ochranu.

Také se ostře vymezila vůči představě, že „malé děti si nic nepamatují“. Právě děti, které prožily ztrátu, nejistotu nebo byly odloženy, nesou v sobě „bílá místa“. Nevědomá, ale přesto hluboce zakořeněná. A tyto mezery v příběhu mohou později vést k úzkostem, poruchám chování či depresím.

Zdůraznila, že dítě má právo znát pravdu. I když je bolestivá. Ale musí být sdělována v bezpečí. Ideálně ještě před školním věkem. Když to neuděláme my, dozví se to odjinud – a to může být devastující. Vyprávění pohádek, práce s kufříkem, společné prohlížení fotek – to jsou způsoby, jak pravdu citlivě dávkovat.

Dala praktické doporučení: vyprávějte. Vytvořte rituál, příběh, prostředí, kde dítě ví, že je jeho minulost součástí jeho přítomnosti. „Identita je, když víte, odkud pocházíte. A kam patříte.“

Závěrem poděkovala všem, kteří se věnují dětem – a připomněla, že i rodiče, kteří „se-lhali“, mají příběh. A že pochopení příběhu rodičů může být cestou ke smíření dětí se sebou samými.

**„Pravda je prevence. A identita dítěte se rodí z bezpečí,
vztahu a příběhu.“**

PhDr. Alena Javůrková, PhD.

HLAVNÍ POSELSTVÍ:

- **Dítě potřebuje nejen fyzickou péči, ale i psychologické napojení a pocit bezpečí.** Blízkost a jistota jsou pro zdravý vývoj stejně důležité jako jídlo.
- **Citová vazba nevzniká automaticky, ale opakovaným naplňováním potřeb.** Není vázaná na biologického rodiče – rozhodující je zkušenost dítěte, že je slyšeno a chráněno.
- **Děti mají právo znát pravdu o svém původu – i když je bolestivá.** Mlčení nebo nejasnosti vytvářejí „bílá místa“, která mohou vést k psychickým potížím.
- **Identita dítěte se tvoří skrze příběh.** Vyprávění, rituály a uchovávání vzpomínek pomáhají dítěti vědět, odkud pochází a kam patří.

alena.javurkova@fnkv.cz



RODIČ JAKO KOUČ: TŘI ROVINY LÁSKYPLNÉ PŘÍTOMNOSTI

Martina Opava, MBA

zakladatelka NF LA VIDA LOCA

Energy & Spiritual Coach / Mentor / Speaker

Prezentace Martiny Opavy, vystupující tentokrát v roli koučky, přenesla téma rodičovství z oblasti systému a péče do každodenní reality – vztahů, rozhodnutí, emocí a vnitřního nastavení. Ukázala, že dnešní rodiče – bez ohledu na to, zda jsou biologičtí či náhradní – stojí na prahu nové éry: éry, kdy již nestačí být autoritou, ale je třeba být průvodcem. Koučem.

Martina sdílela osobní postřeh, že rodiče dneška se často ocitají ve světě, který je „oceánem“, zatímco jejich vlastní dětství bylo „rybníkem“. Zatímco oni vyrůstali v relativně uzavřeném a předvídatelném světě, jejich děti dnes čelí globálním výzvám, technologiím, otevřeným možnostem – i tlakům. A rodiče na tuto novou realitu často nemají odpovědi.

A právě v tom je síla – přiznat to. Přestat hrát roli „všeznála“ a místo toho nabídnout přítomnost, naslouchání a otázky. Být koučem, ne mentorem. Místo „udělej to takhle“ říkat „jak to chceš udělat?“, „co ti pomůže?“, „co potřebuješ slyšet?“.

Prezentace nabídla i konkrétní model tří rovin vědomého rodičovství:

- 1. Tělo** (fyzické potřeby): Dítě potřebuje být nasycené, vyspalé, v pohodlí. Fyzický diskomfort brání jakékoli hlubší práci s emocemi.
- 2. Emoce:** Validace emocí je klíčem k důvěře. Rodič má být zrcadlem, ne soudcem. Když dítě řekne „končím“, nepotřebuje výčitku ani útěchu – potřebuje pochopení.
- 3. Směřování** (vize, budoucnost): Dítě potřebuje vědět, že má právo tvořit si cestu. A že i když si zvolí špatně, bude mít znovu možnost volby.

Martina na příkladech ukázala, jak rodiče často sklouzávají do dvou extrémů: přehnané direktivity („Víš, kolik to stálo, mazej na hřiště!“) nebo přehnané submisivity („Chceš zmrzlinku, broučku?“). Obě formy jsou nefunkční. Funkční je partnerské naladění, empatická přítomnost a klidná důvěra, že dítě zvládne víc, než si myslíme.

Závěrečné poselství bylo silné: dnešní děti nepotřebují dokonalé rodiče. Potřebují rodiče, kteří se nebojí říct „nevím“, ale zůstanou přítomní. Kteří budou stát vedle – ne před, ani za. A kteří pochopí, že největší dar není správná odpověď, ale dobře položená otázka.

**„Nemusíme vědět všechno. Stačí být tam – s dětmi.
A ptát se: Jak ti můžu pomoci?“**

Martina Opava, MBA

HLAVNÍ POSELSTVÍ:

- **Rodič dnes už není autorita – je průvodce.** Dnešní děti potřebují partnera, který naslouchá, ne „všeznála“, který dává příkazy. Klíčem je přítomnost a zájem, ne dokonalost.
- **Rodičovství začíná u základních potřeb, pokračuje emocemi a směřuje k podpoře autonomie.** Vědomé rodičovství pracuje ve třech rovinách: tělo – emoce – směřování. Každá z nich je důležitá pro stabilní a zdravý vývoj dítěte.
- **Důležitější než odpovědi jsou dobře položené otázky.** Otázky jako „Co potřebuješ?“ nebo „Jak to chceš udělat?“ dávají dítěti důvěru ve vlastní schopnosti a rozvíjejí jeho samostatnost.
- **Síla rodiče je v přiznání nejistoty a ochotě být přítomný.** Dítě nepotřebuje dokonalého rodiče, ale **opravdového** – který se nezalekne toho, že někdy neví, ale zůstane po boku.



KDYŽ SE JÍDLO STÁVÁ KOTVOU RODINY

Karolina Risser, MBA

koučka, lektorka,
průvodkyně vědomým rodičovstvím

Karolina Risser, zakladatelka zdravého cateringu Deli Life, mluvila o významu každodenních rodinných rituálů. Společná večeře podle ní není jen jídlo, ale kotva, která drží rodinu pohromadě – čas pro sdílení, klid a blízkost. Když se do přípravy zapojí i děti, získávají pocit zodpovědnosti a radosti. Atmosféru posilují drobnosti: květina na stole, zapálená svíčka, chvíle vděčnosti.

Večeře podle ní pomáhá rozvíjet empatii, naslouchání i emoční zdraví celé rodiny. Zároveň může přinášet zdravější vztah k jídlu – děti se učí ochutnávat nové suroviny a chápat, že zdravé může být chutné i radostné. Karolina zdůraznila, že nejde o dokonalost ani dlouhé hodiny v kuchyni, ale o vědomou přítomnost.

Společná večeře se tak stává chvílí, kdy se rodina setkává „tady a teď“. Nejen o Vánocích, ale každý den.

„Večeře je často jediný moment dne, kdy může být rodina skutečně spolu.“

Karolina Risser, MBA

HLAVNÍ POSELSTVÍ:

- Rodinná večeře je rituál, který posiluje vztahy a sounáležitost.
- Zapojení dětí do přípravy učí zodpovědnosti i radosti.
- Kvalita času je důležitější než kvantita.

www.delilife.cz



DĚTI KOPÍRUJÍ TO, CO ŽIJEME

Mgr. Tereza Niková

pedagog v mateřské škole

Učitelka v mateřské škole a cestovatelka Tereza Niková připomněla, že děti jsou zrcadlem svých rodičů. To, co rodiče žijí, děti napodobují – nejen gesta a slova, ale i postoje, hodnoty a způsob trávení času. Rodič se stává prvním vzorem a jeho činy mluví hlasitěji než slova.

Podle Terezy si děti pamatují především to, jak se s rodiči cítily. Nezáleží tolik na počtu hodin, ale na kvalitě společného času – na tom, zda rodič skutečně naslouchá, zajímá se a je přítomen. Dítě potřebuje nejen péči a hranice, ale i autentičnost – vidět, že i rodič má emoce, umí se omluvit a zároveň stát pevně, když je to potřeba.

Rodičovství vnímá jako celoživotní práci na sobě. V každém slově a činu dáváme dětem model, jak budou jednou jednat ony samy – s druhými i se sebou.

„Děti nepočítají minuty.

Pamatují si, jakou kvalitu měl čas, který jsme jim věnovali.“

Tereza Niková

HLAVNÍ POSELSTVÍ:

- Rodina je první bezpečné prostředí pro dítě.
- Hodnoty a postoje rodičů se přenášejí na děti.
- Činy rodičů formují budoucí život jejich dětí.

nikovatereza@gmail.com

PODĚKOVÁNÍ

Děkujeme všem účastníkům, kteří přijali pozvání na konferenci Výzvy rodičovství a pomohli vytvořit bezpečný, otevřený a inspirativní prostor.

Velké díky patří Ministerstvu práce a sociálních věcí za dlouhodobou podporu projektu Život v kufříku a za to, že stojí na straně dětí a jejich příběhů.

Děkujeme také všem řečníkům, kteří sdíleli své osobní zkušenosti, profesní vhledy a hlavně své srdce. Vaše slova mají dopad a budou dál žít v těch, kdo je četli nebo slyšeli.

Za tým NF LA VIDA LOCA

Karolina Kapitánová

Výkonná ředitelka Nadačního fondu LA VIDA LOCA



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Nadační fond La Vida Loca

Nadační fond LA VIDA LOCA, IČO: 04655648
Kubánské náměstí 1391/11, 100 00 Praha 10 – Vršovice
www.zivotvkufriku.cz