Vesnička

LISTOPAD 2026



Čím zlobivější dítě, tím více lásky potřebuje

Život podle scénáře

SOS DĚTSKÉ VESNIČKY



Úvodní slovo



Milí přátelé,

babí léto a začátek podzimu byly ještě plné venkovních aktivit s dětmi. Je za námi řada výletů, návštěva ZOO, canisterapie, nácvik na dopravním hřišti nebo víkendová akce pro pěstounské rodiny a děti. Velmi krásná akce je halloweenské charitativní koledování v ulicích Prahy, při němž děti v kostýmech přispívají drobnými na své vrstevníky, kterým pomáháme, a za to získávají sladké odměny.

Ani v sychravějších týdnech nepřestáváme vymýšlet pro děti aktivity, které jim pomohou získat nové zážitky, zkušenosti a třeba i kamarády. Podzim je ideálním časem pro sbírání barevných listů, kaštanů a dalších přírodnin, ze kterých budeme hned v několika pobočkách naší terénní sociální služby SOS Kompas s dětmi kreativně tvořit. Jihomoravskou pobočku čeká velice oblíbená návštěva farmy s koni a poníky, kde se děti učí s respektem a láskou chovat nejen ke zvířatům, ale i k sobě navzájem, a pomáhat jeden druhému. A prosinec je u nás vždy spojený s vánočními dílničkami i mikulášskými besídkami. Přerovské děti navštíví výstavu Vánoce na zámku, kde na ně čeká vyprávění o vánočních tradicích a zvycích, a také si mohou vlastnoručně namalovat baňku na stromeček.

Většina příběhů, které vám v časopise obvykle představujeme, se týká spíše menších dětí. Tentokrát jsme se ale zaměřili více na starší a dospívající děti, protože i ty potřebují spoustu naší podpory a pomoci. Více se také dozvíte o naší práci s pěstounskými rodinami a o tom, jak důležité je pro děti vyrůstající v náhradní rodinné péči znát svoje kořeny.

Přeji vám příjemné podzimní dny a moc vám děkuji za vaši podporu

Sofie Skřipská

Sofie Skřipská
Ředitelka programů podpory ohrožených rodin

Vydavatel: SOS dětské vesničky, z.s., Strakonická 98, 159 00 Praha 5, **IČ:** 00407933. **Účet veřejné sbírky:** 211 757 409 / 0300, **účet pro naše dárce:** 120 777 711 / 0300.
Redakce: Radana Koštialiková, Michaela Poláková. **Grafická úprava:** Martin Málek.

Uzávěrka: 5. 10. 2026. **Náklad:** 5 600 ks. **Vyrobila:** Česká mailingová společnost, s.r.o. **Výrobní cena:** 5,35 Kč. Vychází čtvrtletně. ISSN 1803-1730.

Jména dospělých osob a dětí, jejichž příběhy vám v časopise přinášíme, jsou z důvodu ochrany soukromí většinou změněna. Ilustrační fotografie, není-li uvedeno jinak, pocházejí z fotobanky SOS dětských vesniček nebo z veřejně dostupných zdrojů.



MALÍ KOLEDNÍCI POMOHLI OHROŽENÝM DĚTEM
Už desátým rokem vyrazily děti ve strašidelných kostýmech z několika pražských čtvrtí do parků, prodejen i kaváren ve svém okolí. Kdo přispěl na jednom z desítek stanovišť drobnými do kasičky na podporu dětí z SOS dětských vesniček, vykoledoval si sladkou odměnu (za niž moc děkujeme našim partnerům, zejména společnosti Mars). Tolik krásných a strašidelných setkání za jeden den! A co víc: letošní výtěžek ještě neznáme, ale loni se takto vybralo téměř 300 tisíc korun!



NEJEN LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM
Jídlo a vaření je u nás častější téma, než by se mohlo zdát. V našem tréninkovém bydlení pro ohrožené rodiny učíme mladé rodiče, jak dětem zajistit správnou výživu a jak jim uvařit jednoduché jídlo. Rodinám v krizi poskytujeme potraviny ve spolupráci s potravinovou bankou. V krizovém centru děti rády pomáhají tetám při vaření i pečení. A nedávno jste nás možná při nákupu podpořili i někteří z vás: obchodní řetězec Penny nám totiž věnoval část výtěžku z podzimního vydání receptáře S Penny u stolu. Děkujeme!



ZDÁNÍ NĚKDY KLAME
Potetovaný rapper, jehož texty jsou plné vulgárních výrazů, na první dojem vyvolá u spousty lidí spíš pozdvižené obočí. Mladí ho ale milují, koncem září při jeho koncertě dvakrát vyprodali O2 arenu. A my v SOS dětských vesničkách už dávno obočí nezdvihláme. Yzomandias a jeho vydavatelství Milion Plus totiž už v minulosti významně podpořili náš tréninkový program pro mladé rodiny. A ze zmíněného koncertu nám věnovali výtěžek z prodeje limitované edice triček. Pod drsným zevnějškem se skrývá zlaté srdce. 😊



POHÁDKOVÁ ZÁMECKÁ PROHLÍDKA
Vydat se s partou dětí na zámek chce trochu odvahu. Naštěstí dnes už plno zámků nabízí speciální dětské prohlídky. A na zámku Blatná mají navíc kromě dětské prohlídky zámecký park plný daňků, které můžete i nakrmit a pohladit si je. Pro děti z našich pěstounských rodin to byl velký zážitek a bavila je i prohlídka se skvělou průvodkyní paní Milenou.

Život podle scénáře

„Ta slečna, která po sobě uklidila nádobí od snídaně a každého pozdravila, jako by se u nás ocitla omylem. Myslela jsem si, že v zápise z noční služby musí být chyba, Šárku přece nemohla přivézt policie," to byl první dojem Františky, sociální pracovnice z krizového centra. „Až když si ji prarodiče, její pěstouni, odmítli odvézt, bylo jasné, že to omyl není. Když s někým pracuju, zkouším se do něj vcítit, abych mu mohla co nejlépe pomoci. Co se asi odehrávalo v Šárčině hlavě?"

Vím, co si o mně doma myslí. Že jsem „celá máma". Máma taky utíkala, taky lhala a nakonec mě nechala u babičky s dědou. Ty mě mají rádi, ale pokaždé, když přijdu pozdě, vidím jim v očích to přesvědčení: historie se opakuje. Jsem rozbitá jako máma. Už od narození.

STARÉ STÍNY

Když nás kluci vyhecovali a my s Jančou ukradly čokoládu, Janča sice dostala zaracha, ale dusno jako já doma neměla. Na mě se děda ani nepodíval, mluvil skrze mě a za zavřenými dveřmi se s babičkou radil, co budou dělat, až začnu brát drogy. Vím, že jsem udělala chybu, ale tohle mě strašně ranilo. Když jsem poprvé utekla a dva dny se jim neozvala, myslím, že jsem jim to prostě chtěla potvrdit: všechno bylo lepší než ta křivda a ta jejich jistota, že to se mnou špatně dopadne. Že prostě nemám šanci.

Ve Sluníčku jsem byla měsíc a půl. Nejdřív jsem čekala, že to tam nevydržím a brzo vezmu kličku, ale kupodivu ne. Paní, co mě měla na starost, věděla přesně, co cítím. Že to není vztek, ale lítost a strach. Že když začnu kopat okolo sebe, chci jen urychlit to, co se stejně musí stát: že se mě babička s dědou zbaví jako máma. A chvíli to tak vypadalo, chtěli mě dát do děcáku. Ale když už to bylo na dosah, cítila jsem se hrozně. Fakt to takhle skončí?

PRÁVO NA JINÝ KONEC

„Návrh na umístění do dětského domova jako by potvrzoval Šárčiny obavy," pokračuje ve vyprávění Františka. "Nebylo lehké ji přesvědčit, že ji tím chtějí prarodiče chránit. Ještě těžší bylo ale přesvědčit babičku s dědou, že jejich úsilí vychovat vnučku má pořád velký smysl."

S podporou, kterou jim do té doby systém nenabídl a která jim hrozně chyběla, dostali novou naději. Místo přesunu do ústavu se Šárka vrátila domů. Stále s rodinou spolupracujeme, jen je to v rámci jiné služby: co začalo v krizovém centru jako hašení požáru, je teď dlouhodobá systematická podpora a doprovázení. Péče o dítě, které někdo opustil, je náročná a málokdo ji zvládne bez pomoci. Prarodiče, kteří pečovali o svá vnoučata, sítem pomoci doposud někdy propadávali, naštěstí se ale systém změnil a i oni mohou využívat veškerých služeb pro pěstouny.

Čím zlobivější dítě, tím víc lásky potřebuje

Hledání vlastní identity a svého místa na světě čeká dříve či později každé dítě, obvykle v období dospívání. Jak ale probíhá tento proces u dětí, které od malička vyrůstají bez vlastních rodičů? Jak mají pevně zakotvit ve světě, když je někdo vytrhl z vlastních kořenů a přesadil jinam? O tom jsme si povídali s paní Dankou Pukancovou, slovenskou odbornicí na děti vyrůstající mimo vlastní rodinu.



Proč je hledání vlastní identity pro děti vyrůstající v náhradní rodinné péči důležité?
To téma je důležité pro všechny lidi na světě. Potřebuji vědět, odkud pocházím, kam patřím, kdo jsou moji předci, s kým se mohu identifikovat. Je to pocit v srdci, který nám říká, že tady jsme mezi svými. My, kteří jsme vyrostli ve vlastní, stabilní a milující rodině, si vůbec nedokážeme představit, jak těžké pro tyto děti je nevědět, odkud pochází.

Co prožívají?
Děti vyrůstající v náhradní rodinné péči trpí téměř bez výjimky raným vývojovým traumatem. Jejich prožívání je odlišné od ostatních dětí. Většinou neumí regulovat emoce, jsou výbušné, hlučné, mají v sobě spoustu hněvu, který je spojený s hlubokým smutkem, který prožívají. Jejich vnitřní život je nesmírně těžký, protože ztratily tu nejbližší osobu, to nejzákladnější, co děti potřebují, a to je máma a táta. A to zranění je velmi hluboké.

I když mají milující pěstouny, potřebují tedy poznat i vlastní rodiče?
Já vždycky říkám, že dítě je z poloviny tvořené matkou a z poloviny otcem. A pokud je nezná, je strašně nejisté. Po kom jsem? Jak vypadá můj táta? Co rád dělá? Odkud pochází? Jak se cítí? Jsem mu podobný? To je problém i pro děti, které žijí s vlastní maminkou, ale nikdy nepoznaly svého otce a jeho rodinu – chybí jim znalost poloviny svých kořenů. A u dětí v náhradní rodinné péči často ty poloviny chybí obě.

Jak tedy můžeme těmto dětem pomoci?
Náhradní rodiče se potřebují naučit pomoci dítěti najít svoji identitu. To znamená, mluvit s dítětem o jeho životním příběhu otevřeně, ale velmi bezpečně a pokud možno pozitivně. Například, pokud má dítě otce ve vězení, neříkám, že je táta zlý a nebezpečný. Řeknu, že táta udělal něco špatného, co je protizákonné, a za to byl potrestaný a musí být ve vězení. Nebo neřeknu: maminka se na tebe vykašlala, protože jí byl milejší alkohol. Místo toho vysvětluji dítěti, že maminka je moc nemocná, že závislost na alkoholu je nemoc, která nejde snadno vyléčit tabletkami, léčba trvá několik let a nemusí se podařit. Nevyhýbám se těm špatným okolnostem, pojmenovávám je pravými jmény, ale citlivě, bezpečně, tak, aby se to dítě mohlo vyrovnat s tím, co slyší. A nejlépe to přijmou právě od pěstounů, kteří jsou pro něj bezpečným přístavem.

Pomůže dítěti osobní setkávání s rodiči?
Osobní kontakt může být velice prospěšný, ale je naprosto nezbytné, aby byl bezpečný. Proto na něj musí být předem důkladně připraveno jak dítě, tak pěstouni, tak i vlastní rodič. Pokud to není dobře připravené, mohl by rodič svým chováním nebo řečmi dítěti velmi ublížit.

Je ideální, když se vídají pravidelně?
To je velmi individuální. Pro identitu dítěte není nezbytné mít s rodičem intenzivní vztah. Potřebuje ale vědět, kdo to je, jak vypadá, jednou za čas od něj mít nějakou zprávu a pokud možno vidět rodiče v pozitivním světle.

Proč?
To, jak se cítím já sám se sebou na tomto světě, velmi úzce souvisí s tím, jak moje okolí vnímá mé rodiče. Pokud je vnímá okolí negativně nebo se o nich vůbec nemluví, tak má dítě tendence vnímat se jako špatné. Hledá chybu v sobě, myslí si, že možná bylo zlobivé, moc plakalo jako miminko, něčím rodiče rozzlobilo, zklamalo, proto ho odložili. A naopak, když porozumí, že rodiče za to úplně nemohli, že třeba sami měli špatné dětství, tak to časem dokáže pochopit, přijmout a jednou někdy v budoucnu třeba i odpustit. To je velmi složitý proces a dochází k tomu většinou až v dospělosti, ale základy je třeba položit už v dětství. Teprve až dokážu odpustit, mohu být svobodný a žít v souladu sám se sebou.

Jak tedy probíhá u těchto dětí puberta?
Hledání identity je přirozeným procesem dospívání. Kdo jsem, jací jsou moji rodiče, jaký chci být já sám? Pěstounské děti to mají o to náročnější, že otázky identity řeší už spoustu let, jen se teď stávají ještě palčivější. Není výjimečné, že se v tomto období začnou děti velmi hněvat. Buď na vlastní rodiče za to, že je opustili, ale často se ten hněv obrátí i proti pěstounům. Já vždycky těmto náhradním rodičům říkám, ať si to neberou osobně, že je přirozené, že se ten hněv obrací proti těm, se kterými se dítě cítí v bezpečí, kteří jsou mu nejbližší. Hněv k tomuto období prostě patří a je zdravější, pokud se projeví navenek, než když ho dítě uzamkne v sobě.

Mohou dětem pomoci kromě pěstounů i ostatní dospělí?
Ty děti jsou velmi nejisté. Čím neposlušnější, zlobivější děti s vývojovým traumatem, tím více lásky potřebují. Touží být přijímané takové, jaké jsou, se vším všudy. Jsou to děti jako všechny ostatní, mají možná specifické potřeby, jsou třeba opožděné ve vývoji, ale o to více lásky potřebují.



Pěstounství jako životní poslání

SOS dětské vesničky pomáhají šířit povědomí o pěstounské péči už od dob svého vzniku před téměř šedesáti lety. Už náš zakladatel Zdeněk Matějček vysvětloval, že pro děti, které nemohou vyrůstat s vlastními rodiči, je nejlepší možnou alternativou náhradní rodinná péče. Náhradní rodičovství ale není snadný úkol a ti, kteří se odhodlají přijmout do svého života cizí dítě, potřebují spolehlivou podporu.

Projekt Pěstounství pro lepší budoucnost dětí propojuje vzdělávání, osvětu o náhradní rodinné péči, praktickou podporu pěstounských rodin a oslovování nových zájemců o pěstounství. Reagujeme tak na skutečnost, že dětí, které by potřebovaly náhradní rodinu, je stále více než dospělých, kteří jsou připraveni je přijmout.

PĚSTOUNSTVÍ NENÍ SNADNÝ ÚKOL
Z naší mnohaleté zkušenosti vyplývá, že náhradní rodičovství má řadu specifik a na rodiče klade vysoké nároky. Víme už, že děti, které přišly o péči vlastní matky a otce, si v sobě nesou hluboké zranění, které do značné míry ovlivňuje jejich psychický a emoční vývoj. Jsme přesvědčeni o tom, že nejlépe chráněným nástrojem pro tyto děti je právě láskyplný a bezpečný vztah s někým, kdo péči o ně převezme. Aby této roli byli schopni náhradní rodiče dostát, měli by být dobře proškoleni, mít k dispozici zkušeného pracovníka doprovázející organizace a vědět, kam se obrátit o pomoc, když jim docházejí síly.

DOSTATEK INFORMACÍ PRO VŠECHNY
Pěstounům i těm, kteří o pěstounství teprve přemýšlejí, mohou pomoci naše vzdělávací materiály, které v rámci projektu připravujeme. Postupně publikujeme podcasty a videa s odborníky, se kterými se podrobně věnujeme tématům, jako je psychické zdraví dětí, budování identity u dětí v náhradní rodinné péči nebo nezbytná spolupráce pěstounů s orgánem sociálně právní ochrany dětí.

V rámci projektu také vydáváme odborné publikace, které mají náhradním rodičům, ale i pěstounským dětem pomoci zorientovat se v některých složitých tématech. Jako první vyšla brožura autorky Petry Pávkové pro pěstouny o kontaktech dětí s biologickou rodinou, chystáme ale i řadu dalších: pro zájemce o pěstounství například brožuru Být či nebýt pěstounem, pro děti Emoce a prožívání, Bezpečí na internetu a mnohé další.

Uspořádali jsme online webinář se známým dětským psychiatrem Petrem Pöthem o dětech s traumatickou zkušeností a potenciálu léčivého rodičovství. Všechny potřebné informace i výstupy shrnuje náš speciální web www.sos-pestounstvi.cz. Věříme, že tímto projektem můžeme přispět ke zkvalitňování náhradní rodinné péče u nás a těm, kteří se na přijetí dětí teprve připravují, usnadníme přístup k důležitým informacím.



Jedna vlna za druhou

Někdy máte pocit, že jste konečně našli pevnou půdu pod nohama, a pak se země bez varování znovu zatřese. Eva, maminka tří dětí na prvním stupni, si tím prošla hned několikrát. Když ji opustil manžel, dokázala si ještě poradit sama: získala sociální byt, našla si práci a zdálo se, že všechno bude v pořádku. Ale nebylo.

Druhý manžel, otec nejmladšího Filipa, skončil ve vazbě za majetkovou trestnou činnost. Pro rodinu to znamenalo nejen propad na samou hranici materiální nouze, ale i psychický šok. Citlivá Rozálie, nejstarší ze sourozenců, která těžce nesla už odchod vlastního táty, začala chodit za školu a poškozovat se. Tehdy, na popud Rozálčiny třídní učitelky, začala spolupráce rodiny s naší organizací..

BOJ NA SPOUSTĚ FRONT

„V takových chvílích pracujeme na dvou frontách," vysvětluje sociální pracovnice Šárka. „Jedna je čistě pragmatická – náhradní výživné, dokumenty, hospodaření s minimem peněz. Ta druhá je o tom, aby maminka dokázala být oporou pro své děti." Zatímco úřady běžely svým tempem, rodina potřebovala pomoc hned. Podařilo se stabilizovat rozpočet i psychiku maminky. Jenže po roce přišel náraz druhý: manžel ve vězení zemřel.

V tu chvíli se zastavil čas. Bolest a šok všech v rodině byly paralyzující a hrozilo, že se všechno, co se doposud vybudovalo, sesype jako domeček z karet. „Věděli jsme, že nemůžeme čekat tři měsíce, což je běžná lhůta na psychologa. Systém v těchto krizích selhává, a tak jsme museli jednat okamžitě a najít pomoc rychleji. Naštěstí nám vypomohla psycholožka, s kterou jsme spolupracovali v rámci jiné služby," popisuje Šárka kritické dny.

ZÁVODY S ČASEM

Kromě psychického stresu rodina čelila i nejistotě, zda děti vůbec dosáhnou na sirotčí důchody. Čtyři měsíce trvalo, než úředníci potvrdili nárok dětí na pokrytí základních potřeb. Během té doby zajistily SOS vesničky jídlo, oblečení a hygienické potřeby z veřejných šatníků a potravinové sbírky, aby maminka nemusela řešit, jestli bude mít zítra co dát na stůl, a mohla se plně soustředit na děti.

Dnes je situace v rodině opět stabilizovaná. Rozálie má odbornou péči a maminka znovu našla sílu chodit do práce. Je to křehká rovnováha, ale je tam. Ukazuje se, že profesionální podpora není jen o „vyřízení papírů", ale o tom udržet rodinu nad vodou ve chvíli, kdy se na ni valí jedna vlna za druhou.



KDYŽ BOLÍ DUŠE, JEDNEJ RYCHLE

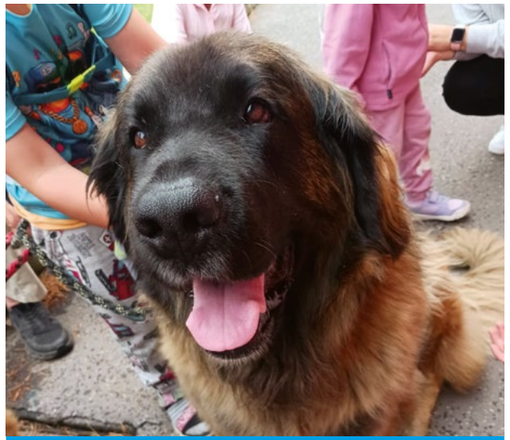
Už druhým rokem se intenzivně věnujeme podpoře duševního zdraví dětí a dospívajících. Na náš web kdyzboliduse.cz postupně doplňujeme informace a tipy pro děti, které se trápí, i pro jejich rodiče. S mladými studenty herectví jsme natočili sadu krátkých videí na sociální sítě, které představují jednoduché relaxační techniky. Na školách jsme uspořádali desítky besed Zeptej se, než se ztratíš, jichž se zúčastnily stovky dětí. A vydali jsme i brožuru pro rodiče nejmenších dětí 10 krůčků k dětské mysli. To vše má za cíl ukázat dětem, které se necítí dobře na duši, že v tom nemají zůstávat samy a že není žádná ostuda říct si o pomoc. Rodičům pak pomáháme poznat, kdy zpozornět, a také je povzbudit v tom, aby brali potíže svých dětí vážně a neváhali se obrátit na odborníky.

A v neposlední řadě řešíme duševní pohodu dětí, kterým pomáháme. Vedle individuální a skupinové terapeutické práce s dětmi a zprostředkování odborné péče má také každá naše pobočka terapeutickou místnost, kde se děti mohou chvilku schovat před světem, odpočinout si nebo si jen pohrát. Partnerem celého projektu na podporu duševního zdraví je společnost NN, za což jim patří veliké poděkování!



OHLEDNUTÍ ZA PRÁZDNINAMI

Podzim už je sice v plném proudu, u dětí z volnočasového centra ale ještě doznívají zážitky z příměstského tábora. Kromě spousty her je čekalo také několik výletů. Největším zážitkem pro ně byla návštěva armádní posádky v Hranicích při dni otevřených dveří. Kdy jindy by si mohli zevnitř prohlédnout opravdový tank a další bojová vozidla? Skákací hrad a cukrová vata už byly jen třešničkou na dortu.



PSÍ POHLAZENÍ PO DUŠI

Karlovarská pěstouňata strávila krásné odpoledne s několika psími partáky. Kromě pomazlení se děti také dozvěděly, jak se ke psům správně a bezpečně chovat, jak jim rozumět a respektovat jejich potřeby. Canisterapie má pro děti velký přínos: podporuje motoriku, komunikaci, soustředění, sociální dovednosti i psychickou pohodu.
Psi byli úžasní a děti nadšené.

Šťastné dětství

Jak přežít pubertu svých dětí

Ještě včera jste měli doma dítě, se kterým byla bezproblémová domluva a respektovalo vás jako nezpochybnitelnou autoritu. Dnes jste se vzbudili vedle vzpurného puberťáka, který v lepším případě vaše slova provází protočením očí, v horším případě odsekává, bouchá dveřmi nebo křičí. Jak je to možné? A kde jste udělali chybu?

Jednoduchá odpověď zní – nikde. Vzpoura proti rodičům je v dospívání dětí běžným a důležitým procesem, který není snadný pro nikoho ze zúčastněných. Jak tím obdobím projít, aniž by se vztahy s vaším dítětem trvale poškodily?

JAKO TSUNAMI

Představte si tu obrovskou změnu, kterou vaše dítě prochází. Skokově roste, mění se před očima, prodělává hormonální bouři. Vývoj těla řídí příroda, vývoj prožívání a emocí ale silně ovlivňují právě rozbouřené hormony. Doposud veselé dítě může prožívat náhlé nápory smutku, vzteku nebo beznaděje, jeho mozek je ale zatím stále ve vývinu a nedokáže tyto emoční výkyvy regulovat. A do toho všeho přichází přirozená potřeba osamostatňování se, hledání své identity a svého místa ve světě.

Vy jako rodiče už pro něj možná nejste jediná a nezpochybnitelná autorita, ale pořád jste pro něj zásadně důležití. Vy totiž už dávno dospělí jste, emoce dokážete regulovat a pro své dítě můžete být majákem, který mu tou bouří dospívání pomůže bezpečně proplout.

CO VE VÝCHOVĚ TEENAGERA NEFUNGUJE?

Stejně jako v každém věku, i v pubertě se projevy dětí mohou velmi lišit. Co u jednoho bez problémů funguje, u druhého stačit nemusí, a to i v rámci jedné rodiny. Přesto se dá říct, že s některými přístupy u svého teenagera dříve či později narazíte: poučování, udělování nevyžádaných rad, kritizování oblékání, účesu či kamarádů nebo autoritativní zákazy.

„To já v tvém věku…"; „Co ty můžeš vědět o skutečných problémech?"; „Bude to tak, jak jsem řekla, bez diskuse."… Člověk se těm větám někdy při nejlepší vůli nedokáže vyhnout, většinou ale vedou do slepé uličky.

VZTAH NA PRVNÍM MÍSTĚ

Ať děláte, co děláte, občasným konfliktům s puberťáky se zřejmě nevyhnete. Jak je v klidu ustát? Zvládněte první emoci. Vy jste dospělí, vy k tomu jste vybavení, teenager to při nejlepší vůli nedokáže. Neberte si jeho útoky osobně. Vzpomeňte si, že ještě neumí regulovat emoce, nemůže to umět, mozek k tomu ještě nedospěl. Akceptujte, že se v něm emoce občas nahromadí a on vybuchne jako papiňák. Nemůže si pomoct. Zkuste najít vlastní klid, jdete mu tím příkladem. A pokud se vám to nedaří, odložte řešení na později. Někdy je lepší se jít projít nebo se zavřít do jiné místnosti, než říct něco, co by vás pak mrzelo.

Na prvním místě by měl být váš vzájemný vztah, až potom řešení. Cílem není vyhrát konflikt, cílem je vychovat samostatného jedince, který je schopen v klidu řešit rozepře. Stanovte si priority, jasné hranice, které jsou pro vás nepřekročitelné, a ty s teenagerem proberte. Nelpěte ale na tom, co není životně důležité. Má v pokoji nepořádek? Je to jeho pokoj… vážně vám to stojí za každodenní hádky? Dovolte mu v něčem si to dělat po svém.

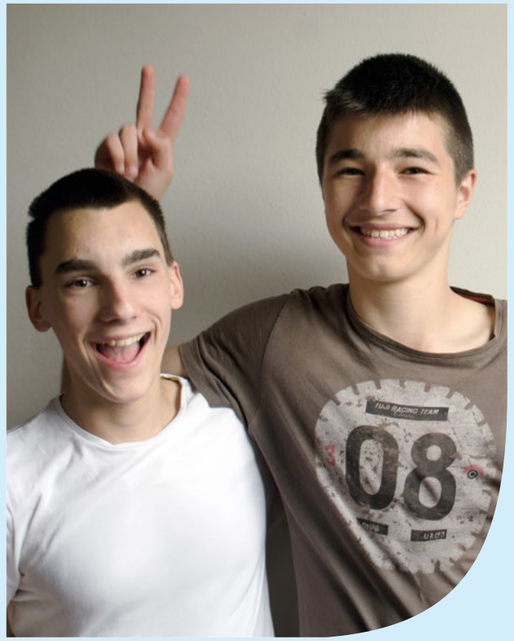
NĚKOLIK TIPŮ NA ZÁVĚR

Dospívání je složité období, které je klíčové pro utváření osobnosti našeho dítěte. Opakujte si, že je to zdravý vývoj, že takto je to správně. Zkuste si vzpomenout, jací jste v tom věku byli vy, nepoznáváte se trošku ve svém dítěti? A znovu: neberte si to osobně. A snažte se o respektující přístup.

Komunikujte s respektem, naslouchejte aktivně tomu, co vám dítě říká. Mluvte raději o sobě (Mám strach, že…) než abyste ho obviňovali (Zase jsi přišel pozdě!). Zapojte dítě do stanovování hranic, společně vymezte jasná pravidla. Vytvořte si rutiny, které vás spojují – společná večeře bez mobilů, občasný výlet nebo kino ve dvou, společná pětiminutovka před večerním zhasnutím.

Kladťe otevřené otázky: „Co tě dnes překvapilo?" namísto „Jak bylo dnes ve škole?" Respektujte soukromí dítěte – klepejte na dveře, neprohledávejte mu věci, nelezte do jeho telefonu. Uznávejte pocity, které dítě prožívá, nezlehčujte, když je smutné, unavené nebo naštvané.

A vydržte. Z každého puberťáka jednou vyroste dospělý člověk. Za pár let se tomu všemu společně zasmějete.





Beznadějná diagnóza

V jednu chvíli vypadala Jáchymova budoucnost bledě. Problémy s chováním na učebním oboru, narůstající apatie a psychické potíže, které nakonec vedly až k pobytu v psychiatrické léčebně: to všechno dost jednoznačně hlásilo, že se Jáchym neztratil jenom v životě, ale i v systému sociální péče.

„V té době se zdálo, že jeho pěstounka naráží na hranice svých sil," popisuje situaci sociální pracovnice Kateřina. „Když jsme s ní začali spolupracovat, zdálo se, že únava a každodenní starosti přemůžou i tu původní lásku, s kterou si Jana vzala Jáchyma jako pětiletého z ústavu a která jí tolik let pomáhala vytvářet mu bezpečné zázemí. Kdybychom jí nedokázali pomoci, přišlo by všechno úsilí vniveč."

HRANICE JAKO LÉK

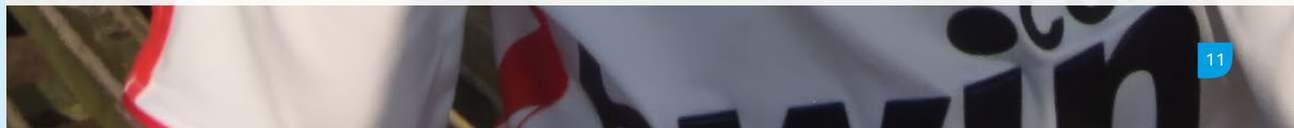
Režim v léčebně sice dokázal Jáchyma pomocí medikace a přísných pravidel zklidnit, ale domů se vrátil bez špetky energie, motivace či vůle. Izolace od problémů sice utlumily výbuchy vzteku, ale nevyřešily jeho vnitřní chaos. Skutečný zlom nastal, až když Kateřina představila pěstounce techniku sdílené zodpovědnosti.

„Namísto dalších příkazů jsme Jáchymovi dali na výběr: buď bude dál objektem péče, nebo se stane partákem. Klíčem bylo, že jsme v něm neviděli diagnózu, ale mladého muže, který má právo dělat chyby, pokud za ně ponese následky. Tato kombinace bezpodmínečného přijetí (‚mám tě ráda, i když selžeš') a jasných hranic (‚ale tvoje dluhy za tebe nezaplatím') Jáchyma poprvé v životě skutečně probudila."

SPOLEČNÝ ŽIVOT, VLASTNÍ KLÍČE

Jáchymova cesta ke stabilitě nebyla lehká, ale nakonec to vypadá na dobrý konec. Vrátil se do školy, kde se mu výrazně zlepšil prospěch, a svůj volný čas dělí mezi brigády a svojí první vážnou známost. Pěstounka mu vytvořila bezpečné zázemí, kde zůstal i potom, co loni v září dosáhl dospělosti.

„Jeden čas jsem si myslela, jaká bude úleva, až bude Jáchymovi osmnáct a už mu budu moct říct, že se má odstěhovat. Když ta chvíle nastala, měla jsem ve skutečnosti radost, když mě poprosil, jestli by se mnou mohl bydlet dál, i proto, že chce ještě studovat. Sám dodal, že mi bude z brigád samozřejmě přispívat na nájem. Občas se na toho fajn kluka dívám a nechce se mi věřit, že byla doba, kdy jsem si myslela, že to prostě já a ani on nezvládneme."





Staňte se pravidelným dárcem SOS dětských vesniček

Pomozte nám zajistit plynulou a dlouhodobou pomoc ohroženým dětem, kdykoliv ji potřebují. **Založte si trvalý příkaz na účet 120 777 711/0300 s Vaším variabilním symbolem** na jakoukoli částku, která vyhovuje Vašim možnostem.

HLAVNÍ PARTNEŘI

NN · pepco · Generali Česká pojišťovna · The Human Safety Net · ACTION · e·on · LR Global Kids Fund · 3M · JetBrains Foundation · Milion Plus Entertainment · Raiffeisen Stavební spořitelna · Dr. Oetker · Daruj kelímek · Heimstaden · Smurfit Westrock · cewe · Nagel-Group · Totalservice · Tedom · OTC · IPRE · Mirage · Zapa beton · Elfis · Nadace ČEZ · DEK Stavebniny · Čepos · Klášterní officina · Purple Foundation · Teplárny Brno

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Česká televize · Frekvence 1 · Mindshare · newton media

V 2026 NAŠI ČINNOST PODPORUJÍ TYTO INSTITUCE

Spolufinancováno Evropskou unií

Ministerstvo práce a sociálních věcí, Olomoucký kraj, Karlovarský kraj, Jihomoravský kraj, Středočeský kraj, Židlochovice, Magistrát města Karlovy Vary, Prostějov, Přerov, Aš, Zábřeh, Bystřice pod Hostýnem, Cheb, Zbýšov, Rosice, Sokolov, Mariánské Lázně, Ostrov a Ivančice.