

# **PSYCHOHYGIENA RODIČE PRO 21. STOLETÍ**

---

Mgr. Roman Pešek

---

☐ PŘEDSTAVENÍ

☐ PŘIPRAVOVANÁ PUBLIKACE

Výchova dětí a psychohygienu rodiče pro 21. století  
(Pasparta, Praha, 2022)

---

# 3 HLAVNÍ KOMPETENCE RODIČE

---

- SEBEREGULACE
  - VZTAH S DÍTĚTEM
  - VÝCHOVNÉ METODY
-

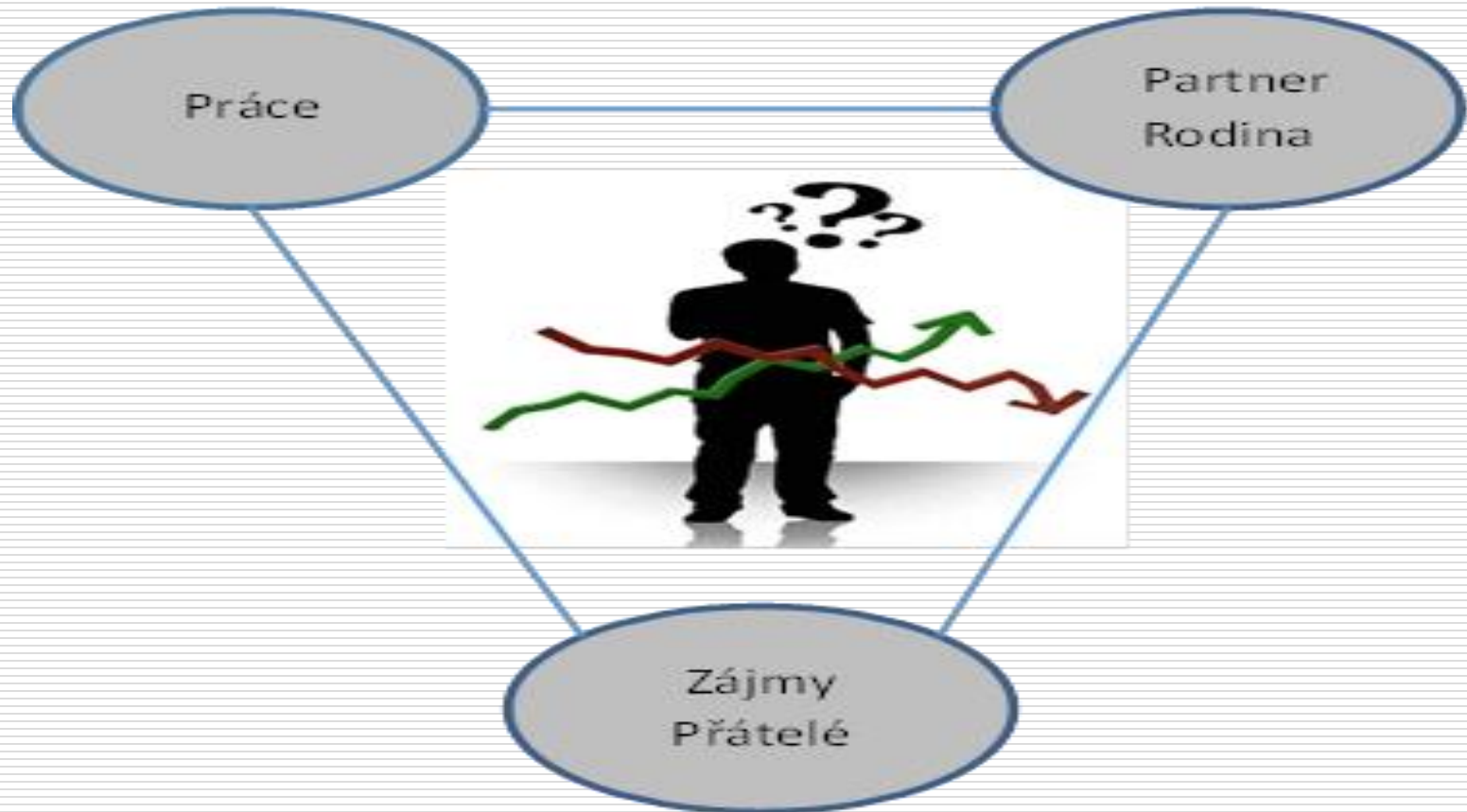
# SEBEREGULACE

---

- ❑ Tři pilíře životní spokojenosti
  - ❑ Stabilní životní filozofie a stoikové
  - ❑ Zpomalování v rychlém čase
  - ❑ Zvládání rodičovské zlosti
  - ❑ Mindfulness
-

# III PILÍŘE ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI

---



# STABILNÍ ŽIVOTNÍ FILOZOFIE

---

- ❑ Jasný a srozumitelný hodnotový systém
  - ❑ W. B. Irvine – Jak žít dobrý život  
(*Blue Vision, Praha, 2020*)
  - ❑ Seneca, Epiktétos, M. Aurelius
  - ❑ Vnitřní klid
  - ❑ Sebereflexe
  - ❑ Mírnit negativní emoce a rizikové touhy
  - ❑ Udržovat mezilidské vztahy, pomáhat druhým
  - ❑ Vyhybat se lidem s nezdravými hodnotami
  - ❑ Dobrovolná nepohoda
  - ❑ Nezabývat se věcmi, které nemáme po kontrolou
  - ❑ Negativní vizualizace
-

# ZPOMALOVÁNÍ V RYCHLÉM ČASE

---

- T. H. Eriksen – Tyranie okamžiku  
*(Doplněk, Brno, 2018)*
  - Splašený a nervózní život roztěkaných lidí
  - Výhody a nevýhody rychlého času
  - Úpadek kritického myšlení
  - Znemožnění pomalé systematické práce
  - Obtížné plnohodnotně prožívat vztahy
  - Jak zpomalovat v rychlém čase?
-

# ZVLÁDÁNÍ RODIČOVSKÉ ZLOSTI

---

- Význam zlosti, negativní důsledky
  - Prevence, zvládání nárůstu zlosti, výbuch
  - Kontrolované dýchání do břicha
  - Uvědomit si primární emoce
  - Zlost se zvědavostí a přátelským zájmem pozorovat
  - Nahrazení ANM realističtějšími myšlenkami
  - Uvědomění si důležitosti situace
  - Tón hlasu a výběr slov
  - Zakázat si křičet a dítě trestat
  - Slíbit si nějakou odměnu
  - Psychoterapie
-



# Mindfulness

---

- Všímavost, bdělá pozornost
- Formální meditace (práce se zaměřováním pozornosti)
- Další metody, např. posilování životní vděčnosti

## **2010 Mindfulness report:**

- Vyšší míra přijetí sebe sama a reality taková, jaká je
- Lepší kontrola emocí a stresu, snížení únavy
- Rychlejší přeladění ze špatné nálady
- Lepší pozornost, paměť, rychlejší a efektivnější rozhodování
- Zlepšení krevního oběhu a fungování imunitního systému

*Nadace Spojeného království pro duševní zdraví*

## **Doporučená literatura:**

- Williams M., Penman D. – Všímavost (CD)
  - Chaskalson M. – Mindfulness za 8 týdnů (CD)
-

# Použitá a doporučená literatura

---

- Lynn Clark  
*SOS pomoc pro rodiče (CPress, Brno, 2012)*
  - K. J. Payne, L. M. Rossová  
*Jednoduché rodičovství (Jota, Brno, 2015)*
  - J. B. Peterson  
*12 pravidel pro život (Argo, Praha, 2019)*
  - L. Markhamová  
*AHA! Rodičovství*  
*(Kristián entertainment, Praha, 2015)*
-

---

**Děkuji za pozornost**  
[www.kbt-pesek.cz](http://www.kbt-pesek.cz)

---