

**Uvolněné rodičovství:** Dnešní rodiče to mají v mnohém těžší než to mívaly předchozí generace. Všude slyšíme, co naše děti potřebují a mají mít, a co bychom jako správní rodiče měli dělat. A tak svým dětem zametáme cestičky, vše pořizujeme a všestranně je rozvíjíme. Přínos pro naše děti je však sporný. Když zvolníme a uvolníme se, prospějeme sobě i jim. Jak na to?

**Rodič není sluha:** Malým dětem děláme často osobní asistenty. Když vyrostou, změníme se v osobní řidiče, hlavní sponzory, skální fanoušky a zprostředkovatele komerčních služeb. Jenže to nesvědčí ani nám, ani našim dětem. Povíme si, jaká jsou rizika, co je pravdy na tvrzení, že práce šlechtí člověka a zamyslíme se nad optimálním řešením pro všechny.

**Krása pohádek:** Proč číst dětem klasické pohádky. Kouzlo magického myšlení, práce s nevědomím. Konflikt dobra a zla, pomsta a krutost v pohádkách. Vliv pohádek na vlastnosti a vztahy, hodnoty v pohádkách. Psychoanalytický výklad pohádek, terapeutický význam pohádek.

**Současné rodičovské mýty:** Výchovu dětí silně ovlivňuje společnost. Stává se přitom, že celá společnost „ujíždí“ určitým směrem – například zdůrazňuje tresty, aby je po letech zavrhla a nadchla se pro odměny. A pak jsou i odměny špatné... Dnes dobře vnímáme, v čem „ujížděly“ generace předchozí – a přitom už tu máme novodobé rodičovské mýty. Jaké to jsou?

**Jak vychovávat s rozumem i citem:** Rozum a cit se ve výchově nevyklučují, právě naopak. Doplnějí se a mohou se i vzájemně podporovat. Na příkladech si to vyzkoušíme. Ukážeme si, jak lze rozumem podporovat intuici a jak intuice rozvíjí zdravý rozum.

**Práce s emocemi v rodině:** Péče o malé děti je náročná mimo jiné pro jejich silné emoce. Jak zvládat dítě, které vřeští, dupe, bije nás? Nebo dítě „nemožně ukňourané“? A co dělat s vlastními emocemi? Budeme se zabývat zvládáním emocí i emoční výchovou. A vedle vztahu k dětem neopomineme ani emoce mezi partnery.

**Kolik našeho času a pozornosti děti potřebují:** „Není důležité, kolik času s dětmi trávíte, ale jak kvalitní tento čas je.“ Také jste tohle moudro slyšeli? Nebo se jím dokonce utěšujete? Zkusíme přijít na to, do jaké míry toto tvrzení platí. Jak a kdy je důležitá kvalita, a jak kvantita času, který jsme s dětmi.

**Separční úzkost:** Kdy si máma nezajde sama ani na záchod a proč? Co dělat, když je z dítěte „mamánek“? Primární vztahová osoba a rozvoj dalších vztahů. Typy vazby dítěte na matku a otce, vývoj vazby. Funkce přechodového objektu.

**Jak skloubit péči o malé dítě s prací:** Dilema sladění práce a péče o rodinu není nic nového. Nově se však začíná týkat i otců. Mění se též charakter práce, a tím i možnosti onoho sladění. Optimální řešení záleží na věku dětí, na jejich osobnosti, na osobnostech rodičů, na konkrétních možnostech. Budeme

hledat řešení vedoucí ke spokojenosti všech zúčastněných.

**Nesnažme se o dokonalost:** Dnešní perfekcionistická doba klade na rodiče vysoké nároky. My rodiče jsme citliví na očekávání okolí a snažíme se být dokonalí. Někdy se však stáváme „příliš dobrými“. Jaká jsou rizika perfekcionismu?

**Výchova sourozenců:** Sourozenci spolu mohou mít láskyplný vztah, ale mohou se i nenávidět. Mohou si být po celý život velmi blízcí, anebo se i přestat stýkat, jakmile opustí rodné hnízdo. Jsme to zejména my, rodiče, na kom záleží, jaký vztah mezi sebou budou naše děti mít. Co můžeme dělat pro to, aby spolu dobře vycházely?

**Odměny a tresty:** Lze vychovávat bez trestů? A pokud ne, tak za co, kdy a jak máme dítě trestat? A jak je to s odměnami: jaké odměny jsou na místě, a proč někdy odměna dítě od činnosti naopak odradí?

**Jak zvyšovat psychickou odolnost dětí:** Psychicky odolným dětem se žije lépe. A lépe se žije i jejich rodičům. Jenže: jak to dělat, abychom děti do života posilovali? Co pomáhá, a co naopak dítěti ubližuje? Hranice mezi posílením a traumatem může být tenká.

**Bezpečí nade vše?:** Současná doba je posedlá bezpečím. Na jednu stranu tím dětem prospíváme, na druhou jim prokazujeme medvědí službu. Někdy jsou moderní vynálezy a postupy výborné, jindy mají ve svých důsledcích opačný efekt. Jak se v tom vyznat?

**Důslednost a hranice:** Mantrou dnešních výchovných poradců jsou hranice. Rodiče nemají dětem ustupovat, nelze „jednou povolit“ a „jindy zakázat“. Je to ale opravdu tak? Co je to laskavá důslednost.

**Výchova v měnící se době:** Povinnosti dětí včera a dnes – co je rozumné. Jak je to s volným časem: Kolik kroužků je akorát? Jak si dnes děti hrají? Co dělat, když visí celý den na sociálních sítích? Když se nechtějí odtrhnout od tabletu či telefonu?

**Porody kolem a kolem:** Porod je přelomovou událostí v životě dítěte – i matky. Co můžeme udělat proto, aby se jednalo o krásný a posilující zážitek? Jak se vyrovnat s tím, že to bylo jinak? A jaké místo náleží muži? Co může/má otec dělat, a co naopak nedělat?

**Jak se rodí matka/otec:** Dnešní rodiče se cítí velmi nejistí ve své roli. Jak ale nabýt správné rodičovské sebevědomí? Kdy je četba knih a odborné poradenství přínosem, a kdy je tomu naopak?