



Akáda

Když dialog vstoupí do života

PŘÍBĚH RODINY V DIALOGU



O Rodině v dialogu

Co se stane, když se rodiče vzdělávají společně se svými dětmi?

Když vedle sebe existuje sdílení, nejistota, smích i chaos?

A když do toho vstoupí dialogická praxe – ne jako metoda, ale jako způsob, jak být spolu?

Projekt Rodina v dialogu vznikl jako vzdělávací program pro rodiče malých dětí. V průběhu dvou let se do něj zapojilo 28 rodičů s dětmi ve věku do 12 let. Propojoval víkendová setkání s online webináři a otevíral dvě hlavní témata: dialogickou praxi a svět digitalizace a AI.

Jeho ambicí ale nebylo jen předávat znalosti. Spíš vytvořit prostor, kde se mohou potkávat celé rodiny – a zažít, jaké to je být spolu trochu jinak.

Bez tlaku na výkon.

S větší mírou naslouchání.

S důvěrou a otevřeností.

S odvahou sdílet i to, co je nejisté nebo obtížné.

S hravostí, lehkostí a respektem k tomu, že každý to prožívá jinak.

Postupně jsme zjistili, že nejde jen o jednotlivá setkání nebo témata. Začalo vznikat něco mnohem hlubšího.

Společenství rodin, které spolu hledají cestu v době rychlých změn.

Místo, kde se dá na chvíli zpomalit.

Kde nemusíme mít hned odpovědi.

Kde můžeme sdílet zkušenosti, pochybnosti i malé každodenní radosti.

S úžasem dnes sledujeme, co všechno se za ty dva roky proměnilo.

Jak jednotlivé zkušenosti postupně vstupovaly do rodin, vztahů, škol, komunit i běžných každodenních situací.

Právě proto vznikla i tato publikace. Ne jako shrnutí projektu, ale jako mozaika skutečných příběhů lidí, kteří jím prošli.

Příběhů o hledání rovnováhy. O technologiích, vztazích, dětech, odvaze i obyčejných chvílích, které někdy mění víc, než bychom čekali.

Možná v nich najdete inspiraci.

Možná kousek vlastního života.

A možná i připomínku něčeho, na co v dnešní rychlé době snadno zapomínáme.

Slovy Charlese Eisensteina:

**Krásnější svět
je možný
a naše srdce
to ví.**





Všímám si víc svých vzorců a přesvědčení v každodenních situacích.

Ptám se sama sebe, jak mohu v téhle situaci (ne)reagovat, aby to bylo užitečné, podporující, zdrojující?

Někdy jsou to drobné impulsy.

Baví mě promíchávat osobní, rodinné a pracovní světy. Smazávat mezi nimi hranice.





*Posiluji v sobě soucit
v každé situaci.*

*Vědoměji naslouchám
dětem. Méně jim
vyprávím svůj náhled
a víc poslouchám
ten jejich.*

*Snažím se
vyslechnout
bez souzení.*

*Každý hlas má
své místo*

*Díky dialogické praxi
jsem komunikovala
jinak. Abychom se
mohli rozejít v klidu,
bez hádky a fér.*





Zastavení a změna uvnitř

Jít v pravou chvíli s vlnou

Sedíme u kuchyňského stolu. Tam, kde začínají naše rána u společné snídani a kde se odehrává velká část našeho rodinného života. I tenhle rozhovor vznikl tady. Docela přirozeně. Neplánovaně. Z potřeby se na chvíli zastavit a ohlédnout se.

Jsme součástí projektu Rodina v dialogu – jako rodina. My dva a naše dcera.

A když jsme si začali povídat o tom, co nám to dalo, postupně jsme si uvědomili, že se nám do života propsalo něco hodně důležitého. Ne jako jedna velká myšlenka na začátku. Spíš jako zkušenost, která se skládala z malých momentů.

Až z toho nakonec vzešlo něco, co bychom dnes pojmenovali jako naši společnou vizi:

**Jít v pravou chvíli s vlnou.
Prožívat a vnímat v každé chvíli zázraky života.**

Vůbec jsem nevěděl, co si pod tím představit

Šárka: Vzpomeneš si, jak jsme se rozhodovali do projektu vstoupit?

Radim: Vůbec jsem nevěděl, co si pod tím představit. Pojem dialogická praxe mi byl absolutně cizí. Něco jsem si hledal, ale moc mi to nepomohlo. Spíš ve mně zůstalo, že by to mohlo být zajímavé. Hodně mě zaujalo, že se do toho zapojují celé rodiny, že jsou u toho i děti.

**Začal jsem tomu rozumět až na prvním setkání.
Postupně, skrze to, co jsme zažívali.**

Co to pro nás znamená

Šárka: A co je pro tebe dialogická praxe dnes, po dvou letech?

Radim: Pořád hledám, jak to popsat. Ale je to pro mě především změna, jak mluvím s lidmi a jak naslouchám.

Jít do rozhovoru otevřeně. Bez toho, že dopředu vím. Opravdu slyšet, co ten druhý říká. A zároveň mluvit za sebe. Neuposuzovat. Nepředpokládat.

**Pro mě bylo silné uvědomění, že porozumění není samozřejmé.
Že ten druhý svět může být úplně jiný než ten můj.**

Někdy se mi to daří. Někdy ne.

Šárka: A jak se ti to daří žít?

Radim: Někdy jo, někdy ne. Ale rozdíl je v tom, že si toho všimnu. A to je pro mě důležité, že už to není úplně automat.

**Taky si víc uvědomuju, jak moc záleží na tom, v jakém stavu
do rozhovoru vstupuju. Když jsem v klidu, tak se to celé odvíjí jinak.**

Snažím se, aby to byl dialog. Ne jen střídání monologů.

Naše dcera jako zrcadlo

Šárka: Zaujalo mě, když si říkal, že je to jednodušší doma. Já to někdy vnímám právě naopak.

Radim: Jo, může to tak být. Ale pro mě je doma jeden důležitý moment – naše dcera Míša. Moje největší učitelka dialogické praxe.

Ona je hodně citlivá. A je na ní hned vidět, s jakou energií do komunikace jdu já. Je to takové zrcadlo. Někdy docela nekompromisní. Když nejsem v klidu, hned to na ní poznám a nemusí ani nic říkat.

Šárka: Mám to podobně. Ona vnímá i to, co neřeknu a co chci někdy schovat. A to mě učí se zastavit a jít nejdřív dovnitř sebe. Vytvořit si klid uvnitř. Protože když tam klid není, jen ho předstírám, tak to nefunguje, ať se snažím sebevíc.

Když jde člověk s vlnou

Jedno z našich nejsilnějších uvědomění přišlo docela nenápadně. Při jednoduché aktivitě, kterou přinesl Peter Živý skrze intuitivní hry.

Velké švihadlo. A my jsme pod ním měli probíhat.

Šárka: Pamatuju si ten moment, kdy jsem to zkoušela „urvat“. Jít tam silou. Načasovat to hlavou. A nešlo to.

A pak jsem viděla Petera, s jakou lehkostí, hravostí a úsměvem ve tváři to dokáže on.

Počkala jsem si. Uvolnila se. A najednou to šlo bez úsilí. Skoro samo. A já si uvědomila, že takovou lehkost a hravost v životě chci i já.

Byli jsme u toho všichni tři a tenhle prožitek v nás zůstal. Postupně se z něj stalo něco víc než jen vzpomínka.

**Uvědomění, co to skutečně znamená:
Jít v pravou chvíli s vlnou.
Ještě víc prožívat a vnímat v každé chvíli zázraky života.**

Je to velmi obyčejné. A zároveň pro nás hodně silné.

Malé radosti

A všechno se to přirozeně propisuje i do našeho projektu Malé radosti. Tvoříme ho jako prostor, kde se může zpomalit, vydechnout, každý den žasnout z malých radostí. Kde vše vzniká ve chvíli, kdy má a s lidmi, se kterými ladíme.

Díky Rodině v dialogu jsme si také uvědomili, že naše dcera už nemusí být jen naše inspirátorka, ale může být opravdu spolutvůrkyně. Místo abychom jí vychovávali, můžeme my tři růst a tvořit spolu. Hrát si s malými experimenty.

A tak jsme třeba pro poslední víkendové setkání Rodiny v dialogu vytvořili a vytiskli pohlednice, které ilustrovala Míša. Psaní a posílání dopisů totiž máme moc rádi, je to hlavně Šárky vášeň. Je to také způsob, jak vést dialog a pečovat o vztahy. Poslat do světa malou radost.

Malé kroky, které mění hodně

Radim: Já jsem si z Rodiny v dialogu odnesl, že stačí malé věci. Nemusí to být žádná velká změna. Stačí, když jeden rozhovor vedu o trochu víc v klidu. O trochu víc vnímavě. A ono se to skládá.

A taky si uvědomuju, že pro spoustu lidí je tohle úplně nové. Stejně jako to bylo pro mě. Takže nemá smysl na to tlačit.

Když něco změním u sebe, ono se to postupně projeví i venku.

Tvořit si v životě volný prostor

Postupně jsme si začali víc všimnout ještě jedné věci.

**Tohle všechno jde jen tehdy, když na to máme kapacitu.
Když jsme unavení, zahlcení, ve stresu, tak to prostě nejde.
A tak si vědomě děláme v životě víc volného prostoru.**

Někdy to znamená něco odložit. Neplánovat každou minutu. Často říci něčemu ne. Nechat to otevřené.

Občas se rozhodujeme až ráno u snídani, co budeme dělat. Změníme několikrát záměr podle toho, co se nám chce teď. Někdy se dokonce až cestou v autě ptáme sami sebe: Kam jedeme? Kde budeme spát? To nás baví.

A v tom prostoru se začínají dít věci, které bychom si předem nevymysleli.

**Jsou to pro nás důležité chvíle,
ve kterých se nemusí nic, ale může všechno.**

Jsou malé, ale obrovsky nás sytí a vyživují.

Dialog v každodennosti

Postupně se to přelévá i do běžného života. Třeba do školy, kam chodí naše dcera.

Šárka: Zjišťuju, že někdy stačí opravdu málo. Proměnit svůj vlastní postoj. Víc otevřenosti. Víc zájmu. Víc naslouchání.

Jedna z věcí, která pro mě byla silná, byly oceňující vzkazy, které jsme s Míšou psaly lidem ve škole. Pedagogům, ale třeba i usměvavé paní vrátné. Seděly jsme spolu a povídaly si: Co na tom člověku máš ráda? Čeho si vážíš? A pak to Míša sama svými slovy napsala a předala.

Uvědomila jsem si, že je to možná malá věc, která má ale dopad na konkrétní lidi. A že poslat laskavé ocenění do systému, kde jsou všichni pod šilným tlakem a setkávají se jen se stížnostmi a kritikou, je hodně. Jak se tím najednou něco uvolní a otevře.

A mně došlo, že i takhle jednoduše může začít velmi soucitný, upřímný a lidský dialog.

Na závěr

Radim: Já bych si přál víc klidu. Pro sebe i pro ostatní. A taky víc laskavosti k sobě ve chvílích, kdy se to nedaří. Protože to se děje.

Šárka: Já cítím hlavně vděčnost. Za tu zkušenost. Za to, že jsme tím mohli projít spolu.

A taky za to, že kolem toho vzniká něco širšího. Společenství rodin. Různých, pestrých. Takových, které se mohou potkávat, učit se od sebe, být spolu. Možná jednou ještě víc mezigeneračně.

Tenhle rozhovor je pro nás vykročení z komfortní zóny. Nikdy jsme spolu nic takového nesdíleli ven. Ale dává nám smysl to poslat dál.

Jako poděkování.

A možná i jako pozvání zpomalit, třeba s malými radostmi.

Rozhovor spolu vedli Šárka Krčílková a Radim Seydl, kteří spolu se svojí dcerou Míšou rozvíjí umění Malých radostí.



*Odnáším si uvolnění.
Pocit, že to, co prožívám třeba
v náročných obdobích, je normální
a je nás v tom víc. Inspiraci, jak se
s náročnostmi vypořádávají ostatní.*

*Setkání s dalšími rodinami mi
nastavují dobré zrcadlo reality.
Že v současném světě
řešíme podobné radosti i strasti.
A hlavně, že to vlastně všichni
děláme nejlépe, jak můžeme.*

Lidmi se stáváme jen s lidmi

Rozhovor s Peterem Živým lektorem intuitivní pedagogiky

Peter dlouhodobě hledá, jak může vypadat vzdělávání, které není oddělené od života. Setkání s intuitivní pedagogikou v Německu a Švédsku před skoro 20 lety ho proměnilo a odvedlo z cesty inženýrské geodezie.

Peter: Nerozhodl jsem se, já jsem to nemohl nedělat, tak se mě to dotklo

Od roku 2014 pořádá v České republice i na Slovensku kurzy intuitivní pedagogiky.

Peter: Je pro mě velkou otázkou, kterou zkoumám, jak mohou být dospělí ve své „vodě“, kde rostou – a děti mohou být toho součástí?

Ne jako doprovod nebo překážka, ale jako přirozená součást prostoru, kde se něco děje, kde žijí dospělí své životy a také se učí.

**Pojďme nebýt jen v levé hemisféře.
Aktivujme tělo. Smysly. Spojení.**

Intuitivní pedagogika je pro Petera ztělesněný přístup. Něco, co podle něj hluboce patří do škol, ale není to tam. A Peter tím, že neprošel klasickým pedagogickým vzděláváním, může víc svobodně vycházet ze svých zkušeností, z pozorování a vlastního stále otevřeného studia mnoha směrů.

Tyto prožitky i myšlenky Peter přináší dětem i dospělým. Například i o vodě, jako nositelce života. Protože právě ve vodě je podle Petera ztělesněná tvůrčí inteligence, která nám všem slouží k tomu, abychom mohli rozvinout své místo. Skrze experimenty, zážitky a příběhy zprostředkovává celostní a integrované přiblížení se bytostné povaze vody. To jsme zažili i v Rodině v dialogu, když najednou začnete vnímat vodu v novém vztahu, s novou kvalitou uvědomění. Ať už jste dítě nebo dospělý s úžasem říkáte wow.

Tam, kde se potkává „já“ a „ty“

Peter: A hlavně – nechme věci vznikat. Když jsem s lidmi, snažím se být co nejvíc v přítomnosti. A nechat to vyvstat z toho, co tam je.

Silně to bylo cítit i ve chvíli, kdy jsme se ho ptali na jeho větu o lidskosti. Co tím říká, když se lidé stávají lidmi jediné s lidmi?

Peter vnímá, že když je v přírodě, stává se víc přírodou a všemi jejími formami okolo. K nim si vytváří příběhy, vlastní interpretaci a vnímá, co se mezi ním a přírodou děje. Ale když je tam přítomný další člověk, přináší své, odlišné interpretace života a vztah ke světu.

Peter: Ten druhý člověk nejsem já. Má svůj vlastní příběh, úhel pohledu. A já potřebuji upozadit moje interpretace a dovolit jemu mít ty jeho a sám se rozšířit. To mě učí být člověkem.

Musím počkat, až to dořekne. Plně naslouchat. A přitom si zachovat sebe. Nejsem monolog. Je to vzájemný pohyb mezi mnou a druhým, jako tanec. A tenhle pohyb z nás dělá lidi.

Mezi „já“ a „ty“ vzniká jedinečný prostor, kdy potkáváme sami sebe skrze někoho jiného, kdo je jiný než my. To nejde naplánovat. Jen se to může stát.

Bezpečí jako tichý základ

Aby se takový prostor mohl objevit, potřebuje jednu zásadní věc: bezpečí. To se velmi silně ukázalo během víkendu – třeba v mužském kruhu.

Peter: Dotklo se mě, jak všichni muži dokázali mluvit o svých zranitelných místech. Tak otevřeně. Byla v tom čistota. Žádné hraní si na něco víc. Jen to přiznání těch míst, která jsou pro nás těžká.

A to podobné se dělo i v ženském kruhu.

Peter: Když není bezpečí, nervový systém je v boji, útěku nebo stažení. Tam nevzniká vztah.

**Bezpečí není vidět.
Ale bez něj se to podstatné neděje.**

Ostrůvky, kde může vyrůstat lidskost

Když se na to podíváme z větší perspektivy, to, co jsme v Rodině v dialogu zažívali, má i širší význam.

Peter vnímá lidstvo jako jednu bytost. Jsme jako buňky v jednom velkém člověku. Jednotlivé kontinenty a národy jako části jeho těla. A tam, kde je teď chaos, války, katastrofy, je tělo nemocné.

Jsou tu ale místa, kde není válka, kde je možné se uvolnit. A znovu pocítit spojení.

Takové malé ostrůvky, kde se může znovu objevit lidskost. Možná nám ta místa mohou připadat malá, nenápadná. Ale o to jsou důležitější, protože odtud se může lidskost šířit dál.

Struktura podporující život

A možná právě proto je důležité nejen to, co se v projektu dělo, ale i jak vznikalo. Od začátku v něm byla přítomná určitá struktura – rámec, který držel celek. Ale zároveň nikdy nebyl pevně daný jednou provždy.

Proměňoval se. Reagoval. Naslouchal.

Jak potřebám účastníků, lektorům, tak tomu, co se mezi námi dělo.

Peter to pojmenoval velmi přesně:

**Život by se bez struktury vůbec nemohl dít.
Změnil by se na chaos. Ale život je zároveň mnohem víc než struktura.**

Strukturu potřebujeme, ale má být vyvažovaná životem.

Struktura nebyla cílem. Byla oporou.
A život se do ní mohl opřít – a zároveň ji přesahovat.
Vznikal v dialogu.
V přítomnosti.
V tom, co bylo zrovna živé.

Život jako otevřený experiment

Na konci našeho rozhovoru zazněla ještě jedna věta, která to celé uzavírá:
Život jako ten nejzajímavější tvůrčí experiment.

Tuhle větu si odnesla z Rodiny v dialogu Šárka s Radimem a Míšou, jako připomínku, co je pro ně podstatné a k čemu se chtějí vrátet.

A možná právě o to v Rodině v dialogu jde.
Vytvářet prostor, kde tenhle experiment můžeme žít spolu.

Poslechněte si na [youtube Akády](#) celý autentický rozhovor s Peterem.

Peter Živý

zážitkový řečník, sociální inovátor, kulturní kreativec, lektor intuitivní pedagogiky, šířitel osvěty o majestátnosti vody



Posledních 18 let rozvíjí pohybové „Hry intuitivní pedagogiky“ při setkáních s různými skupinami lidí a pozoruje kvalitativní posuny ve svém vlastním prožívání života i u mnoha dalších lidí.

Proto do společnosti přináší nový pohled na školu a vzdělávání i na svobodu v práci – pohled více zaměřený na člověka, lidskost, komunikaci, tvořivost, autonomii a spolupráci.

Spolupracuje s řadou iniciativ a projektů v oblasti vzdělávání, svobodného a odpovědného podnikání, ekologie a sociálně citlivějšího uspořádání společnosti.

zivysvet.com





Jsem inspirována přístupem Petera Živého. Jak pozoruje, naslouchá, vnímá a respektuje běžící pohyb. Přirozeně navazuje a tká. Tak může podpořit vznik něčeho nového, co v prostoru vzniká.

Pustila jsem se do hlubšího objevování intuitivních her a chci to šířit a využívat i ve své práci.

*Tím, že jsme spolu strávili dva roky,
bylo znát, jak se děti osamostatňují
ve skupině.*

*Jak roste bezpečí a rodiče mají větší
prostor pro vlastní soustředěné
vzdělávání.*

*Došlo k vnitřnímu zklidnění rodiny.
Jsme schopni lépe sladit potřeby
v omezeném čase.*





Odvaha otevřít
citlivá témata

Zvednout ruku a zůstat v klidu

Někdy nejde o to mít silnější argumenty.
Ale o to najít v sobě klid a odvahu říct nahlas, co vnímáme
– i když jsme v menšině.

Pro jednu maminku začalo téma technologií ve škole úplně nenápadně.

Když vás něco začne zneklidňovat

Postupně si začala všimnout drobných věcí.
Třeba že paní učitelka posílá večer e-maily s informací, že děti mají být druhý den ve škole dříve kvůli výletu.

**Předpokládalo se, že rodič je online
– klidně v osm večer – a dokáže se tomu přizpůsobit.
Působilo mi to nepohodu.**

V té době si nastavila, že večer telefon vypíná. Zároveň vnímala ještě něco dalšího.

Že se ztrácí prostor pro vlastní zodpovědnost dětí.

Informace sice zazní ve škole, ale děti vědí, že ji rodiče dostanou e-mailem.

Sebrala odvahu a nabídla paní učitelce svůj pohled. Klidně, citlivě.
A něco se lehce posunulo – děti dostaly víc prostoru nést zodpovědnost za předávání informací.

Okamžik, kdy se to láme

Další situace přišla na třídních schůzkách.

Řešila se nová aplikace pro komunikaci mezi školou a rodiči a také třídní whatsappová skupina. Atmosféra byla jasná: všechno se přesune do online prostoru.

V tu chvíli to v ní začalo pracovat a slyšela uvnitř sebe:

Nechci, aby se komunikace přesunula jen do online světa. Chci, aby moje dcera v 5. třídě měla zodpovědnost za to, že zná zadání úkolů i změny v rozvrhu, aniž by musela být online.

Cítila, jak snadné by bylo zůstat potichu, ale také to, že chce nabídnout jiný hlas.

**Vnímám, jak se nadechuji.
Jedna část by raději nic neříkala.
Druhá ví, že tohle je pro mě důležité.**

**Nádech.
Výdech.
Zklidnění.**

**Naladění na sebe, na svou laskavost a soucit.
Naladění na ostatní.**

A pak zvedám ruku.

Co když moje dítě nebude online?

Co když moje dítě nemá a nebude mít během tohoto školního roku smartphone a ani každodenní přístup na internet?. Zazní do místnosti.

Reakce jsou různé.

Neverbální i slovní. Pro některé rodiče je to úplně jiný vesmír.

Rozbíhá se diskuze. Atmosféra houstne.

Převládá názor, že online komunikace je samozřejmost.

Znovu nádech. Výdech. Reaguje klidně.

**Slyším, co říkáte.
Respektuji to. My to máme jinak.
Jak by to šlo vymyslet tak, aby to fungovalo pro všechny?
Škola by neměla nutit děti ani rodiče být online.**

Na chvíli je ticho.

Pak přichází s návrhem. Co kdyby děti dostávaly všechny informace nejdřív ve škole – a bylo by na domluvě doma, jak se dostanou k rodičům?

Ano. Zazní od paní učitelky.
Ostatní přikyvují.

V tu chvíli přichází úleva. A vděčnost.

**Otevřela téma z klidu
a přes vibrující emoce se dostali k hezkému řešení.
Zároveň ozvučila, že ne všechny děti mají smartphone a žijí.
A vcelku dost spokojeně.**

Malá změna, velký dopad

Na první pohled se změnilo jen málo.
Ale ve skutečnosti se otevřel prostor:

- pro větší zodpovědnost dětí
- pro různé přístupy v rodinách
- pro větší respekt k tomu, že ne všichni chtějí být neustále online

A možná ještě něco důležitějšího. Zkušenost, že...

**I citlivé téma se dá otevřít bez tlaku.
Dialog nemusí znamenat přesvědčit ostatní – ale zůstat v kontaktu.**

Dialog jako cesta

Díky zkušenostem z Rodiny v dialogu dnes vnímá, že podobné situace přicházejí znovu a znovu.

A že to nejdůležitější není "mít pravdu".
Ale umět vstoupit do rozhovoru:

- s větší odvahou
- s větším klidem
- a s respektem k různým pohledům

**Učím se otevírat témata i tam, kde je hodně různých názorů.
Ne jako expert, ale jako někdo, kdo sdílí svoji zkušenost
a je zvědavý vůči ostatním.**

Co si z toho můžete zkoušet

Z této zkušenosti vzniklo několik jednoduchých principů, které můžete vyzkoušet.

Nejprve se zastavte

Než promluvíte, zkuste se nadechnout, vydechnout a vrátit k sobě.

Nehodnoťte, mluvte ze své zkušenosti

Není potřeba mít „správné argumenty“. Stačí říct, co vnímáte vy, co to s vámi dělá.

Nechtějte vyhrát, chtějte porozumět

Cílem nemusí být změnit ostatní, ale otevřít prostor pro různé pohledy a pro to zůstat v kontaktu.

Otevřete prostor pro dialog

Aktivně naslouchejte. Vnímejte, co říkají druzí – i když to máte jinak. Opakujte, co už jste slyšeli. Jemně zvěte ostatní, aby sdíleli svůj vlastní pohled.

Vnímejte okamžik

Někdy stačí počkat na správnou chvíli.
Někdy opravdu stačí „jen“ zvednout ruku.
Udělat to trochu jinak, než jsme byli zvyklí.



*Nebát se konfliktu.
A využít ho ve prospěch všech.
K tréninku dialogu.*

*Jaké máme možnosti pro
komunikaci s rodiči a praprarodiči?
Snažím se být otevřenější, více jim
naslouchat. Zároveň držet si své
hranice.*

*Cítím, že jsem pro manželku
a děti pevnější oporou, tím pevným
bodem, kotvou.*

Od nepříjemného ticha k dialogu

Ve škole mých synů se pravidla pro technologie liší podle trojročí. V prvním trojročí (1.–3. třída) děti mobily ani jiné technologie používat nesmí. A tak dokud byl náš nejstarší syn v prvním trojročí, tohle téma nás příliš netrápilo.

Škola s rodiči komunikuje přes online systém, ale není to zahlcující. Navíc děti většinou všechno vědí jako první a často mi novinky sdělí dřív, než se k nim sama dostanu.

Situace se změnila, když syn přešel do druhého trojročí. Tam už děti mohou mobily používat o velkých přestávkách a také v jedné volné hodině týdně před odpolední výukou.

A najednou se z technologií stalo téma.

Všichni o přestávkách paří

Syn tehdy vlastní mobil ještě neměl. Občas přišel ze školy a posteskl si. O přestávkách všichni paří na mobilu. Je to docela otrava.

**Představa dětí, které sedí o přestávkách přikované k obrazovkám,
mě trochu děsila.**

Slíbila jsem proto synovi, že se pokusím téma ve škole otevřít.

Příležitost přišla při setkání průvodců a rodičů. Když přišel prostor pro dotazy, nadechla jsem se a zeptala se.

Jsou všichni v pohodě s tím, jak se ve škole mobily používají?

A přidala jsem, že pro mě to úplně v pořádku není. Reakce byla spíš zamítavá.

Cítila jsem nechápavé pohledy ostatních rodičů. Najednou jsem si připadala trochu jako exot a vlastně jsem nevěděla, jak pokračovat. Situace se rychle uzavřela. K žádné větší diskusi ani dialogu nedošlo. A nic se nezměnilo.

Doma jsem to pak probrala se synem. Jen pokrčil rameny. Tak to se nedá nic dělat.

Střih o rok a půl později

Mezitím se v mém životě objevila Rodina v dialogu. Prošla jsem víkendy věnované dialogické praxi i setkání o dětech a technologiích. Poznala jsem nové rodiny, jejich zkušenosti i různé pohledy na to, jak s technologiemi žít. Postupně jsem cítila, že mě to vnitřně zpevňuje a uklidňuje.

**Začala jsem téma technologií ve škole otevírat znovu.
Tentokrát jinak.**

Ne na velkém setkání před všemi, ale v menších, přirozených rozhovorech. Občas při náhodných setkáních s jinými rodiči. Občas v rozhovorech s průvodci nebo s vedením školy.

**Hodně jsem naslouchala.
Různým zkušenostem. Různým situacím. Různým pohledům.**

Začala jsem cítit, že se energie kolem tématu technologií ve škole mění.

Okno příležitosti

Na začátku šesté třídy se téma mobilů na rodičovském setkání otevřelo znovu. Tentokrát jsem už dopředu věděla, že nejsem jediná, kdo o tom přemýšlí.

**Situace byla najednou úplně jiná. Ozvalo se víc rodičů.
Postupně jsme začali hledat, jak by šlo pravidla upravit.**

Nakonec jsme se shodli, že by bylo dobré dětem nabídnout o přestávkách i jiné možnosti. Domluvili jsme se, že si děti přinesou do třídy deskové hry, které mohou o přestávkách hrát.

Když jsem to doma vyprávěla synovi, měl radost. A já vlastně taky.

Dialog pokračuje

Tím to pro mě ale nekončí.

Už teď vím, že chci v dialogu se školou pokračovat dál.

Otevírám třeba téma umělé inteligence. Ráda bych, aby se pravidla pro technologie postupně promýšlela pro celou školu, ne jen pro jednu třídu. I s ohledem na mé mladší syny.

**Vím ale, že takové změny potřebují čas.
Trpělivost. Jemnost.**

A právě to jsou zkušenosti, které si odnáším z dialogické praxe.

A jak to bylo dál?

Po čase jsme s rodiči a průvodci reflektovali, jak změna pravidla ohledně technologií funguje. A všichni jsou v zásadě velmi spokojeni.

**Průvodci jsou nadšení.
Všímají si, jak to proměnilo vztahy a trávení přestávek.
Nemají pocit, že by s tím děti měly jakýkoliv problém.
Chtějí v tom pokračovat i s další třídou příští rok.**

Zároveň se „náš“ přístup začíná šířit i do zbytku trojročí. Ale není to buď a nebo. Pokud se ve výuce technologie hodí, tak je využívají.

Také jsem si uvědomila, že rodiče, kteří už dětem chytré mobilní telefony pořídili, mohou prožívat různé emoce. Obavy, pocit viny nebo bezradnosti. A ty pro ně mohou být bariérou vstupu do dialogu, protože jsou nastavení k obhajobě vlastních rozhodnutí a přesvědčení. Tady jsou důležité právě principy z dialogické praxe: Bezpečí. Otevřenost. Hodnocení vyměnit za naslouchání, které vede ke vzájemnému pochopení.

Zároveň rodiče vnímají, že technologie jejich dětem nesvědčí, ale neví si teď rady.

Jak nastavit hranice? Co dovolit a co zakázat? Jak k tomu přistoupit.

V tom mohou být užitečné a podporující iniciativy, které se tématem zabývají: [Digiděti](#), [Dětství bez mobilu](#), [Digibalanc](#), [Digirozhledna](#), [Zvedni hlavu](#).

Co mi při rozhovorech se školou pomohlo

Z této zkušenosti si odnáším několik věcí, které se mi při rozhovorech s rodiči i se školou osvědčily:

Nejprve poznat prostředí

Dát si čas navnímat atmosféru, vztahy a způsoby, jak se ve škole věci řeší.

Nechtít vyhrát, ale vstoupit do dialogu

Snážit se porozumět perspektivám ostatních.

Mít svoje proč

Mít pár jasných důvodů, proč je téma pro mě důležité. Stačí dva nebo tři.

Hledat spojení

Často nejsme jediní, kdo o věcech přemýšlí.

Vnímat okno příležitosti

Někdy je potřeba počkat na správný moment.

Rozlišovat mezi diskusí a dialogem

Diskuse hledá vítěze. Dialog hledá porozumění.



Před absolvováním programu jsem měl tendenci vstupovat do konfliktu a „měřit“, kdo má u nás doma větší právo být unavený.

Díky Rodině v dialogu se dnes více vcítím do situace své ženy a snažím se dívat na svět její optikou.

Poznal jsem pocit, že je možné dávat více času a prostoru sobě i druhým bez nutnosti naplnit předem dané záměry.

Vnímám, že v dnešním bouřlivém světě je skutečná hodnota pokusit se přispívat k zaoblování konfliktů, byť na mikroúrovni.

Obavy, pocit viny nebo bezradnosti jsou bariérou vstupu do dialogu. Jsme nastavení k obhajobě svých pravd a rozhodnutí.

Tady jsou důležité principy dialogické praxe. Bezpečí. Otevřenost. Naslouchání.



Dialogická praxe je pro nás způsob bytí

Rozhovor s Lenkou Markovičovou a Veronikou Luksa, lektorkami dialogické praxe

Lenka i Veronika se k dialogické praxi dostaly postupně. Přes psychologii, práci s lidmi i vlastní hledání.

Veronika: Pro mě je to odvaha být autentická, upřímná a laskavá. K sobě i k druhým. V důvěře a transparentnosti. Když budu o sebe takto pečovat, budou fungovat i vztahy kolem mě.

Lenka: Ještě mi tam přichází zvědavost a otevřenost. K tomu, že když se děje něco, co neznám, tak se před tím neuzavřu, ale jsem zvědavá – proč to ten člověk má zrovna takhle? A zkusím se s tím spojit a představit si to. A pak tam vnímám spoluvytváření – zapojení druhého, když přemýšlíme o něčem, co se nás týká. Je to velmi tvořivé, o spolupráci.

Veronika: Líbí se mi, že to není spolupráce ve smyslu „řeknu ti, co máš dělat a budeme to dělat spolu“, ale že jde o osobní zapojení, dobrovolné bytí spolu. A zároveň možnost rozhodnout se spolu nebýt. Tedy není to za každou cenu.

Obě mluví o dialogu ne jako o technice, ale jako o postoji. O způsobu, jak být ve vztazích.

Možná nejvíc to vystihuje věta, která během rozhovoru zazní:

Nikdo z nás není expert – a zároveň jím jsme všichni.

A co když tam budou děti?

Když se začal rodit projekt Rodina v dialogu, ne všechno bylo jasné.

Veronika: Pamatuju si, jak jsem si říkala – jak tohle chceme dělat s dětmi? Jak půjdou dohromady hluboké rozhovory a děti, které jsou živé, hlučné, přirozené?

Byla v tom zvědavost, ale i velké otazníky. Byla to výzva.

První společný víkend byl podle ní „skok do neznáma“.

A pak se to začalo dít.

Postupně jsme přestali oddělovat světy

Ukázalo se, že to není o tom vytvořit prostor pro dospělé vedle dětí. Ale o tom být spolu.

Lenka: Možná, že bez spolupráce všech, by to výzvou zůstalo. Postupně jsme ale začali víc propojovat všechny – rodiče, děti, lektory. Nevznikal jen prostor pro vzdělávání dospělých, ale společný prostor pro všechny.

Přicházely nové nápady. Průvodci pro děti. Další lidé v týmu.

Veronika: Velkou roli hrála otevřenost ke změnám a průběžné ladění podle potřeb účastníků. Oceňuji ochotu organizačního týmu a všech citlivě se ptát. Co potřebujete? Co funguje? Co bychom mohli dělat jinak?

Projekt se neladil podle předem daného plánu. Rostl spolu s lidmi, kteří v něm byli.

**S další skupinou by to bylo potřeba ladit znovu,
ale už by to bylo jednodušší.**

Tak to vnímá Veronika.

Moment, který zůstává

Jedna drobná ale silná situace zůstala Lence v paměti.

Když jsme se bavili o tom, jestli budeme pokračovat v setkávání i po skončení projektu, jeden z rodičů řekl:

A ptali jsme se vlastně i dětí?

Jednoduchá otázka.

A přitom úplně mění perspektivu.

Co se děje, když mají rodiny prostor mluvit

Veronika popisuje něco, co se během setkávání opakovalo.

**Rodiny zjistily, že to mají podobně
a že v tom nejsou samy.**

Veronika: Uvědomila jsem si, jak velký tlak dnešní doba na rodiny vytváří – výkon, individualismus, malé nukleární rodiny, které musí zvládnout všechno samy. Výchovu, práci, vztahy, emoce. A tady to rodiny mohly sdílet a zjistit, že to mají podobně. A to přinášelo úlevu – že neselhávají, že je to normální.

Co si odnáší?

Lenka odpovídá bez váhání.

Hravost. Dialogická praxe je tvořivá, ale tady jsem si vědomě prožila dětskou hravost. To si chci uchovat a rozvíjet. A taky chuť věnovat se práci s rodinami.

Veronika mluví o něčem jiném – o zastavení a prostoru pro sdílení bez tlaku.

**Možnost se osobně potkávat,
sdílet v bezpečí a přijetí
je osvobozující.**

A kdyby měly vyslat jedno přání...

Lenka:

Víc laskavosti k sobě. I ve chvílích, kdy se nám něco nepovede. Třeba když zvýšíme hlas na děti – neznamena to, že jsme špatní. Důležité je, co s tím uděláme dál.

Zároveň bych si přála, aby rodiny měly víc prostoru se potkávat, sdílet, být spolu. Třeba i jen tak – u ohně, jako jsme to zažili na setkáních.

Veronika:

Já bych přála lidem možnost zastavit se a dopřát si dialogy. Být spolu bez tlaku na výkon a změnu. Být plně přítomní, vnímat a být vnímáni, slyšet a být slyšeni. Být spolu upřímně, tady a teď. S laskavostí, bez hodnocení.

**Se skutečným zájmem o druhého se ptát:
Jak to máš ty?**

Poslechněte si na [youtube Akády](#) celý autentický rozhovor s Veronikou a Lenkou v dialogickém plynutí.

Lenka Markovičová

Lenka je máma tří dětí a spolu s manželem žijí v domku u lesa v Bratislavě.

Vystudovala psychologii a svoje zkušenosti uplatňuje i v rámci vzdělávání, projektového managementu, koučování a kariérního poradenství.

Zajímá se a vzdělává se v procesně orientované psychoterapii, oblasti well-beingu a jeho rozvoje, dialogických a kolaborativních přístupů.

Záleží jí na tom, abychom spolu vedli smysluplný dialog a rozvíjeli vztahy tak, aby nám spolu bylo dobře.

Víc o jejích zkušenostech na [LinkedIn](#).



Veronika Luksa

Veronika je máma dvou teenagerů, žije v Žilině.

Je psycholožka a psychoterapeutka zaměřená na práci s traumatem u dětí i dospělých, se zkušeností s podporou rodin ohrožených násilím a zneužíváním.

Absolvovala výcviky v přístupech Solution Focused Brief Therapy, EMDR, kolaborativní a dialogické praxi ICCP a Brainspotting. Je spolulektorkou dialogické praxe na Slovensku. Působí jako školní psycholožka a lektorka ve Výzkumném ústavu dětské psychologie a patopsychologie a spoluvede podpůrné skupiny pro lidi s duševním onemocněním.

Zajímá ji pracovní well-being a společné hledání, porozumění s klienty i kolegy.

Propojit se s ní můžete přes [LinkedIn](#).





Jak žít
s technologiemi
jinak

Jak to máme doma s technologiemi

V předchozích příbězích zaznělo, jak se dá otevřít téma mobilů ve škole. Ale tím to nekončí. Protože vedle školy je tu ještě jeden důležitý prostor – domov. A právě tam se rozhodnutí o technologiích odehrávají každý den.

Jsme rodina, kde se setkává víc světů. My rodiče, čtyři děti ve věku od 6 do 11 let. Naši bývalí partneři jako rodiče některých z dětí. Více domovů. A k tomu prarodiče, u kterých to funguje zase trochu jinak.

A přesto to nějak drží pohromadě.

Možná i proto, že se o tom spolu bavíme a hodně ladíme pravidla. Napomáhají tomu i naše dobré vztahy.

Bez chytrých telefonů

Chytrý telefon považuji za příliš lákavou a stále dostupnou věc. Nejen pro děti, ale i pro nás dospělé, je obtížné si nastavit s telefonem a digitálními technologiemi zdravý vztah.

Aktuálně žádné z našich dětí chytrý telefon s přístupem na internet nemá. Dvě nejmladší děti (1. a 3. třída) mají volací hodinky. Všechny děti je měly v zásadě od první třídy, tedy od té doby, kdy se začaly alespoň občas dopravovat samy. Školu mají v takové vzdálenosti, že musí chodit pěšky a využívat MHD. Hodinky umí v zásadě jen volat, navíc přijímají hovory jen z uložených čísel. Dvě starší děti (4. a 6. třída) mají nově od tohoto školního roku mobilní tlačítkový telefon.

Hrací den místo každodenních dohadů

To, co se nám opravdu osvědčilo, jsou „hrací dny“.

Každé dítě si jednou týdně zvolí svůj den, kdy má 45–60 minut na obrazovky.

**Dřív to často vypadalo takhle.
Můžu dneska na počítač? Ale já chci dneska.**

Dneska je to jednodušší. Každé dítě ví, kdy jeho den přijde. Jestli chce hrát Minecraft nebo jiné hry, nebo se podívat na pohádku či seriál je zcela jeho volba. A my nemusíme rozhodovat každý den znovu.

Podmínkou hracích dnů je také přiměřené fungování a dodržování pravidel ohledně domácích prací. Na to máme doma krásnou nástěnku.

Technologie nejsou samozřejmost, mluvíme o tom

Doma nemáme televizi. Počítače ano – oba na nich pracujeme. Děti nás u nich vidí. I proto se snažíme, aby technologie nebyly automaticky dostupné kdykoliv. Chceme, aby si děti hrály a byly co nejvíc venku.

U nejstaršího syna se na používání počítače domlouváme. Může ho využívat častěji. Pokud má čas a chce, což není každý den, může ho využívat hodinu denně, ale nejpozději před večeří. Nechceme totiž, aby chodil do postele rovnou od obrazovky.

Hodně s dětmi mluvíme o tom, proč to máme nastavené právě takhle. Ne vždy to znamená, že souhlasí. Ale rozumí tomu.

S nejstarším synem už otevíráme i rozdíl mezi: tvořením a „jen“ konzumací obsahu. Paradoxně je to právě on, kdo je ve škole označován za „ajťáka“. V IT gramotnosti a dovednostech nám totiž pomáhá můj táta, který učí děti programovat.

Není to ideální. Je to živé.

Stejně jako ve škole, i doma hledáme rovnováhu.

Naše nastavení má daleko k dokonalosti.

Je to proces.

Zkoušíme. Měníme. Mluvíme spolu.

A někdy je to i docela náročné.

Co si z toho bereme

Možná nejde o to najít jedno správné řešení – ani doma, ani ve škole.

Možná jde spíš o to:

Mluvit spolu.

Hledat rovnováhu.

Být otevření tomu,

že každý to může mít trochu jinak



Kde není plynutí, není dialog.

*Nesu si připomínku:
zpomalit, dýchat.
Kdykoli, kdekoli.*

*Jak moc je pohyb užitečný.
Jak je zrak přeceňován.*

*Jak lze do života přizvat
lehkost a radost.*



*I webináře pro mě vždycky byly
prostorem pro zastavení a znovu
napojení na skupinu i na téma
dialogické praxe či digi světů.*

*Často se mi do onlinu večer
nechtělo, ale pokaždé mi to
nakonec hodně dalo.*

*Zklidnění, obohacení, inspiraci
z příběhů a zkušeností ostatních,
prostor po reflexi, posílení
sebedůvěry.*

Mám upřímnou radost ze společně stráveného, smysluplného času se svým mužem.

Ta možnost být s dětmi společně a zároveň i odděleně.

Jak je skvělé, když děti mají prostor a spontánně se zabaví i samy.

Jak přirozeně se děti propojí mezi sebou.



Poslední ve třídě. Anebo první?

Je náročné zůstat poslední. V čemkoli, ve sportu, v testu, v hledání první lásky, ve volence v tanečních, v přijímačkách na vysněnou školu.

Proč tedy zůstat poslední ve vlastnění věci, která je podle současných teenagerů tou skoro nejdůležitější věcí v jejich životě?

Proč být poslední ve třídě, kdo nemá chytrý telefon?

Jaké dopady může přinášet rodičovské rozhodnutí dát stopku chytrému telefonu v rukou mladších dětí?

Nestávají se tak tyto „poslední děti ve třídě“ těmi prvními v rozvoji kompetencí zásadních pro samostatný kvalitní život?

Bára a Tereza jsou dvě mámy, které se potkaly se stejnou zkušeností u svých dětí a rozhodly se nechat nahlédnout ostatní do rodinných rozhodnutí a pravidel. Chtějí tak podpořit jiné rodiče v jejich odvaze posunout čas, kdy dají svým dětem do rukou jejich vlastní smartphone.

Není to vyprávění o výzkumech, které prokazují negativní vliv obrazovek, obsahu nebo neustálé interakce telefonu na děti. Je to sdílení přístupu rodičů, kteří se rozhodli jít proti proudu.

Pořízení smartphonu se posouvá do mladšího věku

Bára: Dceři je 11 let, chodí do 5. třídy klasické státní základní školy. Ve třídě je poslední, kdo nemá tzv. chytrý telefon. Když byl před dvěma lety v 5. třídě syn, na konci školního roku jich bylo bez chytrého mobilu ještě pět. Překvapilo mě, jak se pořízení smartphonu u dětí rozšiřuje a snižuje se i věk, kdy jej rodiče dětem pořizují.

Jako by bylo skoro společenskou normou, že dítě s nástupem do školy dostává s aktovkou i smartphone.

Popisuje Bára změny, které pozoruje u vrstevníků svých dětí.

Stejně tak i Tereza už od útlého dětství svých dětí řešila, jak „dobře a bezpečně“ svým dětem technologie do života pouštět. Několikrát u jiných rodičů pozorovala, jak rychlé řešení emoční krize může smartphone nabízet. Je hned po ruce a ať se pustí cokoli, rodič získá čas a klid.

Tereze ale přišlo, že tento postup jen odvádí pozornost dětí od prožitku toho, co se v něm zrovna děje.

Tereza: Vždy jsem se snažila telefon před dětmi používat jen jako nástroj pro telefonování a dohledání informací, dávala jsem si pozor, aby nevnímaly telefon jako zdroj okamžitě dostupné zábavy, který vyřeší pláč nebo zlost.

Telefon jako bojiště zpráv

Tereza má stejně jako Bára dceru v 5. třídě, k tomu syny ve 4. a 1. třídě a ti jsou současně členy i několika sportovních oddílů.

Tereza: Poslední dva roky se můj telefon stal doslova bojištěm zpráv a oznámení ze strany školy, vedoucích kroužků, omluvenek jiných rodičů apod.

Denně mi přijde minimálně 20 zpráv, které něco chtějí po mých dětech – donést 120 Kč, udělat toto cvičení, přinést nůž na skautskou schůzku, vyplnit dotazník, oznámit změnu místa tréninku.

Povinnosti, které dříve běžně vyřizoval učitel nebo vedoucí přímo ve škole nebo v rámci kroužku a psaly se do úkolníčku nebo se musely zapamatovat, nyní všichni směřují na komunikační aplikace typu WhatsApp, Bakaláři apod.

Mám pocit, že jsem sekretářka nebo lépe živý štít, který chrání své děti před neustálým bombardováním zprávami.

Učím děti přebírat zodpovědnost

Tereza: Raději učím své děti spoléhat se na svou paměť, přebírat zodpovědnost za své povinnosti a úkoly a řešit situace v momentu, kdy přijdou. Nakonec je většina těch zpráv naprosto nedůležitých a dítě si přístup k těm opravdu důležitým umí zajistit i bez telefonu.

Možná to někoho šokuje, že v Česku existuje dítě, které je v 11 letech bez chytrého telefonu.

Bára: U nás doma jsme si nastavili už před několika lety, že děti u nás doma dostanou smartphone nejdříve ve 12, s nástupem na 2. stupeň. A to držíme. Dokonce zvažujeme, že to naopak ještě posuneme do vyššího věku.

Všímám si, že „kvalita“ obsahu na internetu a sociálních sítí exponenciálně klesá. Zároveň cítím, že roste množství rodičů, kteří také jako my artikuluji jiný názor, třeba iniciativa Dětství bez mobilu nebo projekt Digiděti.

Taky mě hodně podpořil program Rodina v dialogu od organizace Akáda, kde jsme si osvojovali principy zdravého přístupu k technologiím v rodinách.

Rozhodnutí rodičů může být celkem snadný krok, otázkou je, jak se v tom bude cítit samotné dítě a co bude prožívat, pokud bude právě ono poslední a jediné ve třídě, které smartphone nemá.

Bára: Naštěstí u nás nikdy nezaznělo zoufalé „já ho chci, všichni už ho mají!“ Nemusíme řešit tlak od dcerky, že prostě tuhle věc musí mít. S dcerou se samozřejmě průběžně bavíme, jak jí kolem toho je, jak se cítí v kolektivu a doma má přístup na počítač a tlačítkový telefon. Když chce a potřebuje, může po dohodě využít můj telefon. Vždy řekne, na co telefon konkrétně potřebuje. Děje se to tak jednou za tři týdny.

Bára: Možná, že v tom pomáhá to, že ani já sama doma na telefonu netrávím před dětmi mnoho času. A když ho mám v ruce a ony mě vidí, pojmenuji nahlas, co na něm zrovna dělám. Třeba, že hledám kontakt na lékaře, kterému potřebuji zavolat. Nebo že hledám ubytování na víkend.

Bára: Má dcera je jediná ze třídy, která není v třídní whatsappové skupině a nemá do ní žádný přístup ani od nás rodičů. A světe div se, vidím, že se jí žije úplně v pohodě. Má řadu zájmů, v třídním kolektivu funguje v pohodě, kreativně tvoří rukama, poslouchá cédéčka, rádio a fotí na foťák.

Lehká krize a nuda jako součást vývoje

Bára: Naše děti nikdy neměly telefon spojený se zábavou, proto jej nikdy nevyžadovaly. Problém přichází vždy se školou. Vrstevníci jej mají, je to zábava, volají si, píšou si a bohužel i učitelé se často spoléhají, že děti přes něj mají přístup k online úkolům.

Bára: Ano, nastala díky tomu u nás doma lehce krize. Ani ne tak z důvodu telefonu jako her, které na nich hrají, ale kvůli tomu, že se díky němu domlouvají na různé akce. Často jsme si museli doma vysvětlovat, že obsah her ani sociálních sítí není pro ně dobrý a proč. Je dobré se o tom otevřeně bavit, zdůvodňovat, proč je tomu u nás jinak.

Tereza: Současně s tím je podle mě funkční myslet na sociální vazby dětí, zapojovat je do místní komunity skrze jejich přítomnost v různých zájmových oddílech či jiných aktivitách. Vytvářet jim příležitosti pro budování vztahů. Nám v tom velmi pomohl skautský oddíl, kde je normální, že mobil není přípustný a je tedy normální, že na schůzkách ani na výpravách není povolený.

Bára: Ano – děti často nevědí o tom, že se jejich spolužáci dohodli a šli na hřiště nebo něco podnikají společně. Díky tomu, že nejsou ve whatsappové skupině, se k nim informace často nedostane. Ale současně mají dost kamarádů, se kterými se umí dohodnout i jinak. Má rada směrem k dětem byla v tomto jednoduchá, vezmi míč, obejdi hřiště a určitě potkáš nějaké kámoše, spolužáky nebo se holt seznámíš a najdeš nové.

Někdy to drhne a nudí se, ale vnímám, že to je také ku prospěchu jejich vývoje

Základem je důvěra a sebedůvěra

Někdy nám už naše propojení s telefony brání vidět i jiné možnosti, že i bez telefonu to jde. A vlastně to vůbec nebolí.

Bára nabízí tento pohled.

Dcera si odjezd tramvaje najde v jízdním řádu na zastávce, umí oslovit neznámého člověka pro radu na cestu a rozjela prodej vlastních výrobků na vánočních trzích. Neřešíme, že když někam jde (třeba na kroužek), musí mi napsat nebo zavolat, že tam dorazila.

**Do světa samostatného pohybu po městě jsme ji pustili postupně.
V momentě, když ona na to byla připravená a chtěla to.
A my jako rodiče jsme měli důvěru,
že je na to správný čas a zvládne to.**

Bára: Mám pocit, že kdyby měla smartphone, hodně z těchto věcí by prostě nebylo. Vnímám, že prostor, který má namísto času s telefonem, jí umožnil získat kompetence, které by dost možná nezískala. Mluví i sama o tom, jak vnímá dopad mobilů u spolužáků.

Tereza: Naprosto zde s Bárou souhlasím, základem je důvěra a sebedůvěra. Mé děti chodily od prvního týdne samy ze školy nebo družiny domů. Po měsíci nácviku byly schopné dojít si na všechny kroužky, ohlídat si čas a obsloužit se, než se vrátím domů z práce. Složitější vzdálenosti v Praze nacvičujeme déle a vždy samostatné cestě předchází několik ověření, že dítě ví, kudy kam a jak případně vyřešit nečekanou situaci.

Musí mi samo říci, já to, mami, zvládnou. Pak věřím, že to zvládnou.

**Ta důvěra je pro mě jako žezlo,
kterým jim předávám vědomé řízení svého života.**

Tereza: Nepotřebují k tomu telefon, ani hodinky, na kterých je na trase hlídám nebo kontroluji. Ony se hlídají samy. A pokud přijdou nečekané situace, budou je řešit, a ne hledat telefon.

Cesta bez smartphonu

Bára: Nehlásám, že tohle je jediná cesta. Jen chci nechat zaznít hlas, že i tato cesta je možná. Cesta nabídnout dítěti být prostě bez smartphonu. A dost možná, že i vaše dítě bude poslední ve třídě. Anebo možná právě první, které přináší nový trend. Ustát to není vždy jednoduché. Je to ale možné. A rodičů, kteří mění pohled, přibývá.

Tereza: Je dobré nadržet děti v informačním vakuu a je podle mě důležité s nimi u toho být a nenechat je brouzdat se džunglí bez výbavy a porozumění. Do pralesa byste se také bez průvodce nevydali, tak buďte průvodcem pro své děti a vydávejte se objevovat, tento pro ně nový svět, společně a vědomě. Ukazujte jim, že ne vše je dobré ochutnávat a na vše sahat. Že jsou tam zdroje poznání, ale i pasti.

Tipy a triky pro rodiče "bez-smartphonových" dětí

Naučte děti alespoň jedno telefonní číslo rodiče zpaměti.

V případě, že se dítě potřebuje nečekaně s rodičem spojit, ať požádá někoho klidně i cizího (ideálně jinou matku s dětmi) o možnost si zavolat. Realita z praxe: využito maximálně 1krát za půl roku.

Trénujte jejich paměť na úkoly, informace, které jim dávají učitelé/trenéři.

Úkolníčky – malé sešitky s poznámkami, ale i nápady a sny, co chci tvořit a udělat, jsou báječnou pomůckou. Proměňte je ze suchopárných seznamů, do tvořivých pomůcek a zapojte při tom kreativitu dětí.

Učte je nespoléhat se na dostupnost internetu, existují veřejné hodiny, jízdni řády, ostatní lidé.

Umět se pohybovat v městském prostředí jde i bez mobilu. Umíme zjistit čas, najít kam a kdy jede autobus domů. A když nevíme, jsou kolem další, kteří mohou poradit. Ptejte se dětí, jak by hledaly řešení v konkrétních situacích.

Poříd'te domů telefon tlačítkový nebo smartphone bez aplikací.

Někdy je potřeba si zavolat. Když rodiče dlouho pracují a je potřeba se dohodnout, že třeba půjdu někam ven nebo potřebuji s něčím pomoci – skvěle postačí tlačítkový telefon.

Půjčte mu svůj smartphone, ale buďte u toho.

Když potřebuje vyřídit nějakou komunikaci (cca 1x týdně) nebo zjistit, o čem se spolužáci baví.

Společný čas u počítače, kdy si zkoumáme věci, které je zajímají.

Ukazujte si a procházejte spolu to, co děti zajímá. Bavte se o internetu a sociálních sítích. Ukazujte jim i příklady, kdy je nutné kriticky zvažovat, zda psané a sdílené, je dané.

Hudba nemusí být jen na Youtube nebo Spotify.

Ať žije CD přehrávač. Gramofon a poslech gramodesek má svoje velké kouzlo.

Naučte děti využívat nástroje a věci pro funkce, které dnes pro většinu lidí sdružuje smartphone.

Kupte budík v hodinářství. Jít na výlet podle papírové mapy bude výzva a legrace zároveň. Domluvit odpolední sraz na hřišti jde už dopoledne ve škole.

Začněte u sebe.

Dopřejte sobě a své rodině večer, výlet nebo celý víkend bez mobilu.

Nebud'te v tom sami.

Hledejte spojence, podobně uvažující rodiče. Otvírejte s přáteli diskuzi, jaký kdo má přístup a co přináší. Využívejte zdroje, např. Rodina v dialogu (Akáda), Digiděti, Dětství bez mobilu, Digibalanc, Digirozhledna, Zvedni hlavu.

Rozvíjejte spolu s dětmi kreativitu.

Když narazíte na situaci, kdy se zdá, že bez telefonu to nejde, otevřete pole nových možností. Jak by to šlo udělat jinak? Zapijte fantazii i hravost a možná objevíte a prožijete při hledání dalších řešení nečekané a neplánované.



*Být tou umírněnou prosazovatelkou
upozadování technologií a dávání
prostoru tomu živému, přítomnému
a lidskému.*

*Abych s dětmi měla a udržovala
blízký vztah, protože věřím, že právě
to je v době plné změn,
dezinformací, AI a komplexity
důležité.*

*To vše chci vnášet do společnosti
vytrvale dál – citlivě prorůstat.*

V autě už nepustím na krátké cesty pohádky, ale zpíváme si nebo hrajeme slovní hry. Objevuji, že často není obrazovka nutná.

Nově jsme teď začali místo večerního koukání na televizi hrát na kytaru a zpívat. Nebo si zalezeme dřív do postele a čteme si knížku.

Šetřím čas. Nescrolluji, nezaplňuji hlavu blbostma a pak to neovlivňuje můj mozek, mojí náladu.



Jak žít klidný život s dětmi mezi obrazovkami?

Jan Kršňák

lektor, zklidňovatel digidětí a digidospělých

Honza se zabývá tím, jak můžeme my dospělí i naše děti používat technologie, abychom žili spokojeně a smysluplně. A svět byl krásnější a klidnější. V Rodině v dialogu pro nás vytvořil prostor pro dialog a sdílení zkušeností.

O rodičovství, dětech a technologiích. O obavách z digitalizace dětských i dospělých myslí. O závislostech nejen na obrazovkách. O budoucnosti světa. O všech těch otázkách, které nás rodiče znepokojují.

Ale také a především o LÁSCE. O pocitech jako je úžas, radost, sebedůvěra.

Láska je tou silou

Jak pečovat o děti, o něž současně pečují technologie? Honza Kršňák o tom mluví, ale i píše ve své knize O digidětech, ze které pochází fragmenty následujících textů.

Digiděti žijí v krajině rozkládající se na hraně mezi světem strojů a světem lidí. Není snadné zde udržet rovnováhu. Tělo se to musí roky učit. Nabývat digitální gramotnost je dlouhodobá aktivita stejně jako osvojování si čtení, psaní nebo počítání.

Dnešní děti se pohybují po vlnící se hraně, na nejasné hraně mezi nitrem a obrazovkou. Je to rozmazané místo, zamřžená krajina.

Svět lidí už je po staletí současně světem strojů. Stejně jako je odnepaměti svět strojů světem lidí. Pro děti není vůbec jednoduché se zde pohybovat a objevovat při tom své lidství, což je to, co jim jejich srdce radí, že mají udělat především.

Jak si udržet chuť do života, když je všude tolik strojů? Jak se vidět v zrcadle jako krásná bytost? Jak se naučit dívat na obrazovku, aby mé pohledy zmocňovala a nikoli svírala a zneschopňovala? Jak se naučit hovořit s neviditelnými lidmi a jak najít cestu ven ze hry na nuly a při tom obstát ve vlastních očích?

Digiděti se do toho snaží vplout, jako se o to každodenně pokouší každý z nás.

Aby mohly děti, ale i my, nalézt a udržet rovnováhu mezi strojitostí a lidskostí, potřebujeme se umět opírat o své srdce.

Láska je silou, která nám může tváří v tvář obrazovkám pomoci nepřijít o lidský pohled na svět. A rodiče i děti lásku dobře znají, denně ji prožívají a nepotřebují se jí učit.

Z lásky vychází důvěra, která je pro zdravý vývoj digidětí mnohem podstatnější než zodpovědná rodičovská kontrola.

Z lásky pramení též radost ze života, co se nám, nejen dětem, ale všem v digitalizované společnosti plné spěchu a zmatků pomalu a jistě ztrácí před očima.

I schopnost dětí a rodičů domluvit se mezi sebou pramení z lásky.

Z lásky k poznání sedávají digiděti u digitálních přístrojů a vydrží tam sedět celé hodiny, dny i roky. Podobně jako my. Zvědavost je neukojitelná. Dívání se na videa je poznáváním světa stejně jako četba nebo rozhovor dvou lidí. Je to jiné, ale nedává smysl hodnotit, zda-li horší či lepší. Něco se tím naučit nedá a něčeho si můžeme povšimnout právě díky tomu. Pozornost strávená poznáváním života je láskou ke světu.

Když my zvládneme nastavit své pohledy smysluplně a láskyplně, děti své oči, myslí a srdce dokáží používat stejně jako my.

Jan Kršňák

zklidňovatel digidětí a digidospělých

Honza je digidítě rozhlížejíci se po světě. Hrající si dospělý. Ale také (spolu)autor knih, rozhovorů, podcastů a tvůrce platformy Digiděti.

Honza se vedle přemýšlení a psaní o médiích, dětech a rodičích, věnuje filosofii, intuitivní pedagogice, tvorbě nového světa a podpoře Institutu pro podporu inovativního vzdělávání.

Chcete-li si Honzu poslechnout nebo se s ním potkat, pozvat ho na workshop do vaší školy, mrkněte na jeho web

[Digiděti](#)





Když se objeví
lehkost a hravost

Pustit to a nechat plynout

Někdy máme pocit, že musíme mít všechno připravené. Promyšlené. Pod kontrolou. A někdy právě ve chvíli, kdy to pustíme, se věci začnou dít jinak.

Poprvé „na scéně“

Po rodičovské se postupně vracela k pracovním projektům, ve kterých byla zvyklá fungovat v týmu. Tentokrát to ale bylo jiné.

Ocitla se v pro ni novém a neprobádaném území. Dostala totiž prostor vést dvouhodinový blok intuitivních her pro skupinu dospělých a dětí na setkání programu Future leader. V pátek večer.

Jak se cítíte v pátek v šest večer? Chcete se seznamovat s cizími lidmi, nebo si spíš dát večeri a odpočinout si po náročném týdnu? Ani ona sama z toho načasování nebyla zpočátku nadšená.

A k tomu ještě něco dalšího: tentokrát nestála za projektem jako součást týmu. Byla tam sama.

Hlava plná otázek

Měla to být pro ní zábava, ale zároveň tak trochu i osobní zkouška. V hlavě se jí vršily otázky.

Je to pro mě? Bude to účastníky bavit?

Zvládnou to dramaturgicky uchopit?

Budou mě ti zkušenější srovnávat s esy v oboru?

Dokážu nacítit skupinu a vybrat správné aktivity?

Nepodcenila jsem přípravu?

Okamžik, kdy to pustíte

Dva dny před akcí se rozhodla, že to nechá být.

Řekla jsem si, že to pustím. Že si to chci hlavně užít.

Ne proto, že by na tom nezáleželo.

Ale proto, že to byl její skutečný důvod, proč do toho šla.

Co se stane, když důvěřujete

A pak už to šlo samo.

Skupina se postupně propojila. Lidé se začali zapojovat. Energie se zvedla.

To, co na začátku vypadalo jako ne úplně ideální čas, se proměnilo v prostor, který účastníky naladil na celý víkend.

Cítili se propojení, probuzení a nabuzení na další program.

A pro ni samotnou to znamenalo něco ještě důležitějšího.

Posilující zkušenost a malý posun uvnitř. Že když se opře o sebe a o vnímání skupiny, funguje to, i když to není pod úplnou kontrolou a dokonale připravené.

Co si z toho můžete odnést

Nemusíte mít všechno dokonale připravené.

Můžete si nechat ve „scénáři“ i volný prostor pro to, co vznikne na místě.

Opřete se o vnímání

Vnímejte lidi kolem sebe a reagujte na to, co se děje teď.

Důvěřujte procesu

Pusťte výsledek a nechte věci, aby se mohly dít samy a vyvíjet.

Dělejte věci pro radost

Často právě to je ten nejlepší kompas.



Ústup od strategie plánování k žití více přítomností u mě dokonce došlo tak daleko, že jsem si dovolila skončit v práci bez toho, aniž bych věděla, kam přesně chci do jiné.

Jen jsem umožnila nechat chvíli nejistoty, velkého NEVÍM.

Cítila jsem v intuitivních hrách velkou svobodu i největší sdílení s dětmi.

*Uvědomila jsem si, že vzdělávat
a formovat se může celá rodina
spolu.*

*Není třeba hledat hlídání pro děti,
aby rodiče mohli na seberozvojový
kurz.*

*Připadá mi, že jsme v tomhle ohledu
taková pionýrská skupinka.*



Dovolit si nebýt expert

Na konci roku si dovolil něco, co bylo za jeho komfortní zónou. Odlektoroval dva vstupy, které nikdy předtím nedělal. Ne proto, že by si byl jistý. Spíš naopak.

**Měl jsem pochybnosti, jestli jsem dost kompetentní.
Jestli to zvládnou doručit v kvalitě, jakou bych chtěl.**

A přesto do toho šel.

Co mu pomohlo říct „ano“

Když se k tomu zpětně vrací, vidí, že v tom nebyl sám. Opřel se o něco, co si postupně odnášel z Rodiny v dialogu a dialogické praxe.

O dva jednoduché principy:

Neexpertnost.

Myšlenka, že nemusím být „ten, kdo ví“.

Že můžu přinést hodnotu i bez toho, abych byl expert.

A že když zapojím ostatní, nemusím všechno nést sám.

Hravost.

Dovolit si být chvíli spíš dítě než odborník.

Nechat se vést impulsem.

Nebýt orientovaný na výkon, ale na prožitek.

Bez toho „dovolit si to“, by se to nestalo.

Když se místo výkonu objeví hra

A tak vznikl prostor, který byl na první pohled velmi jednoduchý.

Skupina asi patnácti lidí.

Spousta nástrojů – štěrchátka, bubínky, píšťaly, drobné zvukové hračky.

Spontánní hudebníčení.

Žádný výkon.

Žádný správný výsledek.

Jen společné vytváření zvuku.

A pak ještě druhý moment – práce s hlasem.

Ne zpěv. Spíš zvuk. Hučení. Ladění se na vlastní hlas.

Změna, která není na první pohled vidět

Co se v tom prostoru dělo, se těžko měří.

Ale bylo to cítit.

Více lehkosti.

Více svobody.

Více prostoru pro chyby i „nedokonalost“.

Pozornost se přirozeně přesunula:

z cíle → k prožitku

z kontroly → k pouštění

z výkonu → k přítomnému okamžiku

Aspoň tak to vnímal on.

„Dovolit si“ jako začátek

Když o tom mluví dnes, uvědomuje si, kolik různých zkušeností se v tom potkalo. Kurzy. Setkání. Inspirace.

Spousta malých věcí, které se postupně skládají.
Ale jedna z nich byla klíčová.

Dovolit si.

Co si z toho můžete vzít

Možná to znáte. Situace, kdy cítíte, že byste mohli něco zkusit, ale zároveň si nejste jistí, jestli „na to máte“.

Zkuste si v takové chvíli položit pár jednoduchých otázek:

Co kdybych nemusel/a být expert?

Co bych si dovolil/a udělat jinak?

Co kdyby cílem nebyl výsledek, ale prožitek?

Jak by to změnilo můj přístup?

A co když to nemusím nést sám/a?

Koho do toho mohu přizvat?

Někdy totiž nejde o to být připravený.

Někdy jde jen o to, dovolit si udělat první krok.



*Být tady a teď a hrát si. S dětmi
hrajeme teď častěji bláznivé hry.*

*Ráda bych experimentovala
s metodami dialogu ve vzdělávání
na prvním stupni základní školy.*

*Naslouchám. Vnímám. Cítím svoje
vnímání, nastavení, programy
a potřeby skrze mé vnitřní postoje
a reakce. Pozoruji odraz všeho
popsaného skrze
interakci s druhými.*



Vnímám zpětně, že nejdůležitější pro mě je umění se včas zastavit a nadechnout.

Víc umím čekat, dávat čas a prostor. Kolik je třeba.

Vyčerpaný rodič bez energie snadno zajde za hranice. Rodina v dialogu mě posunula k většímu respektu a soucitu k sobě.



Dialog v rodině a každodennosti

Co se stane, když rozhodují děti?

Jedno zářijové ráno dostala Daniela, maminka dvou dětí, spontánní nápad: udělat doma takzvaný YES DAY – den, kdy rodič dětem na všechno říká ano.

Byl to náš první pokus a zároveň manžel nebyl doma, směje se dnes Daniela. Takže jsem si říkala, že je to ideální příležitost.

Zároveň si uvědomila, že pokud má být den opravdu radostný i pro ní a neproměnit se v nekonečné dohadování, bude potřeba na začátku jasně nastavit pravidla.

**A překvapivě – pravidla nebyla ani tak pro děti.
Byla hlavně pro ni samotnou.**

Než se Daniela pustila do dialogu s dětmi, vedla vnitřní dialog sama se sebou.

Co já potřebuji ošetřit na své straně, abych do toho mohla vstoupit a být v klidu, když dětem říkám ano? Kde jsou moje hranice?

To byl důležitý moment uvědomění, ve kterém sehrála důležitou úlohu i dialogická praxe.

Rozhodují děti, ale hranice jsou jasné

Když Daniela dětem řekla, že dnes budou mít YES DAY, nadšení bylo okamžité.

Ovšem než všichni tři vyrazili ven, vyjasnili si pravidla:

- pokud pojedeme autem, maximálně hodinu od domova
- děti mají pro tento den rozpočet 1000 Kč
- o penězích si rozhodují samy
- žádné levné plastové hračky
- YES DAY končí ve 22 hodin

Najednou Daniela jsem cítila velký klid.

Děti měly svobodu rozhodovat – já, ale i ony, jsme věděly, v jakých hranicích se pohybujeme.

Na jakém hřišti si tedy zahrajeme? Děti se okamžitě zapojily do plánování výletu.

Cesta vedla do Jump arény, přes obchod s hračkami a KFC. Děti přitom spolu rozhodovaly o tom, za co utratí peníze a co je pro ně důležité.

Například mladší syn objevil zimní čepici se světýlky. Nakonec se kvůli ní rozhodl vzdát svačiny, aby se vešel do společného rozpočtu.

Koupíme si štěně

V jednu chvíli přišel velký nápad: Koupíme si štěně!

To byl moment, kdy se ukázalo, jak fungují nastavené hranice.

Daniela dětem vysvětlila, že pes je rozhodnutí na mnoho let a že takové rozhodnutí nejde udělat během YES DAY bez táty. Zároveň ale nabídla jinou možnost. Štěně ne, ale možná něco menšího. Po krátké debatě o péči o zvíře se děti rozhodly pro křečka.

Zajímavé bylo, jak si rozdělily odpovědnost. Osmiletý syn si křečka moc přál a řekl, že se o něj bude starat. Jedenáctiletá dcera naopak řekla, že zvíře nechce, protože ví, že by se o něj starat nechtěla.

Výlet nakonec zakončila návštěva u tety a pozdě večer ještě domácí kino. I když se během dne objevily drobné „mouchy“, jedna věc byla pro Danielu velmi silná.

Nejtěžší bylo držet si, že rozhodují děti a zbytečně jim do toho nezasahovat.

Pro Danielu bylo krásné vidět, kolik věcí si děti dokázaly vyřešit a vymyslet samy. S velkou pokorou děkuje i Rodině v dialogu za rozšíření možností – naslouchat, držet se nadhledu, vidět příležitost i v nepříjemných situacích.

Co můžete vyzkoušet

Z této zkušenosti vzniklo několik jednoduchých principů, které můžete vyzkoušet i bez YES DAY.

Nejprve nastavte hřiště

Svoboda funguje mnohem lépe, když jsou předem jasné hranice.

Dejte dětem zodpovědnost

Když děti rozhodují, učí se zároveň zvažovat důsledky.

Nepospíchejte s řešením

Držte se pravidel a sledujte, jak situace přirozeně plyne.

Zůstaňte zvědaví

Místo rychlého „to nejde“, nechte prostor pro kreativitu a zkuste hledat další možnosti.

Reflektujte

Společně s dětmi se vraťte k tomu, co jste prožili – co fungovalo a co by šlo příště udělat jinak.



Největší přínos pro naši rodinu bylo upevnění se v tom, že každý máme své sny. Jsme součástí rodiny, děti jsou malé, ale navzdory tomu, co káže okolí a společnost, si můžeme ty sny plnit.

Právě to zapojení dětí do procesu pro mě představuje partnerský vztah. A nese to pak ovoce.

*Dáváme víc prostoru dětem
pro poustění emocí, děláme
to s větším klidem a soucitem.
A tím zvládneme jejich emoční
výbuchy mnohem lépe.*

*Pokud bych měl vybrat jednu věc,
která ve mne skutečně zakotvila, tak
je to vytváření prostoru
pro komunikaci.*



Může to být zdánlivě drobnost typu:

„Já ti jsem tak unavená, že bych si tady nejradši lehla pod deku a ty by sis vedle mě potichu hrál.“ Versus „Nech mě být, jdi si hrát.“

Při komunikaci s manželem se snažím více oprostít od svých domněnek a opravdu poslouchat, co říká.





Od dialogu v rodině
k širší komunitě

O tkaní komunity na sídlišti

V duchu hesla „**Bud' tou změnou, kterou chceš ve světě vidět**“ jsem se letos pustila do probouzení komunitního života v mém novém bydlišti. No, poněkud se to rozjelo – od září jsme s minibandou sousedů zorganizovali:

Zažít město jinak – V nové lokalitě tzv. na zelené louce, kam přišly asi tři stovky lidí.

Coworking s hlídáním – Rodiče si můžou během dvou dopolední v týdnu přijít dělat do pracovny, co potřebují. Děti jsou ve stejném objektu v herničce, kde se jim věnuje hlídačka.

Jednodenní linorytovou dílnu – Velkou část praktické přípravy zastali moji „partners in crime“, a tak jsem se tady mohla soustředit na děti a jejich cestu ke spokojenosti skrze tvorbu.

Laskavou Mikulášskou pro nejmenší – Záměr byl zprostředkovat mrňousům příjemnou (často úplně první) zkušenost s touto tradicí. Inspirací, jak na to NEpůjdeme, je v poslední době se z Rakouska šířící krampusácký mor, neb toho se já bojím.

Vánoční kolednický průvod se světýlkovou stezkou pro děti – Na mém stanovišti měla dítka pohlídat a předat veledůležité Světlo Vánoc kamarádovi, který šel stezku za nimi. Heh, během jednoho hlídání v péči dítko nám tohle veledůležité světýlko kvůli krátkému knotu zhaslo. Naštěstí, tatínek dobrovolný hasič, zasáhl.

Tvorba (shánění podkladů), **propagace a prodej originálního merche** (vystřihovánky místního ikonického paneláku a komponovaného „sídlištního“ betléma) – nápad a práce zručných sousedů. Já jsem si zkusila hlavně ty praktikálie kolem propagace a prodeje.

Co mi to dalo

Spolupráci s dětmi různých věků a různých nátur.

Hodně jsem si uvědomila, jak je **s každým dítětem potřeba pracovat bez předsudků** např. ohledně věku. Kolikrát mladší dítě zvládlo něco, co jiné starší ne. Jedno mělo při tvorbě linorytu velmi volný styl, jiné chtělo následovat šablonu, ale zvládlo zase pracovat třeba s velkou mírou detailu.

Nová zkušenost, s tím **jak předat vizi a pracovat s týmem lidí**, které znám velmi krátce. Tým vytvořen metodou, „kdo je ochotný přiložit ruku k dílu za dobrou pocit?“. No a tady jsem měla dost kliku. Podařilo se nám některé vztahy rozvinout do velmi přátelské roviny a to jistě rychleji, než kdybychom se „jen“ potkávali na ulici.

Jaké nástroje používat na organizaci společné práce. Pro člověka z IT bubliny trochu střet s realitou, jaký to je, snažit se sladit lidi z různých oborů na konzistentním používání pár nástrojů (WhatsApp, Google drive, Trello). A pořád ještě tu nejhladší cestu hledáme.

Za pochodu **se učit produkovat obsah na síti a zároveň svůj screen time udržet na uzdě.** Tady mě ještě čeká dost práce.

Výzva za 10 minut vystoupit na pódiu na vánoční akci na plném náměstí a prakticky bez přípravy propagovat naše aktivity mi ukázala, že **někdy to není potřeba s přípravou přehánět.** I když to pro mě není komfortní, tak to zvládnu.

Propagace činnosti směrem k pro mě celkem neznámé cílovce - nebydlíme tu dlouho. I přes průzkum (anketního charakteru) je to pořád dost hlavně o staré známé vědecké metodě „pokus-omyl“.

Přijmout určitou míru improvizace v průběhu akcí je pro mě spíše perfekcionistku vždycky výzva.

Shánění lidí. Od hlídačky, dobrovolníků na Zažít město jinak, po Mikulášské trio. To nemluvím o kostýmech ze čtyř různých zdrojů. Vždy se ale nakonec vše z komunity podařilo pokrýt. A to je ten stav, kterého chceme dosáhnout. **Aby se lidé v komunitě dokázali dát dohromady a naplnit si vzájemně potřeby.**

Vidět sousedy, kteří o sobě tak nějak věděli, ale nevěděli jak k sobě, se s lehkostí seznamovat - K NEZAPLACENÍ.

Během jedné z našich vision sessions jsme se shodli na tom, že:

Komunitu vnímáme jako širší rodinu, kterou si můžeš vybrat.

A já osobně vnímám, jak mě i v těchto aktivitách podporuje program Future leader a Rodina v dialogu, které rozvíjí Akáda. Oba mi ukazují smysluplný přístup k životu, který nejlépe vystihuje věta „Buď tou změnou, kterou chceš ve světě vidět.“

Rodina v dialogu mi pak speciálně dává důvěru v tom, že i s malými dětmi člověk nemusí ve vzdělávání a komunitních aktivitách svůj život na roky úplně zastavit. Možná spíš naopak. Pokud to samozřejmě rodinná situace dovoluje.



Zavedl jsem v mém okolí „pánský klub“, skupinu přátel se kterými se pravidelně scházíme v sauně za účelem hlubšího povídání.

Když potkám někoho, kdo nejedná úplně příjemně, vždycky si řeknu, že je na mně, jakej chci mít den a vlastně i život. Jestli chci bejt kyselej, nebo to chci mít hezký, laskavý, klidný.



*Vědomá pozornost.
Péče o přítomný okamžik.
Bezpečí, které objímá.
Propojení několika generací.
Sladěná síla.
Hravost.
Společenství.*

*Když se potkají, pomohou nám unést
i to těžké a projít tím s větší lehkostí.*

*Povedlo se nám, dát si čas.
Nechat vše plynout volně, nespěchat.
A dokonce i pobýt spolu v tichu.*

*Vyklíčilo to díky společnému dialogu.
Stačilo důvěřovat, naslouchat a dát
všem hlasům prostor.*

*Odnáším si poznání jedinečnosti
lidství – obsah ovlivňují účastníci.
Naladěním, tím, co přinesou. A tak se
stává každý projekt zcela jedinečným.*



Akáda

inkubátor pro nový příběh

Akáda vytváří zázemí pro vznik a realizaci inovačních a transformačních projektů utvářejících zdravé učící se prostředí, učící se zdravou komunitu a společnost.

Její společensky prospěšné projekty jsou zaměřené na podporu zdravého růstu jednotlivců, komunit i regionů.

Akáda poskytuje zázemí pro vznik a realizaci transformačních a inovačních projektů, které vycházejí z podnětů jejích spolupracovníků a absolventů programů. Vytváří novou kulturu založenou na otevřeném dialogu, partnerské spolupráci a pružné síti zdravých vztahů.

akada.cz

**Skrze sebe
proměňujeme svět
kolem nás**

Tvůrčí tým

Rodiny v dialogu

Projektový tým: Marie Feřtová, Šárka Krčahová, Šárka Krčílková, Olga Okálová, Ivana Sládková, Jana Šteiner

Lektoři/ky: Ivana Eomi Andrlíková, Veronika Fuksa, Jan Hečko, Jan Kršňák, Lenka Markovičová, Peter Živý

O projektu na webu: www.akada.cz/projekty/rodina



Impressum

Publikováno v roce 2026 jako součást projektu Rodina v dialogu financovaného Evropskou unií pod záštitou programu Erasmus+ a realizovaného v partnerství s těmito organizacemi:

Akáda, akada.cz

Inštitút dialogických praxí, vdialogu.sk

Autoři příběhů a fotografií: účastnice a účastníci programu

Úpravy textů: Šárka Krčílková

Grafická úprava: Šárka Krčílková

Vydala Akáda z.ú.



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

Název projektu: Rodina v dialogu

Program: Erasmus+

Registrační číslo projektu: 2023-2-CZ01-KA210-ADU-000178055

Podpora Evropské komise při tvorbě tohoto výstupu nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoli využití informací obsažených v tomto výstupu.