

# Rodičovství v době koronaviru: Jak zvládat frustraci a hněv

Žijeme již rok v jakémsi provizoriu, do kterého nás uvrhla pandemie a následně restriktivní opatření nastolená státem. Ta nás mají ochránit před nákazou koronavirem, avšak znamenají mnohá nepříjemná omezení v našich životech. Mluví se o dvou nebo i více pandemických vlnách, které přišly poměrně vzápětí po sobě.

**Se sledováním změn v počtu nakažených v populaci můžeme ale také sledovat změny v chování lidí. První vlna epidemie přinesla zásadní změnu do našich životů, kdy jsme všichni museli nějak zareagovat a přizpůsobit se, kdy jsme čerpali ze svých vlastních zdrojů, jak toto vše zvládnout za udržení fyzického i psychického zdraví a vzájemně jsme se v tomto trendu podporovali. Věřili jsme, že se jedná o dočasnou změnu a že naše nasazení a sebezapření přinesou v brzké době vysvobození a návrat do normálního života bez omezení. Při vši té nepohodě jsme často mohli zažít i okamžiky, které byly dobré pro dospělé i pro děti: něco nového jsme si uvědomili, něco nového jsme se naučili, měli jsme radost sami ze sebe i z našich dětí, že jsme to zvládli. Zažívali jsme vlnu solidarity a tyto okamžiky nám pomohly cítit se součástí komunity.**

Nyní však toto období, možná zákonitě, střídá období frustrace, vyčerpání, naštvání, vzteku. Po roce života v omezených podmínkách, které pro mnohé z nás znamenají také existenciální problémy a obavy, už jsou naše vnitřní zdroje vyčerpány. Rady, které před rokem mohly fungovat, jako např. zavedení rituálů, plánování programu na každý den, využití společného času s dětmi, věnování se sami sobě a domácnosti apod., už přestávají fungovat, protože i tyto činnosti už nás stojí mnoho úsilí. Logicky po tak dlouhé době opravdu těžko zvládneme izolaci od svých příbuzných a přátel spolu s obavami o zajištění prostředků k živobytí, ale také ochuzení o společné zážitky především ty s dětmi, které nám utíkají: nemůžeme s nimi jen na dovolenou, na výlet, jít s nimi na kulturní, nebo sportovní akce, na rodinná setkání a setkání mezi přáteli. Všechny tyto okolnosti působí vskutku jako zatěžkávací zkouška našeho rodičovství. Většina rodičů je v posledních měsících zapřažena na plný úvazek v péči o děti, zajištění jejich školní výuky, přípravy jídla, zajištění volnočasového programu. Všechny dny se zdají být stejné a je jasné, že na setrvačnost už naše psychika nefunguje. Potřebujeme změnu, která nepřichází, a nevíme, kdy přijde. Jsme přetažení a přetížení. A do toho všeho ještě můžeme zažívat pocity viny, že jsou situace, kdy jako rodiče selháváme, že mnohdy pod tíhou stresu a vyčerpání reagujeme na svoje děti tak, jak bychom reagovali nechtěli, že nás možná i napadá, že se svými vlastními dětmi zažíváme něco, co by se mohlo označit jako ponorková nemoc.

Pandemie nás vystavila další životní zkoušce, která spočívá v každodenní práci s našimi dětmi. Pod tíhou nepříznivé situace a dlouhodobé frustrace je nevyhnutelné, že jako rodiče ztrácíme často trpělivost a kontrolu nad svými reakcemi a podléháme hněvu. Uvědomme si ale, že když okolnosti nejsou normální, ani naše jednání a naše rodičovství nemůže být normální. Na druhou stranu je třeba si tyto situace uvědomovat a pracovat s nimi, ve smyslu pracovat práce samých na sobě. V tomto ohledu jsme opět opravdu vystaveni nové životní zkoušce.

Hněv spolu s dalšími reakcemi na nepříznivou situaci se netýká pouze nás dospělých, ale také dětí a teenagerů. Mnoho dětí také upadá do tzv. regrese. Pozbývají dovedností, které se již naučili, nebo

v nich obstály a navracejí se do dřívějšího vývojového stádia. Například děti, které již samy klidně spaly celou noc, se začaly probouzet dvakrát, třikrát, čtyřikrát za noc, znovu si začaly dávat prst do úst a dožadují se dudlíku, říkají, že se nemohou oblékat, neustále žádají, aby byly chovány a hýčkány.

Jako milující rodiče víme, že nemáme křičet na své děti. V tuto chvíli je toho na nás ale příliš, než může naše psychika zvládnout. Frustrace a hněv jsou nevyhnutelné. Zahlcení vším, co máme nyní zvládnout, zjistíme, že ztrácíme nervy na dětech, jejichž chování také často není úplně optimální. Před rokem, kdy došlo k prvnímu zavření škol a mnohých pracovišť, bylo rodičům doporučováno, aby neztráceli tento čas se svými dětmi. Rodiče byli povzbuzováni v tom, aby se ujali nových rolí domácích pedagogů a volnočasových vychovatelů, aby se věnovali takovým činnostem, jako je přeorganizování skříněk svých dětí a zapracovali na svých jazykových a matematických dovednostech. To, co ale tenkrát mohlo působit jako povzbuzení, dnes už působí jako tlak. Dnes si už musíme přiznat, že je absurdní, abychom bez úhony tento nápor zvládli. Než se snažit o to být perfektní ve všech požadavcích, je nyní důležitější tou zátěží projít a zvládnout opravdu to nejlepší, čeho je každý z nás schopen, ne víc.

Je na čase snížit očekávání. Teď je fáze, kdy už nejsme schopni dělat toho tolik, kolik obvykle můžeme jako rodič, zaměstnanec, nebo partner. Místo toho je potřeba se zaměřit na náš vlastní emoční stav a usilovat o udržení dobrého rodinného klimatu. Ubezpečme se, že pokud se svými dětmi neuděláme nic a soustředíme se na svůj vztah s nimi, pak to bude dobře strávený čas. Děti se totiž nemůžou učit, pokud se necítí bezpečně a milovány. Když je doma napětí ve vztazích, tak jsou děti ve stresu a nemohou se učit, nebo se věnovat jiným rozvíjejícím činnostem. Vše se tedy odvíjí od našeho vztahu s dětmi.

V tuto chvíli jako rodiče čelíme mnoha situacím, se kterými musíme bojovat, a zůstat v klidu není vždy snadné. Budme k sobě upřímní: není to tak, že bychom dříve na své děti vůbec nezakřičeli. Nyní jsme ale vystaveni dlouhodobému stresu. Je třeba myslet na svou vlastní psychohygienu. Abychom to mohli zvládnout, musíme se postarat hlavně sami o sebe. To zahrnuje především dbát na dobrou stravu, udržení si nějaké úrovně vlastní aktivity fyzické i mentální a dopřát si kvalitní spánek. Zdá se to banální, ale tyto tři věci ovlivňují naši náladu, schopnost řešit problémy, schopnost zachovat si klid a soustředit se.

Pro situace, kdy rodič ztratí klid a kontrolu nad sebou, se doporučuje, aby počkal s omluvou, dokud se celkově situace nezklidní. Doporučuje se upřímnost k dětem. Můžeme dětem říct, že jsme unavení, hladoví, vyčerpaní a omluvit se jim za svou reakci, nebo nevhodný jazyk.

Není potřeba zatahovat děti do našeho rozpoložení a už vůbec není vhodné po nich chtít, aby s námi naše psychické rozpoložení řešily. Něco jiného je ale konstatovat to jako fakt, jako informaci společně s omluvou. Sdílení naší nepohody a dokonce třeba i hledání humoru v nich je právě teď důležité. Úlohou rodičů je ohlídnouti vhodného chování. Jakmile pocítíme přicházející záchvat vzteku, je už často těžké ho potlačit, proto je potřeba si dopředu rozmyslet, jak ho zvládat. Jednou z možností, jak pracovat se vztekem, může být třeba vzdálení se, odejít do jiné místnosti a být třeba i jenom pět minut chvíli sám.

To, čemu jsou rodiče školních dětí nyní vystaveni, je nemožné splnit. Je proto třeba stanovit si prioritu, to, co je nejdůležitější. Především je potřeba zajistit bezpečí všech, nastolení podmínek tak, aby nebylo ohroženo jejich zdraví. Dále je potřeba zajistit, aby byly splněny základní potřeby všech v domácnosti. V dalším kroku je třeba určit, čeho můžeme my jako rodiče a naše děti denně dosáhnout a zkusit strukturovat den pro každého zvlášť. V praxi to může znamenat, že každé dítě jí, nebo dělá úkoly v různých časech. Rodiči to může přinést úlevu a předejít ochromení.

Pokud je to aspoň trochu možné, je dobré si naplánovat a zajistit také byť i jen malé množství času na

vlastní zájmy, na vlastní aktivity jako je cvičení, četba, kreativní činnosti. Může to být způsob, jak odvrátit pocit frustrace dříve, než začne sílit. Tento čas se může stát zdrojem klidu pro náročné okamžiky.

Přes všechny rady a přes veškerou snahu se jimi řídit mohou nastat okamžiky, kdy je nanejvýš vhodné požádat o podporu, nebo o pomoc někoho dalšího. Nedostatek příjemných aktivit a zážitků nám ztěžuje být v kontaktu se svým já, se svým lepším já, když nastanou stresové události. Je dobré říct si o rozhovor po telefonu s někým z blízkých přátel, nebo širší rodiny.

Nejdůležitější rada na závěr: Každý den si připomínejte, že jste dobrými rodiči, kteří ve velmi obtížné situaci dělají to nejlepší, co mohou.

**Mgr. Magdalena Steinerová**



[WOMEN FOR WOMEN, o.p.s.](#)

Vlastislavova 152/4  
140 00 Praha 4, Nusle

Tel.: +420 **222 269 841**

e-mail: [jana.skopova@w4w.cz](mailto:jana.skopova@w4w.cz)

© EPRAVO.CZ - Sběrka zákonů, judikatura, právo | [www.epravo.cz](http://www.epravo.cz)

## Další články:

- [Prémiový rezidenční komplex Bakers Court přináší na realitní trh komfortní bydlení s 5\\* službami](#)
- [ESG Simple jako praktická opora pro ESG reporting malých a středních podniků](#)
- [Digitální důkazy z webu v soudním řízení: jak doložit, co bylo online zveřejněno?](#)
- [V lednu přišel šok. Ze seznamu zmizely tisíce soudních překladatelů](#)
- [Koupě nemovitosti v Rakousku: vedlejší náklady v praxi](#)
- [Legal Innovation Day 2026: Praktické využití umělé inteligence v právní praxi](#)
- [Prémiový rezidenční komplex Bakers Court přináší na realitní trh komfortní bydlení s 5\\* službami](#)
- [Festival jako prestižní teambuilding](#)
- [Spojení Generali České a Právní ochrany D.A.S. přináší první výhodu: navýšení pojistného limitu na 5 milionů](#)
- [Kultura jako prestižní benefit: Proč by právní firmy měly sázet na „inteligentní zážitky“? Rozhovor s JUDr. Martinou Jankovskou](#)
- [Wolters Kluwer uvádí na český trh AI právní pracovní prostor Libra s integrovaným obsahem ASPI](#)