



ODOLNOST

Jak budovat vnitřní sílu v každodenním životě




Setkání center pro rodinu - 19.5.2026 - Újezd u Uničova

Ing. Marie Macounová, Bc. Lucie Smolíková

STRES

- Stres je **přírozená reakce** organismu
- Tělo **mobilizuje energii**
- **Prospěšný stres**
- **Škodlivý stres**
- Každý zvládá stres jinak
- Dobře zvládnutý stres **pomáhá do budoucna**





Vzpomeňte si na nedávnou
stresovou situaci

STRESOVÉ REAKCE

- Útěk
- Boj
- Zamrznutí
- Přizpůsobení se




Nejde o méně stresu kolem nás,
ale o více síly v nás



ODOLNOST

- **Schopnost** čelit nepřízni a překonávat překážky, změny, náročné situace a krize.
- **Schopnost** dokázat dobře žít navzdory obtížím.
- **Odolnost není ...**
- **Neodolný člověk**
- **Odolný člověk**
- **Když odolnost roste**






Myslíte si o sobě, že jste
odolní ?
Jak se to projevuje ?

CO MÁ VLIV NA NAŠI ODOLNOST ?

- **ODOLNOST** není vrozená vlastnost , ale **NAUČENÁ** dynamická dovednost
- **Výchozí podmínky pro odolnost nejsou u všech stejné**
- **Startovní čára** = biologické nastavení, rané vztahy, vzory v rodině, zkušenosti z dětství, prostředí, vytvořená přesvědčení
- Odolnost lze vědomě **posilovat, rozvíjet, trénovat.**
- Čím jsme odolnější, tím si dokážeme **lépe poradit s tím, co nám život přináší.**



Odolnost se vyplatí.
Je to investice do našeho prožívání,
fungování i vztahů

KOMFORTNÍ ZÓNA + ZÁCHRANNÝ KRUH




JAK PRAKTICKY NA TO ?

- **Vědomě vstupovat do výzev** (např: pohyb, změna rutiny, nové situace, vyřizování, cestování ...) v každém věku
- **Nevyhýbat se** přiměřenému nepohodlí.
- Dělat malé kroky a opakovat je → „**otušovat se**“
- **Regulovat** si míru zátěže
- **Záchranné kruhy**
- Reflektovat zkušenosti. **Slavit i malé úspěchy.**
- **Vytrvat a být k sobě laskavý**

JAK PRAKTICKY U DĚTÍ ?

- **Mírný tlak je v pořádku**
- **Nejdříve realita, potom virtualita**
- Vystavovat děti reálným životním situacím – **trénovat „obyčejné“ věci**
- Zvážit **startovní čáru** dítěte
- Záchranné kruhy
- **S POMOCÍ → S DOHLEDEM → SAMO**
- „Dokázal/a jsem to! Jsem na sebe hrdý/á! „ 😊



Odolnost roste tím, co zvládneme,
ne tím, čemu se vyhneme

ZDROJE


- Vše, co pomáhá zvládat náročné situace a **poskytuje nám sílu, podporu, energii a inspiraci a pomáhá nám k návratu do rovnováhy.**
- Zdroje
 - Zdroje ve vnějším světě
 - Tělesné zdroje
 - **Zdroje v naší mysli a psychice**
- Práce se zdroji
 - **Zvědomit**
 - **Rozvíjet, posilovat**



ZDROJE V NAŠÍ MYSLI A PSYCHICE

- Silné stránky
- Vděčnost
- Zastavení (mikro-návyk)
- Přerámování myšlenek
- Budování „zkušenosti zvládnání“
- Když čelíme tomu, čeho se bojíme
- Mít řád a pravidelnost.
- Sounáležitost.
- Umět si něco odepřít a počkat.
- Být k sobě laskavý.
- Chyby nejsou selhání, ale příležitost k učení





Pohodlně se posadíte, zavřete si
oči....

TĚLESNÉ ZDROJE

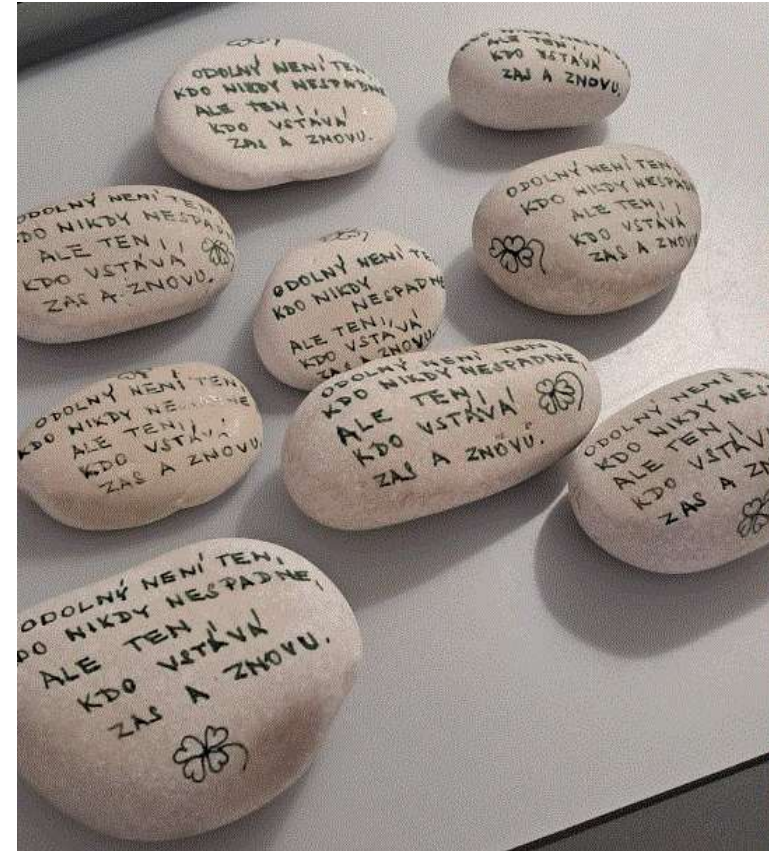
„Ve zdravém těle zdravý duch.“

- **Naslouchat tělu**, pečovat o něj, vnímat se
- **Těžko na cvičišti, lehký na bojišti**
- Zóna teplotního komfortu
- Zdravá **strava**
- **Pohybem ke zdraví**
- Kontakt s **přírodou**



ZDROJE VE VNĚJŠÍM SVĚTĚ

- **Zdravé vztahy**
- **Prostředí, rutina, rituály**
- **Bezpečné komunikační kanály**
 - Možnost mluvit o strachu, starostech, pocitech
 - Když je toho moc, řekni si o pomoc
- **Zájmy, aktivní přístup**



JAK POSILOVAT ODOLNOST DOMA

- **Jak podporovat děti**
 - Věřte svému dítěti – zvládne to!
 - Neřešte za dítě jeho věci
 - Přiměřené výzvy
 - **Posílení - dítě zažívá úspěch**
 - **Oslabení - dítě zažívá frustraci**
 - Tréninkové pole
 - Jsme podporou. Jsme k dispozici. Jsme nablízku.
- **Otevřená komunikace. Normalizace emocí.**
 - „Co bylo dnes těžké?“, „Je v pořádku, že jsi našťvaný“
- **Co děti skutečně učí**
 - Náš přístup k budování vlastní odolnosti
 - Jak mluvíme sami k sobě
 - Jak zvládáme chyby



Co nám brání ve zvyšování odolnosti našich dětí?



CO NÁS MŮŽE BLOKOVAT

- **Strach o dítě** – zdraví, jestli to zvládne, jestli něco nepokazí
- **Přibudou nám potíže** a budu je muset řešit
- **Dostaneme se do situací**, do kterých se dostat nechceme
- Už jsme z toho všeho **unavení**
- **Naše úzkostnost**
 - Vrozená – různá citlivost nervové soustavy
 - Získaná (původní rodina vychovatele, prostředí, trauma...)
- **Předsudky a pověry** (zmrzlina se v zimě nejí...), **zprávy z médií, katastrofické scénáře**
- Raději to uděláme sami, dopadne to lépe... (**perfekcionalismus**, nevěříme dítěti)

SHRNUTÍ

- **Odolnost není vrozená vlastnost, ale dovednost, kterou si postupně osvojujeme**
- **Odolnost je schopnost zvládat život, ne být „tvrdý“**
- **Roste především praxí, ne teorií**
- **Největší dopad mají malé každodenní kroky**
- **To, jak pracujeme sami se sebou, ovlivňuje naši rodinu**
- **Budování odolnosti je jedna z nejlepších investic do kvality života**





**Děkujeme za pozornost a přejeme hodně štěstí
při zvyšování Vaší odolnosti a odolnosti Vašich dětí**

