DANIELA BUZKOVÁ

SÉRIE PŘEDNÁŠEK · E-BOOK 5 ZE 6

Co si od nás děti berou, i když to nechceme

Jak zachytit vzorec z vlastního dětství dřív, než ho předáte dál, a po výbuchu opravit vztah s dítětem třemi větami.



Daniela Buzková

Koučka · expertka na práci s podvědomím, emocemi a regulací nervového systému

Příčina. Ne symptom.

Slíbili jste si, že to budete dělat jinak.

A pak se slyšíte, jak na dítě zvyšujete hlas větou své mámy. Stejným tónem, stejnými slovy. A večer u postýlky přichází vina.

To, co si děti od nás berou, se většinou nepředává slovy. Předává se tónem hlasu, napětím v těle, tím, o čem se doma mlčí, a tím, jak rodič zvládá vlastní strach a vztek.

Dobrá zpráva je, že vzorec se dá přerušit. Nejvíc pro dítě uděláte tím, že zklidníte vlastní nervový systém. Dítě se od vás pak naučí klid stejně samozřejmě, jako se dřív učilo napětí.

V tomto průvodci najdete, jak se vzorce mezi generacemi předávají, co říká výzkum, pět rodičovských sabotérů a cvičení, která můžete začít dělat ještě dnes.

Daniela Buzková



V TOMTO PRŮVODCI NAJDETE

- proč se děti učí z vašeho nervového systému
- co ukázal pokus s nehybnou tváří
- co se předává mezi generacemi a proč
- pět rodičovských sabotérů
- test a tři cvičení pro rodiče

CÍTÍTE, ŽE VYBUCHNETE?

Pauza rodiče na straně 7 trvá 30 sekund. Dá vašemu rozumu náskok před starou reakcí.

Děti se učí z vašeho nervového systému

Malé dítě ještě neumí samo zklidnit vlastní nervový systém. **Půjčuje si klid od dospělého.** Tomu se říká koregulace: když je rodič v klidu, tělo dítěte se ladí na jeho klid. Když je rodič v napětí, dítě ho přebírá, i když rodič mlčí a usmívá se.

Americký psycholog Edward Tronick to v 70. letech ukázal na pokusu s nehybnou tváří. Maminka si s miminkem hraje, pak na pokyn na dvě minuty znehybní tvář a přestane reagovat. Dítě se během pár desítek vteřin snaží kontakt obnovit, usmívá se, ukazuje, a když to nejde, propadá rozrušení a stáhne se. Pak se maminka vrátí a dítě se uklidní.

Tronick přidal ještě jedno zjištění, které rodiče uklidňuje: i v dobrých vztazích se rodič a dítě většinu času úplně nesladí. Podstatné není být dokonalý. **Podstatné je vztah opravit**, vrátit se, obejmout a pojmenovat, co se stalo.



CO Z TOHO PLYNE

Dítě si nepamatuje, co jste mu vysvětlili. Pamatuje si, jak se vedle vás cítilo. Proto nejvíc pomáhá, když rodič pracuje na vlastním klidu, ne na dokonalých větách.

> Nejlepší dárek pro dítě je rodič, který se umí vrátit do klidu.

Co se předává z generace na generaci

Kanadský tým Michaela Meaneyho a Moshe Szyfa v roce 2004 ukázal na mláďatech krys, že mateřská péče mění aktivitu genů, které ovlivňují zvládání stresu. Mláďata starostlivých matek byla v dospělosti klidnější. Když mláďata chladných matek vychovávala matka starostlivá, vyrostla z nich také klidná zvířata.

Samice z chladných hnízd se pak o svá mláďata staraly méně a **vzorec tak přecházel do další generace chováním, ne geny**. Výzkumy Rachel Yehudy u potomků lidí, kteří přežili holokaust, naznačují, že stopy stresu se mohou přenášet i u lidí.

Co se předává v rodinách

- **Nevyřčené věci.** Ztráty, potraty, dluhy, hanba. O čem se mlčí, to děti cítí jako napětí bez jména.
- **Pravidla o emocích.** „Kluci nebrečí." „Nezlob se." Dítě se naučí, které emoce jsou zakázané.
- **Role.** Hodné dítě, které nedělá problémy. Malý dospělý, který utěšuje mámu. Černá ovce, která nese napětí za celou rodinu.
- **Strachy.** Ze světa, z peněz, z nemoci, z lidí. Předávají se dřív, než je dítě umí pojmenovat.



VZOREC SE DÁ PŘERUŠIT

Stejné výzkumy ukazují i opačný směr: **bezpečná péče stopy stresu zmírňuje**. Každý rodič, který zpracuje to, co sám dostal, mění start pro své děti. Často i pro vnoučata.

Rodičovští sabotéři

Rodičovští sabotéři vznikli v našem vlastním dětství. Chtějí dítě ochránit stejným způsobem, jakým kdysi chránili nás. Proto je tak snadné je předat dál.

SABOTÉR A JEHO HLAS	CO CHRÁNÍ	CO SI OD NĚJ DÍTĚ VEZME
Výkonný „Ať je z tebe někdo.“	Chrání hodnotu přes výkon.	Dítě se naučí, že láska se zasluhuje výsledky. Úzkost ze známek, strach z chyby.
Pečující „Udělám to za tebe.“	Chrání místo mezi lidmi přes službu druhým.	Dítě nezažije, že něco zvládne samo. Rodič vyčerpaný, dítě bezradné.
Ostražitý „Dej pozor, to je nebezpečné.“	Chrání bezpečí přes kontrolu.	Dítě si odnese, že svět je hrozba. Úzkost a strach zkoušet nové věci.
Tichý „Nedělej scény.“	Chrání bezpečí přes neviditelnost.	Dítě se naučí emoce schovávat. Navenek hodné, uvnitř napětí, které se ozve tělem.
Loajální „U nás se to vždycky dělalo takhle.“	Chrání sounáležitost s rodinou.	Dítě převezme rodinná pravidla, i ta, která mu nebudou sloužit.

Sabotéra u sebe poznáte podle toho, že reagujete prudčeji, než situace vyžaduje, nebo že slyšíte z vlastních úst hlas svých rodičů. V tu chvíli nemluvíte k dítěti vy. **Mluví k němu váš starý ochránce.**

JAK S NIMI MLUVIT

Když sabotéra zaslechnete, nebojujte s ním. Pojmenujte ho („aha, Ostražitý“) a zeptejte se, čeho se bojí. Pak udělejte o kousek menší krok, než jaký vám hlava velí, a u toho prodlužte výdech. Tělo tak zažije, že se nic zlého nestalo.

Co předáváte dál?

U každého tvrzení zakroužkujte, jak často pro vás platí. Body nakonec sečtěte.

		skoro nikdy	občas	často
1	Slyším se, jak na dítě mluvím jako moji rodiče.	0	1	2
2	Na chování dítěte reaguji silněji, než bych chtěl/a.	0	1	2
3	Po výbuchu cítím vinu, ale nevím, jak vztah opravit.	0	1	2
4	Mám strach, že dítě zažije to, co já.	0	1	2
5	Některé emoce dítěte (vztek, pláč) těžko snáším.	0	1	2
6	O některých rodinných věcech se u nás nemluví.	0	1	2
7	Za dítě dělám věci, které by zvládlo samo.	0	1	2
8	Doma jsem napjatý/á, i když se snažím působit klidně.	0	1	2
9	Výsledky dítěte beru jako vizitku sebe.	0	1	2
10	Vidím u dítěte strach nebo zvyk, který znám ze své rodiny.	0	1	2

0–6 — Předáváte hlavně klid

Váš nervový systém je pro dítě oporou. Cvičení vám pomohou ji udržet i v náročných chvílích.

7–13 — Staré vzorce se ozývají

V určitých situacích přebírá řízení to, co jste sami dostali. Všímejte si spouštěčů a vyzkoušejte cvičení s opravou vztahu.

14–20 — Vzorec jede dál

Napětí, které nesete, se propisuje do rodiny. Nejde o selhání, ale o signál, že je čas zpracovat vlastní příběh. Začít můžete 15minutovým hovorem zdarma.

Test není diagnóza. Je to orientační zrcadlo, které vám pomůže zachytit, jak silně vás v tomto tématu řídí podvědomé vzorce.

Cvičení pro rodiče

Nemusíte být dokonalý rodič. Stačí, když si budete víc všímat sebe, umět se vrátit do klidu a opravit, co se pokazí.



01 **Pauza rodiče** 30 sekund

Když cítíte, že vybuchnete, udělejte krok vzad a dlouze vydechněte. Potichu si řekněte: „Teď mluví moje máma“ nebo „Teď mluví můj strach.“ Pojmenování dá vašemu rozumu pár vteřin náskok před starou reakcí.

02 **Oprava vztahu** 2 minuty

Po výbuchu se k dítěti vraťte, až budete klidní. Stačí tři věty: „Křičel/a jsem a mrzí mě to. Nebyla to tvoje vina. Měl/a jsem těžký den a příště to zkusím jinak.“ Dítě se tak učí, že vztah vydrží i chybu.

03 **Rodinný strom vzorců** 20 minut

Nakreslete tři generace: prarodiče, rodiče, vy. U každého napište, jak se u nich zacházelo s penězi, se vztekem, se smutkem a s konflikty. Zakroužkujte, co se opakuje. To je místo, kde můžete řetěz přerušit.

Dítě nepotřebuje rodiče bez chyb. Potřebuje rodiče, který se umí vrátit. **Každá oprava vztahu učí dítě víc než sto vysvětlení.**

MOJE POZNÁMKY

// Závěr

Řetěz se přerušuje u vás.

Co zpracujete vy, už nemusí nést vaše děti. Je to jeden z mála darů, který působí i do dalších generací.

Pracuji s rodiči, kteří chtějí přestat předávat to, co sami dostali: strach, vztek, mlčení nebo rodové zátěže. Pracujeme s vámi, ne s dítětem. Změna v rodiči se v rodině projeví často dřív, než ji kdokoli pojmenuje.

> „...Pomohla mi přijmout sám sebe, odpustit sobě i druhým a uzavřít staré příběhy... učím se, že nemusím být ve všem perfektní.“
>
> Jiří · duševní zdraví

DOPORUČUJI ZAČÍT TADY

Konzultace 15 minut

zdarma

Řeknete mi, co se u vás opakuje. Zjistíme, jestli a jak vám můžu pomoci.

Objednat zdarma ↗



naskenujte a vyberte termín

PRVNÍ SEZENÍ

Vstupní konzultace

3 000 Kč · 50 minut

Zmapujeme vaše téma, najdeme, co reakci spouští, a doporučím další postup. Osobně nebo online.

Objednat telefonicky ↗



naskenujte a zavolejte

HLOUBKOVÁ SPOLUPRÁCE

Balíček sezení

3 · 5 · 10 sezení

7 500 Kč, 12 000 Kč nebo 25 000 Kč (10 sezení + proxy). Pro téma, které chcete dotáhnout do konce.

Objednat balíček ↗



nebo zavolejte

INDIVIDUÁLNÍ VIP SPOLUPRÁCE

Transformační 1:1

na míru vám

Pro témata, která se dotýkají víc oblastí najednou. Začínáme 30min hovorem zdarma.

Domluvit VIP ↗



naskenujte a vyberte termín

Chcete mě zažít osobně? Pozvěte mě do svého města.

Přednášku „Co si od nás děti berou, i když to nechceme“ přivezu do vaší firmy, spolku, školy nebo komunity. V Česku i v Polsku, téma přizpůsobím vašemu publiku.



Zavolejte nebo pošlete SMS
+420 602 264 143

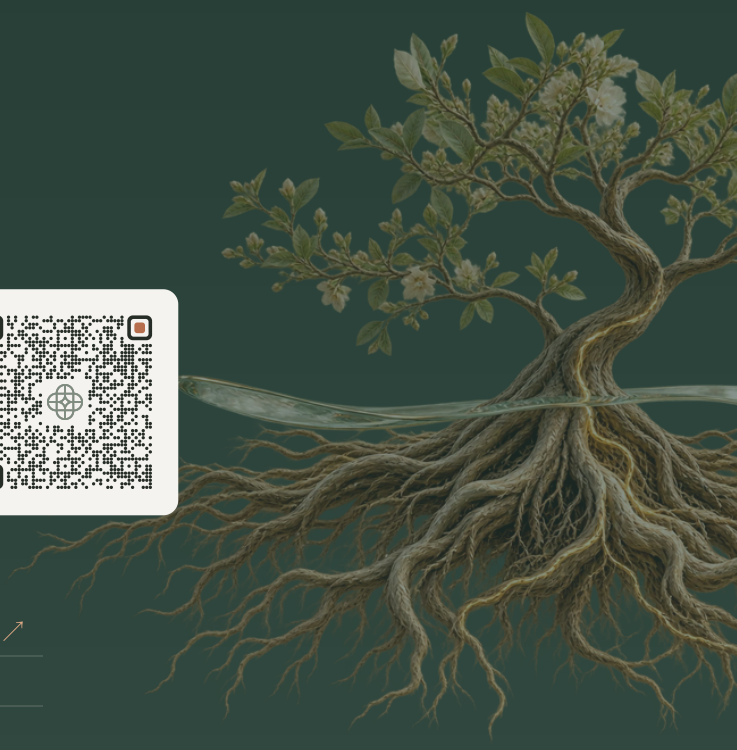
Polsko
+48 508 171 414

Napište mi
daniela@danielabuzkova.com

DANIELA BUZKOVÁ

Příčina. Ne symptom.

Pomáhám lidem, kterým se opakují stejné psychosomatické, emoční nebo vztahové potíže. Pracuji s nervovým systémem, tělesnou pamětí stresu a podvědomými vzorci.



www.danielabuzkova.com ↗

daniela@danielabuzkova.com ↗

+420 602 264 143 · +48 508 171 414

Instagram @danielabuzkova ↗

DALŠÍ PRŮVODCI

- Průvodce zdarma · Když hlava ví, ale tělo reaguje postaru · stáhnout ↗
- Jak podvědomí řídí váš život
- Jak podvědomí řídí vaše vztahy
- Jak podvědomí řídí váš byznys a vztah k penězům
- Podvědomí a zdraví
- Proč nedokážete vypnout ani o víkendu
- Cena začíná uvnitř
- AI a podvědomí
- Emoce a podvědomí ve firmě
- Co řídí toho, kdo řídí

Z ČEHO PRŮVODCE VYCHÁZÍ

Edward Tronick a kol.: The Still-Face Paradigm (1978) · Edward Tronick: The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children (2007) · Ian Weaver, Michael J. Meaney, Moshe Szyf a kol.: Nature Neuroscience (2004) · Rachel Yehuda a kol.: Biological Psychiatry (2016) · Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson: The Whole-Brain Child (2011) · Sabotéři vycházejí z pěti archetypů mé Diagnostiky podvědomí · vlastní praxe od roku 2011.

Tento průvodce má vzdělávací charakter. Nenahrazuje psychoterapii, lékařskou péči ani diagnostiku. Při zdravotních potížích se obraťte na svého lékaře.

© 2026 Daniela Buzková · IČO 73149560 · Horní Lištná 81, 739 61 Třinec