**Mluvit spolu pomáhá**

**Startuje nový seriál České televize Ratolesti, který přináší pohled na dětství a dospívání v současné společnosti. Odborným partnerem seriálu je Centrum LOCIKA, které se kromě specializované pomoci dětským obětem násilí dlouhodobě zaměřuje na i téma podpory zdravých vztahů v rodině včetně komunikace mezi rodiči a dětmi. Seriál otevírá důležitá témata současného dětství a dospívání – a právě blízkost, důvěra a opravdové rozhovory jsou klíčem k tomu, aby děti vyrůstaly v bezpečí.**

### **Spot před každým dílem**

Každý díl seriálu doprovází krátký spot Centra LOCIKA s poselstvím: opravdový rozhovor s dítětem může posílit jeho duševní zdraví a odolnost vůči rizikům. „Mluvit spolu pomáhá” připomíná, že skutečný zájem a naslouchání pomáhá chránit děti před psychickými obtížemi, závislostmi i osamělostí.

„Číslo 40 minut není univerzální norma, spíše symbolické připomenutí, že už relativně krátký, ale soustředěný rozhovor má velký význam. Inspirujeme se mimo jiné výzkumy sociální neurovědkyně Tanii Singer, která se zabývá empatií, soucitem a tím, jak vztahy a komunikace ovlivňují naše duševní zdraví,” vysvětlila Petra Wünschová, ředitelka a zakladatelka Centra LOCIKA.

Centrum LOCIKA také spolupracovalo s Českou televizí na přípravě webové stránky s rozcestníkem pomoci na ČT edu a kromě toho připravila také vlastní landing page na webu [www.centrumlocika.cz/ratolesti](https://www.centrumlocika.cz/ratolesti), která se specificky zaměřuje na podporu komunikace rodičů s dětmi bez křiku, ponižování a tělesných trestů.

„ Do projektu jsme vstoupili po dokončení natáčení – nejsme tedy garantem obsahu jednotlivých dílů. Úlohou Centra LOCIKA bylo poskytnout odborný kontext k tématům, která se dotýkají rodičovství a komunikace v rodinách. Na konci vybraných dílů se proto objevuje odkaz na služby organizace a další dostupné zdroje pomoci,” uvedla Magdaléna Černá, vedoucí komunikace a prevence Centra LOCIKA.

**Proč je důležité mluvit s dětmi**

„Role rodiče v životě dítěte je nenahraditelná. Odborná pomoc může být velkou oporou, ale nikdy nemůže nahradit blízkost a zájem rodiče a dalších pečujících osob. Nejde tedy o to počítat minuty, ale vytvořit doma prostředí, kde se rozhovor a sdílení stanou přirozenou součástí každodenního života,“ doplnila Petra Wünschová.

„Když se v rodině naučíme naslouchat, sdílet a hledat si prostor pro rozhovor, děti pak mají možnost svěřit se i s těžkými tématy. Nejen rodiče, ale i vrstevníci, prarodiče nebo jiní blízcí dospělí mohou být těmi, kdo dítěti nabídnou bezpečný rozhovor,“ uzavřela Tereza Tetourová, psycholožka Centra LOCIKA, která připravila v rámci doprovodné kampaně materiály pro rodiče.

### **Komunikace dnes**

V digitálním světě může být rodina fyzicky spolu, ale přesto bez opravdového kontaktu. Sociální sítě samy o sobě nejsou hrozbou, ale neměly by být náhradou. Odpovědností rodičů a dalších osob v okolí dítěte je ukázat mu, že kvalitní komunikace má své místo i v offline světě. Děti se díky tomu učí vyjadřovat emoce, zvládat konflikty i pečovat o své duševní zdraví – místo aby hledaly rychlou útěchu v „levném dopaminu“ při scrollování.

### **Landing page k seriálu Ratolesti**

Součástí projektu je speciální web [www.centrumlocika.cz/ratolesti](https://www.centrumlocika.cz/ratolesti).

Rodiče na něm najdou:

* Praktické tipy, jak vést rozhovor – v každodenních situacích i při těžkých tématech.
* Odkazy na jednotlivé díly seriálu s krátkým shrnutím, čemu se věnují.
* Kontakty na pomoc – nejen Centra LOCIKA, ale i na partnerské organizace, které se specializují na témata mimo naši odbornost.
* Možnost získat podporu – kontakty na poradnu a odborníky Centra LOCIKA.

**Kontakt PR: Magdaléna Černá, magdalenac@centrumlocika.cz, +420 722 906 323**

### **O Centru LOCIKA**

Centrum LOCIKA, z.ú. je nezisková organizace, která již 10 let pomáhá dětem zasaženým násilím v blízkých vztazích a jejich rodinám. Nabízí přímou pomoc a podporu, poradenství, preventivní programy a materiály i vzdělávání odborníků. LOCIKA je členem mezinárodní sítě Barnahus a zakladatelem iniciativy Dětství bez násilí, která usiluje o to, aby každé dítě v Česku vyrůstalo v bezpečí a s respektem. **Služby Centrum poskytuje na adrese Umělecká 6, Praha 7. [www.centrumlocika.cz](http://www.centrumlocika.cz)**

Východiska ke spotu Mluvit spolu pomáhá

## **Podle výzkumů v poslední době narůstá v rodinách osamělost – ačkoliv roste čas, který členové domácnosti tráví společně, doba, kdy jsou skutečně ve vzájemném kontaktu, se snižuje. Ukazuje se přitom, že právě autentický rozhovor a opravdový kontakt – založený na naslouchání druhému, absenci hodnocení a aktivním zájmu o jeho pohled na svět – zásadně pomáhá předcházet mnoha obtížím v oblasti duševního zdraví. Výzkumy i komunikační tréninky ukazují, že prokazatelný pozitivní účinek vzniká už při kvalitní komunikaci v délce kolem 40 minut. Nemusí jít vždy o rozhovor mezi dítětem a rodičem, ale právě rodiče mají klíčovou úlohu v utváření atmosféry, kde je otevřená komunikace možná – a dítě si tuto zkušenost a dovednost odnáší do světa.**

## **Seznam použitých zdrojů:**

## 1. Engert, V., Kok, B. E., Papassotiriou, I., Chrousos, G. P., & Singer, T. (2017). Specific reduction in cortisol stress reactivity after social but not attention-based mental training. *Science Advances, 3*(10), e1700495. [https://doi.org/10.1126/sciadv.1700495](https://doi.org/10.1126/sciadv.1700495%22.%5B1)

2. Dotti Sani, G. M., & Treas, J. (2016). Educational gradients in parents' child-care time across countries, 1965–2012. *Journal of Marriage and Family, 78*(4), 1083–1096. <https://doi.org/10.1111/jomf.12305>

3. Godara, M., Hecht, M., & Singer, T. (2024). Training-related improvements in mental well-being through reduction in negative interpretation bias: A randomized trial of online socio-emotional dyadic and mindfulness interventions. *Journal of Affective Disorders, 354*, 662–672. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.037>

4. Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open, 8*(6), e017858. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>

5. Kramer, A. D. I., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 111*(24), 8788–8790. <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>

6. MEDIAN, s.r.o. a kol. (2016). Stav české rodiny, co ji chrání a ohrožuje: závěrečná zpráva z výzkumu. Praha: Nadace Sirius. ISBN 978-80-906468-1-0.

7. Singer, T. (2025). A neuroscience perspective on the plasticity of the social and relational brain. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1547*(1), 52–74. <https://doi.org/10.1111/nyas.15319>

8. Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>

9. Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>

10. Varga, T. V., Bu, F., Dissing, A. S., Elsenburg, L. K., Bustamante, J. J. H., Matta, J., Van Zon, S. K. R., Brouwer, S., Bültmann, U., Fancourt, D., Hoeyer, K., Goldberg, M., Melchior, M., Strandberg-Larsen, K., Zins, M., Clotworthy, A., & Rod, N. H. (2021). Loneliness, worries, anxiety, and precautionary behaviours in response to the COVID-19 pandemic: A longitudinal analysis of 200,000 Western and Northern Europeans. *The Lancet Regional Health – Europe, 2*, 100020. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2020.100020>