

TISKOVÁ ZPRÁVA

18. června 2026, Praha

Centrum LOCIKA představuje video sérii *Výchova s hranicemi a bez trestů*. Rodičům nabízí konkrétní alternativy k fyzickým trestům

Jak reagovat, když dítě odmítá spolupracovat? Jak zvládnout vlastní vztek nebo bezmoc? A jak nastavovat hranice bez použití fyzických trestů, křiku, nadávek a ponižování? Na tyto otázky odpovídá nová série laskavých videí Centra LOCIKA *Výchova s hranicemi a bez trestů*, která přináší pět krátkých modelových situací z každodenního života rodin.

Série vznikla v době, kdy Česká republika zakotvila nepřijatelnost tělesných trestů do občanského zákoníku. Podle odborníků však samotná legislativní změna nestačí.

„Mnoho rodičů dnes ví, že nechtějí používat fyzické tresty. Často ale nevědí, co dělat místo nich, zejména ve chvílích, kdy sami zažívají silné emoce. Právě proto jsme vytvořili videa, která ukazují konkrétní a prakticky využitelné způsoby reakce,“ říká Magdaléna Černá, vedoucí prevence a komunikace Centra LOCIKA.

Pět videí zachycuje běžné náročné situace napříč vývojovými obdobími dítěte – od raného věku až po dospívání. Diváci sledují nejen samotnou interakci mezi rodičem a dítětem, ale také vnitřní prožívání rodiče, jeho myšlenky a emoce.

Právě tento prvek činí sérii výjimečnou. Ukazuje totiž proces, který běžně zůstává skrytý – okamžik mezi impulzem a reakcí. Rodiče tak mohou lépe porozumět tomu, co se v nich děje v náročných situacích, a získat konkrétní strategie, jak své reakce zvládat.

Obsah videí vychází z poznatků vývojové psychologie, neurobiologie stresu, teorie attachmentu, principů regulace emocí a trauma-informed přístupu. Série zdůrazňuje, že děti se neučí pouze z toho, co jim dospělí říkají, ale především z toho, jak s nimi dospělí zacházejí.

Mezi hlavní témata videí patří:

- seberegulace rodiče,
- koregulace emocí dítěte,
- nastavování jasných hranic bez násilí,
- oprava vztahu po konfliktu,
- budování bezpečného vztahu mezi dítětem a rodičem.

Video série je určena především rodičům, využití však najde také v poradenské, terapeutické a preventivní praxi.

Videa jsou dostupná zde:

<https://www.detstvibeznasili.cz/jak-byt-laskavym-rodicem>

Na odborném zpracování série spolupracovaly organizace Alternativa násilí a Liga otevřených mužů.

Kontakt pro média

Mgr. Magdaléna Černá

Vedoucí komunikace a prevence – Centrum LOCIKA

magdalenac@centrumlocika.cz +420 722 906 323

www.detstvibeznasili.cz | www.centrumlocika.cz

Centrum LOCIKA, z.ú.

Centrum LOCIKA, zahájilo svou činnost v květnu 2015. Jedná se o první takto specializované centrum komplexní odborné péče pro děti zažívající domácí násilí v ČR. Vzniklo na základě dlouholetých zkušeností a vysoké poptávky po těchto službách ze strany rodičů i státních orgánů. Pražský magistrát udělil Centru pověření k sociálně-právní ochraně dětí. Ročně odborníci centra pomohou až 200 dětem a jejich rodinám v přímé péči. V rámci distančních služeb provozuje Centrum LOCIKA poradenský chat pro děti a náctileté a poradenské služby pro rodiče a odborníky. LOCIKA se zabývá dlouhodobě advokací tématu a snaží se o změnu systému péče o ohrožené děti. Realizuje preventivní kampaně a produkuje a distribuuje velké množství preventivních materiálů. Odborníci z Centra školí a vzdělávají v tématu násilí v blízkých vztazích. Služby Centrum poskytuje na adrese Umělecká 6, Praha 7.