

Když vztah dostává zabrat: Konflikt není konec, pokud víte, jak na něj

12. 5. 2025, Tisková zpráva Aperio

Partnerské vztahy procházejí různými zkouškami. Dlouhodobý stres, rozdílné názory, neshody nebo vyčerpání z každodenních povinností mohou vést ke konfliktům, které – pokud nejsou řešeny – neohrožují jen pohodu jednotlivců, ale i stabilitu celé rodiny. Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství proto spouští osvětovou kampaň zaměřenou na prevenci partnerských krizí a představuje ověřené řešení: Kurz pro páry PREP 8.0, založený na mezinárodně uznávané metodice a 30letém výzkumu toho, jak partnerské vztahy fungují. Díky podpoře MPSV a HI. m Prahy je navíc nyní 1,5denní Kurz pro páry PREP 8.0: Partnerský restart dostupný za cenu 1000 Kč pro pár. Více informací o kurzu a přihlášku naleznete [zde](#).

„Konflikt ve vztahu je normální – a často lepší, než kdybychom problémy přehlíželi a jednoho dne zjistili, že jsme každý jinde,“ vysvětluje Eliška Kodyšová, psycholožka a lektorka kurzu. *„To, jak zvládáme konflikty, je prubířským kamenem kvality našeho vztahu.“*

Mnoho párů se pod tlakem ideálů a mýtů cítí zbytečně nespokojených – například když očekávají, že touha musí být vždy spontánní, nebo že nejlepší období pro intimitu je jen na začátku vztahu. Ve skutečnosti se kvalita vztahu často zlepšuje právě díky hlubší znalosti partnera, otevřenější komunikaci a aktivní péči o společný život.

Dopad konfliktů na děti: Co žijí doma, ponesou si dál

Rizika neřešených konfliktů se netýkají jen dospělých. Děti vyrůstající v prostředí hádek, napětí nebo mlčenlivého odcizení si často odnášejí negativní vzorce chování do svých budoucích vztahů.

„Vztah mezi rodiči vytváří emoční klima, v němž celá rodina žije,“ upozorňuje Silvie Novotná, lektorka kurzu pro páry a metodička poradenství Aperia. Dysfunkční vzorce vztahů se pak mohou předávat z generace na generaci – a přitom často stačí málo: naučit se spolu mluvit, včas konflikt zastavit, naslouchat si i odpouštět.

Kurz pro páry PREP 8.0: Praktické nástroje pro pevnější vztah

Kurz pro páry PREP 8.0 nabízí účastníkům konkrétní nástroje a techniky pro zvládání konfliktů, zlepšení vzájemné komunikace, posilování důvěry a radosti ve vztahu, obnovení přátelství a blízkosti mezi partnery.

Kurz vede dvojice zkušených lektorů, aby si účastníci mohli osvojit různé perspektivy i přístup ke vztahovým tématům. Program je otevřen párům všech věkových kategorií, bez ohledu na to, zda aktuálně řeší krizi, nebo chtějí svému vztahu preventivně věnovat více péče.

„Investice do vztahu se vždycky vyplatí, ať už procházíte obtížným obdobím, nebo chcete svůj vztah prostě posílit,“ povzbuzuje Halka Jaklová, lektorka a mediátorka Aperia.

Výsledky výzkumů PREP 8.0 potvrzují, že páry, které kurzem prošly, zažívají více spokojenosti, méně negativních emocí a hádek, hodnotí svou komunikaci pozitivněji a jsou si ve vztahu blíže. „*Je to čas, který si věnujete. Sobě i vzájemně jako páru. Jsou to náměty, jak pracovat na vztahu, aby se v něm dobře žilo. Je to investice,*“ přidává svou zkušenost jeden z absolventů kurzu.

Další informace:

Tereza Kochová

PR specialista

APERIO – Společnost pro zdravé rodičovství

Dřevná 2, Praha 2 Nové Město, 128 00

tel.: 775 716 145

www.aperio.cz

Aktivity projektu Zdravé partnerské vztahy 2025 jsou podpořeny z dotačního programu Rodina, s registračním číslem: MPSV-2025/62857-261/2. Projekt je realizován s finanční podporou hlavního města Prahy, registrační číslo projektu: DOT/82/03/003681/2025.