

Září je pro rodiče zátěžovým obdobím. Stres a napětí často odnáší partnerské vztahy

17. 9. 2025, Tisková zpráva Aperio

Začátek školního roku bývá pro většinu rodin náročným obdobím. Nové povinnosti, škola, kroužky, návrat do pracovního režimu i častější dětské nemoci – to vše klade na rodiče vysoké nároky. A právě partnerský vztah se v takto napjatém období často dostává na poslední místo. Neřešené napětí pak může přerůst do konfliktů, které ovlivňují nejen atmosféru doma, ale i pohodu dětí.

„Stres je přirozenou součástí života – někdy si ale neuvědomujeme, že i pozitivní události, jako je dovolená nebo svatba, dokážou naši psychickou zátěž zvýšit,“ vysvětluje lektorka kurzu pro páry Lucie Ryntová. „Pokud k tomu přidáme hektické září, je snadné sklouznout k podrážděnosti a hádkám. Dobrou zprávou je, že i stres a konflikty se dají zvládat, když víme jak.“

Konflikt je normální. Rozhoduje, jak s ním pracujeme

[Kurz pro páry PREP 8.0](#), který v Česku a na Slovensku nabízí výhradně Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství, učí partnery rozpoznat varovné signály, včas konflikt zastavit a vrátit se k diskuzi konstruktivně. Oblíbenou dovedností účastníků je například metoda Time out, která učí, jak si dopřát bezpečnou pauzu a předejít zbytečnému zraňování.

Většina absolventů kurzu uvedla, že jim pomohl zlepšit komunikaci a lépe zvládat konflikty. *„Za jednu z nejpřínosnějších aktivit účastníci označují techniku aktivního naslouchání – tedy umění opravdu slyšet, co ten druhý říká, místo aby si jen připravovali vlastní protiargument,“* dodává lektorka kurzu Silvie Novotná.

Nezapomínat na odpočinek a radost

Kromě řešení konfliktů kurz připomíná také důležitost plánovaného času pro odpočinek a radost ve vztahu. *„Mnoho párů si během kurzu uvědomí, že ačkoliv spolu žijí roky, vědomě si dopřávají málo společných chvil, které je těší a odlehčují každodenní starosti. Bez jejich plánování se ale tyto chvíle v rodinném provozu prostě samy nenajdou,“* říká Lucie Ryntová.

Investice do vztahu je investicí do celé rodiny

Partnerský vztah vytváří emoční klima, v němž vyrůstají děti. Pokud rodiče zvládají stres a komunikují spolu otevřeně, prospívá to celé rodině. *„Zkušenost ukazuje, že když se rodiče naučí lépe zvládat náročné chvíle, jejich děti rostou v prostředí větší jistoty a bezpečí,“* uzavírá Ryntová.

Kurz pro páry PREP 8.0: Partnerský restart vychází z metodiky, která je ověřena více než 30 lety výzkumů v zahraničí. Nabízí praktické techniky, jak zvládat stres, řešit konflikty a posilovat blízkost a radost ve vztahu.

Díky podpoře MPSV a HI. m Prahy je nyní 1,5denní Kurz pro páry PREP 8.0 dostupný za cenu 1000 Kč pro pár. Aperio v rámci projektu Zdravé partnerské vztahy nabízí také [Párové psychologické poradenství](#) za dostupnou cenu 400 Kč za sezení.

Více informací naleznete na stránkách [aperio.cz](https://www.aperio.cz).

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.