

Příloha F: Přepis rozhovoru č. 1 R3

Datum: 27. 2. 2026

Délka: 77 minut

Respondent: R3 (rodič, 51 let)

Tazatel (T): Dobrý den, děkuji Vám, že jste si našli čas na tento rozhovor. Jmenuji se Adriana Cihlářová a jsem studentkou Masarykovy univerzity, kde zpracovávám bakalářskou práci na téma Vliv rodinné výchovy na tvorbu zdravého životního stylu u dospívajících dívek v prostředí sportovního klubu.

Cílem rozhovoru je porozumět tomu, jak rodiče vnímají zdravý životní styl svých dcer, jakým způsobem je v této oblasti podporují a jakou roli v tom podle jejich názoru hraje rodina a sportovní klub. Nejedná se o hodnocení Vaší výchovy ani o hledání „správných“ či „špatných“ odpovědí – zajímá mě především Váš osobní pohled a zkušenosti.

Rozhovor je zcela anonymní, získaná data budou použita výhradně pro účely této bakalářské práce a nebudou nikde zveřejněna v identifikovatelné podobě. Vaše účast je dobrovolná a rozhovor můžete kdykoliv přerušit nebo odmítnout odpovědět na kteroukoliv otázku.

Rozhovor bude přibližně trvat 45-60 minut a s Vaším souhlasem bude zaznamenáván za účelem následného přepisu. Pokud budete mít v průběhu rozhovoru jakékoli dotazy, neváhejte se zeptat.

Máte prosím nějaké otázky, než začneme?

Respondent (R3): Nemám, můžeme začít.

T: Jak byste popsala vaši rodinu?

R3: Naši rodinu bych popsala jako sportovní rodinu. Máme zájem o sport i o kulturu, jezdíme na hory. Vzhledem k tomu, že já i dcera hrajeme volejbal, věnujeme mu hodně času. Tomu se vlastně všechno podřizuje a podle toho si plánujeme hory i dovolené. Když vyjde termín zápasu, tak neexistuje, abychom jeli na dovolenou nebo výlet. Takže jsme sportovní rodina zaměřená i na kulturu. Bydlíme v řadovém domě, kde má dcera svůj pokoj. Teď už jsme tam jen tři – já, manžel a mladší dcera. Starší dcera už je na vysoké škole, pracuje a domů nejezdí, protože je pracovně vytížená, takže se vídáme tak jednou za měsíc a teď je teda nově zamilovaná, tak se bojím, že se neuvidíme už vůbec. Narozeniny a Vánoce trávíme společně, ale díky vytíženosti jezdí domů málo, tak jsme teď už spíš ve třech. Přes týden se ale moc nevidáme ani my, protože manžel teď buduje muzeum v [město], takže veškerý čas věnuje tomu. Snažíme se trávit společně víkendy, i když on je často i přes víkend v práci. Když je doma, jedeme na výlet nebo na běžky. [jméno] má zápasy, a když zrovna nehraje, chodí na brigády.

T: Jak byste popsali život vaší rodiny a její fungování?

R3: Přes den v týdnu se skoro nepotkáme. Já chodím pozdě z práce, dcera se vrací pozdě ze školy, pak jde buď na volejbal, nebo se učí. Teď jsem ji dokonce viděla jít si zaběhat, což mě překvapilo. Já se vracím kolem šesté, manžel v osm, takže se fakt kolikrát mineme. Někdy si spolu s dcerou stihneme dát kafe, když zrovna nikam nemusí, ale pak se jde zase učit a já pracuji nebo vařím. Takže v týdnu špatný, tak na sebe nemáme čas a o víkendech je to složitě kvůli volejbalu nebo brigádám, dcera odchází v devět ráno a vrací se v deset večer. S manželem, když má volno pak hledáme společné aktivity, jako jsou kola, běžky, lyže nebo kultura. Také rádi chodíme do sauny, buď doma, nebo na saunové ceremoniály, kde si odpočineme a relaxujeme. Teď jsme byli i párkrát se skupinou z [město] na cvičebním víkendu, kde se cvičí a dělá turistika, tak asi tři roky jsme tam byli. V létě máme čtrnáct dní dovolenou, kdy jezdíme k moři a v zimě jezdíme lyžovat do Alp. Myslím, že fungujeme dobře, snažíme se hledat společný čas, i když je to s mojí prací a dceřiným volejbalem někdy náročné. A trávíme ten čas spolu rádi. Dcera už začíná mít i své vlastní aktivity s kamarády, takže už jsme s manželem častěji sami. V létě trávíme čas u bazénu za barákem a grilujeme, trávíme tam společný čas a povídáme si. Teď dva roky je to těžké, manžel teď dává hodně času tomu muzeu, což mě někdy mrzí, ale dělá to pro naši budoucnost, ale jednou to snad skončí.

T: Jak často trávíte aktivně čas s rodinou a jak vypadá váš společný program?

R3: Když máme volno, tak se snažíme vždy, ale jak říkám, záleží na práci a na volejbale, jak to vyjde. Dělán v kulturním domě a tam je to časově také dost náročné. A jak má [jméno] svoje aktivity, tak jedeme pak třeba jen s manželem. Když byla [jméno] mladší, tak jsme se snažili aspoň jeden den o víkendu jet někam na výlet, hodně na hory jsme jezdili, na kola, do akvaparku.

T: Jaké hodnoty jsou pro vás ve výchově důležité?

R3: Pro mě je nejdůležitější asi upřímnost a čestnost. Chci, aby dcera nelhala, byla čestná a aby se na věci uměla podívat i z pohledu druhého. Nesnáším faleš a lež, nechci, aby byla falešná, snažím se ji učit, aby mi říkala pravdu a kdybych zjistila, že mi lže, tak by byl problém. Také ji vedu k pořádku, ten je pro mě hodně důležitý, aby se naučila nežít v chaosu a uměla se o sebe starat a věděla, že jsou věci, který za ni nikdo neudělá. Já sama mám ráda, když doma není bordel, chci, aby byla naučená, že se nežije v chlívu. A samozřejmě ke sportu, aby volný čas netrávila jen u televize a válením, ale aktivně a uměla třeba vymyslet i program. Snažím se ji učit, aby nesoudila lidi na první pohled. Když se někdo chová zvláště, vysvětluji jí, že za tím může být nějaký problém nebo trápení a ať to zkusí zjistit a být pro toho druhého spíše oporou. Hodně o tom mluvíme. Chci, aby nebyla povrchní a aby se nikomu nesmála, že kolikrát za nějakým chováním stojí třeba bolest, tak ať se nikomu nesměje, neodsuzuje a je ohleduplná a aby byla férová, to bych nesnesla, kdyby byla nějaká falešná a nehrála férovou hru. Také chci, aby semnou mluvila a nebála se za mnou přijít, když bude mít nějaký problém ať mi to říká a povídá a že se ji budu snažit pomoci. Měla období, kdy se ji nějaké holky posmívali, tak jsem se ji snažila vysvětlit, že není problém v ní, ale že ty holky mají problém,

když ji ubližují a ať se jimi nenechá shodit. Pro mě je teda určitě důležitý sport, čestnost, férové jednání a vedu ji k tomu pořádku a aby pracovala, že nic není zadarmo – pokud chce značkové věci, musí si na ně na brigádě vydělat, ale musím říct, že je teda dost pracovitá. Myslím, že u nás jsem ta, která spíš vychovává a tatínek dává tu volnost.

T: Jak dcera reaguje na to, že máte s tatínkem na výchovu jiný přístup?

R3: Jak jsem říkala, tatínek je ten, co dává volnost, já jsem ta přísnější, co vychovává. Dcera je ale dobrá, vnímá to dobře, dokonce mi řekla, že je to takhle pro život lepší, to, jak ji vedu, nevyužívá taťkovi dobroty a toho, že je mu spoustu věcí jedno, ale je si vědoma, že je důležité dělat něco pro to, aby život fungoval. Máme mezi sebou dobrou zpětnou vazbu. I když jí táta dovolí víc, ona stejně přijde za mnou a ptá se na můj názor. Ví, co je správné a co ne. Ale není to o tom, že bychom se před ní nepohodli, spíš se snažíme s manželem domluvit společně, abychom byli zajedno. Vysvětlím mu důvod, proč ji něco třeba nechce dovolit a on s tím souhlasí a nechá mě to rozhodnout. Většinou je ale pro ni samotnou důležitější můj pohled a můj názor, když se nás jde na něco zeptat a chce po nás abychom ji něco dovolili. Hodně jí dal sport – hlavně tu disciplínu, řád a psychickou odolnost, že se umí poprat s nějakou prohrou. Ví, že život není jen o výhrách, a sport ji učí se nezhroutit z neúspěchu, myslím, že sport posiluje tu její psychiku. Jo, někdy přijde smutná, že se ji nedařilo a do druhého dne se na ni nedá mluvit, ale rozhodně ten sport posiluje tu psychiku a odolnost, že se nezhroutlí hned ze všeho, snažím se s ní o všem mluvit, tak z toho mám takový pocit.

T: Jaké jsou pravidla, která stanovujete? Jak na ně dcera reaguje?

R3: Tak ona dostává kapesný a ví, že mi má automaticky pomáhat, ale ona mi fakt pomáhá. Má na starost mytí koupelny, záchodu, dělání myčky a o pokojíček se stará, povléká si. Jsem zjistila, že některým holkám třeba pokojíčky ještě i v tomhle věku uklízí maminky a povlíkají. V šestnácti letech! Víš, nebo jim dělají svačiny. Tomu vůbec nerozumím. Takže [jméno] má, teď se teda bavíme jenom o ní, protože ta starší dcera není už doma, nějaký pravidla, ví že musí mít uklizeno, ale já jí to nemusím říkat, protože ona má pořád uklizeno, myje koupelnu, myje záchod a občas i žehlí a pere. Povlíká si sama, chystá si svačiny, často peče, i když teďka moc nemá čas, jak má hodně učení na střední škole. Tu koupelnu a záchod, to má ode mě za úkol, ale zbytek si fakt dělá sama, že ji to baví a chce mi pomáhat. Říkám jí: „Hele, já ti dávám tady nějaký kapesný a ty teda budeš mít na starost jako nějakou činnost v tom baráku.“ Ona je v tomhle ale fakt výjimečná, protože když zas dělám porovnání třeba s tou starší dcerou, tak ta mi nepomáhala vůbec. [jméno] se asi taková narodila, že prostě sama jde, upeče, ty jí nemusíš nic říkat, ji to prostě baví. Cukroví dělala kompletně skoro celý sama. Určitě jsem jí k tomu vedla, viděla, že mám ráda, když je uklizeno. Myslím, že určitě to viděla u mě, prostě vaříš, uklízíš, pereš a ona třeba viděla někdy, že toho mám hodně, tak mi šla a pomohla mi vyžehlit. Takže myslím, že ji ovlivňuju tím, že to vidí u mě. Ale těžko říct, starší dcera to taky viděla, ale nedělala. (smích) Já myslím, že to je v ní, to, jaké jsou.

T: Jak reagujete, pokud dcera nechce dodržovat určité zásady?

R3: To strašně záleží. Když prostě vím, že má hodně učení, že třeba má dělat záchod, koupelnu, jakože to má dělat každý týden, ale vím, že třeba přijde v pátek pozdě z tréninku, ráno brzo vstávat, tak jí řeknu: „Hele, tak to udělej v sobotu.“ Jo, nemyslím si, že bych ji vynadala, když to nestihne udělat přesně v den kdy má. Víam, že to udělá. Ale zas koukám na to, proč to neudělala. Kdyby ležela u počítače, tak samozřejmě vynadám, ale to se tak často nestává, takže fakt záleží, záleží na okolnostech. Když má hodně učení, tak řeknu: „Uděláš to potom,“ nebo „To nedělej,“ jo, protože ona sama od sebe, když má volno, tak mi pomůže víc, než by měla. Když má ty povinnosti a neudělá je, tak koukám na její potřeby a důvody, když přijede ve čtvrtek snad o půl šestý a vím, že se má učit, no tak určitě nebudu dupat na ni, ať si jde já nevím vyprat dresy. Tak jdu a udělám to pro ni, koukám na důvod, proč to neudělala. A tam potom podle toho se to odvíjí.

T: Jakým způsobem podporujete dceru ve sportu?

R3: Já hodně. Já ji podporuju hodně. Já si to strašně přeju, aby dělala sport a jsem ráda, že ho dělá, samozřejmě že jsem ráda. Takže jsem ji odmalinka vedla, lyžuje, snowboarduje a ten volejbal to je úplně nejvíc a podporuji ji v tom sportu hodně. A jsem ráda, že to dělá a znamená to pro mě strašně moc. Podporuju ji tak, že ji chodím fandit, otázka je, jestli to chce nebo nechce, měla roky, kdy to nechtěla. Chodím ji fandit, to ji podporuju, když tady hrajete. Ptám se jí po tréninku, jak jí to šlo, jaký byl trénink a snažím se s ní o tom bavit, ale ne vždycky se o tom se mnou bavit chce. Peru jí dresy, koupím jí, když chce nějaký lepší náhlenky. V tom sportu bych jí koupila cokoliv.

T: Proč myslíte, že bylo období, kdy nechtěla, abyste chodila na zápasy?

R3: No to nevím. To byl asi začínající pubertální věk, nebo si možná nevěřila. Já nevím, možná si nevěřila a teď, jak se zlepšují a stárnou, tak jim to tolik nevadí. Bylo období, tak tři čtyři roky, kdy nechtěla, kdy mně třeba řekla: „Radši ani nechod.“ To bylo strašný pro mě. A teď jsem nevěděla, jestli můžu přijít. Ale já ji třeba i podporuju psychicky, že jí řeknu: „Když se ti něco nepovede, tak z toho nebud' smutná. Prostě musíš jít dál, tak se to nepovede dvakrát a potřetí se to povede.“ Jenomže ona mně pak říká, že vidí, že já jsem do toho volejbalu hodně zažraná, že ho mám hodně ráda, tak už vidím, že jí to leze na nervy, už mi říká: „Už se o tom s tebou nechci bavit.“ Já se pak třeba ptám: „No a jak to šlo, jak hrála [jméno], jaké byly nahrávky?“ a ptám se a vidím, že jí to leze na nervy, že se sebere a radši odejde. A řekne mi ať už se o tom nebavím, že už toho bylo dost. No, musím ubrat, ale to jsem já, to je těžký. (smích)

T: Rozumím. Jak doma řešíte otázky stravy, odpočinku a režimu dne?

R3: Tak strava, tam se snažíme o pravidelnost, mít naplánované v jídelníčku svačiny, ráno snídat. Snažím se vařit kuřecí maso, rýži, samozřejmě že si někdy dáme něco méně zdravého, třeba teď jsem dělala segedín s houskovým knedlíkem, ale spíš se snažíme zdravěji. Ale většinou si to dělá každý podle svého, protože se ráno nepotkáváme, víkendy to třeba máme společný, a to si dáváme topinky. To se sejdeme, manžel dělá topinky, ale dcera si většinou dá

vločkovou kaši. K svačinám taky nějaký jogurty, nebo i rohlíky se šunkou, já kupuju kvalitní šunku 92 %, tu kupuju u řezníka, to já ty vakuově balený nekupuju, kupuju čerstvý a 30 % cihlu, takže hodně snídají toasty. A večere dost často saláty, pomazánky dělám s nějakým chlebem nebo kupuju černý pečivo, já myslím, že jíme docela zdravě. Ale v týdnu na ty večere, to si každý většinou dělá podle svého, málo kdy se sejdeme, takže si každý udělá, na co má chuť, ale často máme pomazánky s vajíčky a šunkou. Když měla dcera období, kdy nesnídala, že říkala, že nestíhá, tak jsem se jí snažila vysvětlit, že musí snídat, že je to důležitý pro nastartování toho metabolismu. Já se snažím do hodiny od probuzení jíst. A odpočinek si hlídá tak intuitivně, po jídle má ráda klid, že si třeba chvíli hodí pauzičku, to já takhle nemám, ona to má s tatškou, že se najedí a rádi by si šli lehnout na gauč a já se najím a jdu udělat hnedka myčku a dost mě štve, že si tam lehnou k tomu. Co mě vadí, že chodí pozdě spát. Ale teď bych řekla, že chodí dřív, jak ráno brzo vstává, že jde do deseti spát, dřív chodila třeba v jedenáct. Jinak před volejbalem bych jí nikdy nepustila na nějakou diskotéku. To ani nemusí zkoušet. Dokud ještě na ní mám vliv. Jediný, co jí prominu, tak to bude maturitní ples. Ale kdyby mi řekla, že v pátek půjde někam pařit a v sobotu měla zápas, tak v žádném případě. Ani do práce, ví, že si to nikdy nesmí napláňovat na pátek, že na tu sobotu na zápas musí být odpočatá. Takže v tomhle je to jasný. Ale nevím, jestli se mi to daří, ví že by měla chodit brzo spát, ale někdy jde i o půlnoci a pak jde do školy, a to mi vadí.

T: Jakým způsobem to s ní řešíte?

R3: Tak, že ji vysvětlím, že je důležité, aby byla soustředěná, kvůli vývoji, kvůli všemu. No jenomže já chodím taky pozdě spát, takže já jí asi úplně nejdu příkladem, v tomhle to je špatný u mě. A režim dne je teďka jasný – škola, přijede udělá si kafe a jde se učit, udělá si jídlo a jde se učit, anebo jde na trénink. Tam ona nemá moc času a když má volno, tak mě občas překvapí, že si jde zaběhat. A to jsem ji fakt pochválila. To mám velikou radost, když dělá něco pro sebe. A někdy i slyším, jak si cvičí v pokojíčku, že se zamkne a jede.

T: Můžete uvést konkrétní situaci, kdy jste řešili otázku zdravého životního stylu s dcerou?

R3: Ona to viděla, já jsem jí nemusela nikdy nic moc říkat, ona se mnou trávila víkendy v hale nebo že jsem se šla třeba jen tak projít, takže ona to vidí a já jsem jí nemusela moc říkat, co je dobře, co je špatně. Jako fakt ne, ona to ví a jediný, co jí teď říkám, že jí je šestnáct a že jde do věku, kdy si bude muset začít trošku víc hlídat jídlo. Že už to nebude jako dřív, že si mohla sníst co chtěla, že to v pohodě bylo, že teď už se bude muset možná začít trošku hlídat. To je tak jako jediný, ale já si vůbec nevybavuju že bych jí musela něco říkat. Ona sladký čokolády nejí, jediný má ráda ke kafi buchtu, ale abych ji musela hlídat co se týče bonbónů, nějakých sladkých tyčinek, tak to vůbec. Před starší dcerou jsem to musela schovávat. [smích] Ta byla hodně mlsná, to bylo strašný, fakt, to se muselo dávat úplně nahoru na policičku, ta by furt jedla. To [jméno] ne, ta tam má třeba nějaký bonbóny a po půl roce to ještě vytáhne a nesní to. A taky si hlídá cukr a snaží se míň sladit, třeba buchtu, když peče tak tam dá místo já nevím 200 gramů jenom 150 gramů. Teďka si dělala dukátový buchtičky a říkala: „Místo 200

mililitrů oleje jsem tam dala jenom já nevím 150 nebo 100," říkám: „Byly trochu tvrdší.“ „No ale víš, kolik to je kalorií?“ takže jsou věci, kde mě jako překvapí.

T: Jak vnímáte sportovní klub a jeho vliv na vaši dceru?

R3: Sportovní klub a jeho vliv na moji dceru vnímám velmi pozitivně. Klub vnímám skvěle, máme tady výborný zázemí, výbornou trenérku, hodnou. Je skvělé, že jsou tu lidi, který se o to fakt starají, což je super. A její vliv myslím, že je dobrý, že tam má kamarádky, myslím si, že mají dobrou partu, ale jsou ještě takové klidné, já, když si vzpomenu na nás, tak jsme chodily na párty a na plesy a dělaly jsme s klukama různé akce, a to mám pocit, že tahle generace není, že jsou poznamenány covidem za mě. Holky společně moc nechodí a jsou takové klidné. Ale ono to třeba přijde, teďka budou mít plesy maturitní, a začnou pařit. Tohle já jsem jí vždycky říkala, že na to je ten sport skvělý, že má spoustu kamarádů, spoustu sociálních kontaktů, a že to je výhoda, takhle já jsem si zařídila spoustu věcí, protože jsem měla spoustu kamarádů mezi nimi. Tak to se jí snažím vysvětlit, že jsou strašně dobrý ty sociální kontakty. A já myslím, že to má na ni dobrý vliv. Doufám. Za mě já to vnímám velmi dobře.

T: Jakým směrem myslíte, že ji sportovní klub může ovlivňovat?

R3: Určitě jí to dává disciplínu. Myslím si, že i tu čestnost, morálku a nejvíc tu disciplínu. Že musí vstát, ví, že jí řeknu, že nemůže den předtím nikde ponocovat, že musí podat ten výkon, i když asi ne vždycky se to povede (smích), ale ode mě ví, že je to důležitý. Jí to dává tu disciplínu, určitě disciplínu a myslím si, že i tu odolnost psychickou větší, protože i když přijede smutná ze zápasu, ať jí to buď nešlo nebo prohrály, tak prostě to všechno posiluje tu hlavu a psychiku, protože ty, co žijí jenom v tom virtuálním světě, tak ty někam vyběhnou a první nějaká od šéfa kritika je rozhodí, a to si myslím, že tyhle holky mít nebudou.

T: Jakou roli vnímáte u trenérky pro ni?

R3: Určitě ji ovlivňuješ v tom, že ji motivuješ. Předpokládám, že to tak vnímají ty děti, že seš pro ně autorita jako trenérka, což by tak mělo být. Ovlivňuješ je tím, že jim dávaš ten směr, jak by to mělo být a učíš je něco nového. Jsi autorita a motivuješ je, učíš je nové věci, to je pro mě důležitý, že to, co oni neumí, tak ty se je v tom snažíš zlepšovat. Jo a taky vidím, že z tebe mají respekt, ona by si asi nedovolila nejít na trénink nebo ti něco říct. A to ještě bych řekla, že ona občas něco řekne. Ale ten zbytek neřekne... nebo nevím, jestli nechtějí dělat konflikty. Já nevím, abych pravdu řekla. Jenomže my jsme to měli taky tak, já bych taky trenérovi tenkrát nic neřekla. Tam se hrála liga a já bych si taky nic nedovolila, protože kdybych něco řekla, tak bych si asi nezahrála, nedej bože, kdybych nepřišla na trénink. Takže autorita. Taky bych určitě řekla, že ji učíš novým věcem a vnímá tě jako autoritu. Vidím, že má někdy až strach, aby něco nezkazila. Také ji ovlivnilo, jak k tomu přistupuji já. Nedávno mě něco bolelo a já jsem jí řekla, že dnes na trénink nejdu. Ona mi to hned vrátila: „Jen běž, to rozhybeš,“ přesně tak, jak to říkám já jí. Takže k tobě určitě má respekt a jsi pro ni autoritou, i když ti to možná někdy neprijde. (smích) Já jí vždycky říkám, že i kdyby měla ve škole učitelku, která je hrozná, musí to zvládnout. Tenhle boj nikdy nevyhraje, učitel má vždycky navrch. Buď

přijmeš jeho pravidla, nebo musíš ze školy odejít. To samé platí ve sportu. Do takové fáze se sice nedostala, ale musí vědět, že trenér i učitel to myslí dobře. Ne vždy se nám všechno líbí, ale v životě i v práci musíme plnit i povinnosti, které nás nebaví. K tomu ji vedu. Pokud nastoupí do práce a bude tam mít šéfa blázna, bude se muset buď přizpůsobit, nebo odejít.

T: Myslíte, že se během účasti v klubu změnily její hodnoty nebo chování?

R3: Určitě v tom klubu vypěla a psychicky posílila. Dříve si vůbec nevěřila, teď už si začíná věřit víc. Také vidí přínos sportu v kamarádství. Měla období, kdy ji to nebavilo a bojovala s tím, ale překonala to i díky mně. Teď na gymnáziu vidí, že když jdou hrát ve škole volejbal, ona ho díky klubu umí. To jí pomáhá navazovat vztahy s dětmi z jiných tříd a ročníků. Pochopila, že díky sportu má sociální kontakty. Vždycky jsem jí říkala, že když se na ni vykašle kluk nebo ji opustí manžel, bude mít partu holek, se kterými může jít do hospody a probrat to, místo aby seděla sama v koutě. Jelikož je v klubu od šesti let, výraznou změnu chování nepozoruji, spíše ty běžné pubertální výkyvy, že nechtěla hrát, pak ji to zase přešlo.

T: Co pro vás znamená zdravý životní styl?

R3: Znamená pro mě hodně, protože se chci dožít vysokého věku. Snažím se dobře jíst, sportovat a беру vitamínové doplňky. Pro zdravý životní styl dělám hodně. Myslím, že ho žiju. Pořád hraju volejbal, občas cvičím nebo chodím ven. Snažím se žít zdravě, i když samozřejmě někdy zahřeším skleničkou vína, ale jinak se snažím žít zdravě. Musím ale vylepšit spánek. Spala jsem jen pět hodin, teď se snažím o šest až sedm hodin denně a dospávám to o víkendu.

T: Které oblasti podle vás do zdravého životního stylu patří?

R3: Patří tam spánek, pohyb, sport a dobrá strava. Přidala bych i vzdělávání, protože si tím člověk trénuje mozek. Chodím už několik let na angličtinu, aby mozek nezakrněl. To považuji za důležité.

T: Jak se tyto hodnoty snažíte předávat své dceři?

R3: To vidí, tím, že ji to ukazuju, snažím se ji tak vést, tak si snad z toho to dobré bere, vidí to.

T: Vnímáte v současnosti nějaká rizika pro zdravý vývoj dospívajících dívek?

R3: Určitě vnímám jako velký problém drogy. Dcera mi říkala, že hodně dětí bere Kratom. Byla jsem v šoku, protože kamarádka z JIPky mi vyprávěla, kolik dětí tam kvůli tomu vozí s vymletou hlavou. Říkám dceři, aby si na akcích vždycky hlídala pití, aby jí tam někdo něco nenasypl, protože na tom vzniká okamžitá závislost. Dalším strašákem jsou sociální sítě. Pokud děti nejsou psychicky v pořádku, snadno jim propadnou a žijí ve virtuálním světě. To považuji za velký průšvih dnešní doby a drogy.

T: Jak se je snažíte eliminovat?

R3: O drogách s ní mluvím a ukazuji jí odstrašující případy lidí, které drogy zničily. Vidím, že z toho má respekt a strach. Její spolužáci sice mají k těmto věcem blízko, ale ona si sama dokáže vyhodnotit, že je to špatně. O sociálních sítích se také bavíme. Ví, že fotky na internetu jsou často klamavé. Nemám pocit, že bychom to musely řešit nějak extrémně, protože na telefonu netráví tolik času – nemá na to kvůli škole a sportu prostor. Vedu ji k tomu, aby nikdy nikomu cizímu nevěřila, neposílala fotky a nesdělovala údaje o tom, kdy jsme třeba na dovolené a dům je prázdný. Děti teď sice mají snapy a hned vědí, kde, kdo je, ale ona je v tomhle ostražitá.

T: Co považujete za největší podporu zdravého životního stylu vaší dcery?

R3: To, že ji podporuji ve sportu a v tom, aby zdravě jedla.

T: Co považujete ve výchově dospívající dívky za nejnáročnější?

R3: Změny nálad. To je pro mě nejtěžší. Chvilí je v pohodě a chce se bavit, pak stačí jedno slovo a všechno je špatně. Ale to k pubertě asi patří. Když má špatnou náladu, nechávám ji být. Když vidím, že je smutná, zeptám se proč, ale ona tyhle stavy nemá tak často. Má teď ve škole tolik naloženo, že na smutnění nemá moc čas.

T: Co byste doporučila nadcházejícím rodičům?

R3: Určitě nedávat dětem telefon do pěti let jen proto, aby byl klid. Doporučuji chodit s dětmi do přírody a vést je k zájmům, ať už je to sport nebo kreslení. Rodiče jim musí jít příkladem a sami nesmí sedět pořád na telefonu. Také by se mělo s dětmi hodně mluvit, jezdit s nimi na výlety a nechodit s nimi do McDonaldu.

T: Je něco, co byste chtěla k rozhovoru dodat?

R3: Bylo to docela náročné, tak mě už nic moc nenapadá. (smích) Snad jen, aby rodiče vedli děti ke sportu a místo nedělních nákupů v obchodácních raději jeli do přírody. Já bych zakázala pracovní neděle po vzoru Německa, kde mají všechny obchody zavřené. Lidé by měli trávit čas spolu, a ne v obchodech. Přála bych si, aby lidé víc sportovali a víc spolu mluvili osobně, nejen u televize. A úplně bych zakázala telefony ve školách, povolila bych je dětem až od patnácti let. Šestileté děti se mají vyvíjet úplně jinak než u obrazovky.

T: Moc vám děkuji za rozhovor.

R3: Není zač.