

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ ANTROPOLOGIE

**VYUŽITÍ POSKYTOVANÝCH SLUŽEB MAMA CENTRA
V HAVÍŘOVĚ PODPORUJÍCÍ KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ**

Utilization of services Mama center in Havirov supportive attachment
parenting

Bakalářská diplomová práce

Obor studia: Sociální práce

Autor: Jana Karasová

Vedoucí práce: PhDr. Petra Vávrová

Olomouc 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma „Využití poskytovaných služeb Mama centra v Havířově podporující kontaktní rodičovství“ vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Havířově dne 12. 3. 2017

Podpis

Poděkování

Děkuji PhDr. Petře Vávrové za odborné vedení práce, věcné připomínky, ochotu a pomoc při zpracování této bakalářské práce.

ÚVOD	6
1 KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ.....	8
1.1 Původ kontaktního rodičovství.....	8
1.2 Vymezení pojmu kontaktní rodičovství	9
1.3 Mýty o kontaktním rodičovství.....	14
2 VÝZNAM KONTAKTNÍHO RODIČOVSTVÍ.....	17
2.1 Pozitivní vliv kontaktního rodičovství.....	17
2.2 Negativní důsledky nevyužívání kontaktního rodičovství.....	20
3 PROSTŘEDKY KONTAKTNÍHO RODIČOVSTVÍ.....	22
3.1 Vazba po porodu neboli bonding	23
3.2 Kojení neboli krmení s láskou a respektem.....	28
3.3 Nošení dětí neboli chovající dotek.....	31
3.4 Společné spaní neboli spaní blízko dítěte	34
3.5 Důvěra v pláč dítěte	36
3.6 Vyrovnaný osobní a rodinný život a vymezení hranic	39
3.7 Pozor na „cvičitele“ dětí.....	44
4 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	46
4.1 Charakteristika komunitní organizace Mama centrum - NZZ.....	46
4.1.1 Vize, poslání, hodnoty	46
4.1.2 Poskytované služby	47
4.2 Charakteristika respondentů	48
4.3 Výzkumné cíle a otázky	48
4.4 Metodika a technika sběru dat	49
4.5 Realizace dotazníkového šetření.....	50
4.6 Výsledky dotazníkového šetření.....	51
4.7 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření.....	65
4.8 Diskuze	67
Závěr.....	68
Seznam použité literatury a ostatních zdrojů	70
Seznam tabulek.....	72
Příloha č. 1: Dotazník – vzor v tištěné podobě.....	73

ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je využití poskytovaných služeb komunitní organizace Mama centrum v Havířově, které je zaměřeno na podporu kontaktního rodičovství.

Důvodů, proč jsem si vybrala toto téma, je více. Hlavním důvodem výběru tohoto tématu je, že se v současné době nacházím na rodičovské dovolené se svým prvním dítětem a osobně se mně dotýká. Ve své výchově se sama snažím uplatňovat principy kontaktního rodičovství a respektující výchovy, jelikož jsem přesvědčena, že způsob jakým pečujeme a staráme se o své děti, má zásadní význam pro jeho další vývoj. Dalším důvodem výběru tohoto tématu je snaha přispět alespoň k částečné osvětě v oblasti kontaktního rodičovství a seznámit čtenáře s filozofií a prostředky tohoto přístupu. Téma kontaktního rodičovství se mi zejména v dnešní době zdá velmi zajímavé, důležité, inspirující a obohacující, a proto se jím zabývám ve své bakalářské práci.

Toto téma jsem si dovolila začlenit do oblasti Sociální práce, protože právě zmíněné kontaktní rodičovství si klade za dlouhodobý cíl vychovat z dětí dospělé jedince s rozvinutou empatií a schopností vnímat jednotlivé životní situace, přičemž hlavním cílem kontaktního rodičovství je podporovat takové chování rodičů, které vytváří zdravé a silné emocionální vazby mezi rodiči a dětmi. Zároveň se vyhýbá použití násilí a hrubosti ve výchově, čímž následně pomáhá předcházet násilí v celé společnosti, což by mělo působit jako prevence různých patologických jevů ve společnosti.

V teoretické části bakalářské práce objasním pojem a zásadní filozofii kontaktního rodičovství, kdy se zaměřím na jeho konkrétní vymezení, historii a význam. Dále zde uvedu a podrobně popíšu jednotlivé prostředky, které slouží jako nástroje kontaktního rodičovství.

Praktická část bakalářské práce se bude zabývat bližším představením komunitní organizace Mama centrum v Havířově a výzkumným šetřením prováděným v této organizaci. Pro zpracování svého dotazníkového šetření použiji kvantitativní metodu výzkumu. Teoretickým východiskem ke tvorbě dotazníku mi budou zejména prostředky kontaktního rodičovství dle manželů Sears, které uvedu v následující teoretické části. Cílem práce bude popsat, jak vnímají klientky Mama centra jeho služby ve vztahu k podpoře rodičů a dětí v kontaktním rodičovství.

1 KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ

Úvodní kapitola objasňuje pojem kontaktní rodičovství, přičemž nejprve vysvětlím původ kontaktního rodičovství, na které plynule navazuje vymezení pojmu kontaktní rodičovství. Vymezením tohoto pojmu vysvětlím, čím kontaktní rodičovství je. Neuvádím zde konkrétní definici, jelikož v kontaktním rodičovství neexistuje jeden jediný správný přístup, ale jde o nalezení svého vlastního způsobu, který je založen na své intuici a používání svého srdce a zdravého rozumu. V závěru této první kapitoly popíšu situace či oblasti, které nelze slučovat s kontaktním rodičovstvím, čímž bude vymezení tohoto pojmu uzavřeno.

1.1 Původ kontaktního rodičovství

Kořeny kontaktního rodičovství mají svůj základ v biologii, kdy lidé, stejně jako všichni vyšší primáti, jsou zařazeni mezi „nosící“ druhy, jelikož se mláďata rodí bezbranná, bez schopnosti regulovat tělesné funkce a musejí být v neustálém kontaktu se svou matkou, tudíž ztratí-li kontakt se svými rodiči, pláčou. V industrializované společnosti jsme se většinou vzdálili své biologii a instinktům. Ovšem v tradičních domorodých kulturách je kontaktní rodičovství stále normou.¹

Taktéž zkoumáním tradičních domorodých kultur se zabývá psychoterapeutka Liedloff.

Když tato psychoterapeutka, strávila několik let v pralese Jižní Ameriky u Yequánu a Sanemů, kteří žijí na úrovni doby kamenné, naprosto radikálně změnila myšlení a po svém návratu zavedla znovu jako jedna z prvních koncept rodičovství „v náručí“ neboli „koncept kontinua“ v západním světě.²

¹ O'MARA, Peggy a Jane MCCONNELL. *Přirozený rodinný život*. Praha: Malvern, 2013, s. 143.

² LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 2007, s. 8-21.

Mezi základní principy konceptu kontinua patří zajišťování neustálého kontaktu mezi matkou a dítětem, i když matka vykonává své běžné denní činnosti, okamžité reagování na potřeby dítěte, aniž by však matka projevovala přehnaný zájem či jej činila centrem své pozornosti a zacházení s dítětem tak, aby se cítilo vítáno a váženo.³

Termín „kontaktní rodičovství“ vznikl v osmdesátých letech 20. století, kdy jej popularizoval americký pediatr William Sears, autor a spoluautor více než třiceti knih věnovaných výchově dětí a péči o ně, společně se svou manželkou Marthou Sears, která je spoluautorkou pětadvaceti knih o rodičovství.⁴

Dalo by se říci, že manželé Sears pouze dali novou podobu a název termínu kontaktní rodičovství. Nicméně mnozí další odborníci zastávají podobné názory v této oblasti (např. Vágnerová, Matějček, Bowlby).

Příkladem je toho také antropoložka Small, píšící o výchově v jiných kulturách, která tvrdí, že rodičovské styly západní kultury nejsou pro kojence nezbytně nejlepší, zejména se jedná o kojení z láhve, či oddělování dětí od matek ihned po porodu. Dále uvádí, že různé kultury předávají jedno z nejzákladnějších lidských pout, jakým je spojení mezi rodiči a dětmi. Podle ní je rodičovská praxe, která je v západní společnosti provozována, stejným kulturním konstruktem jako móda, stravování či způsob zábavy.⁵

1.2 Vymezení pojmu kontaktní rodičovství

V této kapitole se pokusím vysvětlit, co znamená pojem kontaktní rodičovství a jaké jsou jeho hlavní zásady.

³ LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 2007, s. 66-75.

⁴ O'MARA, Peggy a Jane MCCONNELL. *Přirozený rodinný život*. Praha: Malvern, 2013, s. 137-145.

⁵ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 64.

Kontaktní rodičovství znamená specifický přístup k výchově dětí, jde o přirozený a intuitivní přístup k péči o děti a k výchově. Nejedná se tedy o pevně daný soubor pravidel, ale spíše o vnímání podnětů dítěte a jak správně na něj reagovat. Skutečným cílem kontaktního rodičovství je vztah rodičů s dítětem, přičemž kontaktní rodičovství je jen cestou k tomuto cíli.⁶

Současně kontaktní či empatické rodičovství uznává silnou vazbu kojenců na matky a podporuje těsný fyzický kontakt mezi matkou a dítětem, dokud není dítě připravené stát se nezávislým.⁷

Naplňování kontaktního rodičovství tedy znamená především otevření své mysli a svého srdce a naslouchání individuálním potřebám svých dětí. Je to metoda, kterou mnozí rodiče používají instinktivně. Pokud rodiče otevřou srdce a mysl potřebám a emocím svého dítěte, využívají mnohé z prostředků, kterými lze kontaktní rodičovství budovat a posilovat.⁸

Těmito prostředky se budu zabývat a podrobněji je rozvádět ve druhé kapitole.

Dalo by se říci, že kontaktní rodičovství je takové, kdy rodiče dělají všechno, co je třeba, aby dítěti nescházela příležitost pocítit základní životní jistotu v blízkosti svých pečujících osob. To je totiž primární podmínka, aby se u dítěte vyvinul základní pocit důvěry. Strach, že by mohlo dojít k „rozmazlení“ kojence, není opodstatněný, neboť do půl roku dítěte je to sotva možné. Mělo by se mu dostat utišení jeho nepohodlí a trápení, v co nejkratší době, je-li pomoc možná, neboť uspokojovat potřeby dítěte je zapotřebí tehdy, když vzniknou, a ne až když například jejich neuspokojení vyvolala úzkost, pocit ohrožení, či beznaděj. To platí o jídle, spánku, blízkosti mateřské náruče, porozumění jeho potřebám. Obzvlášť

⁶ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 12-14.

⁷ O'MARA, Peggy a Jane MCCONNELL. *Přirozený rodinný život*. Praha: Malvern, 2013, s. 137.

⁸ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 12-14.

důležité je utišení nočních úzkostí dítěte, které potřebuje mateřskou náruč či její tělo.⁹

Nyní se zaměřím na vysvětlení důležitosti vztahu mezi matkou a dítětem, který je nezbytný pro kvalitní naplňování kontaktního rodičovství.

Kontaktní rodičovství by mělo fungovat jako spojující prostředek neboli komunikační kanál s nemluvnětem, který pomáhá vytvořit vazbu mezi rodičem a dítětem, neboť zásadním cílem kontaktního rodičovství je vytvoření a udržení vztahu mezi rodičem a dítětem.¹⁰

Vztah mezi matkou a dítětem vysvětluje McKenna, odborník na výzkum spánku nemluvnat, který pro popis tohoto vztahu používá termín „entrainment“, což je sladění, kdy fyziologie dvou jedinců je tak propletená, že tělesné pochody jednoho následují pochody druhého a naopak.¹¹

U rodičů a dětí začíná tento proces velmi brzy. Jedná se o první a nejdůležitější tělesný vztah ihned po narození dítěte. Například studie, které se zabývají nejlepší možností péče o předčasně narozené děti, prokázaly, jak tělesná blízkost a kontakt kůže na kůži byly základním kamenem zdravého vývoje těchto dětí. Spojení je však také vizuální a sluchové, kdy děti synchronizují pohyby těla s řečí dospělých už od prvního dne života.¹²

Toto vzájemné působení dospělého a dítěte kopíruje určité vzorce, přičemž se jedná o sociální souhru, která je pro sociální a psychologický vývoj dítěte důležitá a jde o jejich vzájemné přizpůsobování. Obzvlášť miminka se účastní sociální hry s radostí,

⁹ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 3. Praha: Portál, 1994, s. 35-36.

¹⁰ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 14-15.

¹¹ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 59.

¹² SMALL, *tamtéž*, s. 60.

kdy je jejich cílem navázání propojení s jiným člověkem, neboť dítě je vysoce sociální tvor, který aktivně používá různé nástroje ke své komunikaci.¹³

Pediatr Brazelton je přesvědčený, že tento synchronní vztah mezi dítětem a lidmi, kteří o něj pečují, je pro dětský vývoj velmi důležitý. Nicméně někteří rodiče se rozhodnou, že na dítě nebudou reagovat či je odmítají nebo jednoduše opomíjejí signály, které dítě vysílá. A proto je velkou výhodou, že se lze tomuto sladění naučit a může se projevit u lidí, kteří se pro naladění rozhodnou nebo jsou na dítě přirozeně naladěni.¹⁴

K synchronii aktivit matky a dítěte dochází při všech možných činnostech, zvláště jemně při kojení, při přebalování, koupání, ale snad nejvíce při volné sociální hře. Synchronie je také patrná ve spánku, kdy určitý neklid dítěte vzbuzuje reakce u matky. Tato synchronizace, kdy je rodičovské chování velmi jemně sladěné s chováním novorozence, umožňuje rychlé učení ve všech směrech.¹⁵

Z uvedených informací vyplývá, že dítě přichází na svět a očekává, že se bude moci na někoho napojit. Na někoho, kdo ho bude krmit, chránit, pečovat o něj a učit ho, jak být člověkem.¹⁶

Proč je tak nezbytná pro naplňování kontaktního rodičovství vazba mezi rodičem a dítětem popisuje také Bowlby. Uvádí, že během prvních dvanácti měsíců si všichni novorozenci vytvoří silné pouto k matce, může se také jednat o jinou osobu, která dítěti poskytuje mateřskou péči a ke které se dítě citově připoutává, z čehož také vyplývá, že vazební chování je kulturně univerzální. Toto vazební chování je považováno za typ sociálního chování, jenž je stejně důležité jako reprodukční a

¹³ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 61-62.

¹⁴ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 62-63.

¹⁵ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, s. 37.

¹⁶ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 64.

rodičovské chování. Bowlby tvrdí, že plní specifickou biologickou funkci, které bylo doposud věnováno málo pozornosti.¹⁷

Bowlby považuje za vazebné chování to, které dítě běžně používá k tomu, aby získalo nebo udrželo žádoucí blízkost osoby, která o něj pečuje, většinou se tedy jedná o matku. Pokud je již dítě citově připoutáno, znamená to, že má silnou tendenci vyhledávat blízkost této osoby a zejména v situaci, kdy je vylekané, unavené či nemocné.¹⁸

V této souvislosti je zapotřebí dalšího rozšíření, a to konkrétně že nestačí, aby byla vazebná postava dosažitelná, avšak musí být také ochotná vhodně reagovat. Pokud se tedy jedná o vztah k někomu, kdo se bojí, je nutné vystupovat jako utěšovatel a ochránce. Jestliže je vazebná postava dostupná a zároveň připravena reagovat, lze ji v tomto případě pokládat za opravdu dostupnou.¹⁹

Podle Bowlbyho žádnou formu chování nedoprovázejí silnější pocity než vazebné chování. Osoby, k nimž je toto chování zaměřeno, jsou milovány a jejich příchod je radostně vítán. Pokud je dítě v ničím neohrožené přítomnosti hlavní vazebné postavy, nejčastěji matky nebo mu je tato postava snadno dosažitelná, cítí se v bezpečí. Hrozba ztráty vytváří úzkost a skutečná ztráta zármutek, obojí pak pravděpodobně vyvolá hněv.²⁰

Dalším, kdo podporuje tyto názory a popisuje důležitost vztahu mezi matkou a dítětem je Vágnerová, která toto téma dále rozvádí a prohlubuje.

Vágnerová se zabývá vztahem mezi matkou a dítětem, a to již od prenatálního období. Uvádí, že vztah mezi matkou a dítětem je vytvořen již v tomto období, jelikož je dítě spojeno s matkou v jeden biologický celek. Vytváří se určitý

¹⁷ BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010, s. 160-162.

¹⁸ BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010, s. 318.

¹⁹ BOWLBY, John. *Odloučení: kritické období raného vztahu mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2012, s. 192.

²⁰ BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010, s. 186.

komunikační systém, kdy se mnohé informace přenášejí fyziologickým způsobem, smyslovou komunikací a emočním postojem matky k nenarozenému dítěti. A proto v období po narození je pro dítě zcela přirozenou tendencí přijímat veškerou mateřskou péči jako pokračování biologické vazby.²¹

Podle Vágnerové úzké spojení matky s dítětem usnadňuje dítěti v počátečním období jeho adaptaci na svět a představuje základ budoucího pocitu jistoty, který je předpokladem osamostatňování. Z hlediska dítěte jde o tak těsnou vazbu, že s ním matka do značné míry splývá. Matka se také stává prostředníkem mezi dítětem a okolním světem, přičemž citlivá matka přibližuje dítěti svět jen v takové formě, která je pro ně přijatelná a nenarušuje jeho pocity jistoty a bezpečí.²²

Veškeré předchozí informace, které jsem zde uváděla, slouží k pochopení pojmu kontaktní rodičovství. Aby však tyto informace byly komplexní, nyní se pokusím vyjasnit konkrétní nesrozumitelnosti, se kterými bývá často kontaktní rodičovství zaměňováno.

1.3 Mýty o kontaktním rodičovství

V této části se věnuji bližšímu vysvětlení a doplnění pojmu kontaktního rodičovství, jde tedy o vyjasnění nesrozumitelností a s čím nelze kontaktní rodičovství zaměňovat, neboli čím kontaktní rodičovství není.

Kontaktní rodičovství není nový styl výchovy, jelikož kontaktní rodičovství je spíše velmi starodávný způsob péče o děti, založen na velmi tradičních kulturních zvyklostech vztahu mezi dítětem a matkou. Odtazitější styl péče o děti, který radí

²¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 37-38.

²² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 61-62.

spíše nechat děti vyplakat, aby nebyly rozmazlené, se stal populárním až v minulém století.²³

Za kontaktní rodičovství nelze považovat benevolentní rodičovství ani liberální rodičovství, které je založeno na absolutní volnosti dítěte, jenž je přesvědčeno, že si může dovolit vše. Příčinou může být nekritické zbožňování dítěte anebo projev lhostejnosti rodičů, které má však nežádoucí důsledky pro další psychický vývoj dítěte. Avšak kontaktní rodičovství klade důraz na to, že rodiče mají vhodně reagovat na potřeby svého dítěte, což znamená vědět, kdy říci ano a kdy ne. Je založeno na formování chování svých dětí, kdy formovat dítě je něco jiného než dítě ovládat. V kontaktním rodičovství je podporováno dobré chování dítěte, nicméně také rodiče rychle zasahují a jemně napravují vyvstálé potíže.²⁴

Kontaktní rodičovství také není zaměřeno jen na dítě, poněvadž tyto rodičovské metody respektují potřeby všech členů společnosti, ne pouze dítěte. Kontaktní rodiče jsou ke svým dětem pozorní, jen do takové míry, aby nezanedbávali své vlastní potřeby.²⁵

Kontaktní rodičovství není rozmazlování, ale právě naopak. Dítě, jehož potřebám je vyhověno s předvídavostí a spolehlivě, nemusí kňourat, plakat a strachovat se, zda přiměje rodiče, aby uspokojili jeho potřeby.²⁶

Téhož názoru je O'Mara a McConell, které uvádějí následující informace. Reagováním na potřeby dítěte jej nerozmazlí, neboť z miminek, jejichž potřeby jsou uspokojovány v milujícím, citlivém prostředí, rostou šťastné, přizpůsobivé děti. Reagování na jeho potřeby však neznamená, že se stane středobodem světa rodičů,

²³ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 52.

²⁴ SEARS, *tamtéž*, s. 54-55.

²⁵ SEARS, *tamtéž*, s. 54-55.

²⁶ SEARS, *tamtéž*, s. 59.

je tomu právě naopak, jelikož po dobu prvních let dítěte se jeho svět točí kolem rodičů, kteří by se však neměli vzdát svého vlastního života.²⁷

Kontaktní rodičovství není také nekompromisní, neboť kontaktní rodičovství nabízí mnoho možností a je velmi flexibilní. Nestojí na zákazech a příkazech. Není nutné sledovat pravidla, stačí sledovat situaci a reagovat na ni.²⁸

Kontaktní rodičovství nevytváří závislé děti, ale opět je tomu naopak. Stane se přirozeně nezávislé, až k tomu dozraje. Nicméně je velmi důležité, aby v počátečním období svého života mohlo mít dítě možnost jisté dávky závislosti, aby právě v okamžiku, kdy na to bude již připraveno, mohlo se postupně stát nezávislým, a to zejména díky znalosti a pochopení svého dítěte rodiči.²⁹

Nyní se zaměřím na objasnění významu kontaktního rodičovství, aby bylo vysvětlení pojmu kontaktní rodičovství komplexní.

²⁷ O'MARA, Peggy a Jane MCCONNELL. *Přirozený rodinný život*. Praha: Malvern, 2013, s. 142-143.

²⁸ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 58.

²⁹ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 59-63.

2 VÝZNAM KONTAKTNÍHO RODIČOVSTVÍ

V této druhé kapitole zmiňuji konkrétní význam kontaktního rodičovství, jaké jsou jeho výhody, přínosy pro rodiče a jejich děti, a celkově jak ovlivňuje život člověka. Ovšem se zde zabývám také opačným úhlem pohledu, kdy uvádím souvislosti, jež vysvětlují, k čemu může dojít, pokud nejsou uspokojovány základní potřeby dítěte.

2.1 Pozitivní vliv kontaktního rodičovství

Nejprve se zaměřím na pozitivní důsledky kontaktního rodičovství. Pro lepší vysvětlení uvádím i některé negativní důsledky, které pramení z opačného stylu výchovy.

Děti, jejichž rané potřeby jsou uspokojeny ve vnímavém prostředí, si mohou osvojit empatii svých rodičů a vyrůst v láskyplné, citlivé dospělé. Ranými potřebami, je myšlena jejich vrozená touha, být ve dne v noci v blízkosti svých rodičů. Pokud však nejsou emocionální potřeby dítěte během jeho raného období uspokojeny, jeho schopnost vytvořit si později v životě bezpečný, oddaný vztah se může snížit.³⁰

Stejného názoru je i Matějček, který dále uvádí, že tato základní psychická potřeba životní jistoty je naplňována v citových vztazích. Jistota v citovém vztahu znamená konec osamělosti. K tomuto poznání dospívají dospělí dlouhou životní zkušeností, avšak dítě to zatím nedovede říct ani na to pomyslet, ono tuto skutečnost prožívá celou svou osobností. Je mu dobře na světě, pokud se nachází v blízkosti svých hlavních pečujících osob.³¹

Pokud tedy vždy přijde tato pečující osoba, když dítě přepadne úzkost, trápení či jiná nepohoda, jestliže se vždy dovolá pomoci, pak je přirozené, že bude něco podobného očekávat i nadále, jednoduše bude mít důvěru ve své lidi. Dále je pak

³⁰ O'MARA, Peggy a Jane MCCONNELL. *Přirozený rodinný život*. Praha: Malvern, 2013, s. 141.

³¹ MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005, s. 68.

velmi pravděpodobné, že dojde k prazákladnímu poznání, že jeho svět není zlý. S tímto souvisí vyšší poznání, ke kterému postupně dospěje, že svět sám o sobě není zlý, a tudíž je možno lidem věřit a je možno s důvěrou hledět do budoucnosti.³²

Lorenz považuje za zásadní pro mentální rozvoj a zdraví, vytvoření vztahu s druhým člověkem, kdy se jedná o vytvoření vztahu, vazbu, připoutání, pouto, attachement mezi slabším a péčí vyžadujícím a silnějším péčí poskytujícím. Pokud je tato vazba mezi matkou a dítětem dostatečně jistá, spolehlivá, stabilní, je to právě ona, která tvoří, kromě ukotvení se ve vztahu, základ pro další významný lidský posun a tím je zvědavé hledání, zvědavost a explorace.³³

Podle Barra a dalších etnopediatrů, kteří se zabývají stavem kojenců, má velmi vážný dopad styl rodičovské péče, ideologie, jež řídí rozhodování v každodenním soužití s miminkem a jejich vlastní přístup k životu na vývoj osobnosti dítěte.³⁴

Taktéž Bowlby v této souvislosti uvádí, že má-li malé dítě zkušenost s povzbuzující, podporující a spolupracující matkou, později s otcem, dodá mu tato zkušenost pocit vlastní hodnoty, víru v užitečnost druhých lidí a pozitivní model, podle kterého bude navazovat další vztahy. Dále mu tato zkušenost umožní s důvěrou prozkoumávat okolí svého prostředí a naučí se s ním zacházet, čímž se posílí jeho míra kompetence. Pokud jsou rodinné vztahy i nadále příznivé, tyto počáteční vzorce myšlení, cítění a chování nejen přetrvávají, ale navíc je tím více osobnost strukturovaná směrem k mírné sebekontrolě a k odolnosti, dále v tom stále pevněji pokračuje, i přes nepříznivé okolnosti.³⁵

³² MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005, s. 68.

³³ ŠULOVÁ, Lenka a Chantal ZAOUCHE-GAUDRON. *Předškolní dítě a jeho svět: L'enfant d'âge préscolaire et son monde*. Praha: Karolinum, 2003, s. 37.

³⁴ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 158.

³⁵ BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010, s. 323.

Bowlby také současně uvádí negativní dopady, které pramení ze stylu výchovu, která je chladná a postrádá prostředky kontaktního rodičovství.

Podle něj bude dosaženo přesného opaku, pokud má dítě ranou a pozdější zkušenost s nepříliš podporující či spolupracující matkou. Tudíž jeho vývoj směřuje obvykle k osobnostním strukturám se sníženou odolností a narušenou sebekontrolou, k labilním strukturám, které ovšem mají také tendenci přetrvávat. Způsob strukturování osobnosti má vliv na to, jak člověk reaguje na budoucí události, zejména se jedná o odmítnutí, odloučení a ztrátu.³⁶

Podle Bowlbyho jsou úzké citové vztahy k druhým lidským bytostem středobodem, od něhož se odvíjí život člověka, nejen však, když je kojencem, batoletem či školákem, ale během dospívání, roků zralosti až do stáří. Člověk čerpá z těchto úzkých vztahů sílu a radost ze života a tím, čím sám přispívá, dodává sílu a radost dalším lidem.³⁷

Dále se zaměřím na konkrétní přínosy kontaktního rodičovství, jež vnímají jeho zakladatelé a u svých osmi dětí zároveň uplatňují manželé Sears.

Manželé Sears uvádějí následující přínosy:³⁸

Kontaktní rodičovství podporuje důvěrný vztah u dítěte, jelikož díky vnímavé péči se cítí dítě příjemně na světě.

Kontaktní rodičovství podporuje empatii, neboť děti vychovávány kontaktním způsobem dostávají plné dávky citlivého rodičovského přístupu, a tím se stávají samy citlivými. Rodinné normy, jako zájem, dávání, naslouchání a reagování na potřeby, se pak stávají součástí dítěte.

³⁶ BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010, s. 323.

³⁷ BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: Portál, 2013, s. 388.

³⁸ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 43-48.

Kontaktní rodiče a děti lépe spolupracují, neboť rodiče pomáhají dítěti ve vývoji, přičemž mu pomáhají, aby se samo učilo, co má dělat. Dále jsou rodiče nápomocni při zmírňování zklamání, pokud se dítěti něco nedaří, avšak si zároveň uvědomují, že je pro dítě důležité prožít si nezdár a naučit se s ním vypořádat.

2.2 Negativní důsledky nevyužívání kontaktního rodičovství

V této kapitole popíšu, jaké jsou možné negativní důsledky při nevyužívání kontaktního rodičovství.

Rodiče, kteří nereagují vnímavě na potřeby svých dětí, tím, že je nechávají dlouhou dobu, aby se samy uklidnily, nebo je nechávají samotné v noci vyplakat, mohou mít pocit, že se jejich děti dobře adaptovaly, protože se postupem času samy zklidní a jsou povolné. Je však možné, že děti, kterým je stále odmítána pozornost, se vzdají a naučí se přijímat nižší úroveň péče. Tím může dojít k vytvoření závislosti na určitých věcech, než na lidech, a mohou se stáhnout do sebe. Někdy mohou být tyto reakce vykládány jako vlastnosti nezávislosti, ačkoliv ve skutečnosti mohou být příznakem rezignace.³⁹

Pokud je tedy matka nebo jiná zásadní pečující osoba nevnímavá či neschopná empatie, dítě postupně ztratí zájem, přestane se pokoušet o kontakt a obrátí se do sebe. Je daleko vyšší pravděpodobnost, že bude dítě reagovat negativně a že nebude proces vytváření citové vazby probíhat dobře. Dá se tudíž předpokládat, že děti vyrůstající v takovémto prostředí si nepovedou příliš dobře ani v ostatních mezilidských vztazích.⁴⁰

Specifické pouto k matce je dle Řičana považováno za prototyp všech dalších silných citových vztahů: přátelských, milostných a pravděpodobně i rodičovských.

³⁹ O'MARA, Peggy a Jane MCCONNELL. *Přirozený rodinný život*. Praha: Malvern, 2013, s. 142.

⁴⁰ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 186.

Jestliže tedy dítě nevytvoří toto pouto, jeho vztahy budou patrně povrchní, neuspokojivé pro ně i pro jeho partnery, nebude mít blízké přátele, jednoduše bude citově chudší. To vše je podle něj odvozeno z citových pramenů, které byly dítěti dopřány v raném dětství.⁴¹

Říčan dále uvádí, že podle řady odborníků je možno dítě již v prvním roce života vážně psychicky poškodit, pokud se mu nedostává dostatek vhodných příležitostí a podnětů, které jsou zapotřebí k vytvoření pozitivních citových vztahů. Taktéž lhostejností, krutostí, avšak i tím, že je dítě omezováno v přirozeném tlnutí k samostatnosti nebo že je mu něco vnucováno, třeba i v dobrém úmyslu. Poškození může být trvalé, někdy může být náprava obtížná nebo zcela nemožná. Někteří dokonce hledají příčiny psychických onemocnění v dospělosti v duševním strádání během prvního roku.⁴²

Většina odborníků (např. Vágnerová, Matějček) se shoduje na tom, že vývoj dítěte ovlivňuje mnoho faktorů, které působí na dítě souběžně, taktéž je tomu u Small.

Ta uvádí, že způsob péče není jediným ovlivňujícím prostředkem, který formuje osobnost člověka, nicméně za to, jaký dospělý z dítěte vyrostе, nejsou však také zodpovědné pouze geny nebo prostředí. Člověk si s sebou nese jistý temperament nebo jiné části osobnosti. Avšak od okamžiku, kdy kojeneц začne reagovat na ostatní lidi, je jeho Já formováno okolím. Lidé, tak jako všichni ostatní tvorové, jsou součástí přírodního balíčku, tedy kombinací genů a zkušeností.⁴³

V této druhé kapitole jsem podala stěžejní informace týkající se významu kontaktního rodičovství, kde jsem popsala jeho pozitivní i negativní důsledky. Tím bych uzavřela komplexní vysvětlení pojmu kontaktní rodičovství a přešla ke konkrétním prostředkům kontaktního rodičovství.

⁴¹ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 85.

⁴² ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 99.

⁴³ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 187.

3 PROSTŘEDKY KONTAKTNÍHO RODIČOVSTVÍ

Ve třetí kapitole uvedu základní prostředky kontaktního rodičovství, pomocí kterých mohou lépe rodiče dosáhnout porozumění svému dítěti, a následně na něj lépe reagovat.

Pro prostředky kontaktního rodičovství používá angličtina zkratku Baby B's, do češtiny volně přeloženo jako prostředky. V některé literatuře se také používá výrazů postupy či principy, avšak ty mohou svádět k určitým daným metodám, což právě prostředky kontaktního rodičovství nemají za úkol. Jelikož prostředky kontaktního rodičovství mají sloužit jako nástroj pomoci rodičům lépe porozumět svému dítěti s respektem a úctou, nemají být používány jako metody či postupy, jak přistupovat ke svému dítěti.⁴⁴

Tyto prostředky mohou být prvním výchozím bodem pro vytvoření svého osobního rodičovského stylu, který bude vyhovovat všem členům rodiny. Některé prostředky jsou více kontaktní, některé méně, je důležité si vybrat takové, s kterými se rodič ztotožňuje. Není vůbec důležité používat všechny prostředky a je také na rodičích v jaké intenzitě je budou používat, zásadní stále zůstává vytvoření a udržení vztahu se svým dítětem.⁴⁵

Nyní uvedu přehled sedmi prostředků kontaktního rodičovství, které budu v následujících kapitolách podrobněji vysvětlovat. Prostředky budu popisovat a pojmenovávat dle již zmiňovaných manželů Sears, kteří dali „kontaktnímu rodičovství“ novou podobu a zpopularizovali tento přístup v osmdesátých letech. Nicméně těmito oblastmi se již dlouhou dobu věnují další známí odborníci a psychologové (např. Vágnerová, Matějček), kteří zastávají podobné názory a myšlenky, na něž odkazuji dále v jednotlivých prostředcích.

⁴⁴ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 14-16.

⁴⁵ SEARS, *tamtéž*, s. 14-16.

Mezi základních sedm prostředků kontaktního rodičovství patří:⁴⁶

1. Vazba po porodu neboli bonding
2. Kojení neboli krmení s láskou a respektem
3. Nošení dětí neboli chovající dotek
4. Společné spaní neboli spaní blízko dítěte
5. Důvěra v pláč dítěte neboli důvěra v signální hodnotu dětského pláče
6. Vyrovnaný osobní a rodinný život a vymezení hranic
7. Pozor na „cvičitele dětí“

3.1 Vazba po porodu neboli bonding

Nezbytně do tohoto prvního prostředku, který je zaměřen především na vazbu po porodu, patří již prenatální období, ve kterém se u matky a dítěte vytváří vzájemný vztah a vazba.

Vágnerová uvádí, že interakce matky a plodu začíná již prenatální fází. V tomto období se vytváří určitý komunikační systém, kdy dítě reaguje na různé podněty specifickým způsobem a tím podává informaci o svých pocitech, respektive potřebách. Již v této fázi dítě v děloze reaguje na některé smyslové podněty, jako například masírování břicha, či mateřský hlas, a proto je významné již v prenatálním období komunikovat se svým dítětem.⁴⁷

Nepochybně je velmi důležitý emoční a racionální postoj matky vůči svému nenarozenému dítěti. Z tohoto vyplývá, že komplexní interakce mezi matkou a dítětem se postupně rozvíjí, přičemž v prenatálním období se vytváří již určitý vztah, který dále pokračuje a rozvíjí se po narození dítěte.⁴⁸

⁴⁶ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 16-18.

⁴⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 37-38.

⁴⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 37-38.

Nejen Vágnerová, ale také Langmeier a Krejčířová uvádí, že základy psychického vývoje člověka musíme hledat už v období prenatálním, kdy plod reaguje na mnohé podněty. V posledních dvou měsících nitroděložního života už je dokonce schopen učit se, proto je velmi podstatná vazba a komunikace mezi nenarozeným dítětem a matkou. Už před narozením se vytváří určitý dialog mezi matkou a dítětem, který se rychle rozvíjí po jeho narození ve smysluplnou neverbální komunikaci.⁴⁹

Matějček v této souvislosti uvádí změnu vztahu ke svému nenarozenému dítěti danou prvními jeho pohyby, kdy tento vztah nabývá konkrétní, individuální podoby, což je dáno tím, že se již nejedná jen o pouhou ideální představu budoucího dítěte, ale je to již vztah k vlastnímu dítěti, které je vnímáno jako živá bytost s určitými osobními charakteristikami. V posledních měsících těhotenství matka se svým dítětem duševně žije, tak proč by měla být od něj odloučena ve chvíli, kdy dítě porodí a konečně se mohou její představy změnit v konkrétní zkušenost.⁵⁰

Dále se zaměřím již na samotný porod, který je dle kontaktního rodičovství tak důležitý a podstatný.

Samotný porod v dnešní době již není zdaleka takovým předělem mezi bytím a nebytím, za jaký byl považován před nějakým tím desetiletím, a to právě z důvodu moderní technologie, která dnes umožňuje, co se dříve zdálo téměř nemožné, totiž poznání duševní vybavenosti dítěte a jeho duševních dějů daleko dříve, než to dovolí přímé pozorování a zkušenost.⁵¹

V okamžiku porodu je dítě vystaveno radikálním změnám: mění se prostředí z mokrého na suché, teplota se snižuje, zvuky už nejsou tlumené, přísun vzduchu je závislý na vlastním dýchání, ale dítě umí tyto změny přijmout s úžasnou duševní

⁴⁹ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, s. 21-24.

⁵⁰ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986, s. 72.

⁵¹ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 3. Praha: Portál, 1994, s. 11.

vyrovnaností. Aby se však mohlo cítit i nadále takto vyrovnané a v bezpečí, potřebuje k tomu cítit náruč milované matky.⁵²

Zátěž, kterou musí dítě při porodu podstoupit, bývá však podle mnohých porodníků zvyšována způsobem vedení porodu, proto je již v dnešní době kladen důraz na „přirozený“ či „něžný“ porod, který je šetrný k matce a dítěti, kdy je omezen jednostranný důraz na technickou stránku a vyzdvihující roli hraje stránka psychologická.⁵³

Dalo by se říci, že dochází postupně k humanizaci porodu, kdy v posledních desetiletích začali porodníci myslet více psychologicky. Termín „něžný porod“ propagoval zvláště francouzský porodník Leboyer, který dbal na to, aby byl novorozenec na světě uvítán co nejšetrněji a nejlaskavěji.⁵⁴

Něha spočívá zejména v tom, že nedochází k rutinním zásahům ošetřujícího personálu, naproti tomu je poskytnuta novorozenci a matce dostatek prostoru k uvítání, kdy jsou dítěti v pravou chvíli poskytnuty jemné, šetrné a laskající doteky, kdy je dítě položeno matce na břicho, kde je mu v první chvíli nejlépe. Novorozenec po matce leze, hledá instinktivně prs a pokouší se sát. Tak mu velí moudrá matka příroda.⁵⁵

Právě narozené dítě vysílá mnoho podnětů, na které je matka v době těsně po porodu a v následujícím období specificky citlivá. V této době dochází k pozoruhodné součinnosti, což je patrné z filmových záznamů, na nichž je zachyceno právě narozené dítě položené na nahé tělo matky, přičemž živá aktivita jednoho a radostné rozpoložení druhého z těchto obrázků přímo září.⁵⁶

⁵² LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 2007, s. 47-48.

⁵³ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, s. 24.

⁵⁴ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 73.

⁵⁵ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 73.

⁵⁶ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986, s. 72.

Bonding neboli vazba po porodu je v dnešní době velmi moderní a propagovanou záležitostí, a proto je zapotřebí vysvětlení tohoto výrazu.

Vazba po porodu neboli bonding je důležitá proto, že se jedná o bezprostřední období po porodu, kdy se mezi dítětem a matkou vytváří silné pouto neboli vazba. Podle řady studií, které provedli lékaři Klaus, Kennel a další vědci, existuje u lidí, stejně jako u zvířat, hned po porodu „senzitivní období“, ve kterém jsou matky a novorozenci jedinečně naprogramováni k tomu, aby mohli maximálně těžit ze vzájemného kontaktu.⁵⁷

Tito lékaři srovnávali chování matek a dětí, kterým byl vzájemný kontakt umožněn ihned po porodu, s chováním matek a dětí, které procházely běžnou rutinní péčí na porodnickém oddělení. Bylo zjištěno, že matky, které nebyly odděleny od svých dětí, se následně projevovaly vůči svým dětem s větší pozorností, objevovalo se u nich významně více projevů něžnosti a více zájmu, také více porozumění pro individuální potřeby a hlubší vázanost k nim.⁵⁸

Během této doby jsou vůči sobě matka a dítě neobyčejně vnímaví, a proto pokud je dítě v pořádku, doporučuje se odložit veškeré rutinní zásahy zdravotnického personálu na později a využít toto období pro rané seznamování a přibližování se. Pohled do očí malého človíčka, který se právě narodil, je neodolatelný, jeho oči během první hodiny po porodu, pokud není vystaveno ostrému světlu, jsou doširoka otevřené. Aby dítě nadále cítilo těsný kontakt, který cítilo uvnitř dělohy, je vhodné, aby bylo položeno nahé na kůži matky a přikryto dekou, protože se novorozenec snadno nachladí. Dítě, které je položeno na matčině břicho, může přejímat přirozené teplo z matky na něj a působit stejně dobře jako elektrické ohřívadlo.⁵⁹

⁵⁷ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 67.

⁵⁸ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986, s. 73.

⁵⁹ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 69-71.

Také Říčan popisuje období těsně po porodu za senzitivní období, což je období, kdy je psychika k určitým vlivům zvláště vnímavá, a proto je důležitá pro vývoj mateřských citů. Jestliže je v této době novorozené dítě položeno matce na břicho, je tím podporován nejužší kontakt a matka k dítěti snáze a silněji citově přilne.⁶⁰

Dalším způsobem jak naplnit dítěti v tento okamžik jeho potřebu blízkosti, je dotek milující osoby. Hlazení může mít i kromě příjemných pocitů také lékařské výhody, neboť kůže jako největší orgán lidského těla je bohatá na nervová zakončení a v době, kdy se dítě narodí, mívá velmi nepravidelné dýchání, hlazením tedy stimuluje novorozené dítě k pravidelnému dýchání, čímž se stává dotek léčebným.⁶¹

Významný vliv tělesného kontaktu novorozeného dítěte s matkou je u předčasně narozených dětí, i v našich nemocnicích je poskytována možnost tzv. „klokánkování“, kdy je novorozenec nahý položen mezi prsy matky a je upevněn tak, aby se s ním matka mohla volně pohybovat. Tělo matky tak tvoří přirozený „inkubátor“. Ukazuje se, že dítě při této péči prospívá lépe jak tělesně, tak psychicky.⁶²

Rozhodně však nelze říci, že matka, která neměla možnost tohoto „časného kontaktu“, nemůže všechno dohnat, a že by se nemohla stát stejně dobrou matkou, která tu příležitost dostala. Lze však říci, že má k tomu pravděpodobně poněkud delší a patrně i svízelnější cestu, poněvadž psychické mechanismy jejího vztahu k dítěti nejsou tak včas a přirozeně „spuštěny“ jako u matky s časným kontaktem.⁶³

Tuto kapitolu bych shrnula tím, že časný a trvalý kontakt matky s dítětem usnadňuje vytvoření zcela osobitého intimního vztahu, který je základem pozdějšího života dítěte. Pokud je dítě s radostí očekáváno, pak matka velmi pravděpodobně v plné míře využije všech příznivých podnětů z časného kontaktu

⁶⁰ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 41.

⁶¹ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 71.

⁶² LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, s. 26.

⁶³ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986, s. 74.

s dítětem. Tento osobitý úzký vztah intimacy je možno vytvořit, i tehdy pokud nebyl umožněn časný kontakt, avšak má delší cestu.

3.2 Kojení neboli krmení s láskou a respektem

Kojení je jedním z prostředků kontaktního rodičovství, který velmi zásadně ovlivňuje vztah mezi matkou a dítětem, to však neznamena, že matky, které nekojí, nemohou mít se svým dítětem stejně úzký vztah, ale každopádně jej usnadňuje.⁶⁴

Jelikož je kojení první nejen biologická, ale i psychologická interakce mezi matkou a dítětem na tomto světě, která jim oběma přináší uspokojení.⁶⁵

Dle manželů Sears je to příklad vzájemného dávání, jež patří k základům kontaktního rodičovství, protože jak již bylo uvedeno výše, mají z něj oba prospěch. A to nejen díky kontaktu, který mají při každém kojení, ale také z biologického hlediska, kdy se kojením stimuluje produkce hormonů, které podporují další kojení. Prolaktin a oxytocin způsobují, že tělo matky vytváří a uvolňuje mléko. Tyto hormony jsou produkovány v nejvyšším množství během prvních deseti dnů po narození dítěte, kdy potřebují matky veškerou podporu svého těla, aby jim usnadnilo péči o novorozence.⁶⁶

Sání bezprostředně po porodu je také prospěšné pro matku z toho důvodu, že díky němu uvolňuje oxytocin, hormon, který napomáhá stahům dělohy, vyloučení placenty a zamezuje nadbytečnému krvácení.⁶⁷

⁶⁴ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 94.

⁶⁵ MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005, s. 25.

⁶⁶ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 94.

⁶⁷ SOLTER, Aletha Jauch. *Moudrost raného dětství: proč důvěřovat miminkům a batolatům a učit se péči o ně od nich samotných*. Praha: Triton, 2014, s. 90.

Šulová uvádí, jak je důležitý tělesný kontakt s matkou, ke kterému při kojení dochází. Sám o sobě už má stabilizující funkci, jelikož je doprovázen pohledem na matku, poslechem jejího hlasu, poslechem tlukotu jejího srdce. Sání samo o sobě dítě uklidňuje a navíc má uklidňující účinek i sladká potrava, která spouští produkci opioidů.⁶⁸

Novorozencům je důležité umožnit kojení, jakmile na to budou připraveni, nejlépe co nejdříve po porodu. Jelikož kolostrum, což je tekutina, kterou produkují mléčné žlázy, než začnou tvořit mateřské mléko, obsahuje v prvních dvanácti hodinách po porodu nejvyšší množství protilátek.⁶⁹

Mateřské mléko je však mnohem víc než jen potrava. Je to látka, která poskytuje protilátky, ochranné bakterie a další prvky, jež chrání kojence před nemocemi a zároveň pomáhá dozrávat jeho imunitní systém. Je nezpochybnitelné, že kojení poskytuje zdravotní přínos dítěti.⁷⁰

Výhody kojení jsou v dnešní době snad již neoddiskutovatelné, ale zároveň ještě panuje u některých žen mylná představa o kojení, a proto je zapotřebí větší osvěty k tomuto tématu.

Podle Solter téměř každá zdravá žena, která si bude přát kojit, je toho schopna, pokud však bude mít dostatečnou podporu, povzbuzení a přiměřený stravovací režim. Kojit může žena, která má vpáčené bradavky, ženy, které porodily předčasně nebo ženy, které rodily císařským řezem. Nicméně se většinou musí žena kojit naučit, aby předešla zbytečným komplikacím, jako jsou například bolestivé

⁶⁸ ŠULOVÁ, Lenka a Chantal ZAUCHE-GAUDRON. *Předškolní dítě a jeho svět: L'enfant d'âge préscolaire et son monde*. Praha: Karolinum, 2003, s. 45.

⁶⁹ SOLTER, Aletha Jauch. *Moudrost raného dětství: proč důvěřovat miminkům a batolatům a učit se péči o ně od nich samotných*. Praha: Triton, 2014, s. 90.

⁷⁰ O'MARA, Peggy a Jane MCCONNELL. *Přirozený rodinný život*. Praha: Malvern, 2013, s. 67.

bradavky apod. K tomu může využít různé podpůrné skupiny nebo odborné pomoci laktačních poradkyň.⁷¹

Velmi důležitým faktorem při kojení hraje, jak často je dítě kojeno. Neboť ještě stále někteří pediatři doporučují časový harmonogram při kojení, ovšem, aby dítě bylo spokojené, je zapotřebí kojit tak často, jak si bude přát a požadovat. Zejména novorozené děti potřebují pít velmi často, neboť mají malinký žaludek a ten se rychle vyprázdňuje.⁷²

Dítě samo sobě je totiž nejlepším rádcem a ví, kdy má hlad, a proto také režim jídla, založený na projevech potřeby dítěte, které pozorná matka nemůže přehlédnout ani zaměnit za jiné, je podle Gesella považován za optimální.⁷³

O potřebě reagovat na signály dítěte nepřerušovaně v souladu s jeho nepravidelným biorytmem se také zmiňuje Langmeier a Krejčířová, kdy uvádí skutečnost, že pro zahájení a udržení kojení, které je po biologické i psychologické stránce tak důležité, je tento fakt zvláště podstatný.⁷⁴

Ovšem i u starších dětí například batolat hraje kojení významnou roli, protože děti mají potřebu být připoutané k matce. Aby mohly děti uspokojit své potřeby v bezpečném a milujícím prostředí, a aby mohlo dojít následně k odpoutání, ale až v době, kdy na to bude dítě samo připraveno a mohl z něj vyrůst sebejistý a nezávislý dospělý. Totéž platí s délkou kojení, která by měla být nechána na dítěti. Pokud má ponechánu možnost samotného ukončení kojení, většinou k tomu dojde samovolně mezi patnáctým měsícem a čtvrtým rokem života.⁷⁵

⁷¹ SOLTER, Aletha Jauch. *Moudrost raného dětství: proč důvěřovat miminkům a batolatům a učit se péči o ně od nich samotných*. Praha: Triton, 2014, s. 91.

⁷² SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 105.

⁷³ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, s. 50.

⁷⁴ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, s. 44.

⁷⁵ O'MARA, Peggy a Jane MCCONNELL. *Přirozený rodinný život*. Praha: Malvern, 2013, s. 84.

Podle Říčana je kojení základní školou sociálního kontaktu, školou důvěry, která má zůstat na celý život základním vyladěním, a na ní mají stavět nejdůležitější interpersonální vztahy. Proto mají být tyto chvíle plné pohody, klidu a laskavosti.⁷⁶

3.3 Nošení dětí neboli chovající dotek

Vysvětlení, proč je tento třetí prostředek využíván jako kontaktní prostředek, podává Matějček, který uvádí prapůvodní podstatu, proč by měly být děti nošeny.

Vychází z teorie profesora Hassensteina, což byl významný představitel biologie chování, a ten rozdělil savce na tři skupiny. Jedněm říká Nesthocker neboli hnízdonoši, druhým Nestfluchter čili běžavci a těm třetím, které nás nejvíce zajímají, říká Traglingové čili nošenci.⁷⁷

Traglingové neboli nošenci se nedokáží po narození o sebe postarat, nedokáží utéci, ale musí je někdo odnést a jsou vybaveni tak, že dovedou tomuto nošení napomáhat, čímž se chovají „nošenecky“. Mají k tomu různé prostředky, dovedou si přivolat pomoc, dovedou se „vztahovat“, dovedou vztah navazovat a udržovat. Hassenstein řadí člověka do této skupiny čili je někdejší nošenec. Poskytuje k tomu mnoho důkazů, kterými jsou srovnání reflexů dítěte a ostatních primátů, vychází také z anatomické stavby končetin a páteře dítěte, z pohyblivosti jeho hlavičky, z instinktivní interakce matky a mláděte atd.⁷⁸

K tomuto názoru také přispívá nový poznatek z posledních let, kterým je, že konfigurace kyčlí novorozence a jiné anatomické znaky s největší pravděpodobností svědčí o tom, že lidské mládě bylo nošeno po miliony let na levém boku matky, kde se mohlo celkem pohodlně „usadit“ na její kyčli. Matka nosila své dítě u srdce, které se cítilo klidné v blízkosti jejího osobitého rytmu. Bylo

⁷⁶ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 94.

⁷⁷ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 3. Praha: Portál, 1994, s. 10.

⁷⁸ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 3. Praha: Portál, 1994, s. 10.

také blízko prsu, čili zdroje potravy. Jednoduše ochranou mu byla náruč matky, která skýtala v případě ohrožení přístav bezpečí a byla současně ochranou před nejistotou.⁷⁹

To, že se stala lidská náruč dítěti přístavem bezpečí a ochranou před úzkostí, je založeno na principu, který funguje od dávných věků do dneška. Je však podstatné vzít tento princip nejen na vědomí, ale také za svůj a mít stále na paměti, že dítě vstupuje do lidského světa s výbavou, která mu od začátku umožňuje styk s lidským světem a vázanost na lidi, jež považuje za „své“.⁸⁰

Jestliže se ještě na chvíli vrátíme do historie, opět zde spatříme, že nošení dětí není nic nového.

Po staletí nosily ženy své děti v různých šátcích a šálech, poněvadž je zkušenosti naučily, že děti jsou nejšťastnější v náručí matky či jiného člověka, který se o něj stará. Přelom nastává od minulého století, kdy byly vynalezeny kočárky a golfové hole, přičemž v této době začaly být také populární rady různých „odborníků“, kteří hlásali, že nošením je dítě rozmazlováno. V současnosti se již opět nošení vrací a získává spoustu nadšenců, kteří si uvědomují, jak jim nošení přináší pocit uspokojení, pocit úplnosti, důležitosti a vnímají, že nošení je výhodné pro obě strany.⁸¹

Také antropoložka Small zdůrazňuje potřebu dítěte být v blízkosti svého rodiče, která je dle ní zcela přirozená a samozřejmá, neboť ji má dítě zakódovanou v genech. Někteří rodiče však v dobré víře neodkládat dítě a mít jej stále u sebe, více zaměřují pozornost na volbu nosítka a techniky nošení než na samotný požitek z tohoto nošení plynoucí, kdy jim mnohdy technika bere víc, než po ní chtěli.⁸²

⁷⁹ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 3. Praha: Portál, 1994, s. 10-11.

⁸⁰ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 3. Praha: Portál, 1994, s. 102.

⁸¹ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 113-117.

⁸² SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 235.

Sears s manželkou studovali v průběhu posledních několika desetiletí výhody nošení, kde mluvili se stovkami rodičů a ptali se jich, proč přijali tento styl rodičovství. Tito rodiče odpovídají všichni podobně, kde zastávají názor žen z tradičních kultur, kde je stále nošení běžnou záležitostí a tím je, že nošení je dobré pro dítě, které je v náruči spokojené a klidné a také uvádí, že usnadňuje život matkám. Tyto výsledky dokládá různými studii, které byly prováděny. Konkrétně v r. 1986 studoval tým pediatriů v Montrealu 99 párů matek s novorozeňaty, kdy tyto páry rozdělili na dvě skupiny, jedna skupina měla držet dítě navíc tři hodiny, i když neplakaly, druhá skupina byla kontrolní, která nedostala žádné instrukce. Po šesti týdnech vědci zjistili, že novorozeňata, která byla nošena navíc, plakala o 43% méně než skupina nenošených dětí.⁸³

Mohla bych se zde rozepisovat o veškerých výhodách, plynoucích z nošení dětí, ovšem celistvější bude zmínit myšlenku Liedloff.

Ta popisuje jako primární u dítěte pocit správnosti, přičemž tento výraz znamená to, co odpovídá odvěkému kontinuu našeho druhu, jelikož je přizpůsobeno sklonům a očekáváním, se kterými jsme se vyvinuli.⁸⁴

Podle ní je každé narozené dítě „správně“ a má-li mu být tento pocit zachován, je zapotřebí, aby se nacházelo v náruči pečující bytosti, neboť to je přesně to místo, které novorozenec očekává. Cítí, že přesně tam patří. To, co prožívá, když se nachází v náruči, je přijatelné pro jeho kontinuum. Náruč naplňuje jeho současné potřeby a správně přispívá k jeho vývoji.⁸⁵

⁸³ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 118.

⁸⁴ LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 2007, s. 19.

⁸⁵ LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 2007, s. 48-51.

3.4 Společné spaní neboli spaní blízko dítěte

Tento prostředek kontaktního rodičovství je jedním z nejspornějších, neboť má mnoho svých zastánců, ale také odpůrců. Jak již bylo zmíněno, tyto prostředky nemají mít povahu jakéhosi dogmatu, ale vše je na volbě rodičů a jejich dětí. Není však jen otázkou, kde dítě spí, ale jde o celkový přístup kontaktního rodičovství, který by měl být aplikován komplexně, tedy pokud se zajímáme o potřeby dítěte ve dne, je stejně důležité brát tyto potřeby na vědomí i v noci.⁸⁶

Velká část názorů na spánek je však kulturně vykonstruovaná a zřetelně se liší od jejich biologických a emocionálních potřeb. Příroda zcela jednoznačně vyjadřuje svazek mezi matkou a dítětem i během spánku.⁸⁷

Rodiče, kteří spí se svými dětmi, udávají dva hlavní důvody, proč společné spaní praktikují. Jedním z důvodů je, že pokud jsou zastánci kontaktního vztahu přes den, pokračují v tomto vztahu i během noci a druhým důvodem je ten, že děti, které spí společně s rodiči, spí lépe, a proto také maminky spí klidněji a spokojeněji.⁸⁸

Toto také dokládají studie, které prováděl McKenna, antropolog specializující se na výzkum spánku. Stejně výsledky zaznamenal ve všech třech studiích, které prováděl a dospěl k názoru, že když spí matka a dítě spolu, jsou neuvěřitelně synchronizovaní. Zejména se jedná o fyziologické propojení, kdy pohyby a dýchání jedné osoby, tedy matky či dítěte, ovlivňují totéž u druhé osoby.⁸⁹

Tyto výsledky jsou podle něj logické, neboť dítě se rodí neurologicky nehotové a jeho prostředí by mu mělo pomoci, když se v noci „učí“, jak spát bezpečně. Pokud spí novorozenec se svou matkou, reaguje nejen na její pohyby, ale prochází

⁸⁶ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 148.

⁸⁷ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 131.

⁸⁸ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 152.

⁸⁹ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 147.

změnami spánkových stupňů daleko častěji, než když spí sám. Tímto opakovaně procvičuje přechody z jednoho typu dýchání do druhého, s čímž má novorozenec sám potíže. Jedna věc však byla pro něj překvapením a to, že matka jednoznačně věnovala dítěti během společného spaní daleko více pozornosti. Matky ve společném lůžku vykazovaly pětkrát více ochranného chování, které se projevovalo líbáním, hlazením, uklidňováním, přikrýváním apod., někdy si toho nebyly ani vědomy, avšak stále jej chránily před nebezpečím.⁹⁰

Abychom lépe porozuměli spánkovému rytmu, je zapotřebí se zaměřit na spánek novorozenců podrobněji.

Poté zjistíme, že se jejich spánek liší od spánku dospělých. Obecně se spánek dělí na různé fáze, k těm hlavním patří lehký spánek či fáze REM (rapid eye movement neboli rychlé pohyby očí) a hluboký spánek. Během fáze REM dochází ke snění a tělo dítěte je v této fázi spánku nejaktivnější. V hlubokém spánku je naopak dítě klidné a nehybné. Děti se na rozdíl od dospělých pohybují mezi těmito dvěma spánkovými fázemi mnohokrát každou noc. Dítě vstupuje do zranitelného období nočního buzení, když přechází z hlubokého spánku do lehkého. Může se během tohoto přechodu vzbudit a poté mít problém znovu usnout.⁹¹

Zatím se nepodařilo vědcům zjistit, proč děti stráví tolik času ve fázi lehkého spánku, i když se předpokládá, že spánková REM fáze prospívá vývoji dětí. Konkrétně může napomáhat růstu mozku a vytváření propojování v něm. Je však také možné, že děti nejsou ještě dostatečně zralé na to, aby pro ně byl hluboký spánek bezpečný. Pokud tedy děti takto spí z nějakého biologického důvodu, je pochopitelné, proč by měly spát blízko někoho, u koho se cítí v bezpečí. Společným spaním se také posiluje důvěra mezi rodiči a dítětem, poněvadž v případě že se dítě

⁹⁰ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 148-149.

⁹¹ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 152-153.

probudí, může rodič reagovat rychle a správně, tím dítě získává pocit, že může rodiči věřit.⁹²

Ze všech dosavadních informací vyplývá, že děti mají silnou potřebu přilnutí, přičemž během prvních několika let je potřeba blízkého fyzického kontaktu ve dne i v noci naprosto přirozená a životně důležitá.

3.5 Důvěra v pláč dítěte

Hned na začátku je zapotřebí si uvědomit, že pláč dítěte, které ještě neumí mluvit, je jeho jediný komunikační nástroj, s jehož pomocí dítě říká, že něco není v pořádku. Nejinstinktivnějším z prostředků kontaktního rodičovství je přesvědčení, že pokud dítě pláče, snaží se tím něco sdělit matce. Matka nemusí hned z počátku poznat, co pláč dítěte znamená, ale jakmile začne své miminko lépe poznávat a kontaktní vztah mezi ní a dítětem se vytvoří, začne svou schopnost rozpoznávat různé druhy pláče zdokonalovat a tím může nabídnout svému dítěti tu správnou útěchu. Čím více bude reagovat a naslouchat, přičemž naslouchat je zapotřebí nejen ušima, ale především srdcem, tím lépe bude chápat to, co se snaží dítě sdělit.⁹³ Nicméně ne všechny názory se zcela shodují. Alespoň tedy z pohledu rozeznávání pláče dítěte, což dokládá Říčan svým tvrzením.

Podle něj je důležité, aby matka rozeznávala, co dítě právě cítí a co potřebuje, čeho se tedy dožaduje. Dle jeho názoru lze totiž již v prvním týdnu poznat podle křiku, zda má dítě hlad, zda jej bolí břicho, zda má nepohodlí v mokrých plenách, zda se vzteká či se chce chovat. Jsou ovšem matky, které to rozeznají a také jiné, které tuto schopnost postrádají.⁹⁴

⁹² SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 153-157.

⁹³ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 137.

⁹⁴ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 83.

Langmeier a Krejčířová uvádí, že je také rozhodující, jak rychlá je reakce matky na pláč dítěte. Neboť výzkumy ukazují, že děti matek, které reagují na pláč dítěte v novorozeneckém období co nejrychleji (uvádí se do 90 s), jsou v pozdějším vývoji méně plačtivé, lépe utěšitelné a celkově spokojenější.⁹⁵

V této souvislosti je na místě uvést důvody, proč dítě pláče, neboť pláč není nikdy bezdůvodným aktem.

Tento názor podporuje Small, která uvádí, že kojeneček nepláče nikdy bez důvodu, některým rodičům se to může zdát nepochopitelné, avšak pláč je opravdu vyjádřením vnitřní změny dítěte. Ať už se jedná o hlad, únavu, nebo potřebu ujišťujícího pohlázení a doteku, vždy signalizuje, že není něco v pořádku. V naší civilizované společnosti se však ještě mnohé matky domnívají, že pláč je signálem pouze hladu, a proto většinou ukončí kojení a přejdou na krmení z láhve, protože se domnívají, že nepřetržitý pláč miminka znamená, že nemá dostatek výživy. Ovšem, jak jsem se již zmínila, vědci v dnešní době již vědí, že tento raný pláč plní daleko více funkcí, dá se tedy utišit mnoha jinými způsoby než jen nakrmením, zejména tedy již zmíněným tělesným kontaktem.⁹⁶

Na druhou stranu však spousta rodičů intuitivně ví, že pláč není jen signálem hladu a dítě jím už od narození vyjadřuje daleko více, čímž je oznámení, jak se mu daří a volá po změně. Zdá se, že nejdůležitější je potřeba tělesného kontaktu. Význam tělesného kontaktu, pokud dítě pláče, dokazují i různé studie, výzkumy prováděné, Wolfem, odborníkem na hlasové projevy kojenců, dokazují, že miminko přestane plakat, když jej vezmete do náruče, a to i v situaci, kdy má hlad a musí na krmení počkat. Došel tím tedy k závěru, že nejlépe na pláč dítěte funguje tělesný kontakt.⁹⁷

⁹⁵ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998, s. 43.

⁹⁶ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 162.

⁹⁷ SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012, s. 162-163.

Další výzkumy, které popisuje Bowlby, dokládají, že tišit pláč lze různými způsoby, zejména se jedná o různé zvuky, kdy se rozlišuje také stáří dítěte, přičemž ve věku jednoho týdne přestane dítě plakat, pokud uslyší zvuk chrastítka, v průběhu druhého týdne je účinnější ženský hlas než mužský, a o pár týdnů později je to konkrétně matčin hlas, který dokáže nejenže zastavit pláč, ale může navíc vyvolat i úsměv.⁹⁸

Bowlby dále uvádí v souvislosti s tišením pláče tyto závěry, pokud nemá dítě hlad, netrpí-li zimou nebo bolestí, tak se dá pláč nejspolehlivěji ukončit podle rostoucího pořadí důležitosti, hlasem, nenutričním sáním a kolébáním. Tyto poznatky dobře vysvětlují, proč se říká, že děti pláčou z osamělosti a chtějí být pochovány v náručí. Z tohoto jasně vyplývá, že když se děti nekolébají a nemluví se na ně, mají tendenci plakat, ovšem pokud jsou děti kolébány a mluví se na ně, přestanou plakat a jsou spokojené.⁹⁹

V této názorné ukázce lze krásně zaznamenat, jak se jednotlivé prostředky kontaktního rodičovství navzájem prolínají, a jakmile se začne praktikovat jeden z prostředků, vzápětí na něj intuitivně naváže další.

Způsoby či rady, jak lépe porozumět a naslouchat dětskému pláči podává Sears. Podle něj je zapotřebí vnímat pláč dítěte jako jeho komunikaci, nikoliv jej považovat za manipulaci, neboť děti nepláčou, aby manipulovaly, ale aby komunikovaly. Dalším způsobem, jak se naučit lépe vnímat pláč svého dítěte, je naučit se sledovat signály, které dítě vysílá před tím, než začne plakat. Neméně důležitá je také rychlost reakce na pláč, neboť uvádí, že je snazší utišit začínající pláč. Pokud je také přistupováno k pláči v klidu, často podle Searse nezesílí. Jelikož kontaktní vztah je vzájemný, což znamená, že se rodiče snaží chápat náladu svého dítěte a zároveň i

⁹⁸ BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010, s. 253.

⁹⁹ BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010, s. 256.

dítě vnímá náladu svého rodiče, a pokud se tedy rodič cítí dobře, s velkou pravděpodobností se dítě lépe uklidní.¹⁰⁰

Závěrem bych dodala, že pláč tedy znamená potřebu, kterou si však dítě nemůže vyplakat, je potřeba ji naplnit. Jestliže na dětský pláč nikdo nereaguje, dítě má dvě možnosti. Může plakat hlasitěji a více, aby vysílalo rušivější signály, a zoufale přitom doufá, že jej někdo vyslyší nebo má druhou možnost a tou je, že to vzdá a stane se „hodným - klidným dítětem“ a nebude nikoho obtěžovat. Pokud se však nechá dítě plakat, ztratí důvěru ve svou schopnost komunikace a důvěru ve vstřícnost svých pečovatелů.¹⁰¹

3.6 Vyrovnaný osobní a rodinný život a vymezení hranic

V této kapitole se zabývám vyvážením potřeb dítěte a potřeb matky a otce. Neboť pokud se dostanou tyto potřeby z rovnováhy, již se nejedná o kontaktní rodičovství.

Pokud se například matka cítí zahlcena potřebami dítěte, musí najít způsob, jak pečovat o sebe, aby se následně mohla kvalitně věnovat svému dítěti. Vyrovnaný osobní a rodinný život je propojen s vymezením hranic, které je pro dítě nepostradatelné, protože patří k jeho základním potřebám. Vyvážený osobní a rodinný život je stejně důležitý jako naplňování potřeb dítěte všemi zatím popsányými způsoby. Jelikož kontaktní rodičovství může někdy klást na rodiče značné nároky, jak po fyzické, tak emoční stránce, může následkem toho dojít ke ztrátě duševní a fyzické rovnováhy rodičů, kdy se z nich pod tímto tlakem mohou stát úzkostní rodiče.¹⁰²

¹⁰⁰ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 140-141.

¹⁰¹ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 144.

¹⁰² SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 175.

Nejrizikovější skupinou, které se mohou dostat až k pocitu vyhoření, jsou ženy s velkou motivací být dobrými matkami. Pokud matka vydává velké množství energie, může dospět do bodu, kdy už nemá žádnou zásobu. Jestliže nastane tato situace, je zapotřebí přijít na to, kde se stala chyba a jak by ji bylo možné uvést opět do rovnováhy.¹⁰³

Také francouzská psychoanalytička Debray klade důraz na rovnováhu mezi matkou a dítětem, která je dána jak na úrovni somatické, tak i psychické. Pokud jsou podle ní individuálně přijatelně uspokojovány jak potřeby dítěte, tak potřeby matky, v tom případě se jedná o stav rovnováhy. Avšak situace, jež lze hodnotit jako vyvážené, může být u každé dvojice matka-dítě částečně odlišné, neboť každý jedinec je individuálně specifickou bytostí.¹⁰⁴

Dítě i matka se musí v tomto vztahu cítit dobře, protože pouze přijatelně spokojená matka může dobře zvládat svou mateřskou roli. Pokud by však byla dlouhodobě něčím frustrovaná, její napětí by se současně přenášelo na dítě, a tím by nebyla schopna zastávat zdroj citové jistoty. Nerovnováha může však nastat i tehdy, pokud se dítě cítí neuspokojováno nebo pokud by došlo k náhlé změně, která by byla narušením jistoty daného stereotypu.¹⁰⁵

Jak jsem již nastínila, vyrovnaný osobní život úzce souvisí s nastavením hranic dítěti, jež nyní blíže přiblížím.

Důvod, proč je pro dítě tak důležité vymezení hranic, jasně a srozumitelně shrnuje Matějček, který tvrdí, že důslednost ve výchově přináší dítěti pocit jistoty a ten je základním kamenem ve výstavbě osobnosti. Za důslednost však nepovažuje přísnost, kdy má dítě poslouchat na slovo. Ale důslednost má dítěti přinést spolehlivou oporu v jeho vlastní cestě životem. Ovšem slepá poslušnost zbavuje

¹⁰³ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 185-194.

¹⁰⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 67.

¹⁰⁵ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 67.

dítě samostatnosti, pokud se soustředí jen na důslednou snahu, aby se dítě zcela podřizovalo vůli rodičů, nenaučí se dítě myslet, rozhodovat a být samostatným člověkem.¹⁰⁶

Hranice neboli řád, který je dítěti rodiči nastaven nemá být příliš tvrdý. Neměl by brát dítěti slast z uplatňování vlastní vůle, která zůstává nadále trvalou možností, spontánní silou, snad lze říci „vrstvou osobnosti“. Tento určitý řád dítě chrání jak před nebezpečím zvenčí, tak před nebezpečím přicházejícím zevnitř, tedy v některých případech z nespoutané živelnosti vlastního nitra dítěte. Takovýto řád zaručuje dítěti autonomii, kdy si uvědomuje, co smí, co mu je dovoleno, na co má právo, tudíž se pro dítě stává okolní svět bezpečný a čitelný.¹⁰⁷

Dále se jen okrajově zmíním, jaké možné důsledky mohou nastat při přílišné volnosti dítěte, tedy pokud nemá jasně stanoveny hranice.

Pokud dítě nemá vymezené hranice a dostává se mu „nekontrolovatelné volnosti“ v rozhodování a jednání, tak tím nečiní dítě samostatným, nýbrž svévolným a to mu nepřináší příliš mnoho radosti, ba naopak mnoho problémů. Taktéž méně radosti, o to více starostí si vyslouží rodiče takového dítěte.¹⁰⁸

Proč liberální výchova nefunguje, a co způsobuje u dítěte, pěkně popisuje také Liedloff ve své knize „Koncept kontinua“, kde uvádí, že pokud liberální rodiče nerozlišují mezi vhodným a nevhodným chováním, snaží se dítě často svým destruktivním a rušivým chováním dotlačit rodiče do jejich správné role, která by měla být rolí, kdy je rodič silnou, aktivní, centrální osobou, jež může dítě následovat a brát ji jako svůj vzor.¹⁰⁹

¹⁰⁶ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986, s. 192.

¹⁰⁷ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 117.

¹⁰⁸ MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psycholog: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005, s. 171.

¹⁰⁹ LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 2007, s. 16.

Důsledkem příliš liberální výchovy bez jakýchkoli omezení a vedení může být dítě velmi frustrované, kdy se na sebe snaží různými způsoby upozornit, čímž dává najevo, že trpí a snaží se upozornit osobu, která o něj pečuje, aby situaci napravila. Pokud se to však dítěti dlouhodobě nedaří, může se stát z této nenaplněné potřeby cíl sám o sobě, který se tedy projevuje jako nutkavá touha stát ve středu pozornosti po celý život. Z toho vyplývá, jak nevhodná je forma rodičovské pozornosti, která nutí dítě k neustálému signalizování, kterému však rodiče nerozumí.¹¹⁰

Podobný názor jako Matějček nebo Říčan zastává také Aldort, která ve vztahu k jasnému vymezení hranic uvádí následující informace.

Jestliže jsou dítěti určeny jasné hranice, na které se může spolehnout, opře se o ně a získá tím větší svobodu zkoumat a růst. Nemusí bojovat, aby zjistilo, co bude následovat. Pokud dítě chápe kulturu své rodiny, dokáže se vyrovnat s nejrůznějšími způsoby výchovy. Důležitá je však pro dítě bezpodmínečná láska, díky níž může bezpečně vyjádřit, co potřebuje, a zároveň ví, co má čekat.¹¹¹

Je také důležité zcela jasné vymezení, jakým způsobem rodina funguje, což znamená, že má-li dítě plná a rovnocenná práva a plný přístup k tomu, co mu nabízí kulturní prostředí, v tom případě musí mít také jasno v té oblasti, jak zůstat v bezpečí, ke komu jít pro radu, jak respektovat svobodu ostatních členů a na co se může spolehnout, když se necítí dobře. Jestliže má dítě hodně individuální svobody, mělo by mít současně jasná pravidla, kdo v rodině rozhoduje a jak funguje sociální struktura rodiny, tedy kdo je za co zodpovědný a jak se následně pustit do samostatného života.¹¹²

Pokud se rodiče či ostatní lidé, kteří jsou v bezprostředním styku s dítětem, chovají k dítěti ve stejných situacích vždycky přibližně totožným způsobem, stává se tím

¹¹⁰ LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 2007, s. 17.

¹¹¹ ALDORT, Naomi. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010, s. 82.

¹¹² ALDORT, Naomi. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010, s. 83.

pro dítě svět kolem brzy srozumitelným a jasným, tudíž se v něm lépe vyzná. Ví, co může od „svých“ lidí čekat, zároveň ví, co se smí a co se nesmí, co naopak může a co musí. Naučí se tím rychle znát hranice své svobody, tak aby neohrožovalo svobodu druhých. A především získá jistotu, že se může na „své lidi“ ve všech situacích spolehnout. Avšak aby byla tato důslednost blahodárná, musí být hranice svobody dost široké, aby se v nich dítěti opravdu dobře žilo.¹¹³

Z uvedených informací jasně vyplývá, že hranice jsou pro dítě velmi prospěšné a žádoucí, jak by však tyto hranice či řád měly vypadat, dále rozvádí Matějček.

Určitý řád ve věcech, které dítě obklopují, mu usnadňuje pochopení i těch věcí, které jsou ještě vzdálené, o nichž se například učí ve škole či dovídá z knížek, k nimž tedy reálně dospěje později v životě nebo které mu budou zprostředkovány druhými lidmi.¹¹⁴

Aby byla výchova ku prospěchu dítěte, musí v ní být rodiče zajedno a také si uvědomit cíle své výchovy. Nejlépe je stanovit si cíle výchovy podle možností dítěte, nikoliv naopak, jak to mnozí rodiče dělají a pak se podivují, že jejich výchovné strategie selhávají.¹¹⁵

Nebylo by od věci občas následovat mnohé praktiky tzv. přírodních národů, které jsou naší moderní, civilizované a vyspělé západní dětské psychologii dobře vysvětlitelné. U přírodních národů nemá dítě naprostou volnost pohybu, protože si rodiče uvědomují, že na něj číhá více nebezpečí, jestliže odmítá jedno jídlo, druhé není hned po ruce či vůbec a tak dítě poznává, že „hnízd“ má své hranice a že něčemu se přizpůsobit jednoduše musí, zároveň však poznává, že rodiče a sourozenci jsou dítěti oporou ve všech nejistotách a že je na ně spolehnoutí. Kde jinde by se mělo dítě naučit zacházet jak s odporem a omezením, tak s láskou a pomocí

¹¹³ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986, s. 192.

¹¹⁴ MATĚJČEK, Zdeněk. *Škola rodičů*. Praha: Maxdorf, 2000, s. 93.

¹¹⁵ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986, s. 194.

než u svých rodičů. Přizpůsobují se sobě navzájem a ne, aby jeden měl veškeré výhody na úkor druhého.¹¹⁶

3.7 Pozor na „cvičitele“ dětí

V první řadě je zapotřebí, abych osvětlila pojem „cvičitele“ dětí, který může působit zavádějícím dojmem. Nicméně přesně takto jej pojmenovali manželé Sears jako poslední prostředek kontaktního rodičovství.

„Cvičiteli“ jsou nazváni všichni samozvaní odborníci na péči o děti, kteří poskytují pochybné rady. Pochybné proto, že jejich přístup k rodičovství je stejný jako k výchově domácího mazlíčka. Jejich zřejmě jediným cílem je ukázat, jak zapojit dítě do života, který rodiče vedli předtím, místo toho aby poradili, jak vychovat šťastnou, zdravou a vyrovnanou lidskou bytost. Namátkou zmíním pár typických rad cvičitelů: „Nech ho/ji vyplakat.“, „Nenos ho/ji pořád, rozmazlíš ho/ji.“, „Cože, ty ještě kojíš?“ apod.¹¹⁷

Zastánci cvičitelů dětí tvrdí, že jejich praktické rady „fungují“ a mohou usnadnit život, jak rodičům, tak jejich dětem.¹¹⁸ Příkladem by mohlo být ignorování pláče, které jsem již rozváděla v samostatné kapitole.

V naší kultuře velmi často rodiče hledají radu „odborníků“, neboť si sami nevěří a potlačují vlastní instinkty, čímž většinou dochází k určitému znecitlivění vlastní osoby vůči dítěti. Trénování dětí neboli praktikování nekontaktních rad vůči dítěti je ovšem založeno na nesprávném vnímání vztahu mezi dítětem a rodičem. Tito

¹¹⁶ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 3. Praha: Portál, 1994, s. 36.

¹¹⁷ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 196.

¹¹⁸ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 201.

cvičitelé totiž podporují rodiče v tom, aby co nejrychleji ovládli své dítě, neboť se domnívají, že pokud tak rodič zavčas neučiní, bude dítě řídit život rodičů.¹¹⁹

Některé matky dokáží ignorovat rady cvičitelů snadno, avšak některým maminkám, zejména prvorodičkám, jejichž sebedůvěra není příliš pevná, mohou být tyto rady základem pochybností. Ovšem obecně pro všechny matky platí, že mají občas den, kdy si nejsou jisté svými výchovnými metodami, neboť právě láska k dítěti a touha dát mu to nejlepší činí matku zranitelnou.¹²⁰

Jestliže chce rodič svému dítěti naslouchat a ignorovat rady kritiků kontaktního rodičovství, je nejdůležitější mít stále na paměti, či na srdci vlastní citlivost. Neboť právě citlivost znamená, že má rodič cit pro své dítě, umí tedy vycítit jeho potřeby nebo se o to alespoň snaží, a že těmto pocitům svého dítěte věří. Citlivost přispívá k pochopení dítěte, k lepšímu předvídání jeho potřeb a následně k lepšímu reagování na něj.¹²¹

Tímto bych uzavřela třetí kapitolu, ve které jsem popsala jednotlivé prostředky kontaktního rodičovství dle manželů Sears, které slouží k lepšímu pochopení významu kontaktního rodičovství a mohou se stát pomocníkem při uplatňování tohoto rodičovství.

Celou teoretickou část této bakalářské práce jsem věnovala zejména kontaktnímu rodičovství proto, abych dokázala podat ucelenou představu o této oblasti, neboť šetření prováděné v následující praktické části budu směřovat k poskytování služeb komunitní organizace Mama centrum v Havířově, přičemž jsou jejich veškeré služby orientovány na podporu právě zmíněného kontaktního rodičovství a respektující výchovy.

¹¹⁹ SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012, s. 204-205.

¹²⁰ SEARS, *tamtéž*, s. 197.

¹²¹ SEARS, *tamtéž*, s. 199.

4 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Na teoretickou část, kde jsem objasnila základní pojmy kontaktního rodičovství, bude nyní plynule navazovat praktická část. Cílem této části je popsat, jak vnímají klientky Mama centra jeho služby ve vztahu k podpoře rodičů a dětí v kontaktním rodičovství. V této kapitole podrobněji představím službu Mama centra, její poslání, hodnoty, hlavní filozofii a jednotlivé oblasti poskytovaných služeb.

Dále se budu zabývat dotazníkovým šetřením, probíhajícím v komunitní organizaci Mama centra v Havířově. Vymezím zde výzkumné cíle a otázky, následně popíšu metodiku a techniku sběru dat, konkrétní realizaci dotazníkového šetření a v neposlední řadě interpretuji výsledky tohoto šetření.

4.1 Charakteristika komunitní organizace Mama centrum - NZZ

Veškeré následující informace, kterými charakterizují organizaci Mama centra v Havířově, čerpám z jejich internetových stránek.¹²²

Mama centrum je nestátní zdravotnické zařízení, které bylo založeno v roce 2010. V roce 2014 získalo vlastní pronajaté prostory v Havířově 736 01, na ulici Jaroslava Seiferta 1483/4, čímž dostalo příležitost rozšířit své stávající služby. Toto zařízení nabízí komplexní péči těhotným ženám a ženám po porodu.

4.1.1 Vize, poslání, hodnoty

Mama centrum z.s. je nezisková společnost, která nabízí kontinuální podporu těhotným ženám, rodičům, dětem, dospívajícím a ženám ve všech obdobích jejich života. Podporuje rodiče a děti v kontaktním rodičovství, vzájemném láskyplném vztahu a respektující výchově.

¹²² Mama centrum - NZZ. Mama centrum Havířov [online]. Havířov: Mama centrum Havířov, 2014 [cit. 2016-11-18]. Dostupné z: <http://www.mamacentrum.com/mama-centrum/> [online].

Filosofie této organizace je v souladu s **kontaktním rodičovstvím**, a proto je jednou z nejdominantnějších činností nový cyklus přednášek a workshopů, který je tomuto tématu zasvěcen. Kurzem, který obsahuje témata *kojení a krmení dětí, bezplenková metoda kojenců, láskyplná a respektující výchova, nošení na srdci, baby-led weaning a hrané a tvořivé kontaktování*, chce tato organizace inspirovat rodiče k vytvoření pevné a důvěrné vazby a porozumění s jejich dětmi.

V současné době je otázka vztahů a výchovy aktuální nejen ve školních či mimoškolních zařízeních, ale především v rodinách, kde tento proces začíná. To, že je dobré znát principy respektující výchovy, je výhodné nejen pro rodiče a jejich děti, ale také pro společnost.

4.1.2 Poskytované služby

V rámci své nabídky poskytuje Mama centrum tyto jednotlivé služby, které jsou rozděleny následovně.

V oblasti předporodní péče nabízí: předporodní kurz, doprovod k porodu, přípravu otce k porodu, individuální přípravu párů k porodu, těhotenské cvičení, těhotenskou jógu, těhotenské plavání, těhotenské masáže.

V oblasti služeb pro rodiče a děti nabízí: kurz nošení dětí v šátku, kurzy pro děti od 2 měsíců do 5 let, cvičení s dětmi v šátku dle Anny Kohutové, laktační poradenství, podpurná setkávání kojících matek, poporodní jógu, masáže dětí a miminek.

Do ostatních služeb jsou zahrnuty: přednášky o výživě dětí, přednášky pro žáky a studenty o plánovaném rodičovství, přednášky o první pomoci malým dětem, setkávání pro sdílení porodních příběhů.

4.2 Charakteristika respondentů

Klienty Mama centra jsou převážně ženy, výjimečně využívají služeb MC také muži, zejména při párové přípravě rodičů na porod či při návštěvě různých pořádaných akcí nebo jako doprovod u jednotlivých kroužků pro dítě. Jedná se však o ojedinělé případy, a proto jsem se ve svém šetření zaměřila výhradně na ženy, které jsou většinou na mateřské či rodičovské dovolené anebo ženy gravidní, které využívají služeb spojených s přípravou na porod.

4.3 Výzkumné cíle a otázky

Hlavním cílem mého dotazníkového šetření v bakalářské práci je **popsat, jak vnímají klientky Mama centra jeho služby ve vztahu k podpoře rodičů a dětí v kontaktním rodičovství.**

Dále jsem stanovila tyto dílčí cíle a výzkumné otázky:

- 1. Zda je hlavním důvodem návštěv Mama centra podpora v kontaktním rodičovství.**

Jaké důvody vedou ženy k návštěvám Mama centra? (v dotazníku odpovídá otázce č. 2)

- 2. Zda ženy navštěvující Mama centrum vnímají jeho poskytované služby jako svou podporu a pomoc v kontaktním rodičovství.**

Ví ženy, které navštěvují Mama centrum, co je to kontaktní rodičovství? (v dotazníku odpovídá otázce č. 1)

Vnímají ženy návštěvu Mama centra jako svou podporu v kontaktním rodičovství? (v dotazníku odpovídá otázce č. 13)

- 3. Zda ženy vnímají poskytované služby Mama centra jako přínosné.**

Které poskytované služby ženy vnímají jako nejvíce přínosné? (v dotazníku odpovídá otázkám č. 4, 7, 10)

V čem konkrétně ženy spatřují přínos poskytovaných služeb? (v dotazníku odpovídá otázkám č. 5, 8)

V čem konkrétně ženám pomáhá účast na pravidelných mateřských setkáních? (v dotazníku odpovídá otázce č. 12)

Zda by ženy přivítaly kromě nabízených služeb i další služby? (v dotazníku odpovídá otázkám č. 17, 18)

4. Jak ženy využívají a hodnotí jednotlivé poskytované služby.

Jak jsou využívány jednotlivé poskytované služby? (v dotazníku odpovídá otázkám č. 3, 6, 9, 11, 14, 15, 16)

Jak jsou jednotlivé poskytované služby hodnoceny? (v dotazníku odpovídá tabulce hodnocení poskytovaných služeb)

4.4 Metodika a technika sběru dat

Pro zpracování svého dotazníkového šetření jsem použila kvantitativní metodu výzkumu, která pracuje se statistickým zpracováním dat. Pro sběr dat jsem si vybrala techniku dotazníku, která je nejčastější technikou kvantitativního výzkumu.

Teoretickým východiskem ke tvorbě dotazníku mi byly zejména prostředky kontaktního rodičovství dle manželů Sears, uvedené v předchozí části.

Dotazník je složen ze dvou částí, přičemž první část směřuje ke zjištění mého hlavního cíle a druhá část dotazníku je směřována k hodnocení již jednotlivých poskytovaných služeb.

V první části dotazníku, který je polostrukturovaný, jsem použila otázek otevřených, polouzavřených a také uzavřených, otázek bylo celkem 18, z čehož 4 otázky byly otevřené, polouzavřené byly 2 a uzavřených bylo zbývajících 12. Na otevřenou otázku odpovídají respondenti vlastními slovy. V případě uzavřených

otázek vybírají respondenti z nabízených možností, kdy jsem použila u některých otázek Likertovo čtyřbodové škálování (spíše ano, ano, spíše ne, ne) a u některých, kdy jsou otázky jednoznačnější, jsem využila pouze možnosti odpovědi ano a ne. Kombinací předchozích dvou typů otázek jsou polouzavřené otázky, kdy respondenti mají k dispozici výčet odpovědí a zároveň i možnost vyjádřit se vlastními slovy.

Ve druhé části dotazníku jsou uvedeny jednotlivé poskytované služby a respondentky jsou požádány k jejich ohodnocení, přičemž je použito známkování od 1-5, kdy nejlépe hodnocená služba je známkována 1 a nejhůře 5.

4.5 Realizace dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření jsem začala realizovat již v průběhu září roku 2016, kdy jsem provedla prvotní pilotáž, na které jsem se domluvila se zaměstnankyní Mama centra na spolupráci a pomoci při realizaci samotného dotazování. Zkonzultovala jsem s ní také výběr svých otázek v dotazníku a možnost doplnění z její strany. Respondentkami mého šetření byly ženy navštěvující Mama centrum a mým cílem bylo dosažení šedesáti vyplněných dotazníků. Dvacet dotazníků jsem rozdala v Mama centru osobně na jednotlivých lekcích, neboť do Mama centra docházím pravidelně se svou dvouletou dcerkou, přičemž návratnost z těchto dvaceti dotazníků byla pouhá čtvrtina, tedy pět dotazníků. Zbýlých čtyřicet dotazníků měly rozdat pracovnice Mama centra na svých lekcích. V listopadu jsem zjistila, že je rozdáno pouhých dalších patnáct dotazníků, z čehož vyplněné byly pouhé dva. Tudíž z rozdaných 35 dotazníků byla návratnost pouhých sedm dotazníků, což byla pouhá pětina. Dalo se předpokládat, že ženy s dětmi, které navštěvují Mama centrum, se nemohly věnovat přímo na lekci vyplňování dotazníků, a když si je odnesly domů, ve spěchu s přípravou dětí na různé aktivity, dotazníky zapomínaly doma.

Z důvodu nízké návratnosti dotazníků, jsem se rozhodla vytvořit on-line dotazník, který byl zaměstnankyní Mama centra vyvěšen na jejich webové stránky, kde tato lektorka oslovovala pro vyplnění dotazníku výhradně ženy, které využívají služeb MC. Vybídnuty k vyplnění dotazníků byly pouze ženy, neboť jsou cílovou skupinou mých respondentů. Sedm dotazníků, které jsem měla v tištěné podobě, jsem přepsala do on – line verze dotazníku. Načež jsem v prosinci dosáhla vytyčených šedesáti zodpovězených dotazníků, a tím jsem sběr dotazníků ukončila. Jelikož byly dotazníky vyplňovány v podobě on – line, byla tímto současně i zachována anonymita dotazovaných žen.

4.6 Výsledky dotazníkového šetření

V následujícím textu uvádím výsledky dotazníkové šetření, které jsou seřazeny pro lepší přehlednost podle pořadí otázek z dotazníku. Výsledky uvádím v absolutních četnostech, avšak u některých výsledků uvádím pro jejich lepší ilustraci také relativní četnosti, i když celkový počet respondentů je jen šedesát.

Otázka č. 1 – Máte představu, co je to kontaktní rodičovství?

Tabulka č. 1 – Co je to kontaktní rodičovství?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Spíše ano	15	25 %
Ano	43	71,7 %
Spíše ne	2	3,3 %
Ne	0	0 %

Šetřením bylo zjištěno, že většina respondentek (58) má představu, co je to kontaktní rodičovství.

Otázka č. 2 – Mama centrum v Havířově jste si vybrala z důvodu: (Zakroužkujte, prosím, všechny varianty, které Vás vystihují)

Tabulka č. 2 – Důvod návštěv Mama centra

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí
Podpora v kontaktním rodičovství a respektující výchově	39
Možnost setkávání se dítěte s vrstevníky	33
Možnost setkávání se s dalšími maminkami	33
Pomoc při přípravě na těhotenství, porod a rodičovství	43
Možnost aktivně trávit volný čas se svým dítětem mimo domov	36
Činnosti MC, které přispívají k rozvíjení dovedností Vašeho dítěte	30
Činnosti MC, které přispívají k rozvíjení Vašich znalostí a dovedností	30
Jiná (prosím napište)	6

Šetřením bylo zjištěno, že pro většinu respondentek je důvodem návštěv MC pomoc při přípravě na těhotenství, porod a rodičovství, na druhém místě v pořadí je podpora v kontaktním rodičovství a respektující výchově, třetím nejvíce zastoupeným důvodem je možnost aktivně trávit volný čas se svým dítětem mimo domov. Shodného počtu odpovědí, a to pro větší polovinu respondentek, se dostalo důvodu možnosti setkávání se dítěte s vrstevníky a možnosti setkávání se s dalšími maminkami. Polovina klientek odpověděla, že důvodem návštěv jsou činnosti MC, které přispívají k rozvíjení dovedností dítěte a činnosti MC, které přispívají k rozvíjení znalostí a dovedností respondentek.

Šest klientek uvedlo následující důvody návštěv Mama centra:

- Setkání se s maminkami stejně smýšlejícími.
- Z důvodu přátelského a domácího prostředí.
- Cvičení pro těhotné, kurzy nošení v šátku.
- Možnost cvičení v těhotenství.
- Blízkost mému bydlišti.
- Místní dostupnost.

Otázka č. 3 – Využila či využíváte služeb MC laktačního poradenství?

Tabulka č. 3 – Využití služeb laktačního poradenství

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Ano	14	23,3 %
Ne	46	76,7 %

Šetřením jsem zjistila, že většina respondentek nevyužívá a nevyužila služeb laktačního poradenství a menšina respondentek těchto služeb využívá či využila v minulosti.

Otázka č. 4 – Pokud ano, byly Vám tyto služby (laktačního poradenství) přínosem?

Tabulka č. 4 – Posouzení přínosu služeb laktačního poradenství

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Spíše ano	2	14,3 %
Ano	12	85,7 %
Spíše ne	0	0 %
Ne	0	0 %

Z šetření vyplývá, že pro všechny respondentky byly služby laktačního poradenství přínosné.

Otázka č. 5 – Jestliže ano, prosím uveďte, v čem konkrétně.

Ze 14 respondentek, které využily těchto služeb, rozvedlo konkrétní přínos laktačního poradenství 13 respondentek a odpověděly následovně:

- Správné držení dítěte při kojení.
- Zachránilo mi to kojení, bez této konzultace bychom přešli na UM další týden po příchodu z porodnice, kde byl přístup ke kojení hodně nedbalý.
- Odnaučení dítěte od silikonového kloboučku.
- Odstranění kloboučku při kojení.
- Odbourání strachu, nejistoty, jestli kojím "správně", dodání sebedůvěry.
- Podpora kojení po císařském řezu.
- Spokojené a dlouhodobé kojení, spokojené dítě.

- Při prvním dítěti pomoc při kojení - špatné držení, homeopatika, zapůjčení odsávačky.
- Pomoc při nesnadném kojení.
- Zlepšení problému s kojením.
- Nevyužila jsem této služby bezprostředně po porodech, ale díky předporodnímu kurzu, který toto téma obsahoval, jsem zkrátka věděla, co dělat, kojím nyní obě své děti (2m a 22m) a všichni jsme spokojení :).
- Zlepšení kojení.
- Odstranění kloboučku na kojení.

Otázka č. 6 – Využila či využíváte služeb MC při přípravě na porod?

Tabulka č. 5 – Využití služeb Mama centra při přípravě na porod

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Ano	39	65 %
Ne	21	35 %

Šetřením jsem zjistila, že většina respondentek využívá nebo využila v minulosti služeb týkajících se přípravy na porod a menšina těchto služeb nevyužila.

Otázka č. 7 – Pokud ano, máte pocit, že Vám byly tyto služby (služby týkající se přípravy na porod) přínosem?

Tabulka č. 6 – Posouzení přínosu služeb při přípravě na porod

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Spíše ano	10	25,6 %
Ano	27	69,2 %
Spíše ne	1	2,6 %
Ne	1	2,6 %

Šetřením jsem dospěla k závěru, že pro téměř všechny respondentky, které využily služeb přípravy na porod, byly tyto služby přínosem (37 respondentek) a pouhé dvě respondentky uvedly tyto služby jako nepřínosné.

Otázka č. 8 – Jestliže ano, prosím napište, v čem konkrétně.

Z 37 kladných odpovědí, konkrétní přínos služeb týkajících se přípravy na porod, rozepsalo 27 respondentek a jejich odpovědi jsou následující:

- Vlastní porodní asistentka.
- Sebevědomí a síla.
- Příprava na přirozený porod a jeho hladký průběh.
- Fyzická a psychická příprava, relaxace, uklidnění, čas na kurzech věnovaný jen mně a dítěti, nové informace, příprava partnera k porodu, doprovod Aničky (porodní asistentka) k porodu.
- Přirozený porod, bez obložáku, bez nástřihu, s krásným 2 hodinovým bondingem (porod v Krnově).
- Pomoc při přípravě na přirozený porod, psychická podpora, předání užitečných informací.
- Kurz byl přínosný pro mě a mého muže tím, že on pochopil můj pohled na porod jako takový, díky kurzu jsme byli naladěni na jednu vlnu a má přání mu najednou přišla naprosto přirozená. Získala jsem také spoustu ucelených informací.
- Procvičení těla v těhotenství.
- Zjistila jsem, že mám možnost porodit i jiným způsobem, než je tomu běžně v nemocnicích. A rozhodně jsem se díky kurzům uklidnila a na porod jsem se těšila.
- Seznámení s různými přístupy k porodu.
- Získání informací o přirozeném porodu, bez zásahu lékařů a medikamentů.
- Odbourání strachu, sebedůvěra, příprava otce k porodu.
- Bonding, představa o porodu, cvičení, dýchání.
- Vnímání porodu jako přirozeného procesu.
- Lepší sebevědomí u porodu, informace o lécích podávaných během porodu.
- Že porod není něco, co se musí vydržet, ale nádherný, i když někdy bolestný, zážitek na celý život.

- Validní info, psychická podpora.
- Informace, volba způsobu porodu, na co si dát pozor atd.
- Podpora bondingu, dotepání pupečníku.
- Jóga, kontakt s dítětem v bříšku.
- Samotná realita zdravotnictví - její pochopení - rozdíl nechat se odrodit a sama porodit, cvičení gravid jóga.
- Měla jsem jasné představy o tom, jaký chci porod a co pro to dělat.
- Získání jistoty, podpora PA před, během a po porodu.
- Prožít si přirozený porod.
- Naprosto ve všem!
- Vnímat porod jako přirozený proces, do kterého se nemusí zvenčí zasahovat.
- Informovanost, spoustu nových informací.

Otázka č. 9 – Účastnila jste se kurzu vázání, nošení dětí v šátku?

Tabulka č. 7 – Účast na kurzu vázání, nošení dětí v šátku

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Ano	34	56,7 %
Ne	26	43,3 %

Šetřením jsem zjistila, že větší polovina respondentek se zúčastnila kurzu vázání, nošení dětí v šátku a menší polovina se tohoto kurzu nezúčastnila.

Otázka č. 10 – Pokud ano, byl pro Vás tento kurz (vázání, nošení dětí v šátku) přínosem?

Tabulka č. 8 – Posouzení přínosu kurzu vázání, nošení dětí v šátku

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Spíše ano	6	17,6 %
Ano	26	76,5 %
Spíše ne	1	2,95 %
Ne	1	2,95 %

Šetřením jsem zjistila, že naprostá většina respondentek vnímá kurz vázání, nošení dětí v šátku jako přínosný (32 respondentek) a pouhé dvě respondentky označily tento kurz jako nepřínosný.

Otázka č. 11 – Navštěvujete podpůrné skupiny v mateřském kruhu?

Tabulka č. 9 – *Návštěvnost podpůrných skupin v mateřském kruhu*

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Ano	32	53,3 %
Ne	28	46,7 %

Z šetření vyplývá, že větší polovina respondentek navštěvuje podpůrné skupiny v mateřském kruhu.

Otázka č. 12 – Pokud ano, máte pocit, že čas strávený v mateřském kruhu ostatních maminek a informace získané na těchto skupinách Vám pomohly: (respondentky měly na výběr ze sedmi předem daných možností odpovědí a také možnost vlastního doplnění).

Tabulka č. 10 – *Posouzení přínosu při účasti na mateřských podpůrných skupinách*

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí
Prohloubit Váš vztah se svým dítětem	20
Přispěly k rozhodnutí spát blízko svého dítěte	17
Vnímat pláč svého dítěte jako prostředek komunikace, kterému se snažíte naslouchat a porozumět	16
Ignorovat kritiku či „dobré rady“ jiných přístupů k rodičovství a uhájít si své nastavení kontaktního rodičovství	21
Posílit svou rodičovskou úlohu	21
Odstranit pocit osamělosti a stereotypu na rodičovské dovolené	22
Nevnímám žádný přínos strávený v tomto kruhu	1
Uveďte, prosím, co jiného Vám tyto skupiny přinesly	8

Šetřením jsem zjistila, že z celkového počtu 32 respondentek, které navštěvují mateřské skupiny, jich nejvíce udává, že jim účast na skupinách pomáhá odstranit pocit osamělosti a stereotypu na rodičovské dovolené, dalším nejvíce uváděným přínosem byly důvody, že díky skupinám posílily svou rodičovskou úlohu, taktéž snadněji ignorují kritiku či „dobré rady“ jiných přístupů k rodičovství a lépe uhájí své nastavení kontaktního rodičovství, čtvrtým v pořadí bylo, že jim pomáhá účast

na skupinách prohloubit jejich vztah se svým dítětem, pátým v pořadí bylo uvedení, že jim informace získané na skupinách pomohly přispět k rozhodnutí spát blízko svého dítěte, polovina respondentek uvedla, že jim mateřské skupiny pomohly vnímat pláč svého dítěte jako prostředek komunikace, kterému se snaží naslouchat a porozumět, jediná respondentka uvedla, že nevnímá žádný přínos strávený na těchto skupinách, čtvrtina respondentek uvedla další možnosti odpovědí (které nebyly součástí možných variant odpovědí, tudíž měly možnost uvést své jednotlivé odpovědi), v čem spatřují přínos při účasti na mateřském skupinovém setkání:

- Sebevědomí v oblasti rodičovství a důležitost vnímání svého pocitu a uvědomění, že dítě je moudré.
- Spoustu dobrých rad ohledně dětské kosmetiky, oblečení, zvládání nemocí atd.
- Uvolnit se, zasmát se, dívat se na mateřství z úplně jiné stránky.
- Informace týkající se stravování, první pomoci.
- Nové obzory a možnosti, a hlavně alternativy.
- Praktické rady a tipy ohledně nošení.
- Rozšíření obzoru ohledně péče o dítě.
- Pocit sounáležitosti.

Otázka č. 13 – Vnímáte návštěvy Mama centra jako svou podporu v kontaktním rodičovství?

Tabulka č. 11 – Podpora Mama centra v kontaktním rodičovství

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Spíše ano	24	40 %
Ano	34	56,6 %
Spíše ne	2	3,3 %
Ne	0	0 %

Šetřením jsem zjistila, že téměř všechny respondentky (58) vnímají návštěvy MC jako svou podporu v kontaktním rodičovství.

Otázka č. 14 – Jak často většinou navštěvujete MC?

Tabulka č. 12 – Návštěvnost Mama centra

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Několikrát týdně	8	13,3 %
Jednou týdně	25	41,7 %
Jednou za 14 dní	2	3,3 %
Jednou měsíčně	1	1,7 %
Nepravidelně	15	25 %
Vybírám si jednorázové akce	9	15 %

Šetřením jsem zjistila, že nejvíce respondentek, a to téměř polovina respondentek navštěvují Mama centrum jednou týdně, dále čtvrtina respondentek navštěvuje MC nepravidelně, menšina si vybírá jednorázové akce nebo navštěvuje MC několikrát týdně, nejméně respondentek uvedlo, že dochází do MC jednou za čtrnáct dní a jednou měsíčně.

Otázka č. 15 – Kdy jste začala navštěvovat MC?

Tabulka č. 13 – První návštěvy Mama centra

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Před svým otěhotněním	4	6,7 %
V těhotenství	37	61,7 %
Těsně před porodem	1	1,7 %
Těsně po porodu	11	18,3 %
Do jednoho roku dítěte	6	10 %
Se starším dítětem	1	1,7 %

Z šetření vyplývá, že většina respondentek začala navštěvovat MC v době svého těhotenství, dalším v pořadí je těsně po porodu, menší část respondentek začala využívat služeb MC s dětmi do jednoho roku, případně začaly navštěvovat MC před svým otěhotněním, nejméně respondentek začalo navštěvovat tyto služby těsně před porodem anebo se starším dítětem než je jeden rok.

Otázka č. 16 – Vedla Vás předchozí zkušenost návštěv MC k návštěvám i s dalším dítětem?

Tabulka č. 14 – Vliv zkušenosti návštěv Mama centra na její další docházku

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Relativní četnost
Ano	33	55,0 %
Ne	17	28,3 %
Nemám starší dítě	10	16,7 %

Z šetření vyplývá, že většinu respondentek vedla předchozí zkušenost návštěv Mama centra k těmto návštěvám i s dalším dítětem.

Otázka č. 17 – Jaké jiné činnosti byste uvítala v rámci MC pro Vaši osobu?

Varianty odpovědí, kdy respondentky uváděly činnosti, které by pro sebe uvítaly v rámci MC, byly následující:

- Nic mě nenapadá – 3 respondentky uvedly shodnou odpověď.
- Vše je dostačující – 2 respondentky uvedly taktéž shodnou odpověď.
- Přednášky na téma výchovy dětí, vlastní sebe rozvoj.
- Tvoření a relaxace pro ženy.
- Těhotenské masáže, poporodní masáže.
- Častější podpůrné skupinky.
- Sebevzdělávání.
- Cvičení pro maminky se staršími dětmi.
- Před porodem se více dozvědět o vývoji dítěte, jeho socializaci, výživě.
- Uvítala bych pravidelný kurz výroby monte hraček z běžně dostupných věcí.
- Cvičení po porodu.
- Přednášky o výchově.
- Nabídka vyhovuje.
- Takové, na které bych mohla vzít všechny děti zároveň.

Otázka č. 18 – Jaké jiné činnosti byste uvítala v rámci MC pro Vaše dítě?

Varianty odpovědí, kdy respondentky uváděly činnosti, které by uvítaly pro své dítě v rámci MC, byly následující:

- Nic mě nenapadá – 3 respondentky uvedly shodnou odpověď.
- Vše je dostačující – 2 respondentky uvedly totožnou odpověď.
- Kurz plavání pro děti.
- Jóga pro děti, atletická příprava pro děti, zpívání pro předškolní děti.
- Hlídaní.
- Možnost občasného pohlídání.
- Aktivity venku.
- Pohybové, tanečky, tělovýchovné.
- Jsem spokojená, je všeho dostatek.
- Činnosti jsou dostačující.
- Dopolední kroužky pro starší děti, 3-4 leté.
- Herna.
- Vedení v domácím vzdělávání.

Hodnocení jednotlivých poskytovaných služeb

Známky jsou uvedeny jako ve škole, hodnocení je tedy následující: 1 – výborný, 2 – chvalitebný, 3 – dobrý, 4 – dostačující, 5 – nedostačující.

Služby pro těhotné

Tabulka č. 15 – Služby pro těhotné

Možnosti odpovědí	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr
Předporodní kurz	19	14	1	1	0	35	1,5
Praktická příprava párů k porodu	12	5	1	0	0	18	1,4
Doprovod k porodu	10	5	2	0	0	17	1,5
Těhotenské cvičení	14	8	0	0	0	22	1,4
Aquajóga – těh. plavání	2	5	1	0	0	8	1,9
Gravidjóga	15	3	1	0	0	19	1,3

Šetřením jsem zjistila, že v rámci služeb pro těhotné jsou nejvíce využívány předporodní kurzy. Dalším v pořadí využívání služeb bylo těhotenské cvičení, které bývá součástí předporodního kurzu, ale nemusí je navštěvovat všechny klientky, z čehož vyplývá, že větší polovina respondentek, které navštívily předporodní kurz, se zúčastnily tohoto cvičení. Dalším v pořadí využívání služeb pro těhotné je gravidjoga. Čtvrtým v pořadí využitelnosti je praktická příprava párů k porodu. Pátým v pořadí je využití doprovodu porodní asistentky k porodu. Nejméně využívána služba je těhotenské plavání.

Služby pro klientky po porodu

Tabulka č. 16 – Služby pro klientky po porodu

Možnosti odpovědí	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr
Laktační poradenství a poporodní služby	12	1	1	0	0	14	1,2
Core cvičení dle Anny Kohutové	8	1	0	0	0	9	1,1

Šetřením jsem zjistila, že téměř čtvrtina respondentek využila služeb laktačního poradenství a poporodních služeb. Core cvičení dle Anny Kohutové se zúčastnila menší část respondentek.

Služby pro rodiče a děti

Tabulka č. 17 – Služby pro rodiče a děti

Možnosti odpovědí	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr
Tulínek - cvičení pro maminky s dětmi od 2 - 8 měsíců	24	2	0	0	0	26	1,1
Koumáci - 9 měsíců až 1,5 roku	26	1	0	1	0	28	1,1
Zpěvánek 1,5 - 3 roky	5	3	2	0	0	10	1,7
Poználek 2 - 5 let	9	2	0	0	0	11	1,2
Podpůrná skupina v mateřském kruhu	24	8	0	0	0	32	1,3
Cvičení s dětmi v šátku či nosítku	16	4	0	0	0	20	1,2

Šetřením jsem zjistila, že v rámci služeb pro rodiče a děti jsou nejvíc využívány podpůrné skupiny v mateřském kruhu, které využila větší polovina respondentek. Necelá polovina se zúčastnila se svými dětmi Koumáků. Dalším v pořadí

využitelnosti služeb je návštěva Tulínka. Třetina respondentek se zúčastnila cvičení s dětmi v šátku či nosítku. Menší část respondentek se zúčastnila Poználka a také Zpěvanka.

Služby pro ženy

Tabulka č. 18 – Služby pro ženy

Možnosti odpovědí	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr
Tvoření pro ženy	4	0	0	0	0	4	1
Semináře, workshopy	20	2	1	0	0	23	1,2

Šetřením jsem zjistila, že seminářů a workshopů se zúčastnila přibližně třetina respondentek. Pouhé 4 respondentky se zúčastnily tvoření pro ženy.

Masáže a aromaterapie

Tabulka č. 19 – Masáže a aromaterapie

Možnosti odpovědí	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr
Těhotenské masáže	4	1	0	0	0	5	1,2
Baby masáže	5	2	0	0	0	7	1,3

Menší část respondentek využívá baby masáží. Ještě méně je využívána služba těhotenských masáží.

Jóga

Tabulka č. 20 - Jóga

Možnosti odpovědí	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr
Dětská jóga 3-6 let	1	0	0	0	0	1	1
Jóga pro ženy	9	0	0	0	0	9	1
Jóga pro všechny	2	1	1	0	0	4	1,8
Jóga s miminky	4	0	0	0	0	4	1

V oblasti jógy je nejvíce využívána jóga pro ženy. Stejně malá část respondentek navštěvuje jógu pro všechny a jógu s miminky.

Kurzy a semináře

Tabulka č. 21 – Kurzy a semináře

Možnosti odpovědí	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr
Kurz první pomoci novorozencům a malým dětem	10	6	2	0	0	18	1,6
Kurzy výživy pro děti	15	2	1	0	0	18	1,2
Kurz vázání dětí do šátku	26	6	2	0	0	34	1,3
Kurzy aromaterapie	4	0	0	0	0	4	1
Přirozená hygiena dětí – bez plenková metoda	12	0	0	0	0	12	1
Beseda o očkování	18	3	1	0	0	22	1,2

V oblasti kurzů a seminářů je nejvíce využíván kurz vázání dětí do šátku, kdy tuto službu využila větší polovina respondentek. Druhým v pořadí byla účast na besedě o očkování, které se zúčastnila přibližně třetina respondentek. Na dalším místě v pořadí je účast na kurzu první pomoci malým dětem a kurzu výživy pro děti. Menší část respondentek se zúčastnila přirozené hygieny dětí, tzv. bez plenkové metody. Nejméně respondentek se zúčastnila kurzu aromaterapie.

Poradna Mama centra

Tabulka č. 22 – Poradna Mama centra

Možnosti odpovědí	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr
Návštěvní služba por. asistentky v době těhotenství a po porodu	11	3	0	0	0	14	1,2
Poradna lektorky šátkování	15	1	0	0	0	16	1,1
Poradna laktační poradkyně	12	2	0	0	0	14	1,1
Poradna aromaterapie	4	0	0	0	0	4	1

V rámci služeb poradny Mama centra byla nejvíce využita poradna lektorky šátkování. Dalším v pořadí bylo využití poradny laktačního poradenství a návštěvní služby porodní asistentky v době těhotenství a po porodu. Nejméně využívána je poradna aromaterapie.

4.7 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření

V této kapitole shrnu odpovědi na dílčí cíle a otázky, prostřednictvím kterých odpovím v závěru na hlavní cíl této bakalářské práce.

První dílčí cíl jsem si stanovila „zda je hlavním důvodem návštěv Mama centra podpora v kontaktním rodičovství“. Abych si na tuto otázku dokázala odpovědět, stanovila jsem si dílčí výzkumnou otázku „jaké důvody vedou ženy k návštěvám Mama centra“. Z šetření vyplynulo, že hlavním důvodem, proč ženy navštěvují Mama centrum, je pomoc při přípravě na těhotenství, porod a rodičovství, na druhém místě je zmíněná podpora v kontaktním rodičovství a na třetím místě v pořadí je možnost aktivně trávit volný čas se svým dítětem mimo domov.

Druhý dílčí cíl jsem si stanovila „zda ženy navštěvující Mama centrum vnímají jeho poskytované služby jako svou podporu a pomoc v kontaktním rodičovství“. Abych mohla na tento cíl odpovědět, tak jsem si nejprve stanovila dílčí otázku, zda vůbec ženy mají představu, co je to kontaktní rodičovství, přičemž téměř všechny respondentky představu o kontaktním rodičovství mají a shodně převážná většina klientek (téměř 97%) vnímá poskytované služby jako svou podporu a pomoc v kontaktním rodičovství.

Třetím dílčím cílem, který jsem si stanovila, bylo „zda ženy vnímají poskytované služby Mama centra jako přínosné“. Pomocí dílčích otázek jsem dospěla k závěru, že skoro všechny respondentky (téměř 96%) vnímají poskytované služby jako přínosné. Konkrétní přínosy jsou uvedeny u jednotlivých vyhodnocených otázek.

Další dílčí otázka byla „v čem konkrétně pomáhá klientkám účast na pravidelných mateřských setkáních“, kde respondentky nejčastěji uváděly, že jim účast na skupinách pomáhá odstranit pocit osamělosti a stereotypu na rodičovské dovolené, dále, že díky skupinám posílily svou rodičovskou úlohu a taktéž snadněji ignorují kritiku či „dobré rady“ jiných přístupů k rodičovství, a tím lépe uhájí své nastavení kontaktního rodičovství.

Poslední dílčí otázkou v tomto cíli je „jaké další služby by ženy uvítaly v rámci Mama centra“, kde měly respondentky dvě oblasti, první, co by uvítaly samy pro sebe a druhou, co by uvítaly pro své dítě. V první oblasti odpovídaly různorodě. Příkladem je tvoření pro ženy, těhotenské a poporodní masáže, což jsou služby, které jsou již v nabídce, dále uváděly přednášky na téma výchovy dětí, vlastní sebevzdělávání a sebe rozvoj apod. Pro své dítě respondentky uvedly, že by uvítaly možnost občasného pohlídání, dále kurz plavání pro děti, dopolední kroužky pro starší děti 3-4 leté, aktivity venku, vedení v domácím vzdělávání, hernu apod.

Posledním dílčím cílem, který jsem si stanovila, bylo zhodnotit „jak ženy hodnotí a využívají jednotlivé poskytované služby MC“. Ve vztahu k využívání jednotlivých služeb z šetření vyplývá, že nejčastěji dochází respondentky do Mama centra jednou týdně nebo nepravidelně, méně častý je výběr jednorázových akcí nebo návštěva MC několikrát týdně. Co se týče doby, kdy začaly respondentky MC navštěvovat, nejvíce uváděly v době svého těhotenství. Zároveň jsem zjistila, že většinu respondentek vedla předchozí zkušenost návštěv Mama centra k těmto návštěvám i s dalším dítětem.

Ve vztahu s hodnocením jednotlivých poskytovaných služeb, z šetření vyplývá, že téměř všechny poskytované služby jsou převážně hodnoceny známkami výborně a chvalitebně, zřídka dobře a zcela výjimečně dostatečně. Konkrétně tedy výborně ohodnotilo služby 77,2%, chvalitebně 18,9%, dobře 3,5% a dostatečně pouze 0,4%. Z čehož usuzuji, že je převážná většina klientek spokojená s poskytovanými službami. Co se týče využívání jednotlivých nabízených služeb, tak z šetření vyplývá, že mají respondentky zájem převážně o aktivity rodičů s dětmi, kde se jedná o mateřské skupinky, které by zároveň uvítaly v častějším intervalu, dále se jedná o cvičení s dětmi do 1,5 roku. Taktéž velký zájem je o služby pro těhotné, kdy jsou nejvíce navštěvovány předporodní kurzy, v rámci kterých se mohou klientky účastnit také těhotenského cvičení, což je též velmi využíváno. Další oblastí, kterou respondentky vyhledávají a využívají, jsou kurzy a semináře, kdy je největší zájem o kurz vázání dětí do šátku.

4.8 Diskuze

Věřím, že jsem svou bakalářskou prací přispěla a obohatila zejména tedy služby komunitní organizace Mama centra, které mohou z daných výsledků čerpat, dále pak rozvíjet a zlepšovat své služby, mohou se zamyslet nad hodnoceními jednotlivých poskytovaných služeb a případně vyhodnotit příslušné závěry, kde spatřují rezervy. Taktéž z doplňujících informací respondentek, které uváděly, co dalšího by přivítaly pro sebe a pro své dítě, vyvodit, zda by lektorky Mama centra mohly nabídnout svým klientkám i tyto uváděné služby, jako například občasné hlídání nebo kroužky pro starší děti, které však už nyní v nabídce jsou. Jelikož služby, které byly uváděné v charakteristice této organizace, se stále rozšiřují a zdokonalují, tak mnohé z aktivit, které respondentky uváděly, jsou již nyní k dispozici a zároveň se domnívám, že některé aktivity, které nejsou korespondující s hlavním posláním této organizace, kterým je podpora v kontaktním rodičovství, se zavádět nebudou.

Domnívám se, že jsem svou bakalářskou prací dokázala potvrdit, že kontaktní rodičovství je důležité a dané Mama centrum opravdu využívá ve své praxi zmíněné prostředky kontaktního rodičovství, které jsem uváděla v teoretické části. Z prostředků kontaktního rodičovství je poskytovanými službami Mama centra velmi využíván chovající dotek v rámci kurzu vázání, nošení dětí v šátku. Dále bonding neboli vazba po porodu v rámci služeb spojených s přípravou na přirozený porod. Kojení neboli krmení s láskou v rámci služby laktačního poradenství a předporodního kurzu. Taktéž při skupinovém mateřském setkání, které podporuje k větší sebedůvěře, a pomocí toho dokáží respondentky lépe čelit kritikům kontaktního rodičovství. Dále společné spaní či důvěra v pláč dítěte, kdy informace získané během mateřských setkání vedly některé ženy k rozhodnutí spát společně se svým dítětem či vnímat jeho pláč jako prostředek komunikace, což jsou všechno zásadní prostředky kontaktního rodičovství.

Závěr

Bakalářskou práci jsem věnovala tématu využití poskytovaných služeb Mama centra podporující kontaktní rodičovství, jelikož jsem svou prací chtěla také přispět k osvětě v oblasti kontaktního rodičovství. Teoretickou část jsem zaměřila zejména na bližší charakteristiku kontaktního rodičovství, neboť ne pro všechny je tento pojem známý, přičemž jsem se snažila provázat názory odborníků – psychologů, psychiatrů s názory osob, které se snaží tuto filozofii kontaktního rodičovství více přiblížit laické veřejnosti a opět zmodernizovat. Stěžejním tedy bylo vymezení tohoto pojmu, kde jsem dbala na to, aby nedošlo k záměně kontaktního rodičovství s jinými přístupy, proto jsem uvedla i několik mýtů o kontaktním rodičovství. Dále jsem rozvedla konkrétní prostředky kontaktního rodičovství, které jsem jednotlivě popsala. V neposlední řadě jsem se zabývala významem kontaktního rodičovství.

Cílem praktické části bylo popsat, jak vnímají klientky Mama centra jeho služby ve vztahu k podpoře rodičů a dětí v kontaktním rodičovství. Nejprve jsem tedy charakterizovala neziskovou organizaci Mama centrum v Havířově, kde jsem prováděla dotazníkové šetření mé bakalářské práce. Poté jsem toto realizované šetření vyhodnotila, přičemž jsem dospěla k následujícím závěrům.

Díky bakalářské práci jsem zjistila, že většina respondentek využívajících služeb Mama centra vnímají jeho služby zaměřené na kontaktní rodičovství jako přínosné a zároveň jsou s nimi spokojeny. Dále v rámci poskytovaných služeb cítí podporu a pomoc v kontaktním rodičovství. Přičemž nejčastěji uváděným důvodem návštěv Mama centra je pomoc při přípravě na porod a rodičovství, s čímž také analogicky souvisí, že i služby spojené s přípravou na přirozený porod jsou mezi nejvíce vyhledávanými a že většina respondentek začala navštěvovat Mama centrum v době svého těhotenství.

Pevně doufám, že jsem touto prací také přispěla k větší osvětě v této oblasti a zároveň věřím, že se touto cestou kontaktního rodičovství bude vydávat stále větší množství žen, které dokáží vložit rozhodnutí za svůj život do svých rukou. Jelikož

se domnívám, že jakým způsobem přivedeme nový život na svět, jak k dítěti dále budeme přistupovat, jestliže mu budeme věnovat dostatek lásky, důvěry, péče, pozornosti, celkově zda bude mít dostatečně uspokojeny své základní fyzické a emoční potřeby, to vše je dle mého názoru rozhodující v tom, zda a nakolik pak v budoucnu bude potřeba a nutností sociálních služeb, které v mnohých případech saturují nedostatečně uspokojeny potřeby v raném dětství. Osobně vnímám kontaktní rodičovství jako spolehnutí se na vlastní pocity, převzetí odpovědnosti za život svůj a svých dětí, dalo by se to také výstižně říci jako „vzít život do vlastních rukou“. Což se domnívám, že je začátek kvalitního a zodpovědného života, který by měl být odrazovým můstkem každého, kdo o svém životě chce rozhodovat.

Seznam použité literatury a ostatních zdrojů

Seznam literatury:

ALDORT, Naomi. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010. ISBN 978-80-7252-287-3.

BOWLBY, John. *Odloučení: kritické období raného vztahu mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0076-5.

BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-670-4.

BOWLBY, John. *Ztráta: smutek a deprese*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0355-1.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-X.

LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 2007. Nová éra. ISBN 978-80-86685-79-3.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 3. Praha: Portál, 1994. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-853-8.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-325-3.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Škola rodičů*. Praha: Maxdorf, 2000. ISBN 80-85912-29-5.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0870-6.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986.

O'MARA, Peggy a Jane MCCONNELL. *Přirozený rodinný život*. Praha: Malvern, 2013. Adam a Eva. ISBN 978-80-87580-53-0.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

SEARS, William a Martha SEARS. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Praha: Argo, 2012. ISBN 978-80-257-0597-1.

SMALL, Meredith F. *Naše děti, naše světy: jak biologie a kultura ovlivňují naše rodičovství*. Praha: DharmaGaia, 2012. Šťastné dítě (DharmaGaia). ISBN 978-80-7436-028-2.

SOLTER, Aletha Jauch. *Moudrost raného dětství: proč důvěřovat miminkům a batolatům a učit se péči o ně od nich samotných*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-695-1.

ŠULOVÁ, Lenka a Chantal ZAOUCHÉ-GAUDRON. *Předškolní dítě a jeho svět: L'enfant d'âge préscolaire et son monde*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0752-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Internetové zdroje:

Mama centrum - NZZ. Mama centrum Havířov [online]. Havířov: Mama centrum Havířov, 2014 [cit. 2016-11-18]. Dostupné z: <http://www.mamacentrum.com/mama-centrum/> [online].

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Co je to kontaktní rodičovství?.....	51
Tabulka č. 2: Důvod návštěv Mama centra.....	52
Tabulka č. 3: Využití služeb laktačního poradenství.....	53
Tabulka č. 4: Posouzení přínosu služeb laktačního poradenství.....	53
Tabulka č. 5: Využití služeb Mama centra při přípravě na porod.....	54
Tabulka č. 6: Posouzení přínosu služeb při přípravě na porod.....	54
Tabulka č. 7: Účast na kurzu vázání, nošení dětí v šátku.....	56
Tabulka č. 8: Posouzení přínosu kurzu vázání, nošení dětí v šátku.....	56
Tabulka č. 9: Návštěvnost podpůrných skupin v mateřském kruhu.....	57
Tabulka č. 10: Posouzení přínosu účasti na mateřských podpůrných skupinkách.....	57
Tabulka č. 11: Podpora Mama centra v kontaktním rodičovství.....	58
Tabulka č. 12: Návštěvnost Mama centra.....	59
Tabulka č. 13: První návštěvy Mama centra.....	59
Tabulka č. 14: Vliv zkušenosti návštěv Mama centra na její další docházku.....	60
Tabulka č. 15: Služby pro těhotné.....	61
Tabulka č. 16: Služby pro klientky po porodu.....	62
Tabulka č. 17: Služby pro rodiče a děti.....	62
Tabulka č. 18: Služby pro ženy.....	63
Tabulka č. 19: Masáže a aromaterapie.....	63
Tabulka č. 20: Jóga.....	63
Tabulka č. 21: Kurzy a semináře.....	64
Tabulka č. 22: Poradna Mama centra.....	64

Příloha č. 1: Dotazník – vzor v tištěné podobě

Vážené maminky,

studuji 3. ročník na Univerzitě Palackého v Olomouci Filozofickou fakultu, obor Sociální práce a v současné době zpracovávám svou bakalářskou práci s názvem „Využití poskytovaných služeb Mama centra v Havířově podporující kontaktní rodičovství“. Kontaktní rodičovství je přirozený a intuitivní přístup k péči o děti a k výchově, založený především na vzájemné komunikaci, na vnímání podnětu dítěte, citlivém reagování na ně a na vzájemné důvěře. V této souvislosti se na Vás obracím s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu ☺

1) Máte představu, co je to kontaktní rodičovství? a) spíše ano b) ano c) spíše ne d) ne

2) Mama centrum v Havířově jste si vybrala z důvodu: (Zakroužkujte, prosím, všechny varianty, které Vás vystihují)

- Podpora v kontaktním rodičovství a respektující výchově
- Možnost setkávání se dítěte s vrstevníky
- Možnost setkávání se s dalšími maminkami
- Pomoc při přípravě na těhotenství, porod a rodičovství
- Možnost aktivně trávit volný čas se svým dítětem mimo domov
- Činnosti MC, které přispívají k rozvíjení dovedností Vašeho dítěte
- Činnosti MC, které přispívají k rozvíjení Vašich znalostí a dovedností
- Jiné (prosím
napište).....
.....

3) Využila či využíváte služeb MC laktčního poradenství? a) ano b) ne

4) Pokud ano, byly Vám tyto služby přínosem? a) spíše ano b) ano c) spíše ne d) ne

5) Jestliže ano, prosím uveďte, v čem

konkrétně.....

6) Využila či využíváte služeb MC při přípravě na porod? a) ano b) ne

7) Pokud ano, máte pocit, že Vám byly tyto služby přínosem? a) spíše ano b) ano c) spíše ne d) ne

8) Jestliže ano, prosím napište, v čem

konkrétně.....

9)Účastnila jste se kurzu vázaní, nošení dětí v šátku? a) ano b) ne

10)Pokud ano, byl pro Vás tento kurz přínosem? a) spíše ano b) ano c) spíše ne d) ne

11)Navštěvujete podpůrné skupiny v mateřském kruhu? a) ano b) ne

12)Pokud ano, máte pocit, že čas strávený v mateřském kruhu ostatních maminek a informace získané na těchto skupinách Vám pomohly:

- prohloubit Váš vztah se svým dítětem
- přispěly k rozhodnutí spát blízko svého dítěte
- vnímat pláč svého dítěte jako prostředek komunikace, kterému se snažíte naslouchat a porozumět
- ignorovat kritiku či „dobré rady“ jiných přístupů k rodičovství a uhájít si své nastavení kontaktního rodičovství
- posílit svou rodičovskou úlohu
- odstranit pocit osamělosti a stereotypu na rodičovské dovolené
- uveďte, prosím, co jiného Vám tyto skupiny přinesly.....
.....
- nevnímám žádný přínos strávený v tomto kruhu

13)Vnímáte návštěvy Mama centra jako svou podporu v kontaktním rodičovství? a) spíše ano b) ano c) spíše ne d) ne

14)Jak často většinou navštěvujete MC? a) několikrát týdně b) jednou týdně c) jednou za 14 dní d) jednou měsíčně e) nepravidelně f) vybírám si jednorázové akce

15)Kdy jste začala navštěvovat MC? a) před svým otěhotněním b) v těhotenství c) těsně před porodem d) těsně po porodu e) do jednoho roku dítěte f) se starším dítětem

16)Vedla Vás předchozí zkušenost návštěv MC k návštěvám MC i s dalším dítětem? a) ano b) ne c) nemám další dítě

17)Jaké jiné činnosti byste uvítala v rámci MC pro Vaši osobu?.....
.....

18)Jaké jiné činnosti byste uvítala v rámci MC pro Vaše dítě?
.....
.....

	Služby Mama centra	Využívám		Oznámkujte jako ve škole-1-výborně až 5-nedostačující						
	Haviřov	ANO	NE	1	2	3	4	5		
Pro těhotné	Předporodní kurz									
	Praktická příprava párů k porodu									
	Doprovod k porodu									
	Těhotenské cvičení									
	Aquajóga - těh.plavání									
	Gravidjóga									
Po porodu	Laktační poradenství a poporodní služby									
	Cvičení s dětmi v šátku či nosítku									
	Core cvičení dle Anny Kohutové									
Pro rodiče a děti	Tulínek - cvičení pro maminky s dětmi od 2 - 8 měsíců									
	Koumáci - 9 měsíců až 1,5 roku									
	Zpěvánek 1,5 – 3 roky									
	Poználek 2-5 let									
	Podpůrná skupina v mateřském kruhu									
Pro ženy	Semináře, workshopy									
	Tvoření pro ženy									

Masáže a aromaterapie	Těhotenské masáže								
	Baby masáže								
Jóga	Dětská jóga 3-6 let								
	Jóga pro ženy								
	Jóga pro všechny								
	Jóga s miminky								
Kurzy a semináře	Kurz první pomoci novorozencům a malým dětem								
	Kurzy výživy pro děti								
	Kurzy aromaterapie								
	Kurz vázání, nošení dětí v šátku								
	Přirozená hygiena dětí - bezplenková metoda								
Poradna	Beseda o očkování								
	Návštěvní služba por. asistentky v době těhotenství a po porodu								
	Poradna lektorky šátkování								
	Poradna laktační poradkyně								
	Poradna aromaterapie								

Anotace

Jméno a příjmení:	Jana Karasová
Katedra:	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
Obor studia:	Sociální práce
Obor obhajoby práce:	Sociální práce
Vedoucí práce:	PhDr. Petra Vávrová
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Využití poskytovaných služeb Mama centra v Havířově podporující kontaktní rodičovství
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá využitím poskytovaných služeb Mama centra v Havířově podporující kontaktní rodičovství. Ve své teoretické části objasňuje především pojem kontaktního rodičovství, kdy je vymezen jeho původ, význam a jednotlivé prostředky kontaktního rodičovství. Cílem bakalářské práce je popsat, jak vnímají klientky Mama centra jeho služby ve vztahu k podpoře rodičů a dětí v kontaktním rodičovství. V praktické části je charakterizována komunitní organizace Mama centrum v Havířově, ve které je prováděno kvantitativní dotazníkové šetření. Osloveny k vyplnění dotazníku jsou ženy, jenž navštěvují Mama centrum. Shromážděná data jsou zpracována do přehledných tabulek a současně slovně interpretována. Následně celkově vyhodnocena.
Klíčová slova:	Kontaktní rodičovství, komunitní organizace Mama centrum, vnímavá výchova, důvěra, vztah rodič – dítě.
Title of Thesis:	Utilization of services Mama center in Havirov supportive attachment parenting

Annotation:	<p>The Bachelor's thesis is focused on the attachment parenting. It presents use of the available services related to the attachment parenting provided by Mama Centrum Havířov.</p> <p>The term of attachment parenting philosophy is clarified in the theoretical part of the thesis. Origin of the term, its importance and particular principles are described. How the clients perceive services of Mama Centrum from the attachment parenting point of view – this is the main goal of the thesis. The practical part of the thesis gives characteristic of the community organization Mama centrum in Havířov, which is conducted the quantitative questionnaire survey. Women who were visiting Mama Centrum were asked to fill in the questionnaire. Collected data are both processed in clearly arranged charts and also interpretation is put on them. Final evaluation is also available.</p>
Keywords:	Attachment parenting, community organization Mama centrum, perceptive education, confidence, relationship parent – child.
Názvy příloh vázaných v práci:	Příloha č. 1: Dotazník - vzor v tištěné podobě
Počet literatury a zdrojů:	19
Rozsah práce:	64 s. (98 038 znaků s mezerami)