

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

**Kontaktní a respektující výchova jako volba
současných rodičů**

Diplomová práce

Autor: Monika Beranová
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Vedoucí práce: Mgr. Leona Stašová, Ph.D.
Oponent práce: doc. PhDr. Jiří Semrád, CSc.

Zadání diplomové práce

Autor: Ing. Monika Beranová

Studium: P17K0316

Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Název diplomové práce: **Kontaktní a respektující výchova jako volba současných rodičů**

Název diplomové práce AJ: Contact and respectful education as a choice of current parents

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Tato diplomová práce se věnuje tématu kontaktní a respektující výchovy z pohledu současných rodičů, kteří tyto způsoby výchovy preferují. Cílem diplomové práce je analyzovat, jak tito rodiče přistupují k výchově a jak se to odráží v jejich vlastním výchovném působení. Teoretická část obsahuje v úvodu vymezení pojmu rodina a popis jejích funkcí, všímá si též variability možných výchovných přístupů v současnosti. Dále zahrnuje charakteristiku a hlavní zásady kontaktního a respektujícího rodičovství. V praktické části je provedeno kvalitativní výzkumné šetření formou rozhovorů s rodiči, kteří aplikují tento styl výchovy.

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

FILLIOZAT Isabelle. Zkoušeli jsme všechno!: respektující a klidné výchovné postupy. Ilustroval Anouk DUBOIS, přeložil Ester KUKRÁLOVÁ. Brno: CPress, 2015. ISBN 978-80-264-0637-2

KOPŘIVA, Pavel. Respektovat a být respektován. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0

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

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Leona Stašová, Ph.D.

Oponent: doc. PhDr. Jiří Semrád, CSc.

Datum zadání závěrečné práce: 13.1.2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí práce Mgr. Leony Stašové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 16. dubna 2022

Monika Beranová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí paní Mgr. Leoně Stašové, Ph.D. za odborné vedení, cenné připomínky, podporu a čas, který věnovala mé práci. Děkuji také všem rodinám, které se účastnily šetření za jejich vstřícnost a ochotu sdílet své zkušenosti, radosti i nezdary ohledně výchovy dětí. Poděkovat bych chtěla i své rodině a to především manželovi za psychickou podporu a také mým dětem Elišce a Tomíkovi.

Anotace

BERANOVÁ, Monika. *Kontaktní a respektující výchova jako volba současných rodičů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 112 s. Diplomová práce.

Tato diplomová práce se věnuje tématu kontaktní a respektující výchovy z pohledu současných rodičů, kteří tento výchovný přístup preferují. Cílem práce je analyzovat, jak tito rodiče přistupují k výchově a jak se to odráží v jejich vlastním výchovném působení. Teoretická část obsahuje v úvodu vymezení pojmu rodina, popis jejích funkcí a zachycuje změny, které v rodinném soužití nastaly. Pozornost je věnována i variabilitě možných výchovných přístupů v současnosti a blíže se práce zabývá vybranými demokratickými styly výchovy. Dále zahrnuje charakteristiku a hlavní zásady kontaktního a respektujícího rodičovství. Práce se soustředí na specifika v nastavování hranic u respektujícího přístupu a poskytuje popis vhodných reakcí na chování dětí v konkrétních situacích. V praktické části je provedeno kvalitativní výzkumné šetření formou rozhovorů s rodiči dětí, kteří tímto způsobem vychovávají alespoň jedno dítě ve věku dvou až deseti let. Výsledky šetření jsou v závěru práce doplněny o vybrané související výzkumy.

Klíčová slova: současná rodina, kontaktní rodičovství, respektující přístup, výchovné metody, důvěra v rodiče.

Annotation

BERANOVÁ, Monika. *Contact and respectful education as a choice of current parents*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 112 pp. Diploma Thesis.

This diploma thesis deals with the topic of contact and respectful education from the perspective of current parents who prefer this educational approach. The aim of this work is to analyze how these parents approach education and how this is reflected in their own educational activities. The theoretical part contains in the introduction the definition of the term family, a description of its functions and captures the changes that have occurred in family coexistence. Attention is also paid to the variability of possible educational approaches in the present and the work deals with selected democratic styles of education. It also includes the characteristics and main principles of contact and respectful parenting. The work focuses on the specifics of setting boundaries for a respectful approach and provides a description of appropriate responses to children's behavior in specific situations. In the practical part, a qualitative research is conducted in the form of interviews with parents of children who raise in this way at least one child aged two to ten years. The results of the survey are supplemented at the end of the work on selected related research.

Keywords: contemporary family, contact parenthood, respecting approach, educational methods, trust in parents.

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

OBSAH

Úvod.....	10
1 Rodina jako základní výchovný a socializační činitel.....	12
1.1 Vymezení pojmu rodina.....	12
1.2 Funkce současné rodiny.....	15
1.3 Postmoderní doba a s ní související změny v současných rodinách.....	18
2 Přejchod k rodičovství a rodičovské role.....	23
2.1 Postavení a role ženy-matky v současné rodině.....	25
2.2 Postavení a úloha muže-otce v současné rodině.....	27
3 Výchova dítěte v rodině a její hlavní znaky.....	31
3.1 Základní výchovné styly.....	32
3.2 Demokratické výchovné styly a jejich představitelé.....	34
4 Kontaktní a respektující rodičovství.....	38
4.1 Základní znaky kontaktního rodičovství.....	38
4.2 Respektující přístup ve výchově dětí.....	44
4.3 Specifika v nastavování hranic u respektující výchovy.....	46
4.4 Vhodné reakce na chování dítěte podle respektujícího přístupu.....	50
5 Metodologie výzkumného šetření.....	55
5.1 Cíl výzkumného šetření, formulace výzkumného problému a otázek.....	55
5.2 Rozhodnutí o výzkumném vzorku.....	56
5.3 Vstup do terénu.....	59
5.4 Kvalitativní rozhovor jako metoda sběru dat.....	60
5.5 Možnosti fixace dat a metoda jejich analýzy.....	62
5.6 Etické aspekty a limity výzkumného šetření.....	63

6 Interpretace získaných dat	66
6.1 Období před rodičovstvím.....	67
6.1.1 Výchova v primární rodině.....	67
6.1.2 Příprava na rodičovství.....	69
6.2 Jsme rodiči.....	71
6.2.1 Co si respondenti představují pod kontaktní a respektující výchovou.....	71
6.2.2 Prvotní rozhodnutí aneb proč právě kontaktní a respektující výchova.....	72
6.2.3 Metody kontaktního rodičovství.....	74
6.2.4 Respektující výchovné metody rodičů jako reakce na chování dítěte.....	76
6.2.5 Zamyšlení nad výchovným přístupem partnera i vlastní sebereflexe.....	79
6.2.6 Výběr školských vzdělávacích zařízení.....	82
6.3 Postoj prarodičů ke kontaktnímu a respektujícímu přístupu.....	84
6.4 Vliv této výchovy na chování dítěte i na jeho život do budoucna.....	86
7 Zodpovězení výzkumných otázek	89
Závěr	101
Seznam použitých zdrojů	104
Seznam příloh	112

Úvod

Diplomová práce nese název „*Kontaktní a respektující výchova jako volba současných rodičů.*“ Cílem práce bylo analyzovat, jak tyto rodiče přistupují k výchově a jak se to odráží v jejich vlastním výchovném působení. Toto téma jsem si zvolila i proto, že mám v současné době sama malé děti, a proto mne velmi zajímá, jaký vliv má na děti a jejich chování a to i do budoucna konkrétní výchovné působení. Také vnímám, jak se hovory matek točí okolo výchovy dětí. V předešlých desetiletích byla výchova založena často na výhradní autoritě ze strany rodičů, děti byly v mnohých rodinách trestány nebo byly používány různé neprospěšné metody jako zákazy, příkazy nebo odměny a pochvaly s cílem usměrnit chování dítěte a dovést ho k poslušnosti. Těmito technikami nejen podle Kopřivy (2008) rodič ztrácí důvěru svého dítěte. Takové dítě podle Studničky (2021) své rodiče buď poslouchá, protože v něm vyvolali strach nebo naopak má tendence odporovat a s rodiči bojovat.

Proto především maminky řeší, jak k výchově přistupovat a jak se k dítěti zachovat v konkrétní situaci, protože by chtěly vychovávat jinak a neopakovat naučené vzorce z dětství, které jim nevyhovují. Tito rodiče se snaží načerpat informace, jak „správně“ vychovávat v knihách zaměřených na výchovu, jako příklad uvádím *Respektovat a být respektován*, *Výchovu bez poražených* nebo novinku *Pohodové rodičovství*. Také se objevují regionální skupiny, kde se setkávají a vzájemně podporují maminky se zájmem o kontaktní rodičovství. Tématu kontaktní a respektující výchovy je věnováno i mnoho prostoru v diskusích nebo skupinách na internetu a přibývají i online kurzy a webináře, které se zabývají výchovou dětí. Za všechny uvádím projekt *Dovychovat* psychologa Milana Studničky, kurzy *Nevýchova* Kateřiny Králové nebo blog Zdeňky Šíp Staňkové s názvem *Děti jsou taky lidi*. Cílem těchto kurzů je pomoci tápajícím rodičům se ve výchově lépe zorientovat a naučit je reagovat na chování dítěte s respektem.

Kontaktní a respektující výchově se věnují například Aldort (2010), Solterová (2019), Sears (2018), Gordon (2012), Liedloff (2007) nebo z českých autorů Kopřiva (2008) a Studnička (2021). Z výzkumů zaměřených na kontaktní rodičovství bych jmenovala Takács (2011), která zkoumala vliv personálu v porodnici na kojení. Následující autoři se ve svém šetření zabývali respektující výchovou, konkrétně Talpa (2018) trestáním dětí, Holá (2018) změnami v přístupu rodičů k dětem po absolvování kurzu *Respektovat a být respektován* nebo Dufková (2016) se zaměřila na důvody, které vedou děti ke lži.

Na téma výchovných prostředků hovořil i ministr práce a sociálních věcí a otec pěti synů Marian Jurečka. Svým výrokem o výchovném pohlavku jako o vhodné reakci na chování dítěte v některých situacích i jako prostředku pro nastavení hranic rozvířil na veřejnosti diskusi o výchovných metodách (Rychlíková, 2022). Našli se zastánci autoritativní výchovy i obhájci respektujícího přístupu k dítěti. Ve většině zemí Evropské unie už je fyzické trestání dětí zakázáno zákonem, avšak v České republice takový zákaz zatím vydán nebyl.

Vzhledem k tomu, že je o výchově dětí v současné době tolik diskutováno, zaměřím se v diplomové práci právě na kontaktní a respektující výchovu a pokusím se na základě rozhovorů s rodiči analyzovat jejich výchovné metody. Rodina je nejen podle Krause (2014) primární socializační institucí, která plní mnohé funkce a zajišťuje i výchovu dětí, proto v teoretické části s oporou o odbornou literaturu vymezím pojem rodina a její funkce. Poté zachycuji změny, které v rodinném soužití nastaly a zabývám se i postavením a úlohou matky a otce v rodině. Další kapitola obsahuje stručnou charakteristiku základních výchovných stylů a s ohledem na téma práce vysvětluji demokratické výchovné styly. Pak už přecházím blíže k hlavnímu tématu práce a uvádím principy kontaktního i respektujícího rodičovství a na základě relevantní literatury se pokouším vystihnout specifika v nastavování hranic i komunikaci u respektujícího přístupu. V závěru teoretické části se zabývám vhodnými reakcemi na chování dětí podle autorů zabývajících se respektující výchovou.

Cílem výzkumného šetření je analyzovat, jak oslovení rodiče praktikující kontaktní a respektující výchovu přistupují k výchově dětí a jak se to odráží v jejich vlastním výchovném působení. Jako metodu sběru dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor s rodiči, kteří vychovávají alespoň jedno dítě ve věku od dvou do deseti let. V závěru práce se pokusím o shrnutí informací, ke kterým jsem dospěla během výzkumného šetření.

Nejen výchovné metody používané v rodinách ovlivňují chování dítěte. Také nejrůznější školní i mimoškolní zařízení, kterým rodiče svěřují své děti mají vliv na formování dětské osobnosti. Proto má práce blízko k sociální pedagogice, protože nejen rodiče, ale také pedagogové by měli přemýšlet o tom, jak k dětem přistupovat a jaké výchovné metody volit v konkrétních situacích.

1 Rodina jako základní výchovný a socializační činitel

V první kapitole se budu zabývat problematikou rodiny. Na základě definic rodiny a odlišném vnímání tohoto pojmu různými autory bych chtěla upozornit na terminologickou nejednoznačnost pojmu rodina. Dále uvedu základní funkce rodiny a pro úplnost zmíním i změny, ke kterým došlo v poslední době v rodinách jako takových.

1.1 Vymezení pojmu rodina

S definicí, či vymezením pojmu rodina se můžeme setkat v různých pedagogických a sociologických slovnících i četné literatuře autorů, kteří se zabývají tématem rodiny. Každý autor nahlíží na rodinu trochu po svém a za podstatné, co by mělo v definici zaznít považuje něco jiného. I vymezení pojmu rodina napříč obory je nejednoznačné. Jinak vnímají rodinu pedagogové, sociologové, psychologové, ekonomové nebo právníci. Ještě bych ráda zmínila, že vymezení pojmu rodina nenalezneme v zákonu o rodině č. 94/1963 a ani v občanském zákoníku č. 89/2012 Sb. tento termín vysvětlen není. Proto může docházet k nedorozuměním ohledně vymezení a pojetí rodiny. Nyní tyto odlišnosti uvedu na několika příkladech.

Podle Velkého sociologického slovníku rodina představuje: *„obecně původní a nejdůležitější společenskou skupinu a instituci, která je základním článkem sociální struktury i základní ekonomickou jednotkou a jejímiž hlavními funkcemi je reprodukce trvání lidského biologického druhu a výchova, respektive socializace potomstva, ale i přenos kulturních vzorců chování a zachování kontinuity kulturního vývoje“* (Linhart, 1996, s. 940).

J. Jandourek charakterizuje v Sociologickém slovníku rodinu jako: *„formu dlouhodobého solidárního soužití osob spojených příbuzenstvím a zahrnující přinejmenším rodiče a děti“* (Jandourek, 2001, s. 206).

Pedagogický slovník chápe rodinu jako společenskou instituci, která zabezpečuje výchovu dětí i potřeby všech svých členů, včetně poskytování jistoty a bezpečí. Ve slovníku je rodina definována takto: *„Současné pojetí rodiny tenduje k chápání rodiny jako sociální skupiny nebo společenství, žijícího ve vlastním prostoru – domově, uspokojující potřeby, poskytující péči a základní jistoty dětem. Rodina spolu se školou*

plní významné funkce, které lze chápat jako komplementární“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 202).

Krebs charakterizuje rodinu takto: *„Rodina poskytuje základní sociální jistotu a bezpečí, v níž se uspokojují základní životní potřeby jejích členů, kteří si s přihlédnutím ke svým možnostem a schopnostem poskytují vzájemně ochranu, podporu a pomoc“ (Krebs 2007, s. 267).*

Linhart (1996) i Průcha (2001) se shodují a vnímají rodinu jako určitou společenskou skupinu nebo sociální instituci. Jandourek (2001) považuje za důležité zmínit, že jde o dlouhodobé soužití osob v příbuzenském vztahu. Linhart (1996) uvádí více podrobností a to že rodina zajišťuje pomocí reprodukce pokračování lidského rodu a následně výchovu a socializaci dětí. Průcha (2001) zmiňuje, že rodina plní své funkce a členové rodiny žijí společně v prostoru, který je zdrojem bezpečí a jistoty. I Krebs (2007) stejně jako Průcha (2001) uvádí rodinu jako místo poskytující svým členům jistotu i bezpečné zázemí a ještě dodává, že si rodinní příslušníci vzájemně pomáhají, chrání se a vyjadřují si podporu.

Matoušek spatřuje rodinu jako základní jednotku lidské společnosti, protože vzhledem k reprodukční funkci zajišťuje kontinuitu lidstva (Matoušek, 2003). Podle Krause je rodina prvním uskupením vztahů a vazeb, se kterým se dítě setkává, přebírá od svých rodičů vzorce chování a postupným učením se začleňuje do společnosti. Z toho vyplývá, že rodina funguje jako významný socializační činitel (Kraus, 2014). Každá rodina je jedinečná, avšak respektuje pravidla a podmínky společnosti za účelem socializace dítěte (Matoušek, 2003). Každý z výše jmenovaných autorů definuje rodinu svými slovy, ale v zásadě se shodují, že rodina je společenské uskupení založené na příbuznosti svých členů a také že rodina naplňuje určité funkce, o kterých píše v následující kapitole. Linhart (1996) a Matoušek (2003) zmiňují jako podstatu rodiny výchovu a socializaci potomků, prostřednictvím vzorců chování, které přebírá postupně dítě od svých rodičů.

Rodinný život nepřináší jen radosti a výhody, ale může být i zdrojem stresu, ať už z důvodu finančního zabezpečení rodiny nebo rozdílných přání a potřeb jednotlivých jedinců. Pokud se rodinní příslušníci nedokáží domluvit na kompromisu a vyjít si vstříc, ale dochází k upozadování potřeb některého člena, objevují se konflikty. I ve výchově dětí je podstatné, aby rodiče našli „společnou řeč“ a byli jednotní. Právě nad tím se poslední dobou mnozí rodiče zamýšlí a přiklání se k některému z demokratických výchovných stylů, protože chtějí své děti naučit vyjadřovat jejich potřeby a zároveň

respektovat potřeby ostatních. Jednotlivé výchovné proudy moderního rodičovství i známé osobnosti s nimi spojené stručně uvedu v podkapitole 3.2 o demokratických výchovných stylech.

Rodina je nepostradatelná nejen pro dítě a jeho vývoj, ale i pro dospělé. Ačkoli manželství ztrácí na svém významu a stále klesá počet uzavřených sňatků, život ve stálém partnerském svazku a vlastní děti nám všem přináší pocit bezpečí, jistoty a dodává našemu bytí smysl. S dětmi opět prožíváme své dětství. Matoušek vysvětluje, že děti i partner nám svými reakcemi na nás zrcadlí naše chování a pomáhají nám vidět se realisticky a uvědomit si své vlastní chyby. Dobrá rodina dává každému členu pocit bezpečného a nepodmíněného zázemí a dokáže se semknout a pomoci v případě nemoci nebo nenadálé krize. Dospělým jedincům přináší trvalý partnerský vztah a rodinný život vyšší životní spokojenost, menší nemocnost a je také prevencí vzniku některých civilizačních chorob. Matoušek dokonce uvádí, že se ztrátou partnera v seniorském věku výrazně stoupá riziko úmrtí v příštím roce (Matoušek, 2003).

Rodina, jak už z výše uvedených definic vyplývá má význam i pro společnost, neboť jedinec se v rodině vyvíjí a učí se respektovat pravidla uznávaná společností a v budoucnu takový jedinec do společnosti vstupuje a přispívá k jejímu fungování.

I rodina jako taková se postupně vyvíjí a dochází v ní k mnohým změnám, které jsou odrazem změn ve společnosti. Klasická neboli nukleární rodina složená z otce, matky a jejich dětí, už dnes není jedinou možnou variantou, ale objevují se nejrůznější podoby rodinného uspořádání. Značně se změnilo i postavení matky a otce v rodině, kdy živitelem rodiny už není primárně muž, čímž se budu v teoretické části práce také zabývat.

Přímo v definicích, například v Pedagogickém nebo Velkém sociologickém slovníku zaznělo, že rodina plní významné funkce, proto se o nich více rozepíši v následující kapitole. Avšak nezávisle na tom, jak je rodina definována, přestává některé své funkce naplňovat. Tato skutečnost je spjata s měnící se společností, která klade na rodinu jiné nároky, než kdykoli dříve a tím je ovlivněno nejen demografické chování, ale i životní styl rodin.

1.2 Funkce současné rodiny

Na základě schopnosti rodiny zvládat socializační proces a naplňovat funkce rodiny je možné rodinu přiřadit do několika skupin. Kraus uvádí, že rodina zvládající socializaci svých dětí i úspěšná v naplňování svých funkcí se označuje jako funkční. Pokud rodina některé funkce dostatečně neplní, avšak život rodiny to zásadně neohrožuje, mluvíme o rodině dysfunkční. Rodina afunkční už své základní funkce plnit nedokáže, dochází i k zásadnímu narušení socializace dítěte (Kraus, 2014). Nyní uvedu jednotlivé funkce rodiny, přičemž se opírám především o Krause, avšak i počet funkcí rodiny i jejich pojmenování se u jednotlivých autorů liší. Například Helus uvádí podrobně až deset funkcí rodiny a bere v úvahu faktory jako věk, trvalou platnost nebo příslušnost člověka k určitému vývojovému období (Helus, 2015). Matějček jmenuje jako jednu ze stěžejních funkcí rodiny uspokojení základních psychických potřeb dítěte (Matějček, 1994).

Jednou ze základních funkcí rodiny je **biologicko-reprodukční funkce**, kterou je zajišťováno pokračování lidského rodu. Člověk jako živočišný druh má vrozené a instinktivní chování, avšak na rozdíl od zástupců zvířecí říše dokáže svou reprodukci vědomě ovlivňovat a plánovat (Hintnaus, 1998). Počet narozených dětí v rodinách reguluje také stát pomocí sociálních opatření. Podle Krause je rodina také místem, kde dochází k uspokojování biologických potřeb partnerů (Kraus, 2001). Právě v reprodukčním chování a souvisejících záležitostech jako je manželství nebo rozvodovost došlo k výrazným změnám, které blíže popíši v kapitole věnované postmoderní době.

Nenahraditelná je podle Líškové (2014), Krause (2001) a dalších **emocionální** neboli **emočně-stabilizační funkce a psychologická podpora** poskytovaná rodinou. Neuspokojení této potřeby, především nedostatečná citová blízkost matky a dítěte způsobuje často citovou deprivaci, která se později projevuje neschopností porozumět svým pocitům nebo vcítit se do svých blízkých a vytvářet kvalitní vztahy (Líšková, 2014).

Každá lidská bytost projevuje už od narození emoce, jejichž prostřednictvím nám dává už malé miminko najevo svou libost nebo nelibost mnohem dříve, než se naučí mluvit. Emoce jsou primárním prostředkem komunikace miminka (Vágnerová, 2005). Prvním člověkem, se kterým se právě narozené miminko setkává a začíná si s ním vytvářet důvěrný vztah je jeho maminka. Možný vysvětluje, že tato primární vazba mezi matkou a dítětem je dána biologicky a je nadřazena vztahu žena – muž, který existuje především

proto, aby ochránil vazbu primární (Možný, 1990). Sears dodává, že aby mohla socializace dítěte probíhat bez problémů, je nutné i zapojení tatínka, popřípadě jiného vhodného mužského vzoru (Sears, 2018).

Důležitým úkolem rodiny je jít svému dítěti příkladem a učit ho, jak v daných situacích reagovat a jak se vyznat ve svých emocích, aby se z něho stal v budoucnu vyrovnaný člověk. Vzorce chování, které získáme v dětství budeme v budoucnu aplikovat při výchově vlastních dětí a je nesmírně složité tyto návyky změnit. Proto se v současnosti někteří rodiče hlásí do převážně online kurzů nebo čtou knihy zaměřené na výchovu, neboť oni sami prošli často autoritativní výchovou. Jejich rodiče je vychovávali sice nejlépe, jak uměli, ale často jim nedokázali jít příkladem v respektujícím přístupu k dítěti a současní rodiče už tyto naučené vzorce chování následovat nechtějí. I Líšková (2014) hovoří o tom, jak výchovné styly souvisí s uspokojováním emocionální funkce rodiny a jako nejvhodnější uvádí demokratický způsob výchovy, který je založený na vzájemném respektu a porozumění.

V každé rodině je atmosféra, která ovlivňuje všechny její členy, proto je podstatné zajistit v rodině harmonické a přátelské vztahy a případné konflikty řešit co nejdříve a se vzájemným respektem. Podle Krause by měla být rodina pro každého jednotlivce místem, kde nalezne bezpečné zázemí, jistotu a pochopení, ze kterého pak rodinný příslušník čerpá při kontaktu s okolím. Velkou roli nejen pro děti, ale i pro dospělé osoby hraje příslušnost k rodině, včetně pocitu sounáležitosti a vědomí, že jsem přijímán (Kraus, 2001).

Cílem rodiny z ekonomického hlediska je zabezpečit materiální potřeby jednotlivých členů, proto nelze opomenout **zabezpečovací (ekonomickou) funkci rodiny**. V minulosti byly rodiny z velké části hospodářsky samostatné, avšak v dnešní době jsou závislé na zdrojích mimo rodinu a stávají se významnými spotřebiteli. Proto Kraus uvádí, že každá rodina je nyní součástí ekonomického systému společnosti. Pokud je rodina funkční, přerozděluje finanční prostředky solidárně všem rodinným příslušníkům a zajišťuje jim tak srovnatelnou životní úroveň (Kraus, 2001). Od příjmů, kterými rodina jako celek disponuje se odvíjí její bytová situace, životní styl a odráží se to i ve volbě volnočasových aktivit.

Pečovatskou (ochrannou) funkci přebíral původně zčásti stát. Kraus popisuje změny, které souvisí s ochrannou funkcí rodiny. Na rozdíl od minulosti se očekává větší zapojení

rodiny, neboť pacienti jsou z lékařských zařízení propouštěni dříve a o nemocného pak pečuje rodina, dochází i k omezení počtu léčen a ozdraven. Také termíny nejrůznějších preventivních prohlídek svých i svých dětí si už lidé hlídají sami. Například ještě v 90. letech byly preventivní zubní prohlídky dětí organizované školou, avšak dnes už tomu tak není (Kraus, 2014).

Podle Krause je rodina první sociální skupinou, se kterou se dítě setkává a učí se formou nápodoby vhodným vzorcům chování, hodnotám a osvojuje si základní návyky typické pro fungování v dané společnosti, to znamená, že rodina plní také **socializačně-výchovnou funkci** (Kraus, 2014). Dítě se učí zpočátku od rodičů nebo starších sourozenců, později pokračuje jeho socializace ve školních zařízeních. Neméně důležité v rámci socializace v rodině je osvojování sociálních rolí muže a ženy, které se v budoucnu stanou vzorem pro fungování ve světě dospělých a v budoucí rodině. Vágnerová považuje za nejvýznamnější rodinné spojení vztah mezi dítětem a rodičem stejného pohlaví – dítě se s rodičem identifikuje, učí se nápodobou a tím získává základy vnímání své sexuality. Dítě si postupně rozvíjí sociální inteligenci, morální citění, intelekt a v rodiči má i vzor, jak pracovat se svými emocemi. Každého jedince ovlivňují také vzájemné vztahy mezi sourozenci. Dítě se se sourozencem dělí o pozornost rodičů, učí se vzájemné spolupráci během hry i řešit konflikty a neshody (Vágnerová, 2012). Matoušek uvádí, že díky interakci se sourozencem získává dítě základy fungování ve vrstevnických skupinách, při jednání s přáteli a kolegy i vůči svému životnímu partnerovi (Matoušek, 2003). Podle Matějčka život prožitý v rodině s alespoň jedním sourozencem poskytuje jedinci více zkušeností s výchovou i motivaci k vlastnímu rodičovství, přičemž tito lidé trpí menší nejistotou a umí si s vlastními dětmi lépe poradit (Matějček, 2017). Hlavním cílem tohoto dlouhodobého socializačního procesu je podle Krause připravit dítě na začlenění do společnosti (Kraus, 2001).

Relaxační (odpočinková funkce) jak už název napovídá, spočívá v relaxaci a dovednosti trávit čas ve chvílích volna společně s rodinou. Pro rodinu a všechny její členy má hodnotně trávený čas značný význam. Rodinu stmeluje, pokud se věnují společným zálibám, jezdí na výlety nebo tráví společně dovolené. Volnočasové aktivity volené jednotlivými členy rodiny závisí na sociální, mentální a psychické zralosti jedince. Při výkonu zájmových činností se sociálně učíme a zrajeme. V dnešní době se stává velkým problémem narůstající čas, který dospělí i děti věnují médiím (Kraus, 2001; Kraus, 2014). Volba odpočinkových aktivit dětí do 15 let závisí především

na ekonomické a vzdělanostní úrovni a možnostech rodičů, přičemž nejvíce ovlivňuje volný čas rodiny matka (Kraus, 2015).

Vzhledem k četným změnám ve společnosti dochází podle Lipovetskeho v současné době i ke změnám ve schopnosti rodin naplňovat funkce rodiny. Na současné rodiny jsou kladeny vysoké nároky, zrychlilo se životní tempo a rodiny prochází novými výzvami, na které nebyly dosud připraveny (Lipovetsky, 2013). Došlo k výrazným změnám v demografickém chování obyvatelstva, ať už se jedná o ochotu vstupovat do manželství, věk sňatku, rozvodovost i počet narozených dětí. Na tyto odlišnosti se více zaměřím v následující kapitole věnované postmoderní době.

V neposlední řadě i trávení volného času jednotlivých členů rodiny se výrazně změnilo. Je to způsobeno především vstupem médií a internetu do běžného života. Znakem současné doby je, že rodina je sice spolu, třeba i v jedné místnosti, ale každý sleduje svůj mobilní telefon a tím trpí vzájemné vztahy, protože rapidně ubylo osobní komunikace. Proto je podle Eriksena nutné nalézt určitou harmonii mezi tím, kdy nám moderní technologie ještě slouží a kdy už se stáváme jejich otroky (Eriksen, 2018). Dříve se děti scházely venku se svými vrstevníky a věnovaly se dětským hrám, zatímco nyní se ve volném čase přesouvají více do svých domovů k technologiím. Už malé děti vyžadují stále více času před monitorem a ty starší tráví svůj volný čas diskusemi na sociálních sítích nebo hraním her po síti. Stašová uvádí, že pro méně vzdělané rodiče je velmi náročné konkurovat těmto technologiím a nalézt dětem jinou a vhodnější zábavu. Zároveň udává, že především ženy ovlivňují trávení volného času rodiny a s rostoucím vzděláním dokáží zvolit i jiné kvalitní aktivity (Stašová, 2015).

1.3 Postmoderní doba a s ní související změny v současných rodinách

Postmoderní dobu charakterizoval Lipovetsky jako dobu přicházející po době moderní přibližně po 2. světové válce. Základní znaky postmoderní společnosti jsou především ztráta zájmu o věci veřejné – podle Lipovetskeho především vlivem médií a globalizace, dále individualismus, životní styl nabývá rychlejšího tempa a upadá morálka (Lipovetsky, 2015). Tato doba bývá označována jako informační, konzumní nebo také postindustriální. Polský sociolog Bauman dodává, že narůstá nejistota a vlivem pokroku je nutné se průběžně dovzdělávat a nelze očekávat, že jedna osoba bude vykonávat jedno zaměstnání celý život, jako tomu bývalo v minulosti. Na člověka této doby čeká mnoho výzev a změn

a je nutné být co nejvíce flexibilní a přizpůsobit se. Postmoderní doba ovlivnila i informace, formu jejich sdělování a schopnost věnovat jim pozornost. Charakteristický je nadbytek informací a podnětů, které na nás působí a je náročné zaměřit svou pozornost a u nějakého sdělení vytrvat (Bauman, 2006). Beck popisuje rizika postmoderní společnosti, kde někteří dokáží využít příležitosti a tržních šancí a těží z nich a ti druzí je konzumují (Beck, 2004). Znakem dnešní společnosti je výrazné spotřební chování, které vede k nadbytku, plýtvání a nerovnostem mezi jednotlivci. Současnou společnost Beck chápe jako společnost vědy, médií a informací (Beck, 2004). Veškeré výše uvedené změny ovlivňují společnost a samozřejmě i současnou rodinu, její uspořádání i každodenní život jejích členů.

Rodina prochází v postmoderní době značnými změnami, které jsou způsobeny měnící se společností. Změn týkajících se rodinného života je mnoho, proto se v následujícím textu soustředím jen na některé z nich. Velké změny se odehrály především **v demografickém chování rodiny** i v rodinném uspořádání. Když se řekne rodina představíme si maminku, tatínka a alespoň jedno dítě, neboli nukleární rodinu, avšak tyto tradiční rodiny tvoří v České republice pouze třetinu všech rodin. Matoušek uvádí, že rodina může mít také podobu rodiče žijícího jen s dítětem bez partnera, může to být i jen jednočlenná domácnost nebo naopak domácnost tvořená více generacemi (Matoušek, 2003). Existují i rodiny, které tvoří dva noví partneři se svými dětmi a vychovávají ještě i dítě společné. Gjuričová popisuje další variantu rodinného uspořádání a to rodinu složenou z dítěte a prarodičů, pokud se rodiče z vážných důvodů o dítě starat nemohou (Gjuričová, 2003). Vyskytují se i rodiny, kdy je dítě vychováváno rodiči stejného pohlaví, což v minulosti nebylo vůbec přípustné.

Podle názoru českých psychologů je pro dítě ideální, pokud dítě vyrůstá v klasické nukleární rodině s matkou a otcem (Drahoňovská, 2016, online). Avšak je na zvážení každého, co je pro dítě lepší, zda rodina tvořená sice matkou a otcem, ale pravidelné konflikty nebo problémy se závislostí jednoho z rodičů nebo jiná varianta rodinného uspořádání a klid a harmonie v rodině.

V postmoderní společnosti se mění demografická situace, kdy je hlavním problémem stárnutí populace a přirozený úbytek obyvatel. Rysem této doby je podle Krause i pozdější uzavírání sňatku nebo partneři před narozením dětí do manželství vůbec nevstupují (Kraus, 2015). Do nedávna byl sňatek téměř nutnou podmínkou pro narození dětí, což

od 90. let 20. století přestává platit. Zatímco v 50.-90. letech 20. století se podíl narozených dětí nesezdaným pohybuje jen okolo 5 %, od roku 1990 začíná počet narozených dětí mimo manželství strmě stoupat a od roku 2012 se drží kolem 45 % (Český statistický úřad, 2021, online). Stále více rodičů vychovává děti, aniž by manželství uzavřeli nebo ho uzavírají až po několika letech vztahu a za družičky jim jdou občas dokonce jejich vlastní děti. Tyto proměny v uspořádání rodiny reflektuje i Schneewind, kdy jako rodinu definuje i nesezdané partnery (Schneewind, 1998). Vyšší věk vstupu žen do manželství je ovlivněn také rostoucím vzděláním žen a jejich touhou po kariéře. Fučík vidí v pozdějším vstupu do manželství i pozitiva a uvádí, že lidé, kteří se berou ve věku kolem třiceti let už mají více zkušeností a vědí, co od života chtějí a jejich vztahy bývají stabilnější (Fučík, 2013).

Postmoderní doba se vyznačuje nejen poklesem počtu dětí v rodině, ale také odsouváním narození dítěte do pozdějšího věku. Pro srovnání v roce 2001 byl průměrný věk matek při narození prvního potomka 27,3 roku a roku 2017 už přesáhl magickou hranici 30 let (Frelich, 2018, online). K zachování populace je zapotřebí 2,1 dítěte na jednu ženu, avšak v České republice i v mnoha dalších vyspělých zemích se drží tato hodnota mnohem níže. V letech 1994-2011 se nacházela pod hranicí 1,5 dítěte na ženu, v roce 2018 se počet narozených dětí zvýšil a hodnota dosáhla 1,71 dítěte na jednu ženu, ale ani to zdaleka nestačí (Český statistický úřad, 2021, online). Plánovaná bezdětnost je podle Možného sice celkem nízká – přibližně 10 % u žen a 20 % u mužů (Možný, 2006), ale ubývá i rodin s více dětmi. Klasická česká rodina už nemá vždy alespoň dvě děti. Stále běžnější je jedno až dvě děti v české rodině.

Pakosta uvádí, že podle výzkumů realizovaných v České republice je preferovaný počet dětí vyšší, než aktuální úroveň plodnosti a lidé by rádi měli průměrně 2,5 dítěte (Pakosta, 2009). Realita je ovšem jiná a rodiny s více než dvěma dětmi jsou spíše výjimkou. Ženy mohou díky antikoncepci rodičovství plánovat a vzhledem k potřebě dosáhnout například vysokoškolského vzdělání nebo kvůli budování kariéry odsouvají mateřství do vyššího věku. V minulosti ženy více podléhaly tlaku, že by měly mít děti. Podle Pakosty se už ženy v postmoderní společnosti rozhodují nezávisleji a převážně vzdělanější ženy těmto tlakům tolik nepodléhají (Pakosta, 2009). Kraus uvádí, že se vzhledem k rostoucímu vzdělání žen častěji vyskytují také dvoukariérová manželství (Kraus, 2001).

Podle Fučíka je pro postmoderní dobu typická vysoká rozvodovost a přibližně 45 % manželství se rozpadá a tak jsou mnozí rodiče postaveni před situací, jak skloubit zaměstnání, domácnost a péči o děti (Fučík, 2013). Každý rodič vychovávající své dítě bez partnera prochází náročným obdobím. Rodič se snahou vychovávat dítě kontaktním a respektujícím způsobem potřebuje ještě více oporu a pomoc svého partnera, aby mohl být laskavým a rovnocenným partnerem pro své děti. Pokud vychovává dítě sám, je velmi obtížné udržet si nadhled, zůstat i v emočně vyhocených chvílích trpělivý a přistupovat k dětem s respektem. Psycholog Milan Studnička přichází s názorem, že na jedno dítě by v rodině měli být v ideálním případě tři dospělí, aby se jeden mohl věnovat práci, další dítěti a třetí relaxovat a postupně si své úlohy prostřídají (Studnička, 2021).

Pokud jsou v rozváděném manželství nezletilé děti, soud nejdříve upraví jejich podmínky po rozvodu, proto rozvodem sice končí vzájemný vztah rodičů, ale rodičovská role v zájmu dětí trvá (Fučík, 2013). Kraus doplňuje, že u rodičů žijících po rozvodu odděleně vyvstává problém, kde bude dítě žít a kým bude vychovááno a v případě, že je dítě v péči pouze jednoho z rodičů – v České republice především matky, chybí často vzor opačného pohlaví. Takovým dívkám pak schází mužský vzor, na základě kterého si vybírá žena v budoucnu partnera a chlapi žijící jen s matkou nevidí, jak se má chovat a jednat muž. V dospělosti jim to přináší problémy v navazování vztahů i fungování ve vlastní rodině (Kraus, 2015). Pokud je dítě ve střídavé péči rodičů, je důležité, aby se rodiče domluvili na tom, jak budou dítě vychovávat a jaké hodnoty mu chtějí předat. Vychovává-li matka respektujícím způsobem s ohledem na potřeby dítěte (respektující přístup podrobně vysvětlím v kapitole 4) a otec používá autoritativní styl založený na příkazech, zákazech a fyzických trestech, vede to nejen k mnoha nedorozuměním mezi rodiči, ale i vychovávané dítě může být dvěma odlišnými přístupy značně zmatené.

Pro postmoderní dobu je typická **dezintegrace rodinného života**, přičemž členové rodiny žijí spíše vedle sebe, než spolu (Kraus, 2015). Také se snižuje čas, který rodina tráví opravdu společně. Rodinní příslušníci spolu méně komunikují, následně může docházet k nedorozuměním a nepochopení vzájemných potřeb. Proto se například psycholog Milan Studnička zaměřil kromě výchovy dětí také na online kurzy pro rodiče, kde jim názorně ukazuje, jak se naučit lépe a s respektem komunikovat to, co se nám nelíbí (Studnička, 2021, online).

Dalším jevem, ke kterému v současnosti dochází, je podle Krause **izolovanost rodiny**, kdy se rodina více uzavírá před okolím, chybí dostatečný počet vazeb se sousedy, přáteli i širší rodinou. Proto mohou konflikty jednotlivých členů rodiny vyvést rodinu z rovnováhy a více ohrožovat její stabilitu (Kraus, 2015).

Také **mezigenerační vztahy** v rodině se výrazně změnilы a to především kvůli změnám ve společnosti. Žumárová upozorňuje, že dříve byli senioři v roli těch, co předávali své zkušenosti a životní moudrost svým dětem a vnoučatům, zatímco dnes se situace vlivem pokroku a nových technologií otočila a děti se stávají „učiteli“ svých rodičů nebo prarodičů. Avšak ne každý senior dokáže takovou situaci přijmout (Žumárová, 2012). Vztahy mezi generacemi ovlivňuje také pozdější odchod do důchodu, proto prarodiče už nemají tolik času, aby se mohli věnovat vnoučatům, jelikož stále ještě pracují.

Vzhledem k nárokům na ženy ze strany zaměstnání se postupně podle Matouška prosazuje model zastupitelnosti ženy a muže ve výchově dětí i péči o domácnost. Rodiče tráví kvůli výkonu povolání mimo domov stále více času a vzrůstá **problém kvality trávení volného času** jejich dětí. Navíc interakce mezi členy rodiny bývá stále více nahrazována médii (Matoušek, 2003).

Změny, kterými současná rodina prochází jsou v první řadě reakcí na společnost a mění se požadavky na jednotlivce. Proto se snížila ochota vstupovat do manželství, vzrostla rozvodovost a proměnilo se složení rodiny jako takové. Také počet dětí v rodině je odrazem na požadavky okolí, kdy jsou na rodiče kladeny větší požadavky v zaměstnání, obzvláště u manželství, kdy oba rodiče pracují na vyšších pozicích. Současná tržní společnost vyžaduje flexibilního zaměstnance a to lze skloubit s velkou rodinou jen velmi obtížně. V minulosti fungovalo ve větší míře vícegenerační soužití, kdy prarodiče vypomáhali s dětmi, avšak dnes se musí rodiče malých dětí spolehnout sami na sebe, proto roste počet rodin, které si platí paní na hlídání nebo i na občasnou výpomoc v domácnosti. Uvedené změny také souvisí s postavením žen v rodině, kdy ženy dosahují vyššího vzdělání a touží se realizovat v zaměstnání, a proto muž už nebývá vždy hlavním živitelem rodiny. Zmíněné skutečnosti přináší i nutnost zapojení muže do péče o rodinu i domácnost. V následující kapitole se právě podrobněji rozepíší o požadavcích a očekáváních od mužů a žen a jejich postavení v současné rodině.

2 Přejchod k rodičovství a rodičovské role

V současné době probíhá tzv. čtvrtá vlna feminismu a mění se vnímání role muže i ženy ve společnosti i rodině (Cajthamlová, 2017). V minulosti byl především na ženu vyvíjen společností tlak a očekávalo se, že bude matkou. V postmoderní době některé ženy upřednostní kariéru a zůstávají bezdětné a společností je taková dobrovolná bezdětnost více tolerována, než kdykoli dříve. A naopak muž už nebývá až na výjimky výhradním živatelem rodiny a do rodinného rozpočtu přispívají oba rodiče.

Přejchod k rodičovství, neboli první těhotenství může být naprosto nečekané nebo naopak plánované, avšak v obou případech se jedná o zlomový okamžik, na který se nedá příliš připravit. Žena prožívá těhotenství, začíná vnímat miminko a je plná představ, jaké asi její dítě bude, až se narodí. I proto je podle Vágnerové vztah dítě-matka bližší a více citově založený, než vztah dítě-otec. Touto počáteční vazbou s matkou získává dítě pocit bezpečí a jistoty a základy pro fungování v mezilidských vztazích (Vágnerová, 2012). Velmi často i v dospělosti mají děti blíže k matce, než k otci. A právě díky vazbě ženy na děti, mají nově založené rodiny obvykle bližší vztahy s rodinou ženy (Možný, 2006). Avšak v dnešní době se stále více tatínek zapojuje do péče o dítě a Sears (2018), Studnička (2021) i další potvrzují, že zájem a péče o dítě od raného věku jim pomohou dítě lépe poznat a vytvořit si s ním bližší a důvěrný vztah.

Možný poukazuje na začátek rodičovství jako na jednu z nejzásadnějších změn v životě člověka a přímo uvádí: „*Nejvýznamnějším přechodem v rodinném cyklu je přechod k rodičovství*“ (Možný, 2006, s.148). Přestože je rodičovství tak významným zlomem v životě člověka, nikde se nastávající rodiče neučí, jak se nejlépe starat o dítě nebo jak ho správně vychovávat. Pouze ze své původní rodiny mohou čerství rodiče čerpat zkušenosti, jak by měla výchova dítěte vypadat. V případě, že vlastní rodiče svou roli dostatečně neplnili nebo byl na výchovu sám pouze jeden z rodičů, pak novým rodičům chybí vhodný vzor. V dnešní době lze hledat radu ve velkém množství literatury nebo na internetu. Možností, kde získat radu ohledně výchovy je v současnosti opravdu hodně, avšak přináší to s sebou i jistá úskalí a to v tom, jak se v té obsáhlé nabídce informací zorientovat a vybrat pro sebe a své dítě to pravé. Navíc informace mohou být také značně rozdílné, až protichůdné a prosazovat různé výchovné styly od autoritativního, kdy se staví rodič do nadřazené pozice, přes různé formy demokratické výchovy, kde je snaha o partnerský a respektující vztah s dítětem, až po liberální výchovu, kdy je dítěti

ponechána téměř neomezená volnost bez hranic. A i když se rodič pro některou z výchovných metod rozhodne, je nutné svůj přístup k dítěti postupně přizpůsobovat jeho věku, schopnostem a rozumovému vnímání. Z toho vyplývá, že rodičovství je značně dynamický proces, který se v průběhu času vyvíjí a přizpůsobuje potřebám rodiny. Psycholog Studnička zastává názor, že teprve s dospívajícími dětmi rodič zjistí, do jaké míry byla výchova dítěte úspěšná, protože jen dítě které má k otci, či matce důvěru, se jim bez obav svěří se svým radostmi a problémy a bude své rodiče následovat a uznávat jako svůj vzor (Studnička, 2021).

Profesorka Šulová, která byla studentkou prof. Matějčka se věnuje ranému vývoji dítěte, vazbám dítěte a rodičů a o roli matky a otce uvádí následující:

- oba rodiče plní vůči dítěti specifický úkol;
- mateřská a otcovská role se vzájemně doplňují;
- mateřská a otcovská role jsou vzájemně nezastupitelné;
- nelze rozhodnout, kdo je pro dítě a jeho zdravý psychický vývoj významnější

(Šulová, 2019, online).

Oba rodiče, matka i otec hrají ve výchově a socializaci dítěte významnou úlohu a pokud jeden z nich v rodině schází, je nemožné ho plnohodnotně nahradit. Proto například pro matky samoživitelky je více než vhodné umožnit dítěti častější setkávání s dědečkem, kamarádem nebo sousedem a tak alespoň zčásti nahradit chybějící mužský vzor v rodině.

Odlišnost v mužské a ženské roli v rodině nevyplývá pouze z biologických rozdílů, ale i sociálních. Společnost má určité představy, jak by se měl chovat muž a jak žena a projevuje se to už odlišným přístupem k výchově dívek a chlapců, přičemž klademe rozdílný důraz na určité vlastnosti a charakteristiky. Z tohoto důvodu i muži a ženy přistupují k výchově dítěte trochu jinak. A nyní se pokusím nastínit, jaké postavení zastávají v současných rodinách matky a otcové a jaké úkoly by měli podle společnosti plnit.

2.1 Postavení a role ženy-matky v současné rodině

Současná žena už děti a svou rodinu nepovažuje za jediný smysl života, ale touží se realizovat i v zaměstnání. Na rozdíl od minulosti má dnešní žena díky antikoncepci možnost ovlivnit, zda bude mít děti, kdy a také kolik. Stále častěji se nejdříve věnuje studiu nebo buduje svou pozici v zaměstnání a teprve potom se po zralé úvaze rozhodne nejčastěji pro jedno až dvě děti, přičemž narození prvního dítěte se posouvá do vyššího věku. Dnešní ženy zůstávají obvykle po dobu tří let na rodičovské dovolené a poté je čeká náročný úkol a to skloubit péči o děti a jejich výchovu s nároky zaměstnavatele. Do výchovy dětí i starosti o domácnost už se stále častěji zapojují i muži, avšak Matoušek uvádí, že matky se podílí na výchově a péči o děti výrazně více (Matoušek, 2003). Proto se stále větší oblibě těší placená výpomoc v domácnosti nebo i hlídání dětí a žena má pak více času a energie na své děti nebo se věnuje zaměstnání. Rašticová uvádí, že s nižším počtem potomků v rodině paradoxně rostou nároky na péči rodičů, neboť v minulých desetiletích se sourozenci starali do jisté míry o sebe navzájem a pobíhali venku volně bez dozoru. V dnešní době vzhledem k rušnému provozu i jiným nebezpečím doprovází převážně matky své potomky do školy, na kroužky i dětská hřiště (Rašticová, 2011). Cajthamlová dodává, že vzhledem k malému počtu dětí v rodině je společnost více ochraňuje a vzniká až tzv. „kult dítěte“, kdy se dospělí dětem více přizpůsobují a méně je vychovávají (Cajthamlová, 2017).

Od ženy, která se stane matkou se očekává, že bude plnit mateřskou roli a stane se hlavním pečovatелеm a průvodcem svého dítěte. Každá žena se mateřstvím do jisté míry změní a nejdříve se i vlivem hormonů soustředí téměř jen na své novorozené dítě. Pro jejího partnera může být toto období s malým dítětem náročné, protože mu už žena není schopna věnovat tolik pozornosti ani času. Sears proto radí, aby se tatínkové do péče o dítě nebo údržby domácnosti, co nejvíce zapojili a tím získá jejich žena více času, aby mohla trávit volný čas ve společnosti partnera (Sears, 2018).

Podle Cajthamlové mezi hlavní úlohy maminky v rodině patří:

- pečovat o dítě a jeho každodenní potřeby;
- budovat a udržovat v rodině harmonii a láskyplné prostředí;
- být dítěti oporou;
- být pro dceru vzorem ženy a matky a radit svým dětem při výběru partnera;

- nechat dítě nahlédnout do ženského světa a vysvětlit mu záhady ženského těla jako jsou například těhotenství a kojení;
- řešit konflikty dětí, mezi otcem a dětmi i v širší rodině s pochopením a trpělivostí;
- předávat dětem dovednost „ženských prací“, tradic a péče o děti nebo o nemocné a staré členy rodiny;
- ukazovat dětem jejich otce jako muže, který si zaslouží jejich lásku, respekt a úctu, přičemž by měla být ke svému muži loajální a sdílet s ním své radosti a starosti;
- chápat a vysvětlovat pocity a jednání své i partnerovy matky nebo dalších příbuzných žen (Cajthamlová, 2017, s. 233).

Pöslová ještě dodává, že žena zpravidla vyjadřuje dítěti více podpory a pochopení, je trpělivější a laskavější a vytváří pocit bezpečí a klidného zázemí (Pöslová, 2020).

Výchova dítěte je dlouhodobý proces přinášející nejrůznější výzvy a vyžadující od rodičů nejen mnoho času, ale také lásky, trpělivosti, pochopení i kreativity, protože s tím, jak dítě roste je nutné přizpůsobovat svůj projev i výchovné metody. Velmi mne zaujalo vyjádření o výchově a mateřství od amerických autorek O'Mara a McConnell, proto ho níže uvádím.

„Výchova dítěte vyžaduje to nejlepší, co může matka dát. Znamená osobní oběti, což je fráze, kterou už moc neslyšíme. Když se žena rozhodne přivést na svět dítě, podepisuje celoživotní závazek. Mateřství znamená být k dispozici dvacet čtyři hodin denně, sedm dní v týdnu, bez dovolené a bez nemocenské. Není tu žádná možnost povýšení a neexistují výkonnostní bonusy. Je to nejnáročnější, nejvíce frustrující, nejprospěšnější a nejdůležitější práce, jakou kdy může žena dělat. Kéž jí věnujeme úsilí hodné našich dětí“ (O'Mara, P., McConnell, J. 2013, s. 149).

Na rozdíl od otce bývá matka součástí běžného života dítěte, tráví s ním více času a zabezpečuje jeho základní potřeby. Matka mívá s dítětem obvykle vztah založený na emocích a podle Vágnerové více než otec s ním prožívá každodenní úspěchy i neúspěchy, dodává dítěti jistotu a stará se o jeho bezpečí (Vágnerová, 2012). Podle Markham by si mateřská láska neměla klást podmínky. Matka by měla přijímat dítě takové, jaké je

a pokusit se vnímat svět i z pohledu dítěte (Markham, 2015). Krásně to zachytil Balzac, protože kdo jiný, než matka by měl pochopit konání dítěte a odpustit mu.

„Srdce matky je hluboká propast, na jejímž dně vždycky najdeš odpuštění.“
Honore de Balzac

Dříve byl považován za hlavního živitele rodiny muž a spojoval tak rodinu s vnějším světem. Matka zůstávala doma a pečovala o děti a domácnost, avšak dnes už tyto zažité stereotypy tak úplně neplatí (Možný, 1990). Od žen se však stále očekává, že budou hlavními pečovatelkami o děti a svou kariéru kvůli narození dítěte na čas přerušit (Vágnerová, 2007). Ženy dosahují vyššího vzdělání, než dříve a někdy pro rodinu bývá výhodné, aby na rodičovskou dovolenou nastoupil místo matky otec dítěte. Postavení matek v současných rodinách se výrazně změnilo, avšak například v případě rozvodu manželství s malými dětmi bývají podle Sobotkové ve většině případů svěřeny děti stále do péče matek, které jsou pak označovány jako samoživitelky (Sobotková, 2012). I když už i v této oblasti došlo k posunu a pokud otec prokáže, že se o dítě chce a dokáže postarat, má zaměstnání i odpovídající zázemí pro dítě, pak dostane dítě po rozvodu do péče snadněji, než kdykoli dříve (Studnička, 2021).

Je patrné, že postavení žen ve společnosti i jejich role v rámci rodiny prošly výraznými změnami. Ženy už nejsou podřízené muži, jako kdysi, ale je mezi nimi rovnoprávnější, partnerský vztah. Ženy se podílí na rozhodování o životě své rodiny spolu s partnerem a díky zapojení na trh práce získaly i nezávislost. Avšak daní za nabytou svobodu a rovnoprávnost je výzva, jak sladit péči o děti a domácnost se svou pracovní činností. V posledních letech se objevují i tatínkové, kteří zůstanou místo ženy na rodičovské dovolené a jejich partnerka pracuje nebo se v této roli vystřídají. Ve stále více rodinách se také rodí partnerský a respektující přístup ze strany rodičů k dětem. Rodiče a to především matky absolvují různé kurzy nebo čtou knihy zaměřené na výchovu s cílem naučit se vychovávat jinak, než bylo běžné v jejich primární rodině.

2.2 Postavení a úloha muže-otce v současné rodině

V posledních padesáti letech dochází k výrazným změnám v postavení otce v rodině. V minulosti bylo hlavní úlohou muže především materiálně zabezpečit rodinu a chránit ji před nebezpečím (Matějček, 2017). Nyní už není otec ve většině případů jediným

živitelem rodiny, také se více účastní výchovy dětí i zapojuje do chodu domácnosti. Gabrielová uvádí, že dříve se otcové o malé děti starali jen výjimečně a o své děti se začali více zajímat, až když dítě chodilo a mluvilo a bylo možné s ním něco podniknout nebo ho přizvat ke své práci (Gabrielová, 2019, online). Z výjimek bych jmenovala prezidenta T. G. Masaryka (1850-1937), který se už ve své době uměl postarat o domácnost, rád si hrál se svými dětmi a k pohoršení kolemjdoucích vozil kočárek i na veřejnosti (Mašková, 2013, online).

Současní otcové už se na rodičovství a péči o děti podílí stále více. Běžně se účastní i porodu a jsou své ženě oporou, čímž dochází k prohloubení partnerského pouta i k prvotnímu zrodu vztahu s miminkem (Gabrielová, 2019, online). Dnešní otcové se většinou více věnují svým dětem, tráví s nimi čas při hře a učí je zkoumat, riskovat a hlavně nést následky svého jednání. Podle Vagnerové otcové také více než matky rozvíjí samostatnost dítěte a učí dítě, jak se prosadit v rodině i mezi svými vrstevníky. Od otce přebírá dítě také komunikační vzorce (odlišné od matky) a učí se, jak řešit případné konflikty (Vagnerová, 2012).

Dříve býval otec hlavní autoritou rodiny a také nesl za rodinu odpovědnost. Dnes už se o zodpovědnost a rozhodování dělí oba rodiče. I v současnosti ovšem muž disponuje obvykle větší přirozenou autoritou, než žena a je ve výchově pevnější a striktnější. Důležité je, aby autoritu používal s citem a v budoucnu ji neztratil nebo se nestal naopak příliš autoritativním (Pöslová, 2020). Stále častěji se v rodinách uplatňuje partnerský přístup k dětem, místo „slepého“ naslouchání autoritě.

Starší děti více vnímají chování otce a napodobují ho. Svým jednáním vytváří otec vzorce chování a hodnoty, které pak děti v budoucnu následují. Podle Cermanové je otec jako vzor zásadní především pro chlapce a jeho správný vývoj (Cermanová, 2021, online).

Nyní shrnu úkoly a povinnosti, u kterých společnost očekává, že by je měli otcové současné doby plnit. Podle Cajthamlové by tatínkové měli:

- zastupovat matku v péči o dítě v její nepřítomnosti nebo nemoci;
- finančně zajistit rodinu;
- komunikovat s institucemi nebo řemeslníky a chránit rodinu před konflikty s okolím;

- být vzorem mužské komunikace a jednání pro své děti;
- seznamovat děti s mužským světem – příbuznými, přáteli;
- být dětem vzorem otce a radit při výběru budoucího partnera;
- učit děti „mužským pracím“, sportům, sebeobraně a pravidlům;
- vysvětlovat dětem fungování a řád ve společnosti, seznamovat je se svou profesí i politikou;
- řešit konflikty mezi dětmi i mezi matkou a dětmi;
- ukazovat dětem jejich matku jeho ženu hodnou lásky, respektu a úcty, zároveň by měl být muž se ženou loajální a sdílet s ní vše, co přináší život;
- komunikovat s mužskými členy rodiny a udržovat v rodině klid a bezpečí

(Cajthamlová, 2017, s. 353-354).

Od své partnerky a matky svých dětí i dalších blízkých potřebuje muž cítit nejen lásku, ale také respekt, úctu a ocenění svého jednání. Muž se potřebuje cítit svému okolí prospěšný a užitečný a prokázat své schopnosti, aby byl šťastný (Cajthamlová, 2017). Studnička ještě doplňuje, že muž by měl být stabilizačním prvkem rodiny a pokud je vyčerpaný nebo nespokojený z práce, měl by se podle Studničky svěřit raději kamarádovi a domů vkročit radostně a být k dispozici své ženě a dětem (Studnička, 2021).

Ještě uvedu charakteristiku ideálních otců podle Bakaláře, protože mne zaujaly zmínky o nepodmíněné lásce a respektu k dětem, které jsou v souladu se zaměřením této práce. Bakalář charakterizuje ideální otce a jejich jednání následovně. Tito otcové:

- považují za svou prioritu být zde pro děti;
- vyjadřují volně svoji náklonnost;
- poskytují svým dětem lásku a ničím nepodmíněné přijetí;
- rádi tráví čas se svými dětmi;
- projevují dětem svou náklonnost i tělesným kontaktem;
- zapojují děti do svých aktivit včetně koníčků a práce;

- projevují svým manželkám lásku a respekt;
- vštěpují dětem hodnoty a sebekontrolu svým příkladem;
- ochraňují své děti;
- začleňují děti do rodinných diskuzí (Bakalář, 2002, s. 162).

Z Bakalářova popisu otce je patrné, že jeho vnímání postavy otce souzní i s kontaktním rodičovstvím, neboť dává důraz na vyjádření náklonosti i na kontakt s dětmi a jako ideální otce vidí muže, kteří tráví rádi čas se svými potomky. Zároveň takovým otcům nechybí respekt a nepodmiňují svou lásku, což vychází z respektujícího přístupu. Také proto jsem tento souhrn vystihující otce zvolila, přestože ho autor sepsal již před 20 lety.

Podle psychologa Studničky spočívá role otce v tom, aby byl chlapci vzorem chování a jednání muže ke své partnerce, dětem i ve společnosti a pro dívky je otec příkladem, jaký by mohl být její budoucí partner. Stěžejní Studničkovi přijde, že by měl otec představovat vzor respektujícího řešení konfliktů. Měl by vstoupit mezi děti v klidu, bez negativních emocí a učit je zajímat se o potřeby druhého účastníka sporu a snažit se ho pochopit. Zároveň dodává, že otec by měl být oporou matky a chránit ji před jejím synem, aby otec byl víc ten, kdo vyžaduje dodržování pravidel a maminka mohla zůstat laskavou a milou ženou (Studnička, 2021).

V této kapitole jsem krátce popsala rodičovství a uvedla, jakými změnami mateřská a otcovská role procházejí a jaké požadavky a očekávání jsou kladeny na matku i otce jako rodiče v současnosti. Z textu vyplývá, že role a povinnosti obou rodičů se různě prolínají a rodiče by měli v ideálním případě spolupracovat a ve výchově a péči o dítě se doplňovat. V minulosti rodiče vychovávali často autoritativním způsobem a dítě bylo zcela podřízeno jejich přáním. Nyní už mnozí rodiče o výchově svých dětí více přemýšlí a přiklání se k některému z demokratických stylů výchovy, proto nyní pro úplnost uvedu, co se rozumí pod pojmem výchova, jaké existují výchovné směry a poté ještě představím některé známé osobnosti reprezentující demokratickou výchovu, ke které se stáčí zájem současných rodičů.

3 Výchova dítěte v rodině a její hlavní znaky

Každá lidská bytost se narodí, aniž by měla znalosti, návyky nebo rozuměla sociálním pravidlům nebo interakcím ve společnosti. Základní úlohou rodičů dítěte je právě postupně dítě rozvíjet a učit ho všemu podstatnému, aby se pak mohl jejich potomek plnohodnotně zapojit do společnosti. Proto je výchova dítěte dlouhodobou záležitostí, která začíná v jeho raném věku a končí nejdříve dospělostí dítěte a i rodič s dospělým potomkem mu může být vzorem chování v určité životní etapě.

Vychovávaný jedinec přebírá od rodičů vzorce jednání naučené a odpozorované v dětství a přenáší je dál do své nově založené rodiny. Proto současní rodiče o výchově dětí více uvažují a diskutují v četných skupinách na sociálních sítích, protože nechtějí jen mechanicky opakovat veškeré výchovné metody svých rodičů.

V odborné literatuře se objevují různé definice výchovy, které mají hodně společného. Pro příklad a uvedení do tématu jsem vybrala definici uvedenou v pedagogickém slovníku a ještě definici výchovy podle známého dětského psychologa Zdeňka Matějčka. Pedagogický slovník definuje výchovu jako *„proces záměrného a cílevědomého vytváření a ovlivňování podmínek umožňujících optimální rozvoj každého jedince v souladu s individuálními dispozicemi a stimulačnickými jeho vlastní snahou stát se autentickou, vnitřně integrovanou a socializovanou osobností“* (Průcha, 2001, s. 278).

Výchova podle Matějčka *„nepředstavuje pouze jednostranné záměrné a cílevědomé působení aktivního vychovatele na pasivního vychovávaného (jak bývá výchova klasicky definována), nýbrž dospělý, moudřejší a zkušenější vychovatel je tu současně ovlivňován svým malým, nevyspělým, hloupoučkým dítětem“* (Matějček, 1994, s. 40).

K základním znakům výchovného procesu, které vyplývají z výše uvedených definic patří záměrnost, cílenost, systematičnost a dlouhodobost. Na utváření osobnosti dítěte má podle Matějčka významný vliv i nezáměrné chování rodičů, tzn. jak se chováme, když právě „nevychováváme“. Dítě naše jednání sleduje a přebírá naše vzorce chování, proto je důležité, aby bylo v souladu to, co rodiče dítěti říkají a co dělají (Matoušek, 2003).

Ačkoli představuje výchova dítěte dlouhodobou i velmi obtížnou činnost, která vyžaduje po rodičích, aby byli svému dítěti tím nejlepším vzorem a zvládali s ním různé situace, které život přináší, tak ve školách neexistuje vyučovací předmět, který by rodiče na tuto zásadní roli v životě jakkoli připravoval. Navíc v postmoderní době už nežijí rodiče

malých dětí ve většině případů společně se staršími členy rodiny a jsou odkázáni více sami na sebe, bez možnosti pravidelného hlídání nebo pomoci s dětmi. Je to způsobeno i tím, že prarodiče vzhledem k rostoucímu věku odchodu do důchodu stále ještě pracují. Rodiče také nemají, kde odkoukat, jak pečovat o miminko, ani jak dítě vychovávat. Na druhou stranu vzhledem k technologickému pokroku je dostupných mnoho informací o výchově na internetu i v četné literatuře zabývající se výchovou dítěte. Nicméně výchovné přístupy se mohou velmi odlišovat a pro neznalé rodiče může být obtížné si mezi nimi zvolit.

Nyní poskytnu základní přehled výchovných stylů a později už se zaměřím na demokratické výchovné směry, jejichž součástí je i respektující a kontaktní výchova, o které pojednává tato práce.

3.1 Základní výchovné styly

V jednotlivých rodinách praktikují rodiče různé styly výchovy nebo je vzájemně kombinují a z každého stylu si vybírají jen to, co považují za správné a co jim vyhovuje. Převážná část rodičů však napodobuje výchovu, jakou sami zažili v dětství. A nyní už přejdu ke stručné charakteristice základních výchovných stylů včetně jejich hlavních znaků.

Jedním ze stylů, který popisuje Pöslová je tzv. **autoritativní výchova**. Základním znakem tohoto výchovného stylu je, že rodič je absolutní autoritou, o dítěti rozhoduje a vyžaduje dodržování poslušnosti a naprosté podřízení bez ohledu na přání a názory dítěte. Rodič s cílem usměrnit chování dítěte používá často zákazy, příkazy, nejrůznější fyzické tresty, manipuluje s dítětem nebo v něm vyvolává strach. Tento výchovný styl nepřipouští diskusi ze strany dítěte. Dítě se pak nemá, kde naučit, jak vyjadřovat svůj názor a jak komunikovat o svých potřebách a emocích. Malé děti se svých rodičů buď bojí a poslušně poslechnou nebo naopak výrazně vzdorují (Pöslová, 2020).

Úplným opakem autokratické výchovy je **výchova liberální** neboli tolerantní. Rodič do výchovy téměř nezasahuje a dítě spíše jen podporuje. Rodiče nenastavují dítěti hranice a věří, že dítě si samo vybírá, co je pro něj vhodné. Podle Prekopové se tyto děti pak obtížněji začleňují do společnosti, nejsou schopni uznávat autoritu a prosazují si bezohledně jen svůj zájem bez ohledu na ostatní. Pokud má dítě nadměrnou svobodu i volby

při svém počínání a neexistují hranice, nevede to k většímu klidu a harmonii v rodině, ale spíše k naprostému chaosu, křiku nebo dokonce agresivitě. Dítě se pak stává malým tyranem a rodič, aby měl alespoň chvíli klid, dítěti ustoupí a jeho přání splní (Prekopová, 2014). Respektující výchova je některými lidmi mylně chápána jako liberální, avšak v průběhu čtvrté kapitoly vysvětlím, že tomu tak není a i rodiče vychovávající s respektem nastavují svým dětem hranice, ale používají k tomu jiné prostředky, než autoritativní výchova.

Mezi výše zmíněnými styly výchovy se nachází **demokratická výchova**. Rodiče si z autokratické i liberální výchovy vybírají jen to, co považují za prospěšné. Nejde o pozici nadřazený – podřazený, ale rodič s dítětem co nejvíce spolupracují a respektují vzájemná přání a potřeby druhého (Pöslová, 2020). Tito rodiče dávají podle Studničky dítěti možnost vyjádřit svůj názor, rodič s dítětem o problému diskutuje a učí ho zacházet s vlastními emocemi i pochopit prožívání ostatních. Dítě dostává možnost volby i rozhodování se samo o sobě a tak předávají rodiče svému dítěti zodpovědnost za jeho chování i činy. Samozřejmě nesmí chybět ani přiměřené hranice s ohledem na věk a aktuální rozumovou vyspělost dítěte. Místo trestů nechávají rodiče dítě, aby neslo přirozené důsledky svého jednání a tak sbíralo zkušenosti (Studnička, 2021).

Uvedla jsem pouze základní výchovné přístupy a existují i jiná označení zmíněných stylů, například Čáp (1996) uvádí demokratický styl pod názvem sociálně integrační. Nejen u Mikulkové (1995) se lze setkat se zanedbávajícím stylem výchovy, kdy rodiče nenaplňují základní potřeby dítěte. Matějček (1992) uvádí mezi nevhodnými styly výchovy styl rozmazlující, nadměrně ochraňující, perfekcionistaický nebo zavrhuující. Řezáč (1998) řadí k nevhodným výchovným stylům ještě například nejednotný přístup rodičů, nedůsledný, protekční, podplácející nebo skleníkový přístup.

Výchovných stylů a jejich kombinací je poměrně velké množství, avšak pro účely práce rozvedu více pouze demokratické výchovné styly, jejichž součástí je i kontaktní a respektující výchova, kterou se budu zabývat během výzkumného šetření.

3.2 Demokratické výchovné styly a jejich představitelé

V současné době se rodiče přiklánějí k demokratické výchově, přičemž se objevuje několik variant tohoto výchovného stylu.

Významnou představitelkou **kontaktního i respektujícího výchovného přístupu** je americká terapeutka a rodinná poradkyně **Naomi Aldort**. Prosazuje zacházení s dítětem jako se sobě rovným, bez toho aby jím rodiče manipulovali metodami autoritativní výchovy. Za podstatné pokládá vytvořit si s dítětem důvěrný vztah, založený na vzájemném respektu. Také klade důraz na to, aby dítě bylo bezpodmínečně milováno, aniž by mu rodiče v případě nesprávného chování lásku odírali nebo ho dokonce trestali. Rodiče by se měli snažit pochopit a porozumět chování dítěte a hranice nastavovat s respektem (Aldort, 2010).

Aldort píše, že malé dítě se kromě jiného učí i jak nakládat se svými emocemi a rodič by mu měl být nápomocen a podpořit ho v situacích, kdy je jimi dítě ovládáno. Naomi Aldort doporučuje reagovat na emoce dítěte pomocí tzv. **metody S.A.L.V.E.** Tato komunikační metoda poskytuje návod, jak místo popření emocí dokázat emoce uznat a vyjádřit dítěti podporu. Písmena slova S.A.L.V.E. označují jednotlivé činnosti. **S** (separate) radí oddělit se od emocí dítěte, na chvíli se zastavit a ponořit se do svých myšlenek. Výhodu sledává Aldort v tom, že nereaguje-li rodič bezprostředně, zklidní se a neřekne ve vzteku první, co ho napadne a situaci by mohlo spíše zhoršit a jeho jako rodiče později mrzet. Dalším krokem je **A** (attention) neboli zaměření pozornosti směrem k dítěti, následuje **L** (listen), kdy Aldort doporučuje dítěti co nejvíce naslouchat, udržovat oční kontakt a pomoci dítěti o prožívané situaci hovořit. Ve fázi označované jako **V** (validate) radí uznat pocity a potřeby dítěte, čímž mu dáme najevo svou lásku i zpětnou vazbu k jeho chování. Posledním bodem je **E** (empower), kdy je podle Aldort podstatné také vyjádřit dítěti důvěru v jeho schopnosti a nechat ho, aby se vypořádalo se svými emocemi. Děti, které mají důvěru rodičů dokážou lépe hledat řešení svých problémů a také více věří svým vlastním schopnostem (Aldort, 2010, s. 21-23).

Na principu rovného vztahu mezi rodičem a dítětem je založeno i **efektivní rodičovství**. Tento výchovný směr vznikl v 60. letech 20. století v USA a postupně se dostával i do Evropy. Ve Spojených státech je metoda známá jako Program STEP, jejímiž autory jsou psychologové **Dinkmeyer a McKay**. V knize *The Parent's handbook* vysvětlují rodičům, jak správně komunikovat s dětmi, aby to bylo v souladu s respektem i důstojností dítěte

(Dinkmeyer, 2008). Podobně jako Studnička (2021) nebo Kopřiva (2008), jejichž přístup k dětem vychází z respektu a vzájemné důvěry, tak i Dinkmeyer a McKay poskytují návod, jak postupně předávat dětem zodpovědnost za jejich rozhodnutí. Jako důležitou vyzdvihují vzájemnou spolupráci a kladou důraz na to, aby se rodiče snažili porozumět pocitům dítěte. Dinkmeyer upozorňuje, že v demokracii se každý musí chovat zodpovědně, a proto bychom měli přistupovat ke svým dětem na základě demokratických metod a principu vzájemné rovnosti. Zároveň dodává, že rodiče jsou si rovni s dětmi v právu na lidskou důstojnost, ale rozhodně dospělí mají více zkušeností i znalostí a samozřejmě nesou za své potomky zodpovědnost. A právě proto doporučují rodičům výchovu s respektem k dětem a snahu o vnímání potřeb jejich dětí. A uvádí, že pokud rodič respektuje své dítě a je mezi nimi důvěrný vztah, pak i dítě respektuje přání a potřeby rodiče (Dinkmeyer, 2008). Myšlenky o empatickém vnímání dětských potřeb a emocí se objevují i u dalších představitelů demokratického stylu výchovy. Dětskými emocemi se velmi zabývá Naomi Aldort (2010), ale i jiní. V České republice poskytuje kurzy efektivního rodičovství již od roku 1992 Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně. (Centrum pro rodinu a sociální péči, 2021, online).

Také americký psycholog **Thomas Gordon** poskytoval už od roku 1962 prostřednictvím svých kurzů nazvaných jako Parent Effectiveness Training rodičům návod, jak vychovávat dítě v souladu s respektujícím přístupem. V Čechách je jeho metoda známá pod zkratkou **P.E.T.** Gordon učí rodiče, jak svým dětem správně naslouchat, ale hlavně jak řešit rodinné spory, aby se nikdo z účastníků necítil poražený (Gordon, 2000). Tyto myšlenky rozvádí i ve své knize nesoucí název *Výchova bez poražených* (Gordon, 2012).

Ráda bych zmínila ještě další výchovný směr – **koncept kontinua**, jehož zakladatelkou je **Jean Liedloff**. Ve stejnojmenné knize autorka popisuje své zážitky z výpravy mezi jihoamerické indiány, která zásadně ovlivnila její způsob myšlení, vnímání života i přístup k výchově dětí. Autorka vysvětluje, že už miminka mají být děti součástí dění ve společnosti. Indiánky nosí kojence v šátku a vykonávají s ním veškeré práce. Indiánská miminka jsou tak nejen v těsné blízkosti matky, ale také v neustálém pohybu. Děti se cítí v bezpečí, jsou spokojené a pláčou jen minimálně. Liedloff také uvádí, že indiáni spí společně se svými dětmi, protože jedině tak mohou zajistit, že miminka nevzbudí celou skupinu (Liedloff, 2007). Současný rostoucí zájem o kontaktní rodičovství a s tím spojené nošení dětí a společný spánek je zcela v souladu s potřebami miminka podle Liedloffové.

Liedloff dále rodiče nabádá, aby přenechali zodpovědnost za vývoj dítěte jemu samotnému (Liedloff, 2007). Moderní společnost je uspěchaná, maminky se rády chlubí, že jejich dítě už sedí, chodí a často tomu dopomáhají chodítka a dalšími nepřírozenými pomůckami. Liedloff před urychlováním vývoje varuje a doporučuje dát dítěti čas, aby se vyvíjelo přirozeným tempem. Zároveň mne zaujala důvěra, jakou mají indiáni k dětem, neboť v knize byl uveden příklad o přibližně ročních dětech hrajících si s ostrým nožem a přitom se nezraní. Liedloff to vysvětluje tím, že dítě už od raného věku vidí dospělé, jak zachází s noži a jinými podle nás pro malé děti nebezpečnými předměty, a proto k nim přistupují zkušeněji a opatrněji. Další odlišností je, že zatímco si jiné děti jen hrají, indiáni se už od batolecího věku učí, jak být prospěšní svému okolí. Chlapci tráví čas především ve skupině mužů a účastní se lovu, zatímco děvčata se se ženami učí, jak se starat o děti a o domácnost (Liedloff, 2007).

V souladu s respektujícím přístupem radí rodičům v konceptu **Nevýchova**, jak vychovávat své děti **Kateřina Králová**. Tato výchovná metoda neobsahuje prvky autoritativní výchovy, ale není ani výchovou bez hranic a pravidel, jak by mohlo být mylně odvozeno z názvu. Králová vytvořila ve spolupráci s kolegy první online kurz v České republice zabývající se rodičovstvím již roku 2013. Pořádá tzv. online webináře, kde se zaměřuje na výchovu založenou na otevřené komunikaci a vzájemném respektu mezi rodičem a dítětem. Králová definovala čtyři základní typy rodičů podle jejich stylu výchovy, které nazývá rodič „policajt“, „učitel“, „nadšenec“ a „partner“. Poslední jmenovaný typ rodiče je podle ní ideální, protože prosazuje partnerský přístup k dítěti (Králová, 2020, online). V Nevýchově můžeme spatřit některé znaky výše zmíněného efektivního rodičovství jako respektování dětí nebo snahu o porozumění emocím dítěte.

Další forma rodičovství, která má spojitost s kontaktní i respektující výchovou nese název **intuitivní rodičovství**. Za jejím zrodem stojí **prof. M. Papoušek**, který mnoho let působil v Praze v Ústavu pro péči o matku a dítě. Už na přelomu 50.-60. let 20. století analyzoval učení nejmenších dětí metodou podmiňování. Hodnotil, jak se dítě chová při učení, přičemž ho zajímala pohybová aktivita, hlasový projev, zájem i projevované emoce. Na základě podrobného pozorování došel Papoušek k názoru, že vnější motivace může být nahrazena motivací vnitřní. V 70. letech navázal na výzkum se svou manželkou a na základě analýzy rané komunikace zjistil, že nejde jen o vytváření vzájemné citové vazby, ale vývoj dítěte je ovlivňován zásahy dospělého. Rodiče reagují na chování svého miminka tak, aby jim rozumělo. Z výzkumu také vyplynulo, že takové chování rodičů je

intuitivní, aniž by nad ním přemýšleli. Rodiče reagují na miminko výraznou mimikou a tím získávají jeho pozornost. Také řeč přizpůsobují miminku – hlas je vyšší, intonace mnohem výraznější, objevují se krátká a zvučná slova. Takový projev dítě lépe zaujme, udrží jeho pozornost, usnadní porozumění a přispívá ke sdílení pocitů, přičemž sdílení je základem pro vytváření bezpečí i důvěry ve svět okolo. Během hry věnují rodiče dítěti pozornost intuitivně a podporují zájem dítěte. Pokud je dítě unavené sníží množství podnětů a přechází ke klidové aktivitě a naopak pokud je pasivní věnuje mu rodič více pozornosti a povzbuzuje ho k činnosti (Dittrichová, 2004). Rodič citlivě vnímá rozpoložení dítěte a přiměřeně na něj reaguje. Tyto znaky nacházíme i v kontaktním rodičovství, kde rodič reaguje na potřeby dítěte nabídnutím kojení, nošení a citlivě reaguje na pláč dítěte.

Výše uvedení představitelé souzní s myšlenkami kontaktní a respektující výchovy, sice se tam objevují některé odlišnosti ve vnímání výchovy, ale v zásadě se shodují, že výchova dítěte by měla vycházet ze vzájemného respektu. Rodičům doporučují přistupovat k dětem jako partneři, bez použití mocenských prvků a především tak, aby byla zachována důstojnost dítěte jako člověka. Například Aldort (2010), Líšková (2014) nebo Kopřiva (2008) dávají důraz na porozumění dětským emocím a následnou empatickou reakci rodiče, aniž by sáhli při nežádoucím jednání dítěte k autoritativním metodám.

Profesor Papoušek, který se ve svých dlouholetých výzkumech zabýval ranou komunikací zjistil, že rodiče se chovají ke svým miminkům intuitivně a veškeré své chování přizpůsobují přirozeně tak, aby jim dítě co nejvíce porozumělo. Tento proud rodičovství představovaný Papouškem je blízký kontaktnímu rodičovství, neboť se jedná o empatické reakce na miminko a na jeho aktuální potřeby. Také Liedloff (2007) ve své knize Koncept kontinua popisuje vhodný přístup k výchově dítěte a považuje za podstatné, aby bylo miminko ve fyzickém kontaktu s matkou. Na základě svého pobytu mezi indiány v Jižní Americe vyzorovala, že nošení dětí i společný spánek mají pozitivní vliv na spokojenost dítěte. Podobné myšlenky se objevují i u Sears (2018), O'Mara a McConnell (2013) nebo z českých autorů bych jmenovala Harnošovou (2018) a Studničku (2021), který ve své knize Pohodové rodičovství používá pro miminko termín „nošenec“ a „malá opička“. V následující kapitole se budu podrobněji věnovat hlavním znakům kontaktního rodičovství a poté se zaměřím na respektující přístup a uvedu specifika respektující výchovy při nastavování hranic i komunikaci s dítětem.

4 Kontaktní a respektující rodičovství

Pojem kontaktní rodičovství může znít nově a netradičně, avšak má velmi dlouhou historii. U přírodních národů žijících v Severní i Jižní Americe a u různých kmenů v Asii a Africe praktikují rodiče kontaktní výchovu naprosto běžně. Rodiče sdílí s dětmi svoji postel, matky děti kojí a nosí a i když pracují, dítě je stále v jejich blízkosti (Havlíková, 2015, online). Přestože nošení dětí může působit jako moderní záležitost, sahá hluboko do historie lidstva a je součástí našeho vývoje (Frenzelová, 2021, online).

Až v nedávné minulosti z hlediska trvání lidstva změnili rodiče svůj výchovný přístup a výchova se stala spíše odtažitou a autoritativní. U nás došlo převážně po druhé světové válce k odklonu od blízké vazby matky na dítě a odkládání dětí do jeslí už v raném věku. Až po roce 2000 se začalo o kontaktním rodičovství psát a vznikají skupiny podobně smýšlejících rodičů, kteří se vzájemně podporují. Tuto formu rodičovství používají někteří rodiče intuitivně, jiní hledají pomoc v knihách, na sociálních sítích nebo na osobních setkáních kontaktně orientovaných rodičů – převážně matek. Především ženy uvažují o výchově svých dětí, často už během těhotenství a přináší do své rodiny prvky kontaktního nebo respektujícího rodičovství a snaží se svému partnerovi vysvětlit, proč chtějí takto vychovávat a očekávají, že jim bude partner oporou a podpoří je.

Podle Sears jsou každé dítě i rodič jedinečné bytosti, proto si rodiče hledají cestu, jak porozumět svému dítěti. A právě kontaktní rodičovství přináší prostředky, jejímž prostřednictvím si dokáží matky i otcové získat důvěru miminka a lépe porozumět jeho potřebám (Sears, 2018).

4.1 Základní znaky kontaktního rodičovství

Podstatou kontaktního rodičovství je navázat a udržovat s dítětem fyzický kontakt a včas reagovat na potřeby dítěte, o které se hlásí nejprve prostřednictvím pláče. O kontaktním rodičovství píše Sears a Searsová jako o přístupu k výchově dětí. Sice vymezují principy kontaktního rodičovství, ale uvádí, že je není možné za všech situací naplnit a podstatné je utvořit si s dítětem silný a důvěrný vztah (Sears, 2018). O rodičovství založeném na důvěrném vztahu a porozumění potřebám dítěte píše i americká terapeutka Naomi Aldort. Uvádí, že není dominantní rodič ani dítě a v rodině spolu komunikují se vzájemnou úctou a respektem. Za stěžejní považuje bezpodmínečnou lásku rodičů k dítěti a vzájemnou

důvěru mezi členy rodiny (Aldort, 2010). Principy kontaktního rodičovství představuje podobně jako výše zmínění i Liedloff a za základ pokládá blízkou citovou vazbu mezi rodičem a dítětem už od narození (Liedloff, 2007).

Mezi základní prostředky kontaktní výchovy, jež představují výše uvedení autoři, patří **bonding po porodu**, jež označuje proces vytváření vztahu mezi matkou a miminkem. Pro vytvoření jedinečného vztahu mezi matkou a novorozencem je důležité trávit s miminkem co nejvíce času už během prvních hodin po narození dítěte. Pokud je maminka v častém fyzickém kontaktu s miminkem, snadněji se jí tvoří mateřské mléko a kojení probíhá naprosto přirozeně. Kontaktní matky pak kojí podle potřeb miminka a nesledují intervaly nebo to jak dlouho už kojí a tím je miminko spokojenější a klidnější. Zároveň zotavování se matky po porodu probíhá díky hormonům vyplavovaným během kojení rychleji. Matky jsou biologicky připraveny na péči o miminko a pokud se soustředí během šestinedělí převážně na své miminko a jeho potřeby, dodávají tak miminku pocit bezpečí a přijetí v rodině (Sears, 2018; O'Mara, 2013).

Kojení představuje nejpřirozenější způsob krmení miminka a je dalším z principů kontaktního rodičovství. Je prospěšné nejen miminku, ale přináší mnoho výhod i mamince. Během kojení se matce tvoří hormony prolaktin a oxytocin, které vyvolávají mateřské city a pomáhají mamince se více uvolnit a zklidnit a lépe zvládat náročné období s novorozencem. Kojení vyžaduje také fyzický kontakt s miminkem a slouží k uklidnění dítěte a navození pocitu bezpečí. Při kojení se matky svých dětí více dotýkají a mazlí se s nimi a tím prohlubují svůj vzájemný vztah. Pokud maminka kojí, naučí se lépe reagovat na potřeby dítěte a kojení tak představuje skvělý způsob, jak své miminko poznat (Sears, 2018; O'Mara, 2013). Schopnost matky rozpoznat příčinu pláče miminka výrazně ovlivňuje jejich vzájemný vztah a má vliv i na budoucí vývoj dítěte (Masopustová, 2011). Světová zdravotnická organizace doporučuje dlouhodobé kojení minimálně do dvou let věku dítěte, avšak průměrný věk při odstavení se celosvětově pohybuje jen okolo čtyř měsíců věku miminka (O'Mara, 2013, s. 82). V České republice kontaktní maminky kojí i batolata nebo i o něco málo starší děti a nepřestávají kojit starší dítě ani při narození dalšího miminka a praktikují tzv. tandemové kojení.

Lidské mládě, stejně jako některé druhy savců patří mezi tzv. nošence. Malé miminko potřebuje být v kontaktu s matkou a cítit její teplo, pokud tomu tak není, dává najevo svou nespokojenost zoufalým pláčem (Studnička, 2021). Proto je dalším prostředkem

kontaktního rodičovství **nošení dětí**, buď v náruči nebo ještě lépe v šátku, či nosítku. Nošené děti jsou v častějším tělesném kontaktu s matkou, vnímají tlukot jejího srdce, který znají už z doby těhotenství a jsou pak klidnější a méně pláčou. Rodič, který své dítě nosí, ho má hned u sebe a dokáže se lépe naladit na jeho potřeby, včas na ně reagovat a miminka jsou pak spokojenější a svému pečovateli více důvěřují (O'Mara 2013, Karp, 2013). Mezi výhody nošení patří i to, že maminky mohou své miminko v šátku nebo nosítku i poměrně diskrétně nakojit i na veřejnosti. Dalším přínosem nošení je i to, že má maminka děťátko u sebe a zároveň má volné ruce a může se věnovat i práci v domácnosti nebo staršímu dítěti, aniž by miminko izolovala v dětské postýlce.

Dalším znakem, který spojuje kontaktní rodiče je **společné spaní** s dítětem. Málokteré miminko je schopné prospat celou noc, naopak se v průběhu noci nejen kvůli hladu několikrát vzbudí a právě společné spaní s miminkem matce usnadňuje péči o miminko. Maminka může miminko nakojit, aniž by vstala z postele nebo dokonce odcházela do jiného pokoje. Sears také jako velký přínos společného spánku vyzdvihuje to, že pokud se miminko probudí, matka je nablízku a může tak snadno rozpoznat a uspokojit jeho potřeby, aniž by došlo k výraznému narušení spánku rodiny (Sears, 2018). Kromě usnadnění péče o miminko spatřuje výhodu společného spaní Harvey Karp ve snížení rizika syndromu náhlého úmrtí kojenců (Karp, 2013). Kritici společného spaní vyjadřují obavy, že rodič dítě ve spánku zalehne nebo ho společným spaním rozmazluje a dítě pak nebude schopné spát samo ve své posteli. Avšak pro miminko, které bylo před narozením zvyklé na teplo v děloze a rytmus matčina těla představuje podle Jean Liedloff odloučení od matky a odložení do postýlky obrovský šok (Liedloff, 2007).

S principy kontaktního rodičovství je v souladu také **bezplenková komunikační metoda (BKM)** uváděná jako přirozené hygiena nemluvnat. Tato metoda je založena na tom, že miminko dokáže vědomě uvolnit své svěrače a rodiče mu díky BKM umožňují vykonat jeho potřebu mimo plenky. Bauer doporučuje s metodou začít co nejdříve, přičemž radí, že miminko se má držet v poloze klubičko, která je mu přirozená a kojenci ji mají v oblibě. Aby tato metoda fungovala, je nutné vnímat potřeby dítěte a tím se mezi ním a jeho pečovatelem vytváří blízký a důvěrný vztah. Bauer popisuje ještě další výhody vyplývající z praktikování BKM jako méně pláče i bolestí břicha. Tito kojenci jsou spokojenější a v budoucnu tyto děti zvládají dříve chodit na nočník (Bauer, 2009). Také představitelka kontaktního rodičovství u nás Lucie Harnošová uvádí obdobné klady BKM a dodává, že rodič, který se rozhodne tuto metodu praktikovat, by měl být trpělivý

a oprostít se od nereálných očekávání a hlavně si nedávat vinu za případné nezdary. Pokud se nedaří, radí Harnošová několikadenní pauzu a pak zkoušet trpělivě dál (Harnošová, 2017, online).

Pro kontaktní rodičovství je typická také **důvěra v pláč dítěte**, protože právě pláč je prvním komunikačním prostředkem kojence. Postupně se matka učí správně identifikovat příčiny pláče miminka a odpovědět na něj vhodnou reakcí. Pokud je rodič miminku nablízku a vnímá jeho potřeby, má kojeneček méně důvodů k pláči. Učí-li rodiče spát miminko samostatně v postýlce, následuje pláč a pokud matka na naléhání okolí nechává miminko vyplakat bez odezvy, ztrácí nejen podle Studničky (2021) jeho důvěru. Podle Aldort miminko pláčem vyjadřuje nejen fyzické potřeby, ale i emoce a teprve s přibývajícím věkem se učí komunikovat slovně. Reagují-li rodiče adekvátně na potřeby dítěte, učí ho porozumět jeho emocím. Cílem není ani tak zastavit pláč, ale v první řadě poznat potřebu dítěte. Není vhodné pláč a emoce potlačovat ani u starších dětí, protože se vždy určitým způsobem projeví (Aldort, 2010). Aldort ještě upozorňuje, k čemu může vést, pokud nemají rodiče snahu pochopit důvod pláče dítěte a naopak ho chtějí potlačit. Aldort uvádí: „*Naše úsilí vychovat děti, které nepláčou, však může vést k popření potřeby, která je stejně základní jako láska, jídlo a vzduch. Jako přehrazená řeka najdou si slzy jiný výstup v podobě agrese, tiků, poruch spánku a jídla a dalších obtíží. Slzy tu budou stále a tak je lepší je přijmout než potlačovat*“ (Aldort, 2010, s. 115).

Podle Studničky včasným reagováním na pláč dítěte a uspokojením jeho potřeby zvyšují rodiče sebedůvěru dítěte ve vlastní komunikační schopnosti a posilují vnímání jeho hodnoty. Zároveň dochází k upevnování vztahu mezi rodičem a dítětem (Studnička, 2018).

Aldort ještě dodává: „*Čím více uspokojíte potřebu závislosti u malého dítěte, tím nezávislejší bude jako starší dítě a dospělý*“ (Aldort, 2010, s. 64). A tím vyvrací námitky těch, kteří o kontaktním rodičovství pochybují a tvrdí, že jeho metody jako společný spánek, kojení podle potřeb dítěte nebo nošení vedou k rozmazlování a menší samostatnosti dítěte.

Důležitou zásadou kontaktního rodičovství, avšak podle Sears v reálném životě poměrně obtížně splnitelnou je **vyvážený osobní a rodinný život** (Sears, 2018). Kontaktní rodičovství klade na rodiče a v prvních měsících života dítěte převážně na matku vysoké nároky. Pokud matka přistupuje citlivě k potřebám dítěte a na požádání ho kojí, praktikuje

společné spaní, miminko nosí a empaticky reaguje na jeho pláč, má velmi málo prostoru na odpočinek a uspokojení svých vlastních potřeb. Nemá-li matka podporu partnera nebo jiného blízkého člověka, může být příliš vyčerpaná a pak je mnohem náročnější přistupovat k dítěti kontaktně a v souladu s jeho potřebami. Proto by se neměly maminky snažit zvládat péči o dítě a domácnost samy, ale říci si ve vhodný čas o pomoc. Jenom tak může být maminka spokojená a vyrovnaná a to je důležité nejen kvůli ní samotné, ale i kvůli jejímu dítěti, protože miminko citlivě vnímá a reaguje na rozpoložení maminky. Psycholog Milan Studnička uvádí: „*Bud' budu budovat vztah k dětem a udržovat jejich důvěru, čímž hodím na druhou kolej domácí práce, nebo budu stavět na vedlejší kolej děti a prioritou bude pořádek, úklid a další nedůležité procesy*“ (Studnička, 2021, s. 26).

Kontaktní rodiče by neměli zapomínat ani sami na sebe a svůj vztah a pokud je to možné, měli by si nechat dítě na pár hodin pohlídat například babičkou a užít si společný čas ve dvou. Aldort z vlastní zkušenosti radí, že v případě malého miminka si ho může maminka navázat do šátku a užít si návštěvu restaurace nebo dokonce divadla (Aldort, 2010).

Velmi náročnou situací si prochází podle Sears **svobodné kontaktní matky**, protože kontaktní rodičovství, kdy se snažíme reagovat včas na pláč dítěte a být s ním ve fyzickém kontaktu je bez pomoci partnera mnohem těžší (Sears, 2018). Proto je pro osamocené vychovávající matky velmi důležité, aby se obklopily lidmi, kteří jim mohou být jakkoli nápomocní, aby si mohla maminka od svých povinností alespoň na krátký čas odpočinout a načerpat nové síly.

U jakéhokoli výchovného stylu a kontaktní výchova není výjimkou, nesmí chybět **vymezení hranic**. Kontaktní výchova bývá někdy chybně vnímána jako liberální, kde dítěti rodič vždy vyhoví a dítěti pak chybí přiměřené hranice. I kontaktní rodiče určují svým dětem hranice, jen používají metody založené na laskavosti a vzájemném respektu, místo příkazů, trestů a dalších mocenských prvků jako autoritativní rodiče. Děti, které necítí hranice a mají naprostou svobodu nejsou paradoxně spokojenější, ale podle Prekopové naopak zmatené a absence hranic může vést až k agresivitě dětí (Prekopová, 2014). Avšak lidé neznalí kontaktního rodičovství vnímají tuto výchovu jako rozmazlování nebo manipulaci s rodiči ze strany dítěte. Stěžejní je ale rozpoznat potřebu dítěte, vhodně na ni reagovat a budovat vzájemný vztah. Podle Studničky laskavé a pevné hranice vedou k důvěře a pokud přistupujeme k dítěti s respektem bez příkazů, odměn a trestů a dalších manipulativních nebo strach nahánějících technik, dítě rodiče přirozeně

následuje, důvěřuje mu a chce mu udělat radost a není důvod ke vzteku ani v batolecím věku. Později, v období puberty dostávají rodiče zpětnou vazbu na svou výchovu a teprve se pozná, jaký je vztah mezi dítětem a rodičem. Dítě vychovávané s respektem rodičům důvěřuje, svěří se se svými starostmi a rádo s rodiči tráví čas (Studnička, 2021).

Mezi principy kontaktního rodičovství se řadí i **neposlouchání rad „cvičitelů“ dětí**. Na kontaktní výchovu i respektující přístup k dítěti se snaší často ze strany okolí kritika. Ti, co kritizují, to vesměs myslí s nově založenou rodinou dobře, ale nejsou na tento styl výchovy zvyklí, a proto dávají kontaktním rodičům rady neslučující se s kontaktním rodičovstvím jako například: „Nech ho vyplakat, on si na postýlku zvykne.“ nebo také: „Nenos ji tolik, ať ji nerozmazlíš.“ Čerství rodiče mohou být kritikou nebo protichůdnými radami zmateni a snižuje se postupně jejich sebevědomí jako vychovatele dítěte. Sears doporučuje se obklopit podobně smýšlejícími rodiči, kteří pochopí, co kritizovaní rodiče prožívají a dokáží jim vyjádřit podporu (Sears, 2018). Představitelka kontaktního rodičovství u nás Lucie Harnošová sice popisuje a vysvětluje principy kontaktní výchovy, ale říká, že každý rodič zná své dítě nejlépe, a proto by se měl rozhodnout, co jim bude v rodině fungovat, místo slepého následování knih o rodičovství (Harnošová, 2018).

Zmíněné metody kontaktního rodičovství se váží především ke vztahu mezi matkou a dítětem a k jejich fyzickému kontaktu. Může se zdát, že tatínkové nemají možnost být kontaktním rodičem vzhledem k tomu, že matka má vazbu s dítětem už z doby těhotenství a s miminkem si vytváří i citové pouto během kojení. Avšak i **tatínkové se mohou stát kontaktními rodiči** a mohou své dítě nosit, chovat nebo vnímat potřeby dítěte a citlivě reagovat na jeho pláč. Podle Sears zapojení tatínka nejen uleví matce a přinese jí chvíli pro odpočinek, čímž lze předcházet mateřskému vyhoření, ale péči tatínka ocení i dítě a v budoucnu se to projeví v lepším vzájemném vztahu (Sears, 2018).

Sears doporučuje tatínkům už během těhotenství mluvit na miminko nebo se dotýkat břicha ženy a miminko vnímat. Později po narození miminka by měl být tatínek v kontaktu s maminkou i miminkem a podporovat matku v kojení. Nošení a společné spaní je skvělou možností, jak může být tatínek miminku nablízku a vzájemně se na něj naladit a porozumět mu (Sears, 2018). Také Studnička dává důraz na kontaktní rodičovství a je v souladu se Sears, že otec by se měl věnovat miminku od prvních chvil a jen tak si může postupně vytvářet s dítětem vztah založený na vzájemné důvěře (Studnička, 2021). Studnička i Sears se shodují, že otec by měl být matce oporou, protože

rady konfliktní s kontaktním rodičovstvím mohou matku znejistět. Zároveň je velmi důležité, aby rodiče zastávali stejný postoj nejen k výchově, ale i k vymezování hranic svým dětem. V nadcházející kapitole se právě zaměřím na specifika respektujícího přístupu a poté se budu zabývat odlišnostmi při nastavování hranic v respektující výchově v porovnání s výchovou autoritativní.

4.2 Respektující přístup ve výchově dětí

Rodiče chtějí pro své děti jen to nejlepší a přejí si z dětí vychovat zodpovědné a samostatné bytosti, avšak při výchově je možné využít nejrůznějších výchovných prostředků nebo metod, které se mohou výrazně lišit. Autoritativní výchova je založena na převaze rodiče, rodič dává svým přístupem najevo svou moc nad dítětem a jeho chování usměrňuje pomocí pochval, odměn, trestů a jiných manipulativních technik. Naopak rodiče vyznávající respektující přístup volí jiné metody i způsoby komunikace s dítětem, které vychází z respektování potřeb obou stran. Nyní uvedu, co píší o respektující výchově někteří současní autoři. Znamý český psycholog Pavel Kopřiva zastává názor, že kromě bezpodmínečné lásky k dítěti by úspěšná výchova měla být založená na vzájemném respektu mezi rodiči a dětmi. Respektující rodiče jsou pro dítě spíše než autoritou chápajícím partnerem a hranice svým dětem vymezují také bez prvků autoritativní výchovy, ale s laskavou důsledností a respektem (Kopřiva, 2008). Také psycholog Milan Studnička zmiňuje laskavou důslednost a partnerský přístup jako cestu, která buduje a udržuje vzájemnou důvěru (Studnička, 2021). Podle Gordona pouze respektující výchovný přístup vede k zodpovědnosti a přemýšlení o svém chování, i když se v blízkosti dítěte nenachází rodič nebo jiný dospělý (Gordon, 2012). Také Rogge považuje za nutné poskytnout dítěti hranice důsledně, s vnitřním klidem a vzájemnou úctou. Zároveň však uvádí, že respektování dětských přání a potřeb má být přiměřené věku a chápání dítěte (Rogge, 1996). V případě porušení hranic a nedodržení ujednaných dohod doporučují výše zmínění autoři vyvodit přirozené důsledky jednání.

Klasická autoritativní výchova je založena na mocenském přístupu a nadřazenosti rodiče vůči dítěti. Tito rodiče stanovují hranice pomocí křiku, trestů, vyhrožování, zákazů, příkazů apod. Zároveň dávají dětem málo prostoru k vyjádření vlastního názoru a dítě je neustále kontrolováno. Při nežádoucím chování následuje trest a naopak při žádoucím jednání dostává dítě odměnu. Kopřiva vysvětluje, že důsledkem autoritativní výchovy je

obvykle vzdor nebo poslušnost, naopak partnerský neboli respektující přístup vede k zodpovědnosti. Dítě vychované k zodpovědnosti se řídí vnitřními normami a hodnotami, bez ohledu na to, zda jeho chování někdo sleduje. Děti vychované autoritativně jsou závislé na autoritách, snadno se podřídí a podlehnou nátlaku osoby v nadřazené pozici. Tito lidé mají touhu se ostatním zavděčit a vykonají požadované, přestože s tím sami nesouhlasí. Takové poslušné dítě se během dospívání může stát poslušným vůči partě a rodiče s tím nic nezmohou, protože chybí vzájemná důvěra (Kopřiva, 2008). Pokud si přeje rodič vychovávat dítě respektujícím způsobem, ale v dětství zažil výchovu založenou na mocenském přístupu rodičů, není rozhodně snadné své vzorce z dětství změnit. Například psycholog Studnička pomáhá rodičům, aby se naučili chovat k dětem respektujícím způsobem. Na webových stránkách pod názvem Dovychovat nabízí kurzy zaměřené na výchovu dětí, přičemž rozlišuje i zda se jedná o chlapečka nebo holčičku a zároveň učí i rodiče lépe komunikovat mezi sebou navzájem (Dovychovat, 2021).

Rodiče vychovávající děti s respektem používají **efektivnější komunikaci**, která odráží partnerský vztah mezi rodičem a dítětem. Místo příkazů nebo zákazů volí spíše popisnou formu, dítě o pomoc žádají a záleží jim na názorech dětí. Podle Studničky tito rodiče vysvětlují dětem souvislosti, proč vlastně chtějí, aby dítě udělalo danou věc a informují dítě o důsledcích, které z určitého chování vyplývají. Rozhodně nechtějí, aby věc dítě dělalo jen proto, že to rodič řekl, ale hlavně proto, že dává smysl. Dítě má možnost se podílet na rozhodování o tom, co se ho bezprostředně týká, přičemž možnost volby dostává úměrně ke svému věku (Studnička, 2021). Rodiče ke svým dětem přistupují vlastně jako k dospělým, kterých si vážíme, jen s přihlédnutím k věku dítěte volí formulaci tak, aby dítě rozumělo.

Součástí respektující výchovy je i **uznání negativních pocitů dítěte**. Tím, že nežádoucí emoce jako vztek nebo žárlivost přijmeme ještě podle Aldort neznamena souhlas s negativním chováním dítěte. Přijetí emocí nám dává možnost pomoci dítěti emoce zvládnout, pochopit je a postupně se naučit v krizových situacích reagovat lépe. Empatickou reakcí rodič sděluje, že má dítě právo prožívat, co prožívá (Aldort, 2010). Vhodná reakce na vyhrocené emoce by měla podle Kopřivy obsahovat aktivní naslouchání s vyjádřením pochopení, pojmenování pocitů i vyjádření našeho očekávání. Závěrem bychom měli dítěti vyjádřit naši podporu. Tímto jednáním dítěti říkáme, že prožívat emoce je v pořádku a rozhodně není vhodné je potlačovat (Kopřiva, 2008).

4.3 Specifika v nastavování hranic u respektující výchovy

Ve výchově je stěžejní určit dítěti vzhledem k věku a rozumovým schopnostem adekvátní hranice a usměrňovat tak jeho chování. Ve společnosti je po generace zakořeněné používání trestů jako výchovného prostředku, avšak do respektující výchovy tyto metody nepatří, neboť tento výchovný styl přistupuje k dítěti jako k sobě rovnému. Trestem dává rodič najevo svou převahu a moc nad dítětem rozhodovat podle jeho uvážení. Někteří si mohou respektující výchovu plést s liberální výchovou, kdy je dítěti vše dovoleno a nemá nastavené hranice a rodiče na nežádoucí chování dítěte nereagují, ale není tomu tak.

Výchova s respektem je nejen podle Kopřivy (2008) založena na vzájemné důvěře a respektu, rodiče dítěti nastavují hranice a z nežádoucího jednání vyvozují důsledky. Tato výchova vyžaduje oproti autoritativnímu přístupu více trpělivosti i času rodičů. Trest je sice rychlým řešením, ale Aldort (2010), Gordon (2012) a mnozí další se shodují, že rodič nejen ztrácí důvěru dítěte, ale také mu neposkytuje vhodný příklad, jak se zachovat v situacích, kdy se mu něco nelíbí. Rogge uvádí, že trestání vede ke snižování sebevědomí i k poklesu hodnoty dítěte v jeho vlastních očích (Rogge, 1996). Abychom si lépe uvědomili, jaký dopad na dítě má trest, doporučuje Kohn podívat se na situaci z pohledu dítěte. A zároveň pokládá za podstatné zvážit, zda požadavky, které na dítě klademe jsou úměrné jeho věku a sociální vyzrálosti (Kohn, 2019). Podle Filliozat není dítě předškolního věku schopno vypočítavého jednání a svým chováním vyjadřuje pouze své potřeby a volá po jejich naplnění (Filliozat, 2017).

Také Faber zavrhuje trestání dětí a doporučuje nastavit dítěti hranice laskavou formou pomocí vcítění se do dítěte a porozumění jeho potřebám (Faber, 2013). Mertin ještě dodává, že dítě má snahu se trestu vyhnout a učí se rodičům lhát, obviňovat druhé, slibovat a všemožně rodiče oklamat a čím je dítě starší, tím jsou jeho metody zastírání prohřešků rafinovanější. Proto i Mertin trestání zavrhuje jako nevhodné, protože nejen, že neučí zodpovědnosti za vlastní činy, ale především vede k rozvoji nečestného jednání (Mertin, 2013). Trestem vlastně dítěti říkáme, že pokud je slabší, je vhodné se autoritě podřídit, naopak je-li v pozici silnějšího lze použít násilí nebo manipulaci, aby dosáhlo svého.

Rodiče vyznávající partnerský přístup vyvozují **důsledky negativního jednání**, které jim i dětem dávají větší smysl, než tresty a dítěti je umožněno se poučit. Respektující rodiče upozorní dítě na nežádoucí chování, srozumitelně popíší problém a následně vyzvou dítě,

aby participovalo na jeho řešení. Je možné dát dítěti na výběr, jak situaci napraví, zda se bude například podílet na opravě rozbité věci nebo na opravu přispěje ze svého kapesného. Důsledkem nežádoucího chování může být například v případě politého oblečení, že dítě pošleme oblečení vyprat, tím zjistí, kolik je za tím práce a samo bude příště motivováno a bude si dávat větší pozor, aby se nepolilo a zároveň se učí novou dovednost – vyprat si tričko. Touto formou jsme mu předali zodpovědnost za jeho vlastní jednání. Faber vysvětluje, že pokud následuje trest, dítě je vedeno pouze strachem a zodpovědnost na dítě nepřechází (Faber, 2013). Solterová uvádí, že děti, které byly v dětství často trestány trpí v dospělosti úzkostmi, depresemi a objevuje se u nich častější závislost na návykových látkách. Pokud se dítě musí jen podřizovat, může to v dospělosti vést k neschopnosti vyjádřit svůj názor a samostatně se rozhodovat. Takový člověk jen slepě následuje autority a je snadnou obětí manipulace (Solterová, 2019).

Pro rodiče, kteří si prošli autoritativní výchovou je trestání většinou naprosto běžné a často nevědí, jak jinak nastavit dítěti hranice. V tomto případě rodič zastává vůči svému dítěti nadřazenou pozici a autoritativní výchovu vnímá jako jedinou správnou, tzv. léty ověřenou a respektující přístup neuznává. A pokud chtějí tito rodiče svůj přístup změnit a začít s respektující výchovou, pak čerpají z knih nebo rad na internetu a změna zažitých výchovných vzorců je pro ně opravdu výzvou.

Avšak i rodiče, kteří praktikují respektující výchovu mohou sklouznout k některé z nerespektujících metod a poté to vnímají jako selhání a cítí se provinile. Podle Studničky je vhodné se obklopit několika lidmi, kteří se o dítě postarají, aby se rodič mohl věnovat sám sobě a psychicky si odpočinul. Spokojený rodič bude mít více trpělivosti s dítětem a bude k němu přistupovat radostněji a laskavěji (Studnička, 2021). Také Solterová (2019) stejně jako Studnička (2021) doporučuje fyzickému i emočnímu vyčerpání předcházet a včas požádat své okolí o pomoc.

Filliozat jako další příčinu trestání nebo nedostatečné trpělivosti s dítětem spatřuje v nedostatku informací o typických fázích vývoje dítěte. Ke každému věku patří určité chování i rozumová vyspělost a pokud rodič bude mít znalosti o tom, co je pro daný věk běžné, bude chování dítěte lépe rozumět a více ho tolerovat (Filliozat, 2017). Solterová jmenuje jako příčinu trestání i stres v současném životě vyplývající ze zdravotních, finančních nebo vztahových problémů. Spouštěčem výchovných selhání může být i nedořešená minulost a vzpomínky na dětství a vlastní výchovu plnou trestů a špatného

zacházení (Solterová, 2019). Pokud už rodič dítě uhodí doporučuje Studnička se dítěti omluvit, obejmout ho, vyjádřit mu svou lásku a úměrně věku mu vysvětlit, že si ránu nezasloužilo, ale rodič byl unavený a v té chvíli nedovedl reagovat lépe (Studnička, 2021).

Další metodou používanou v autoritativní výchově jsou odměny a pochvaly za pozitivní a žádoucí chování dítěte. Mnozí na odměnách neshledávají nic špatného a běžně děti motivují k určitému chování pomocí předem slíbené odměny. Avšak Kopřiva přímo uvádí, že „*kdo dnes chválí, může zítra kritizovat*“ (Kopřiva, 2008, s. 168). Podle Studničky jsou vhodnou alternativou k odměnám **přirozené důsledky chování** a k pochvalám **vyjádření zpětné vazby a ocenění chování** (Studnička, 2021). Kopřiva (2008) upozorňuje na nerovnocenný vztah, neboť pouze nadřizený neboli autorita hodnotí chování jiných a odměňuje a jen na rodiči záleží, zda odměnu poskytne, či ne. Takto bychom se k dospělému, kterého si vážíme nechovali, a proto odměny do partnerského přístupu nepatří.

Mnozí uvádí negativa odměn, například podle Kopřivy (2008) nebo Solterové (2019) se dítě určitým způsobem chová kvůli odměně a pokud by odměnu nedostalo, přestane se tak chovat nebo odmítne odměnou podmíněnou činnost vykonávat, protože odměna snižuje vnitřní motivaci i vlastní hodnotu činnosti vykonávané za odměnu. Podle Studničky odměna jako taková sice přináší odměněnému příjemné pocity, je však laskavou formou manipulace a lidé mohou být na nich i závislí (Studnička, 2021). Solterová také vysvětluje, že odměny a tresty formují člověka, který pasivně přijímá danou situaci a nevede k rozvoji kreativního myšlení, které je v rychle měnícím se světě zapotřebí (Solterová, 2019).

Naopak Mertin, který tresty neuznává stejně jako výše zmínění doporučuje kromě pozitivní odezvy a ocenění chování dítěte i odměny a pochvaly jako vhodný výchovný prostředek. Sice také upřednostňuje vnitřní motivaci, se kterou se pojí místo odměn pozitivní odezva a ocenění jednání dítěte, ale nevidí nic špatného ani na zařazení odměn do výchovy. Avšak upozorňuje, že s odměnami je potřeba umět správně zacházet a používat je spíše výjimečně. Pravidelně používané odměny vedou i dle něho k nezájmu o danou činnost, jakmile dítě očekávanou odměnu neobdrží. Dalším úskalím odměn bývá skutečnost, že časem i sebe lákavější odměna zevšední a motivace dítěte klesá. Raději doporučuje jako formu odměny zařadit zážitek a společné trávení času, ať už je to

procházka venku nebo hraní si s dítětem, když například dítě rychleji uklidilo a zbylo více času (Mertin, 2013).

Kohn ještě varuje před podmiňováním dárků dobrým chováním nebo známkami ve škole a také doporučuje dětem věnovat co nejvíce pozornosti, aby cítily, že nám na nich záleží (Kohn, 2019). Někteří pracovně vyčerpaní rodiče dávají dětem drahé dárky ve snaze nahradit jimi čas, který nemohou se svými dětmi trávit. Mertin (2013) i Studnička (2021) upozorňují, že je taková náhrada kontaktu dlouhodobě nevhodná. Studnička vidí ve společně tráveném času s dětmi jedinečnou příležitost, jak své děti opravdu poznat, porozumět tomu, co cítí a co právě považují za důležité (Studnička, 2021).

Další úskalí vnější motivace spatřuje Kohn v tom, že pokud je dítě školního věku závislé na dobrých známkách, protože je za ně chváleno, či odměňováno a naopak za horší výsledky slyší kritiku, snaží se primárně kvůli známce. Avšak ze školních premiantů nebývají nejen podle Kohna vždy úspěšní a spokojení dospělí. Většinou se nejlépe daří osobám, které činnost baví a jsou jí zaujati a nikoli těm, co touží jen po úspěchu a překonání ostatních. Proto Kohn doporučuje na první místo postavit bezpodmínečnou lásku k dětem bez ohledu na školní úspěchy, či nezdary a podporovat děti v tom, co je baví a budovat v první řadě vzájemný vztah (Kohn, 2019).

Proto je v respektujícím rodičovství kladen důraz na smysluplnost činnosti nebo chování a dítě není vedeno vnějšími pobídkami, ale je vnitřně motivováno. Více než o známky dítěte bychom se měli zajímat o to, co se dítě učí a jak to může co nejdříve využít v reálném životě.

Postmoderní doba s sebou přináší mnoho nástrah ve formě lákavých reklam nebo mimořádných nabídek, média jsou plná reportáží nebo psaných článků, které mají snahu s lidmi manipulovat. Pokud je dítě zvyklé být autoritou chváleno a získávat za své chování odměny, stává se i v dospělosti mnohem snadněji manipulovatelným, čehož využívají obchodníci a v neposlední řadě i naši politici. Takoví lidé snadno podléhají nátlaku a za odměnu udělají požadované, aniž by kriticky uvažovali, co jim dané jednání přinese z dlouhodobého hlediska.

4.4 Vhodné reakce na chování dítěte podle respektujícího přístupu

V předchozím textu už jsem uvedla odlišnosti autoritativního a respektujícího přístupu i rozdílné metody, které rodiče používají, aby nastavili svým dětem hranice a omezili nežádoucí chování. Respektující přístup je založený na přístupu k dítěti jako k sobě rovnému, jako ke svému partnerovi, kterého si vážíme. Proto respektující rodiče při nežádoucím chování dítěte volí nejen jiné metody, ale i odlišné způsoby komunikace, které v následujícím textu popíši a vysvětlím.

Ideální náhradou trestů je podle zásad respektující výchovy nechat dopadnout **důsledky nesprávného jednání**. Podle Kopřivy a Studničky se jedná o důsledky, které přirozeně vyplývají z nežádoucího jednání dítěte bez toho, aniž by zasahovala jiná osoba. Rodič si je nemusí vymýšlet tak, jako je tomu u trestů, ale pouze na ně poukáže a vede dítě k účasti na rozhodování, jak negativní jednání napraví (Kopřiva, 2008, Studnička, 2021). Tak dítěti předáváme do rukou postupně zodpovědnost za jeho konání. Vztah s dítětem zůstává stále na partnerské úrovni, na rozdíl od autoritativní výchovy, kdy při použití trestu, rodič přechází do role nadřízeného.

Vhodnou reakcí na žádoucí chování nebo úspěch dítěte místo pochval je **zpětná vazba**. Podle Kopřivy by měla být věcná a zaměřená pouze na činnost nebo chování, ale nehodnotit osobu jako takovou. Stačí jednoduše popsat, co vidíme a podat dítěti informaci (Kopřiva, 2008). Například přinese-li dítě ukázat obrázek a čeká, co maminka řekne, je vhodné reagovat popisem. „Vidím, že jsi použila hodně žlutou a červenou barvu, obrázek je veselý a barevný. Povíš mi, co všechno jsi nakreslila?“ Pokud se řekne: „Ty jsi šikulka“, jedná se o pochvalu a nehodnotíme obrázek, ale dítě. Dítě nemá bližší informaci, jak na nás obrázek působí a co by mohlo příště zlepšit. Hodnotíme pouze dítě, které pak může být na takových pochvalách závislé a vyžadovat je. Kohn uznává, že pro rodiče zvyklé chválit může být obtížné místo hodnocení použít zpětnou vazbu a doporučuje to stále zkoušet a vytrvat, protože tak naučíme dítě, aby se samo zamyslelo nad svou činností a nebylo závislé na hodnocení okolí. Za ideální považuje se dítěte také ptát, co si o svém jednání nebo výsledku činnosti myslí ono samo (Kohn, 2019).

Samozřejmě je možné podat také **negativní zpětnou vazbu**, pokud to situace vyžaduje. Faber upozorňuje, že je potřeba dát pozor, abychom nesklouzli ke kritice, protože ta hodnotí člověka a ne činnost, a proto do respektujícího přístupu nepatří (Faber, 2013). Pokud má dítě neuklizený pokoj, i když ví, že už půjde brzy spát, můžeme podat negativní

zpětnou vazbu popisným způsobem. Například: „Pepíku, to je ale nepořádek, na zemi leží kostky i autíčka a za deset minut začíná večerníček. Zvládneš to sám nebo chceš trochu pomoci?“ Pokud bychom řekli: „Ty jsi ale bordelář“, neposkytneme mu informaci, co má ještě dodělat. Psycholog Studnička ještě upozorňuje, že v případě kritiky mířené na děti, se děti mohou přestat snažit a když už jim někdo dal nálepku bordeláře, proč by měli uklízet (Studnička, 2021). Kopřiva dodává, že zpětnou vazbou je kromě slov i úsměv, radost nebo rozpačité ticho. A ještě vysvětluje, jak snadno poznáme, zda jde o zpětnou vazbu nebo hodnocení druhé osoby, neboli pochvalu, či kritiku. Zásadní rozdíl je, že zpětná vazba přináší užitek tomu, kdo se něco učí nebo dělá nějakou činnost, naopak hodnocení spočívá ve vyslovení názorů o jiných a tím se staví hodnotící do nadřazené pozice (Kopřiva, 2008).

Studnička jmenuje také **ocenění** jako možnost, jak vyjádřit, že se nám něco, co dítě dělá líbí (Studnička, 2021). Výše zmíněná zpětná vazba není podle Kopřivy emocionálně zabarvená, ale pokud chceme dát najevo i pozitivní emoce a přitom zachovat rovnocenný vztah, použijeme právě ocenění (Kopřiva, 2008). Pomocí ocenění lze dát druhým najevo, že si jich za jejich jednání vážíme, protože každá bytost má potřebu být okolím uznávána. Kopřiva doplňuje, že ocenění může být vyjádřeno i neverbálně nebo gesty. Pokud je reakce slovní, použijeme popis nebo poskytneme informaci jako v předchozím případě u zpětné vazby. Variantou ocenění je také poděkování nebo povzbuzení k další činnosti (Kopřiva, 2008).

Studnička popisuje ještě další možnosti, jak komunikovat s dítětem v případě nežádoucího chování, aniž bychom trestali nebo kritizovali. Jednou z nich je **žádost o pomoc**. Tato technika je vhodná spíše pro starší děti od 8-10 let výše. Pokud dítě nedodrží, na čem jsme se domluvili, doporučuje mu klidným tónem říci: „Potřebuji od tebe pomoc. Co bych mohl/a změnit na sobě nebo v chování k tobě, aby příště platilo to, na čem se domluvíme?“ (Studnička, 2021) Dítě takovou reakci nečeká a pak v případě, že má k rodiči důvěru, řekne pravdu a vyjádří se, co mu vadí – například, že mu rodič nevěnuje dostatek času nebo nedávno nedodržel, co slíbil. Pak stačí dle Studničky vyčkat na odpověď a hlavně se zdržet kritiky a neobhajovat se, ale naopak vyjádřit potěšení, že si vážíme toho, že říká pravdu. A pak se dá pomocí pravidel respektující komunikace dojít k řešení (Studnička, 2021).

V souladu s partnerským přístupem učí Studnička rodiče uzavírat s dětmi **dohody**. S uzavíráním nejjednodušších dohod je možné začít už v batolecím věku – přibližně od dvou až tří let a pomůže to rodičům vyřešit nebo alespoň omezit situace, kdy dítě „neposlouchá“ nebo se vzteká. Předpokladem, aby dohoda fungovala je podle Studničky v první řadě důvěra mezi rodičem a dítětem a respektující komunikace bez kritiky, příkazů a křiku na dítě. Dále upozorňuje, že při uzavírání dohod nesmí dítě cítit žádný tlak ze strany rodiče, protože pak přichází protitlak v podobě vzdoru (Studnička, 2021). Nyní uvedu příklad rozhovoru s dítětem při uzavírání dohody, pokud chceme, aby šlo například dítě večer už spát a dítě ještě nechce. Řekneme: „Aničko, už je pozdě, je čas jít spinkat a čistit si zuby.“ a tříletá holčička řekne: „Nechci.“ Pak se zeptáme: „Ty si chceš ještě chvíli hrát?“ Netlačíme na dítě, nepřemlouváme ani nevyhrožujeme, jen vyjádříme zájem o jeho potřebu. Dítě cítí, že mu rodič rozumí. Avšak rodič je za své dítě zodpovědný a samozřejmě ho nenechá, aby si zuby nečistilo. Stačí dítěti laskavě a bez nátlaku vysvětlit smysl dané činnosti, třeba příkladem z vlastního dětství.

Z uvedeného příkladu vyplývá, že při uzavírání dohod je důležité dodržet následující postup. Nejprve vyjádřit zájem o dítě a jeho aktuální přání, následně mu dát najevo, že mu rodič rozumí a dále uvedeme důvod, proč po dítěti danou činnost vyžadujeme. V poslední fázi dochází k uzavření dohody. Hlavním cílem při uzavírání dohod je podle Studničky, aby dítě cítilo spoluúčast na rozhodování a tak na dítě přechází postupně zodpovědnost za danou činnost (Studnička, 2021). Technikou uzavírání dohod přijímá dítě nejen přiměřený díl zodpovědnosti, ale také začíná brát ohled na své okolí a učí se komunikovat o svých potřebách respektujícím způsobem.

Kohn doporučuje rodičům **vychovávat děti v bezpodmínečné lásce** nebo se k ní alespoň přiblížit, tzn. neodebírat dítěti lásku při nežádoucím chování. Zároveň doporučuje se zamyslet, jak by se nám (rodičům) líbilo, pokud by nám jiný dospělý řekl to, co říkáme dítěti. A pokud rodič odpoví negativně, měl by se nad slovy pronášenými k dítěti zamyslet a příště jednat vhodněji. A hlavně dítě by mělo cítit za všech okolností, že je s ním rodič rád. V případě negativního chování by měl rodič dát dítěti najevo jasně a s respektem, že se mu dané chování nelíbí a zároveň dodat, že ho má rád i když zlobí, ale za špatné považuje zlobení a ne dítě (Kohn, 2019).

Za výhodné považuje Kohn dát dítěti přiměřeně jeho věku **možnost výběru**, protože tak pomáháme dítěti naplnit jeho potřebu autonomie. Není ani tak důležité při jaké příležitosti

dostává na výběr, ale spíš skutečnost, že může už v raném věku ovlivnit to, co se ho bezprostředně týká, protože nikdo není rád, když o jeho životě rozhodují jiní. Pokud tuto možnost dítě nedostává může být nespokojené, až podrážděné nebo i pasivní (Kohn, 2019). I Studnička považuje za důležité, aby se dítě účastnilo rozhodování o sobě, o trávení volného času s rodinou nebo podle věku i o jiných záležitostech. Jen tak budou dospívající sdělovat rodičům své názory a budou s nimi rádi komunikovat o tom, co prožívají (Studnička, 2021). K potřebě autonomie se váže i vynucování poslušnosti nadměrným používáním příkazů a zákazů, po nichž následuje často vzdor, protože dítě si potřebuje prosadit alespoň někdy svou, když je příliš ovládáno. Podle Studničky rodiče vychovávající s respektem, k zákazům a příkazům sahat nemusí, neboť dítě, které jim důvěřuje je bude dobrovolně následovat jako svůj vzor (Studnička, 2021).

Z výše uvedeného je patrné, že respektující přístup si zakládá na vnitřní motivaci k činnosti. Stěžejní tedy je, aby dítě ve vykonávané činnosti nebo v určitém chování vidělo smysl, tzn. aby vědělo, proč to tak má dělat a k čemu to bude dobré jemu nebo okolí. Kopřiva píše, že ideální je, pokud je dané chování nebo činnost možné co nejdříve využít ve skutečném životě (Kopřiva, 2008).

Z předchozího textu vyplývá, co je stěžejní pro **zachování vnitřní motivace** a ještě bych to pro přehlednost ráda shrnula. V první řadě je to **smysluplnost činnosti** z pohledu dítěte. Dítě, které smysl činnosti nebo požadovaného chování nechápe nebo ho nepovažuje za pro něho důležitý, není ochotno činnost vykonávat. Proto je nutné se zaměřit nejen na vysvětlení důvodu, proč po něm konkrétní chování nebo jednání požadujeme, ale také zvážit, zda je dítě dostatečně psychicky vyspělé, aby naše vysvětlování pochopilo. Samozřejmě je nutné vzít v potaz, že každá osoba vidí smysluplnost vzhledem ke svým vlastnostem, temperamentu i preferenci zájmů v něčem jiném. Podle Kopřivy také pocit, že svou činností někomu pomůžeme nebo jsme se něco pro nás prospěšného naučili přispívá ke smysluplnosti (Kopřiva, 2008).

Spolupráce je další možností, jak posílit vnitřní motivaci. Podle Kopřivy (2008) je vhodné ji využít při jednotvárné nebo nezajímavé činnosti, přičemž vzájemná blízkost a sounáležitost spolupracujících působí jako povzbuzení a motivace k činnosti.

Také dát dětem **možnost rozhodovat** v situacích a záležitostech úměrně jejich věku přispívá k posílení vnitřní motivace. Pokud dostane dítě na výběr, cítí, že okolí na něm a jeho názoru záleží a že je ostatními respektováno. Takové dítě je spokojenější a také

ochotněji vykonává činnost, pro kterou se rozhodlo a ve které vidí smysl a zároveň je sebevědomější a více si věří.

Další podmínkou pro udržení vnitřní motivace je adekvátní **zpětná vazba**. Pokud chybí, ztrácí nejen dítě, ale i dospělí, kteří nemají zpětnou vazbu od nadřízeného motivaci a chuť pokračovat v činnosti. Stačí vyjádřit, že jsme si jednání nebo dokončené činnosti všimli a popisem podat informaci, zda je to v pořádku nebo je nutné něco změnit. Podstatné je, abychom hodnotili činnost a ne danou osobu. Správně vyjádřená zpětná vazba podnítlí zájem v činnosti buď pokračovat nebo ji v případě neúspěšnosti opakovat.

Pokud použijeme uvedené techniky pro udržení vnitřní motivace, zachováváme si rovnocenné vztahy, respekt a druhé osobě vyjadřujeme úctu.

Závěrem bych chtěla ještě dodat, že každé dítě i rodina jsou jiné, proto by rodiče neměli brát rady z knih doslova, ale vybrat si to, co bude vyhovovat právě jim a jejich dětem. Knihy o výchově nebo rady ohledně výchovy dětí získané na internetu by měly být spíše takové vodítko a námět k zamyšlení, jak vychovávat vlastní dítě.

5 Metodologie výzkumného šetření

Pro účely výzkumného šetření jsem zvolila kvalitativní přístup, neboť Švaříček (2007), Hendl (2005) a další uvádí, že je možné získat podrobnější informace a proniknout hlouběji do problému, než v případě kvantitativního šetření. Proto jsem v rámci výzkumného šetření realizovala s vybranými respondenty kvalitativní rozhovory s cílem získat odpovídající informace, které mi umožní lépe porozumět tématu kontaktního a respektujícího rodičovství, nacházet v něm souvislosti a zodpovědět výzkumné otázky.

5.1 Cíl výzkumného šetření, formulace výzkumného problému a otázek

Cílem výzkumného šetření je analyzovat, jak rodiče přistupují k výchově a jak se to odráží v jejich vlastním výchovném působení. Podle Švaříčka je stěžejní jasná a srozumitelná formulace výzkumného problému a vychází z již stanoveného cíle výzkumného šetření (Švaříček, 2007). Problémem je něco, čemu zcela nerozumíme, a proto chceme o daném jevu získat více informací. **Výzkumný problém** jsem formulovala jako: Analýzu výchovného přístupu současných rodičů praktikujících kontaktní a respektující výchovu dětí od dvou do deseti let a zmapování jimi volených konkrétních výchovných metod.

Jako krok následující po stanovení výzkumného problému je podle Miovského v kvalitativním přístupu **formulace výzkumných otázek**, které jsou adekvátní náhradou hypotéz používaných v kvantitativním šetření. Podstatnou podmínkou je, že otázky mají být sestaveny tak, aby si na ně výzkumník a posléze aktéři výzkumu dokázali odpovědět. Výzkumné otázky se liší od hypotéz především v tom, že je lze v průběhu šetření měnit v případě, že jsou formulovány příliš obecně nebo dokonce nesmyslně (Miovský, 2006). Podle Švaříčka jsem formulovala obecněji jednu hlavní otázku a následně ji rozpracovala do několika podrobněji zaměřených, tzv. dílčích výzkumných otázek tak, aby se odpovědi na dílčí otázky skládaly v jeden celek (Švaříček, 2007).

Hlavní výzkumná otázka (HVO)

Jakým způsobem vychovávají současní rodiče praktikující kontaktní a respektující výchovu své děti a jak ovlivňuje tato výchova chování dětí i vztahy s nejbližším okolím rodiny?

Dílčí výzkumné otázky (DVO)

DVO 1: Jak vnímají kontaktní rodiče kontaktní rodičovství?

DVO 2: Jaké metody kontaktního rodičovství tyto rodiče využívají?

DVO 3: Jaké názory na kontaktní a respektující výchovu má nejbližší okolí rodiny?

DVO 4: Co si respektující rodiče představují pod pojmem respektující výchova?

DVO 5: Jaké výchovné metody používají tyto rodiče v konkrétních situacích?

DVO 6: Co chtějí rodiče předat svým dětem prostřednictvím tohoto výchovného přístupu?

5.2 Rozhodnutí o výzkumném vzorku

Cílem výzkumného vzorku v kvalitativním šetření není podle Švaříčka reprezentovat celou populaci, ale vzorek osob by měl odpovídat určitému problému, který výzkumník řeší (Švaříček, 2007). Proto jsem zvažovala výzkumný vzorek s ohledem na již formulovaný výzkumný problém i výzkumné otázky. Jako **výzkumný vzorek** jsem zvolila rodiče, kteří vychovávají alespoň jedno dítě ve věku dvou až deseti let kontaktním a respektujícím způsobem. Věk dítěte jsem omezila, protože jsem pro šetření potřebovala rodiče, kteří mají zkušenosti s oběma typy výchovy. V případě dítěte mladšího dvou let by rodič měl osobní zkušenosti spíše s kontaktní výchovou a s metodami respektující výchovy takoví rodiče teprve začínají, což se mi již potvrdilo při zjednodušeném kvantitativním šetření, které jsem realizovala do předmětu sociologie rodiny.

Abych zajistila, že vybraní rodiče budou co nejvíce v souladu se záměry výzkumného šetření, požádala jsem je o odpovědi na několik otázek, kterými jsem si ověřila, jaký postoj zastávají právě vůči kontaktní a respektující výchově a mimo jiné mě zajímalo i jaký názor mají na trestání dětí. Při rozhodování o jejich zařazení do šetření jsem se opřela o autory publikující na téma respektující a kontaktní výchovy, od nichž jsem

čerpala již v teoretické části. Několik rodičů jsem i odmítla, protože jsem nebyla zcela přesvědčená, že by byli v souladu se zásadami obou výchovných přístupů. Rodiče všeobecně odpovídali šetření především ohledně kontaktní výchovy, ale zjistila jsem, že jejich přístup k dětem už vždy nesouzní s principy respektujícího rodičovství. Žen, které se mi hlásily a měly zájem se zapojit do šetření byl poměrně velký počet, ale získání kontaktních a respektujících mužů bylo mnohem náročnější. Sice jsem takové muže, především na doporučení jejich manželek nalezla, avšak nebyli ochotni věnovat svůj čas poměrně rozsáhlému rozhovoru.

Respondenty, kteří by odpovídali výzkumnému vzorku jsem získávala postupně, přičemž jsem využila metodu sněhové koule, která patří mezi nejčastěji používané metody získávání nových případů (Miovský, 2006). Touto metodou jsem podle Strausse a Corbinové (1999) pokračovala do té doby, dokud nedošlo k nasycení neboli k tomu, že další osoby už nepřinášely nové informace. Nakonec jsem oslovila celkem sedm respondentů a mezi nimi i dva manželské páry Petru a Jiřího a Gabrielu a Ondřeje. Všichni oslovení s výjimkou Martiny žijí v manželství a vychovávají své dítě společně. Věk respondentů se pohybuje v rozmezí 28-43 let. Čtyři dotázaní uvedli jako nejvyšší dosažené vzdělání vysokoškolské a tři jsou středoškoláci. Tři respondentky jsou v současné době na rodičovské dovolené (dále RD) s mladším dítětem. Výzkumný soubor tvořily tyto osoby:

Petra, 40 let, logopedka, nyní na RD, žije s manželem, zajímá se o Montessori vzdělávání, v primární rodině vychovávána autoritativně, s rodiči se téměř nestýká.

Jiří, 43 let, specialista IT, podle potřeby rodiny pracuje občas i z domu, kontaktní výchovu nezažil, rodiče hodnotí jako rozumné, ale zažil i tělesné tresty.

Martina, 28 let, pracuje v bance, je rozvedená a manžel (SŠ truhlář) si bere dceru na víkendy, rodiče nebyli kontaktní ani respektující, nyní už její matka nežije a po její smrti si našla cestu k otci, který je jí velkou oporou.

Gabriela, 37 let, učitelka, nyní na RD, žije s manželem, rodiče se jí a sestře hodně věnovali a měli blízko k respektujícímu přístupu, ale kontaktní výchovu nezažila.

Ondřej, 41 let, pracuje v pojišťovnictví, má flexibilní pracovní dobu, rodiče kontaktní nebyli, otec měl od něho velká očekávání ohledně studia a hodnotí ho jako velmi přísného, měl blízký vztah s babičkou.

Markéta, 37 let, účetní na zkrácený úvazek, pracuje převážně z domova, žije s manželem (VŠ ekonom), pochází z rodiny s pečující, ale ne kontaktní matkou, která měla blízko k respektujícímu přístupu, avšak otec si děti příliš nevěšmal, ve stejném městě žije její tchyně, která nesouhlasí s její výchovou.

Hana, 39 let, kadeřnice, nyní na RD, žije s manželem, který je učitelem na ZŠ s respektujícím přístupem, rodiče respektující nebyli a nyní její matka prochází změnou a učí se jednat s vnoučaty s respektem.

Tab. č. 1 – Přehled respondentů včetně uvedení věku dětí

Jméno	Věk	Rodinný stav	Vzdělání	Věk a pohlaví dětí	Vzdělávací zařízení
Petra	40	Vdaná	VŠ	Dcera 8 let Syn 3,5 roku Dcera 10 měsíců	Montessori ZŠ Nenavštěvuje Nenavštěvuje
Jiří	43	Ženatý	VŠ	Dcera 8 let Syn 3,5 roku Dcera 10 měsíců	Montessori ZŠ Nenavštěvuje Nenavštěvuje
Martina	28	Rozvedená	SŠ	Dcera 7 let	Státní ZŠ
Gabriela	37	Vdaná	VŠ	Syn 5 let Dcera 1,5 roku	Státní MŠ Nenavštěvuje
Ondřej	41	Ženatý	VŠ	Syn 5 let Dcera 1,5 roku	Státní MŠ Nenavštěvuje
Markéta	37	Vdaná	SŠ	Syn 8 let Dcera 5 let	Státní ZŠ Státní MŠ
Hana	39	vdaná	SŠ	Dcera 9 let Syn 2 roky	Respektující ZŠ Nenavštěvuje

5.3 Vstup do terénu

Jakmile jsem si ujasnila, jaké respondenty potřebuji za účelem šetření získat, začala jsem přemýšlet, kde bych mohla rodiče zastávající tento výchovný směr a zároveň vychovávající děti v požadovaném věkovém rozmezí oslovit. Následně jsem zvažovala způsob, jakým vstoupím do terénu. Například Švaříček upozorňuje, že „*míra důvěry a otevřenosti zkoumaných aktérů vůči výzkumníkovi velmi silně ovlivňuje kvalitu získaných dat*“ (Švaříček, 2007, s. 76), proto velmi záleží na tom, v jaké pozici se výzkumník vůči aktérům nachází.

Respondenty jsem se rozhodla oslovit na několika místech:

- v regionální skupině, kde se schází ženy se zájmem o nošení dětí;
- na základní škole, která si zakládá na respektujícím přístupu;
- v klasické státní základní škole.

Oslovit rodiče ve skupině žen zajímajících se o nošení dětí bylo pro mne poměrně snadné, protože jsem před lety byla její členkou. Přestože už tam z mých známých docházela pouze jedna žena, měla jsem s tématem nošení jisté zkušenosti, což mi usnadnilo vstup do terénu. Švaříček označuje tuto pozici výzkumníka jako zasvěceného, protože výzkumník už má s danými osobami bližší vztahy, má jejich důvěru a dá se předpokládat, že tyto osoby budou ochotněji spolupracovat, což se mi i potvrdilo (Švaříček, 2007). Nejdříve jsem požádala o rozhovor matku dvou dětí – paní Gabrielu, se kterou se i blíže známe. S rozhovorem bez většího přemýšlení souhlasila. Uskutečnil se u mě doma, přičemž si s sebou vzala malou dceru. Přestože dcerka vyrušovala a vyžadovala její pozornost, Gabriela reagovala vždy klidně a s respektem k jejím potřebám (dokonce ji ke konci rozhovoru kojila) a celý rozhovor se nesl v příjemném tónu. Gabriela mi domluvila za účelem rozhovoru i schůzku se svým manželem, se kterým se znám jen od vidění. Ke svým dětem se chová velmi kontaktně a je vnímavý k jejich potřebám. K neznámým osobám je poměrně rezervovaný, tak mne velmi potěšilo, když s rozhovorem souhlasil. Rozhovor s panem Ondřejem se konal u nich doma, přičemž děti lehce rušily jen zpočátku, než si na mne zvykly. Další osobou, kterou mi pomohla Gabriela získat byla její kamarádka a zároveň členka nosící skupiny paní Petra, kterou znám jen z doslechu a osobně jsme se setkaly poprvé. Rozhovor s ní proběhl online a většinu času měla na klíně svou desetiměsíční dcerku, na jejíž potřeby reagovala laskavě a s úsměvem a během rozhovoru ji s pomocí kojení i uspala. Dvěma starším dětem se v té době věnoval manžel

a poté se rodiče vystřídali a ona odešla za dětmi a manžel trpělivě odpovídal na mé dotazy. Zpočátku byly z jeho strany patrné jisté rozpaky, neboť se osobně neznáme, nicméně pak se o tématu rozpovídal. Petra mi doporučila kromě manžela i svou kamarádku Martinu, s níž jsem také realizovala online rozhovor. Kompletní přepis tohoto rozhovoru uvádím v závěru práce jako přílohu A.

Paní Markétu, matku dvou dětí, jsem oslovila na klasické základní škole. Rozhovor s ní proběhl rovněž online, přičemž byl občas přerušen její pětiletou dcerou. Paní Markéta byla lehce nervózní, jak rozhovor dopadne, když jí nevyšlo hlídání a je doma s dětmi sama. Nakonec jsme rozhovor zvládly dokončit s krátkým přerušením.

Nejnáročnější byl vstup do terénu v případě základní školy, která se vyznačuje respektujícím přístupem. I Švaříček upozorňuje, že pozice tzv. cizince klade na výzkumníka vyšší nároky a prvotní kontaktování je obtížnější, protože mezi výzkumníkem a potenciálními účastníky není důvěra, ale je třeba si ji teprve svým jednáním postupně získat (Švaříček, 2007). Proto jsem nechtěla navazovat hovor s rodiči jen nahodile před školou, ale nejdříve jsem požádala o svolení a pomoc ředitelku školy. Ředitelka proti šetření nic nenamítala a pověřila vyučující jedné třídy, která mi usnadnila přístup k rodičům. Sice mne nepustila vzhledem k opatřením týkajícím se onemocnění covid-19 do budovy, ale mohla jsem informovat rodiče dětí v její třídě vyvěšením informací o výzkumném šetření na dveřích šatny (lístek jsem vyučující pouze předala a ona slíbila, že ho vylepí). Na výzvu mi odpověděly čtyři matky, se kterými jsem se sešla osobně a podala jim bližší informace o tématu, místě rozhovoru i zajištění jejich anonymity. Nakonec jsme po vzájemné dohodě s dvěma matkami zvolily online rozhovor. Jedna z nich si následující den po absolvování rozhovoru svou účast rozmyslela, proto jsem její rozhovor do šetření nezahrnula.

5.4 Kvalitativní rozhovor jako metoda sběru dat

Do přípravné fáze výzkumného šetření patří i rozhodování o metodě, jakou použije výzkumník k získávání dat. Podle Švaříčka musí být zvolená **metoda sběru dat** v souladu s výzkumnou otázkou a výzkumník by měl mít už představu o tom, jak bude získaná data analyzovat (Švaříček, 2007). Také podle Čermáka a Štěpaníkové je výběr metodologického přístupu stěžejní, protože rozdílné přístupy ovlivňují množství i kvalitu získaných informací a právě kvalita dat je úzce spjata s věrohodností šetření (Čermák,

Štěpaníková, 2018). Proto jsem se rozhodla pro kvalitativní šetření, protože jde více do hloubky a umožňuje o zkoumaném jevu přinést detailnější informace. Jako metodu sběru dat pro výzkumné šetření s rodiči dětí jsem zvolila **kvalitativní rozhovor**. Miovský (2005) i Švaříček (2007) považují rozhovor za nejvýhodnější, ale zároveň náročnou metodu získávání kvalitativních dat. Také Hendl popisuje výhody rozhovoru, avšak dodává, že výzkumník musí zvládat nejen získávat data vhodně formulovanými otázkami, ale měl by disponovat i jistými sociálními dovednostmi, vnímat řečené a pozorovat i neverbální signály účastníka a vše si spojit do jednoho celku, aby z rozhovoru vytěžil maximum (Hendl, 2005).

Ještě před provedením samotného rozhovoru jsem podle Gavory provedla tzv. předvýzkum (Gavora, 2010). Za tímto účelem jsem oslovila jednu matku, která patří do okruhu mých známých a ověřila jsem si, zda jsou otázky dostatečně srozumitelné, jak na ně budou dotázaní reagovat i jak bude rozhovor časově náročný. V neposlední řadě jsem zjistila, zda s pomocí připravených dotazů opravdu získám odpovědi na výzkumné otázky. Neobjevily se výraznější nesrovnalosti, proto jsem i tuto respondentku zařadila mezi účastníky šetření.

Za účelem výzkumného šetření jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, který podle Miovského vyžaduje náročnější přípravu před samotným rozhovorem (Miovský, 2005). Předem jsem si sepsala závazné okruhy otázek, kterým jsem se chtěla během rozhovoru věnovat a uvádím je jako přílohu B v závěru této práce. V průběhu rozhovoru jsem otázky podle potřeby pozměnila, upřesnila nebo změnila jejich pořadí tak, abych získala maximální množství validních dat a zároveň jsem mohla dát účastníkům příležitost se u stěžejních témat více rozprávět. Tato příprava mi velmi pomohla, abych neopomenula některé z podstatných témat a usnadnila mi i analýzu získaných dat.

Miovský uvádí několik fází rozhovoru, avšak dodává, že jejich striktní dodržování není nezbytné. Jako zásadní vnímá především pohotovost a schopnost tazatele se přizpůsobit situaci a potřebám účastníka (Miovský, 2005).

Nejdříve jsem si připravila témata i vhodné otázky a kontaktovala jsem potenciální účastníky, kteří by odpovídali potřebám výzkumného šetření. Vybrané jedince jsem informovala o účelu šetření, kde a jak bude rozhovor probíhat i jak bude zachována jejich anonymita. Po vzájemné dohodě s respondenty neuvádím jména dětí, ale pouze syn (dcera) a i jména samotných rodičů jsem na základě jejich přání změnila.

Po udělení informovaného souhlasu (blíže uvedu v kapitole 5.6) už jsem rozhovor zahájila. Zpočátku jsem volila nenáročná témata pro uvolnění atmosféry a navázání vztahu. Důraz na tuto fázi jsem dávala především u respondentů, které jsem osobně neznala. Oba muži působili ze začátku odměřeně a uvolnili se teprve v průběhu rozhovoru. Také paní Markétu, se kterou jsem vedla online rozhovor bylo zapotřebí více ujišťovat, že vše zvládne i se svým dítětem a případně lze rozhovor i přerušit. S účastníky, kde jsem zastávala pozici zasvěceného začal rozhovor naprosto přirozeně, spíše bylo nutné maminky občas zastavit a přerušit, aby nezabíhaly hlouběji do jiných témat nesouvisejících s šetřením. Čermák a Štěpaníková doporučují dobře zvážit nejen místo rozhovoru, ale i denní dobu, kdy se výzkumník s účastníkem setká, neboť oba tyto faktory hrají významnou úlohu a mohou ovlivnit kvalitu získaných dat (Čermák, Štěpaníková, 2018). Respondentům jsem vycházela s termínem rozhovoru co nejvíce vstříc. Konkrétní čas rozhovoru volili často s ohledem na denní režim svých dětí nebo dobu, kdy měli zajištěné hlídání dětí.

Po navození příjemné atmosféry a získání důvěry jsem přešla k náročnějším tématům intimnějšího charakteru. Podle potřeby jsem pokládala běžná témata a prokládala je citlivějšími tématy, jako byly v některých případech vzpomínky na výchovu v dětství nebo vlastní selhání ve výchově.

V závěru rozhovoru jsem se ještě ujistila, zda jsem účastníkovi nezpůsobila psychickou újmu otevřením náročných témat z jeho života a zeptala se, zda má ještě nějaké otázky nebo by chtěl k rozhovoru cokoli dodat.

5.5 Možnosti fixace dat a metoda jejich analýzy

Abych mohla data poskytnutá účastníky šetření později analyzovat, zvažovala jsem ještě před zahájením výzkumného šetření metodu, jakou budu data zaznamenávat. Švaříček dodává, že nevhodně zvolenou fixací by mohla být výrazně snížena kvalita dat, což by vedlo k obtížím při analýze získaných informací (Švaříček, 2007). Protože například Hendl uvádí, že nahrávací zařízení může účastníka znervózňovat, zvolila jsem při osobním rozhovoru hlasový záznam pomocí aplikace v mobilním telefonu, který jsem položila tak, aby nepůsobil rušivě. Vyzkoušela jsem si také rozhovor formou videozáznamu z prostředí domova obou zúčastněných stran. Nejdříve jsem se této formě rozhovoru vyhýbala a dávala přednost osobnímu kontaktu, avšak po úvodní fázi působil

poměrně přirozeně. Domnívám se, že to bylo způsobeno i tím, že jsme si kvůli covidu-19 navykli více fungovat v online prostředí. Nakonec se pět ze sedmi rozhovorů uskutečnilo online. Při analýze získaných dat jsem ocenila, že bylo možné nejen poslouchat, ale i sledovat výraz účastníka. Za účelem usnadnění práce s osobními údaji účastníka jsem použila záznamový arch, který příkládám jako přílohu C.

Data zachycená zvukovým záznamem jsem přepsala do písemné podoby a připravila je tak pro další krok šetření, kterým je jejich analýza. Strauss a Corbin jsou toho názoru, že by výzkumník měl do textové podoby převést veškerá získaná data, protože pouze tak lze data kódovat, znovu se k nim vracet a vyhledávat nové souvislosti (Strauss, Corbin, 1999). Přepisovaná data mohou být podle Švaříčka (2007) ovlivněna výzkumníkem, proto jsem je ještě jednou porovnála se zvukovým záznamem.

Literatura zabývající se metodologií výzkumu popisuje několik možných technik, jakými lze analyzovat data kvalitativního charakteru. Po jejich prostudování jsem si zvolila **metodu zakotvené teorie**, kterou vytvořili Glaser a Strauss. Z této metody jsem pro účely práce využila pouze její část, která se nazývá **otevřené kódování**, které podle Miovského slouží k zařazení dat s podobnými charakteristikami pod obecnější pojem neboli ke kategorizaci dat (Miovský, 2005). Přepsaný rozhovor jsem rozdělila na základě významu na jednotky, tzn. skupiny slov nebo i celé odstavce, přičemž jejich hranice se v některých případech i překrývaly. Vytvořené jednotce jsem přidělila kód, který ji vystihoval a zároveň odlišoval od jiných. S kódováním jsem začínala již v okamžiku, kdy jsem měla přepsaný první rozhovor a postupně jsem střídala jednotlivé činnosti jako realizace rozhovoru, transkripce a kódování. Sběr dat jsem ukončila v okamžiku, kdy se začaly odpovědi opakovat a rozhovory by již nepřinášely nové informace.

5.6 Etické aspekty a limity výzkumného šetření

Podle Hendla (2005) nelze při výzkumném šetření opomenout etické otázky. Proto jsem již v době kontaktování účastníky ujistila, že zachovám jejich soukromí a data zveřejním anonymně, aby je nebylo možné se zkoumaným jedincem spojit. Také Švaříček klade důraz na zachování důvěrnosti a ještě doplňuje, že výzkumník by informace neměl sdělovat ani svým kolegům nebo jiným účastníkům výzkumu (Švaříček, 2007). K tomuto účelu jsem použila informovaný souhlas, kterým mi ještě před zahájením výzkumu každý jednotlivec potvrdil, že souhlasí se svou účastí ve výzkumném šetření. V úvodní fázi

rozhovorů jsem si ještě jednou vyžádala jejich souhlas a dodala jsem, že účast na výzkumu je dobrovolná a kdykoli v průběhu šetření může respondent svůj názor změnit a od výzkumu odstoupit. Této možnosti využila jedna účastnice, která se velmi otevřela a hovořila o svém dětství a svých vztazích s matkou a obávala se, že by ji mohl někdo na základě poskytnutých informací identifikovat. Její přání jsem respektovala a rozhovor jsem do šetření nezahrnula. Hendl ještě dodává, že kvalitativní výzkum se vyvíjí a dochází v průběhu k určitým změnám, proto je nutné častokrát další potvrzení ze strany účastníka, že s výzkumem souhlasí (Hendl, 2005).

Podle Miovského musí být účastník jasně informován o tom, kdo a za jakým účelem bude mít přístup k získaným informacím (Miovský, 2006). Respondenti byli ochotní rozhovor poskytnout, ale s výjimkou paní Martiny odmítli zveřejnění rozhovoru jako celku. Švaříček (2007) uvádí, že je nutné ještě zvážit, zda výzkumník poskytne výsledky svého šetření účastníkům výzkumu. Vzhledem k tomu, že poskytované údaje byly poměrně citlivé, neboť se týkaly vztahů s rodiči i konkrétních situací, či problémů v rodině, domluvila jsem se s účastníky, že doslovné šetření v jejich zájmu ostatním účastníkům neposkytnu. Švaříček ještě upozorňuje, že pokud by výzkumník dával účastníkům k dispozici veškerá data, mohl by je odlišně interpretovat s ohledem na účastníky (Švaříček, 2007).

Otázky etiky se netýkají jen zkoumaných jedinců, ale i samotného výzkumníka. Podle Miovského má i výzkumník právo v určitých situacích od výzkumu odstoupit, na některou z otázek neodpovědět nebo vynechat konkrétní téma, pokud se ve společnosti účastníka cítí nejistě. Zároveň by měl výzkumník zvážit, jaké osobní údaje aktérům výzkumu poskytne a chovat se tak, aby mu ze strany účastníka nehrozila újma (Miovský, 2006). Týká se to například jednání v terénu s účastníky, kteří mohou být agresivní a fyzicky výzkumníka napadnout. V takovém případě je vhodné výzkum kdykoli přerušit nebo ukončit. Takové situace naštěstí v průběhu tohoto šetření nenastaly, ani jsem podobné komplikace s ohledem na aktéry a povahu šetření nepředpokládala.

Kvalitativní rozhovory přináší mnohé výhody jako především možnost získat komplexnější data nebo nalézat souvislosti mezi jednotlivými tématy. Avšak je nutné si uvědomit, že každé šetření je spojeno i s určitými limity, ať už na straně výzkumníka (nezkušenost, subjektivní vnímání) nebo z povahy konkrétního výzkumného šetření.

Klasický limit vyplývající právě z kvalitativního přístupu je nemožnost zobecnit výsledky šetření na celou populaci, neboť data získaná od výzkumného vzorku jsou platná právě pro tyto osoby.

Limitem tohoto šetření může být i časové hledisko, neboť při otázkách zaměřených na minulost jako například na výchovu v primární rodině může docházet k jistému zkreslení. Nicméně se domnívám, že tato skutečnost šetření zásadním způsobem neovlivnila, protože cílem těchto otázek bylo spíše dokreslit situaci. Odpovědi na tyto otázky přinesly do šetření informace o výchovném přístupu v primárních rodinách respondentů a to mi umožnilo lépe porozumět současným problémům respondentů při výchově dětí.

Dalším limitem může být i skutečnost, že o výchovném přístupu jsem získávala informace pouze od respektujících rodičů, kteří hovořili o svých partnerech nebo rodičích, ale ti nedostali příležitost se k tématu vyjádřit. Výjimkou byly dva manželské páry, kde jsem mohla o tématu hovořit s oběma rodiči.

Také zcela chybí názor dětí na kontaktní a respektující výchovu, kterou zažívají v rodině. Avšak nejstarší dítě účastníků šetření dosáhlo věku devíti let a ostatní byly mnohem mladší, proto se domnívám, že by nebyly schopné srozumitelně uvést, jak přístup rodičů vnímají oni. Nicméně by mi přišlo zajímavé, pokud by bylo možné provést šetření s těmito dětmi v době, kdy nejmladší z nich dosáhne alespoň deseti let. Tak by bylo možné zjistit nejen postoj dětí k výchovným metodám rodičů, ale i to, zda se rodičům daří naplňovat jejich představy o tom, jak ovlivní tato výchova jejich dítě do budoucna, o čemž pojednává podkapitola 6.4.

6 Interpretace získaných dat

Data získaná prostřednictvím kvalitativních rozhovorů jsem si po fázi kódování rozdělila do čtyř základních kategorií a postupně jsem k jmenovaným kategoriím přiřazovala související podkategorie. Jednotlivé podkategorie se vzájemně prolínají, protože výchovné metody působí nejen na chování dětí, ale mají vliv i na kvalitu vztahů mezi rodiči a dětmi. Výchovné naladění v rodině ovlivňuje i vztahy s prarodiči a dalšími osobami z okolí. Z rozhovorů vyplynulo, že i rozhodnutí o vzdělávacím zařízení nebo volba dětského lékaře je ovlivněna respektujícím přístupem rodičů. Kategorie včetně podkategorií uvádím pro lepší přehlednost v následující tabulce.

Tab. č. 2 – Přehled kategorií a podkategorií

Kategorie	Podkategorie
Období před rodičovstvím	Výchova v primární rodině
	Příprava na rodičovství
Jsme rodiči	Co si respondenti představují pod kontaktní a respektující výchovou
	Prvotní rozhodnutí aneb proč právě kontaktní a respektující výchova
	Metody kontaktního rodičovství
	Respektující výchovné metody rodičů jako reakce na chování dítěte
	Zamyšlení nad výchovným přístupem partnera i vlastní sebereflexe
	Výběr školských vzdělávacích zařízení
Postoj prarodičů ke kontaktnímu a respektujícímu přístupu	-----
Vliv této výchovy na chování dítěte i jeho život do budoucna	-----

6.1 Období před rodičovstvím

V této kapitole se zabývám nejen přípravou respondenta na rodičovství, ale také tím z jaké rodiny tázaný pochází. Během rozhovorů se účastníci šetření vraceli ve vzpomínkách do svého dětství a mluvili o tom, jakým způsobem byli vychováni, přičemž často zdůrazňovali, že oni by své dítě chtěli vychovávat jinak. Respektující přístup k dítěti pro ně představuje velkou výzvu a to zejména u rodičů, kteří byli v dětství vychováni autoritativně a jejich rodiče si vynucovali poslušnost strachem. Proto například Petra, Martina nebo Ondřej své rodiče jako vzor výchovných metod rozhodně následovat nechtějí. Markéta a Gabriela měly více štěstí a mohou se alespoň zčásti inspirovat výchovou, kterou zažily v primární rodině.

6.1.1 Výchova v primární rodině

Rodina jako primární socializační instituce, se kterou se jedinec ve svém životě setkává by měla svým členům poskytovat bezpečné zázemí, podporu a péči. Rodiče svým dětem podle Matějčka dlouhodobě předávají nejen formou výchovy určité vzorce chování, které pak děti následují a uplatňují ve svých budoucích rodinách (Matějček, 2017). Proto mi přišlo podstatné se zajímat, jakou výchovou si dotázaní prošli a zda alespoň zčásti zažili kontaktní a respektující přístup, na který nyní navazují nebo zda byla výchova v jejich původní rodině odlišná. V tomto případě, kdy respondenti vzpomínají na své dětství je samozřejmě nutné počítat s jistým zkreslením způsobeným nejen zapomináním, ale i subjektivním pohledem jedince.

Na základě odpovědí na otázky zaměřené na výchovu, kterou zažili respondenti ve své primární rodině je patrné, že s kontaktní výchovou, jak ji respondenti se svými dětmi praktikují ze svého dětství zkušenost nemají. Jejich matky vycházely z neprospěšných rad v porodnicích a buď vůbec nekojily nebo jen pár měsíců a své děti začaly brzy přikrmovat. Markéta uvedla, že: *„byli na umělým mlíku hned od narození. V porodnici ji prý řekli, že nemá mlíko.“* Rodiče nechávali své děti spát v postýlkách a častokrát je tam nechávali i přesto, že miminko plakalo, protože si mysleli, že ho musí naučit spát samo. Petře matka stále radí, aby své miminko nezvykala na to, že vždy přijde jen zabrečí. Někteří z rodičů svým dětem neprojevovali ani příliš citů a respondentům scházel i blízký kontakt s rodiči. Martina říká: *„na objímání nebo tulení moc nebyla... byla vždycky taková*

chladnější. “ Některé matky pláč jejich kojenců trápil, ale neměly vhodný vzor jiného přístupu. Markéta o matce uvedla: „*Říkala mi, že jsem hodně brečela, pořád mě v noci chovala...nevěděla si rady.*“ Z metod kontaktního rodičovství používaly matky respondentů jen kojení a to jen některé a po velmi krátkou dobu. Nošení ani společné spaní nepraktikoval žádný z rodičů oslovených respondentů. I Jiří říká: „*o nošení nebo společným spaní nevěděla.*“ Navíc uváděli, že asi neznají nikoho ze svých vrstevníků, kdo by to měl jinak.

Ani respektující výchova nebyla v dobách dětství respondentů příliš častá. Pouze někteří z rodičů se k ní podle vyjádření respondentů alespoň blížili, ale všeobecně byli oslovení vychovávání autoritativně. Rodiče byli zvyklí své dítě při nežádoucím jednání potrestat a tresty byly různé od domácího vězení, přes fyzické trestání nebo zákazy oblíbených činností. Hana hodnotila matku jako hodnou a milující, ale také velmi vyčerpanou, neboť otec se do pomoci v domácnosti ani výchovy příliš nezapojoval. A je přesvědčena, že její matka trestala, protože nevěděla, jak by se měla zachovat jinak. Hana vzpomínala: „*křičela nebo jsme za trest nikam nesměli a někdy na nás brala proutek od zlatýho deště.*“ Nebo Martina říká, že za trest „*dostávali příklady.*“ A Ondřej vzpomíná: „*neměl jsem pak večerníček*“. Petra popisovala svou matku jako velice dominantní ženu, která nepřipouštěla diskuse, nezajímala se o názory svých dětí a často je trestala. Proto se jí ulevilo, když šla studovat a bydlela mimo domov. I v současné době má s rodinou velmi špatné vztahy a vnímá, že si z rodiny přináší vzorce chování, které nechce opakovat. Následující tvrzení dokládá, že se s tím, jak byla vychovávána ještě nevyrovnala a stojí jí velké úsilí, aby získala ztracenou sebedůvěru. Uvedla: „*vidím, že si nesu plno negativních věcí z dětství a fakt hodně s tím bojuju.*“

Respondenti se v dětství nemohli svým rodičům svěřit, protože měli strach z trestu, proto své jednání nepřiznali nebo vinu svalovali na někoho jiného. I Studnička a mnozí další upozorňují, že pokud ve vztahu mezi rodičem a dítětem schází důvěra, pak má dítě tendenci svá pochybení zatajovat (Studnička, 2021). Ondřej k tomu říká: „*chodil jsem za babičkou, jí se dalo říct všechno. Doma by mě seřvali a nesměl bych na krok.*“ Rodiče většiny respondentů neprojevovali ani příliš pochopení k emocím svých dětí a snažili se je v případě pláče zabavit jinou činností a vedli děti k tomu, aby své emoce potlačily, jak dokládá i tvrzení Ondřeje: „*Kluci nebrečej*“ nebo také „*Nechovej se jako holka.*“

Rodiče některých respondentů měli k respektující výchově poměrně blízko. Svě děti nejen fyzicky netrestali, ale děti mohly za svými rodiči přijít a svěřit se jim se svým trápením. Také je rodiče nechávali, aby si o svých záležitostech rozhodovali sami a nenutili jim jen svůj názor. Například Gabriela říká o matce: „*vyslechla mě...nekritizovala, ona spíš řekla, jak by to udělala ona a at' se sama rozhodnu.*“ Gabriela, Jiří i Markéta měli rodiče, kteří se jim věnovali, projevovali zájem o to, co jejich děti prožívají a snažili se je pochopit. Markéta říká: „*když jsem byla starší, byly jsme s mamkou spíš jak kamarádky.*“

Z vyprávění respondentů usuzuji, že pouze Gabriela mohla vycházet z výchovného přístupu svých rodičů a zčásti i Markéta a Jiří. Primární rodiny těchto oslovených se vyznačovaly zejména trávením volného času rodičů s dětmi a snahou o pochopení dítěte, i když se tam objevovaly i autoritativní prvky s cílem přimět dítě k lepším školním výsledkům jako u Jiřího. Naopak primární rodina Petry, Hany nebo Ondřeje se vyznačovala zcela autoritativním přístupem. V rozhovorech se projevilo, jak silně souvisí výchova v dětství se vztahy už dospělých dětí se svými rodiči. Oslovení respondenti si přejí s dětmi vycházet lépe, a i proto o výchově tolik přemýšlí.

6.1.2 Příprava na rodičovství

Narození dítěte přináší do života rodičů výrazné změny, které se dotknou jejich životního stylu i trávení volného času. Rodiče už nejsou zodpovědní pouze sami za sebe, ale také za své dítě, které je na nich nejdříve naprosto závislé. Těhotná žena začíná vnímat své budoucí miminko, a proto se obvykle i více připravuje na jeho příchod, než její partner. Zjišťovala jsem, jaké představy měli respondenti o rodičovství a zda už měli povědomí o kontaktním nebo respektujícím přístupu.

Děti všech respondentek až na Martinu byly plánované a v některých případech i dlouho očekávané. Ženy se během těhotenství soustředily především na shánění vybavičky, kočárku a potřeb pro miminko. Všechny také chtěly své miminko kojit a připadalo jim to přirozené, proto se na kojení nijak zvlášť nepřipravovaly. Především Petra vyjadřovala obavy, jak zvládne nejen pečovat o své dítě, ale myslela i na výchovu, proto četla knihy jako Kontaktní rodičovství, Respektovat a být respektován a mnohé další. Zásadně nechtěla opakovat výchovné metody svých rodičů a říká: „*city, na to naši moc nebyli... táta si pro ránu nešel daleko.*“ Už během těhotenství byla rozhodnutá, že bude své dítě

nosit a připravovala se i na společné spaní s miminkem. I Markéta se cítila před narozením prvního dítěte nejistě, protože neměla ve svém okolí rodiny s dětmi a ani je neměla potřebu vyhledávat a říká: „*Já jsem vůbec nevěděla, jak se k dětem chovat nebo jak vzít do rukou miminko.*“ V těhotenství se snažila vyčíst informace o péči o dítě z knih, ale o výchově v té době ještě nepřemýšlela.

Ženy všeobecně čekaly, že budou jejich první měsíce s miminkem jednodušší. Na miminko se těšily, chtěly si ho užívat, jezdit s kočárkem a dokonce Markéta si plánovala, že zvládne i pracovat a uvedla: „*co bych jinak dělala celý den.*“ Stejně to vnímala i Martina a její představy o životě s miminkem byly následující: „*procházet s kočárkem a jezdit na výlety, když nebudu mít vlastně nic na práci.*“ Myslely si, že miminka většinu času prospí a domnívaly se, že budou bez problémů kojit.

Skutečnost byla ale jiná. Hana si kojení doslova vybojovala a po negativních zkušenostech z porodnice se obrátila na laktační poradkyni, která jí velmi pomohla. Hana poznamenala: „*Jako ty začátky s kojením byly fakt těžký.*“ Respondentky se potýkaly s nedostatkem spánku nebo i zdravotními problémy novorozenečků jako Markéta, která musela brzy po porodu zpět do nemocnice a „*bála se, jak to s ním vlastně bude*“. Místo setkávání s přáteli se tyto ženy cítily samy a celé dny trávily jen s miminkem. To potvrdila i Martina a říká: „*bojovaly jsme s kojením, tak jsem ty první měsíce nikam nechodila.*“ Syn Gabriely trpěl kolikami, proto ocenila pomoc manžela a říká: „*byla jsem věčně vzhůru... bez něj nevím, jak bych to dělala.*“

Oslovení muži se v době těhotenství ženy stavěli do role ochránce a snažili se být chápaví k jejich potřebám. Před narozením dětí se starali o praktické záležitosti jako vybavení dětského pokoje. O výchově dětí respondenti ještě nepřemýšleli. Pouze Petra se svým mužem probírala, jak připravit ložnici na společný spánek s novorozencem nebo inspirována četbou přicházela i s tématem respektující výchovy.

Na základě rozhovorů se ukázalo, že představy respondentek o rodičovství se s realitou poměrně rozcházejí. Ženy si myslely, že péče o miminko bude méně časově i psychicky náročná a zvládnou s dítětem cestovat, vídat se s přáteli, jak byly zvyklé nebo dokonce i pracovat. Rozhodně nečekaly, že příchod dítěte změní jejich život tak zásadně a budou si muset mnoho činností na delší čas odříct. Zajímavé mi přišlo, že se soustředily převážně na materiální věci jako zařizování dětského pokoje, či nákup potřeb pro dítě a přestože se

nyní projevují kontaktně, tak si informace o kojení, nošení nebo společném spánku zjistila během těhotenství pouze Petra.

6.2 Jsme rodiči

V této kapitole jsem se zaměřila na respondenty jako rodiče a zjišťovala jsem, jak sami vnímají právě kontaktní a respektující výchovu a z jakého důvodu si tento výchovný styl zvolili. Dále zachycuji kontaktní i respektující výchovné metody, které rodiče používají v konkrétních situacích. Respektující přístup se týká nejen výchovných metod v rodinách, ale promítá se i do zvýšených požadavků respondentů na vzdělávací zařízení a přístup pedagogů k jejich dětem. Proto je jedna z podkategorií věnována i školním zařízením a spokojenosti rodičů s vyučujícími jejich dětí.

6.2.1 Co si respondenti představují pod kontaktní a respektující výchovou

Kontaktní a respektující výchovu už jsem charakterizovala v teoretické části práce, kde jsem čerpala z literatury zaměřené na toto téma a nyní uvedu, co si pod tímto výchovným přístupem představují sami dotázaní.

Respondenti považují za stěžejní blízký vztah s dítětem, který vychází z respektování jeho potřeby kontaktu s rodičem. Shodují se na kojení, společném spánku a nošení dětí jako prostředku nejen pro uklidnění dítěte nebo usnadnění péče v prvních měsících, ale i získání většího klidu a harmonie v rodině. Petra jako matka tří dětí říká: „*Ten kontakt a citovej vztah to je podle mě základ*“ a podobně to vidí i Ondřej: „*pomazlit je, pohladit a být tady pro ně.*“ Pro respondentky je důležité sledovat potřeby miminka a naučit se je pomocí metod kontaktní výchovy uspokojit. Kojí své miminko podle jeho potřeb a ne „*podle hodin třeba po třech hodinách, jak mi radila máma*“ říká Markéta. Respondenti citlivě reagují na pláč svých dětí a Hana říká: „*Když miminko pláče, prostě ho vzít a utěšit.*“ Podle respondentů i starším dětem nabízí kontakt, pouze v jiné podobě a i větší děti mohou přijít za svými rodiči po ránu převážně o víkendu do postele a užívají si společné blízkosti a povídají si.

Pro tyto rodiče je podstatná důvěra a vzájemný respekt mezi nimi a jejich dítětem. Tím, že reagují na potřeby svého miminka ho nejen lépe poznávají, ale utváří se mezi rodičem a dítětem blízký a důvěrný vztah. Respondenti se snaží naplnit potřeby svých dětí, přičemž respektují i osobnost dítěte a uvědomují si: „*že je každé dítě jiné a může mít jiný potřeby*“, jak uvedla Gabriela. Své děti berou tito rodiče jako sobě rovné, respektují jejich názor a snaží se s dětmi komunikovat respektujícím způsobem. Svým dětem chtějí být nejen vzorem, jak reagovat v konfliktních situacích, ale učí je i respektovat potřeby nebo názory ostatních lidí. S respektující výchovou mají spojené i emoce a jejich prožívání. Své děti už od malička učí, aby dokázaly své emoce pojmenovat, přijmout a rozhodně nechtějí, aby jejich děti své emoce potlačovaly. Například Hana o emocích řekla: „*Nechat proběhnout i ty emoce a naučit je, že je to normální.*“

Oslovení zásadně odmítají fyzické tresty a vyzdvihují, že s dětmi více komunikují, domlouvají se a jsou schopni uznat i svou chybu a dítěti se omluvit. Podstatné pro ně je dětem opravdu naslouchat a neprosazovat si jen svůj názor, ale dát prostor i dětem. Gabriela říká: „*snažit se mu porozumět a ne ho do něčeho tlačit, ale nechat mu tu volbu... vysvětlím, ale rozhodnutí nechám na něm.*“ Tito rodiče se snaží s dětmi mluvit klidně, i když se jim nelíbí, co dítě právě dělá. Jako vhodnou náhradu trestů uváděli přirozené důsledky chování a Martina doplňuje: „*to k čemu to jeho chování vede.*“ Kromě trestání se vyjádřili i o zákazech nebo příkazech jako o nerespektujícím jednání, které nahrazují dohodou s dítětem. Dětem vysvětlují smysl činnosti, kterou po nich požadují a s dítětem jsou ochotni se domluvat na vzájemném kompromisu. Martina jmenovala i chválení a odměny jako nevyhovující, protože se jedná o vnější motivaci, která má pouze krátkodobý efekt. Respondenti nahrazují chválení popisem. Například Petra: „*Radši řeknu, vidím, že ses oblékl úplně sám a zvládl jsi i rukavice... lepší než šikulka, to nikomu nic neřekne.*“ Odpovědi respondentů se velmi shodují s tím, jak jsou charakterizovány základní principy respektující výchovy podle Kopřivy (2008), Solterové (2019) a dalších autorů.

6.2.2 Prvotní rozhodnutí aneb proč právě kontaktní a respektující výchova

O výhodách plynoucích z kontaktní a respektující výchovy píše Sears (2018), Aldort (2010), Harnošová (2018) a mnozí další. Zmiňují především důvěrný vztah mezi rodičem

a dítětem, blízkou citovou vazbu a doslova napojení se na dítě a jeho potřeby. Od respondentů jsem se zjišťovala, jejich důvody pro volbu kontaktní a respektující výchovy.

Hlavním motivem pro respektující výchovu bylo u Petry, Jiřího, Martiny i Hany především neopakovat chyby rodičů a mít s dětmi vztah založený na důvěře. Chtějí, aby se jejich děti nebály a mohly za nimi s čímkoliv přijít a vyjádřit i svůj názor. Petra říká: *„Doteď když si vzpomenu na dětství, tak je mi smutno... nemohla jsem pořádně nic říct. Všechno, co jsem udělala bylo špatně a je to tak pořád.“* Vzhledem k tomu má s rodiči velmi špatný vztah a hodně přemýšlí, jak vychovávat své děti. Také Martina má výhrady k tomu, jak byla vychovávána: *„jako já nechtěla na dceru křičet jako mamka na mě a strašit ji, že ji plácnu.“*

Naopak o Gabriele lze říci, že zčásti následuje příkladu svých rodičů, kteří sice nebyli vyloženě kontaktní, ale měli blízko k respektující výchově. Svě děti netrestali, zajímali se o ně a doma byla poměrně poklidná atmosféra. Svůj vztah s matkou popisovala spíše jako kamarádský a podobně by to měla ráda v budoucnu i se svými dětmi. Pro kontaktní výchovu se rozhodla především po nastudování informací z internetu a jmenuje výhody této výchovy jako spokojenější děti, které díky nošení i společnému spánku méně pláčou a dodává: *„A taky doufám, že budou líp zvládat svoje emoce.“*

S kontaktní výchovou respondenti zkušenosti dosud neměli, ale měli potřebu začít s miminkem jinak. Ženy se inspirovaly ohledně nošení nebo společného spánku i u matek ze svého okolí, protože vnímaly, že je miminko pak spokojenější a méně pláče. Například Martina *„nakonec jsem i já koupila pro malou nosítka, když jsem viděla, jak je její holčička v něm spokojená“*. Kamarádka jí byla vzorem i v respektujícím přístupu k dítěti: *„A taky jsem viděla, jak reaguje na dceru, když se vztekala a tak.“* I Markétě v začátcích pomohla kamarádka, která už kontaktní výchovu praktikovala. Na rozdíl od respondentů, kteří vychovávali kontaktně již své první dítě, přecházela Markéta na kontaktní výchovu až s narozením druhého dítěte. Dcera byla podle jejího vyjádření velmi plačtivá, proto si ji zkusila vzít k sobě do postele, aby si usnadnila péči o ni a říká: *„už nám v té posteli zůstala.“* Také k respektujícímu přístupu přechází spíše až u dcery, neboť si uvědomovala, že autoritativní přístup vede dceru k potřebě se vztekat, neboť měla silnou potřebu autonomie. Proto k ní začala přistupovat s pochopením a zkusila ji zapojit do rozhodování, což velmi pomohlo.

Pro Hanu je kontaktní výchova přirozená a dokonce druhý porod absolvovala doma ve společnosti dudy, protože neměla dobré zkušenosti ze svého prvního pobytu v porodnici. *„Já už nechtěla, aby mi do porodu někdo zasahoval, ani se mě neptali...malej už se narodil doma a manžel byl u toho...byl to nezapomenutelný zážitek.“*

Z rozhovorů bylo patrné, že kontaktní a respektující výchovné principy přinesly do rodin respondentů ženy – matky. Naopak muži si spíše vyslechnou názor žen a pak spolu o výchově hovoří a přemýšlí, jak a zda konkrétní metodu ve své rodině použijí.

Následující kategorii už tvoří konkrétní výchovné metody a reakce rodičů na chování jejich dítěte. Z důvodu přehlednosti rozdělím tento oddíl na dvě části a to metody kontaktní výchovy a metody, které souvisejí spíše s respektujícím přístupem. Oba tyto přístupy na sebe navazují a respektující přístup je obsažen i v kontaktním rodičovství, protože kontaktní rodiče jsou vnímavější k potřebám svých dětí, respektují je a snaží se je uspokojit právě prostřednictvím metod kontaktního rodičovství.

6.2.3 Metody kontaktního rodičovství

Respondentky shodně zmiňovaly, že své dítě kojí nebo v minulosti kojily a to i déle, než do dvou let, jak doporučuje Světová zdravotnická organizace. Shodně zmiňovaly, že kojí své děti na požádání a rozhodně nechtějí kojení ukončit předčasně. Naopak si přejí kojit své děti až do samoodstavu, tzn. do té doby, kdy jejich děti budou připravené s kojením skončit. Například Petra kojí dvě ze svých dětí ve věku 10 měsíců a 3,5 roku a říká: *„Teď nic jinýho moc nestíhám, pořád jenom děti...kojím malou a syn taky často přijde, že chce mlíčko.“* Nebo i Gabriela kojila obě děti zároveň, protože vycítila, že po narození miminka prožívá její syn náročné období a kojení mu pomáhalo srovnat se s novým členem rodiny. A říká: *„když viděl miminko, kojil se jeden čas daleko víc.“* Tyto ženy kojí nejen v prostředí domova, ale i na veřejnosti, protože jim to přijde naprosto přirozené. Například Hana k tomu říká: *„jako jdu trochu stranou to jo, ale víc neřeším.“* Pouze Martina přestala kojit podle rady lékaře už v 16 měsících a stále ji to mrzí a říká: *„chtěla jsem teda dýl, ale dostala jsem prášky a nesměla jsem kojit.“*

Respondenti se svými dětmi i společně spí, protože pak jsou jejich děti klidnější a lépe usínají. Společný spánek pro děti představuje bezpečí a jistotu, neboť mají své rodiče na dosah. Někteří ale popisovali, že je to v omezeném prostoru malé ložnice náročné,

protože děti se během spánku pohybují a tím mají rodiče méně prostoru a hůře se vyspí. Ovšem vnímají to pouze jako dočasné období a Jiří říká: „*jsme někdy trochu okopaný... neměnil bych.*“ Děti odcházejí z ložnice rodičů okolo čtyř let věku a i později se k rodičům mohou kdykoli během noci vrátit. I ke starším dětem se tyto rodiče chovají kontaktně a nabízí jim objetí nebo jinou formu kontaktu. Markéta říká o osmiletém synovi: „*o víkendech za náma vlezte do postele a povídáme si.*“ Také oslovení muži se projevují velmi kontaktně. Gabriela popisovala chování svého muže k dceři: „*před spaním mají tulící rituál.*“ V případě, že jsou děti smutné, rozrušené nebo si ublíží jsou rodiče zvyklí jim nabídnout svou náruč. Pro ženy s více dětmi je náročné věnovat pozornost pouze jednomu z nich, protože vnímají, že hlavně staršímu dítěti často chybí, aby mělo matku jen pro sebe.

Nejen ženy své děti nosí a tím je uklidní nebo i uspí a mohou je diskrétně i nakojit. I Jiří se naučil používat nosítko, zmiňoval výhody nošení a vysloveně si ho užívá a říká: „*ted' vyrážím s naší nejmladší.*“ Respondenti své děti nosí minimálně do doby, než začnou chodit, protože vidí, jak jim kontakt s rodičem prospívá. Někteří se s nošením i těžko loučí, protože i jim samotným přinášelo příjemné pocity. Gabriela uvedla: „*chce hodně t'apat po svých a je mi i smutno, že už to není to miminečko.*“ Hana sama sebe popisovala jako hodně alternativní ženu, která nejen spí s dětmi, kojí, nosí, ale dokonce rodila doma. „*My jsme asi pro někoho fakt hodně divný. Já běhám s malým v šátku, dlouhá sukně...někdy i bosa a kočár plnej věcí táhnu před sebou.*“

Pouze Gabriela vyzkoušela ještě tzv. bezplenkovou komunikační metodu, kde je nutné pozorovat miminko a jeho signály a dodává: „*a taky s ní znakuju a už mi dá vědět, kdy potřebuje na malou a je ve dne bez plínek.*“

Dotázaní jmenovali výhody, které přináší jejich dětem i celé rodině kontaktní rodičovství. Uváděli hlavně klidnější a spokojenější děti, které lépe usínají a tolik nepláčou. Spokojenost nejmenších dětí pozitivně ovlivňuje celou rodinu a doma je podle Petry „*větší pohoda.*“ Zároveň jsou vnímavější a více naladěni na své děti, a proto mají důvěrnější vztahy. Jiří jmenuje i ryze praktické výhody nošení a říká: „*Se šátkem se dostanu i tam, kam to s kočárkem nejde.*“ Nebo společný spánek jim velmi usnadnil kojení a náročnou péči o miminko a Martina řekla: „*stačilo se otočit a kojit.*“ Nebo Markéta mluví o tom, jak dceři pomáhá fyzický kontakt přijmout a uklidnit rozbouřené

emoce. „*To objeti vyřeší plno situací a i dcera, která je divoká zklidní emoce a pak se s ní dá daleko líp domluvit.*“

V rozhovorech zaznívala i negativa, která vnímají v souvislosti s kontaktním přístupem a to především časová náročnost, méně času na sebe, partnera i odpočinek. Jiří říká: „*Bez dětí už jsme nikde nebyli snad víc jak pět let.*“ Nebo ženy dokud kojily nemohly jít nikam bez dítěte „*jako to dělají mámy, co dají umělý mlíko a dudlík*“, jak řekla Martina. Avšak se naučily i s dítětem v šátku cestovat nebo chodit za přáteli. Matkám malých dětí schází hlavně spánek a cítí fyzickou únavu. Velmi je mrzela i kritika okolí, protože pro své děti dělaly maximum a pak například Markéta slychala od tchyně: „*co všechno zvládala ona a jak se musela otáčet... tak mě to štválo a já no, já jsem si připadala jako že nic nedělám a jsem úplně neschopná.*“

6.2.4 Respektující výchovné metody rodičů jako reakce na chování dítěte

Oslovení rodiče zásadně odmítli tělesné tresty, protože rodiče by si měli najít lepší způsob, jak vymezit svému dítěti hranice. Říkali, jak podstatné je být ve výchově důsledný, dokázat si s dítětem domluvit pravidla a dodržovat je. A vzápětí odůvodňují, proč nechtějí trestat. Jiří mluvil o negativech trestání: „*Vždyť dítě se tím trestem nic nenaučí. A dlouhodobě je to k ničemu a hlavně pak už rodičům nevěří.*“ Jako vhodnou reakci používají tyto rodiče ve shodě s Kopřivou (2008) a dalšími místo trestu logické důsledky, které vychází z jednání dítěte a dávají mu možnost se poučit. Trestané dítě se cítí ponížené, našťvané a učí se reagovat opět silou. Respondenti si myslí, že rodiče by měli více naslouchat svému dítěti a snažit se pochopit jeho potřeby, jak uvádí i Aldort (2010). Petra se zkušeností s Montessori přístupem říká: „*dítě rozbije skleničku, tak na něj doma křičí nebo ho plácnou a to dítě si třeba chtělo samo nalít jenom to pití. A nemá připravený prostředí.*“ Také uváděli, že děti „zlobí“, protože jim chybí pozornost rodičů. O lhaní jako následku strachu z trestu hovořila nejen Hana a dodala: „*Navíc pak děti se chovají k dalším taky víc agresivně, hlavně k těm mladším sourozencům.*“ Oslovení shodně uvedli, že nemají důvod trestat nebo na děti křičet a důrazně reagují pokud možno jen v případě přímého ohrožení dítěte, pokud by chtělo například vběhnout do silnice nebo ublížit jinému člověku.

Pokud si dítě vynucuje cokoli vztekáním nebo pláčem, snaží se rodiče reagovat klidně a být trpěliví jako doporučuje například Studnička (2021). V takové situaci nabízí fyzický kontakt, především objetí a mají snahu pochopit a následně uznat emoce a potřeby dítěte. Podstatné je být hlavně důslední. Jiří vysvětloval: „*nenechám sebou manipulovat a trvám si na svém... snažím se pochopit, jak se cítí a přijmout to.*“ Nebo Gabriela nabízí nejen, že své dítě uklidní v náručí a chápe jeho emoce, ale pomáhá i „*ten vztek spolu prodýchat.*“ Petra zmínila, že si musí dávat pozor, aby „*neustoupila a byla důsledná.*“ Důležité je podle nich se na chvíli zastavit, zklidnit a pak teprve situaci řešit, což doporučuje i Aldort (2010) v rámci metody S.A.L.V.E., která je vysvětlena v kapitole 3.2.

Každý den obsahuje mnoho rutinních činností, které by mělo dítě s přihlédnutím ke svému věku dělat. Jedná se například o čištění zubů, převlékání, úklid hraček nebo u starších dětí o přípravu do školy. Velmi mne zajímalo, jak se těmto rodičům daří k dětem přistupovat s respektem, pokud dítě výše uvedené vykonat odmítá. Gabriela mluví o synově nechuti se obléct na cestu do školky: „*nechce, tak řeknu, dobře, tak pojď jen v mikině. A hodím bundu do tašky. Jen vyjdeme před dům, pozná, že je fakt zima a bleskem se oblíká. Je to rychlejší, než ho doma přemlouvav.*“ Markéta nabízí svou pomoc při úklidu a popisuje, co se opravdu stane, pokud hračky neuklidí. Respondenti dají svým dětem možnost si zvolit, kdy s činností nejpozději začnou, uznají pocity, vyjádří pochopení, případně zopakují, proč danou činnost požadují. Zásadní pro ně je, aby dítě chápalo smysl požadovaného jednání. Hana mluví o nebezpečí odměn: „*nemusím ji dávat za něco odměny jako u sousedů vedle, když si děcka uklidějí... Co budou dělat, když by jim to sladký došlo? To aby pak uklidili sami.*“ Všeobecně je podle respondentů důležité jít svým dětem příkladem, ať už se jedná o zmíněný úklid nebo cokoli jiného, protože pokud se oni chovají v rozporu s tím, co říkají, nemohou takové jednání očekávat ani od dítěte a totéž říká i Matoušek (2003).

Pokud si dítě dlouhodobě neplní své povinnosti, tak se oslovení rodiče zamyslí, zda daná činnost dává dítěti smysl a také jestli na ni stačí nebo vyžadují něco, čeho ještě není jejich dítě schopno. Markéta například slevila ze svých nároků na pořádek v synově pokoji a vysvětlila mu, že by se mu mohla drobná součástka ztratit, ale už nechává na něm a jeho zodpovědnosti, jak se zachová. U Gabriely se potýkají s oblékáním a vysvětlí: „*Když se včas neustrojíš, budou na nás na hřišti čekat nebo taky můžou odejít, než my tam dorazíme.*“ Pokud si dítě svou povinnost neplní, nechají ho pocítit následky jeho rozhodnutí a dávají mu tak příležitost se poučit. Příště má dítě možnost se zachovat lépe

ne proto, že se obává trestu, ale protože už má určitou zkušenost, k čemu neuklizená stavebnice s malými dílky nebo pozdní odchod z domova vede.

Pokud je v rodině více dětí nebo se dítě dostane do kolektivu, může s ohledem na jejich rozdílné potřeby docházet ke konfliktům. Petra mluví o neshodách mezi sourozenci a dává důraz na vyslechnutí obou stran, přičemž je vede ke vzájemnému pochopení a dohodě, jak by se dala situace vyřešit. Tuto techniku se naučila na kurzu Dovychovat a říká: „*Dřív jsem přišla našťvaná a křičela a hned se ptala, kdo začal a oni se hádali ještě víc.*“ Také další dotázaní se snaží řešit konflikty dětí klidně a s nadhledem a věří, že jen tak mají možnost se jejich děti naučit řešit neshody s respektem. A Markéta to potvrzuje: „*začíná to být i vidět, že se snaží sami dohodnout.*“

Každému dítěti se může stát, že něco nechtěně rozbije, ublíží při konfliktu sourozenci nebo se mu nevedlo dobře ve škole. Podle Kopřivy (2008), Studničky (2021) a dalších autorů píšících o respektujícím přístupu záleží právě na vztahu mezi rodičem a dítětem a hlavně na vzájemné důvěře, jak se dítě zachová. Pokud v rodině důvěra chybí a dítě má obavu z reakce svých rodičů, má tendenci lhát a své chování nepřiznat. Většina respondentů uváděla, že jejich děti nemají potřebu lhát, avšak pokud se stane, že své dítě při lži přistihnou, rozhodně své dítě netrestají, ale spíše přemýšlí sami o sobě, proč jim dítě lhalo. Například Markéta svému synovi aniž by se zlobila řekla: „*Vidím, že jsem udělala něco špatně a nevěříš mi, a proto jsi mi lhal. Co bych měla změnit na svém chování k tobě, abys mi dokázal říct vždycky pravdu?*“ A následně si o situaci promluvili. Někteří rodiče zjistili, že jim děti zalžou, protože si myslí, že by byly z jejich chování smutní nebo zklamaní. Podle slov Hany jim dcera nemá potřebu lhát a řekne jim, jak to bylo: „*Spíš si přeju, aby si uvědomila, proč to bylo špatně a došla si k tomu sama... jak by to mohla vyřešit, aby se to příště nestalo.*“ Rodiče používají popis a pomocí já výroku dítěti sdělí, jak situaci sami vnímají nebo co prožívají. Pokud dítě lže, cítí to jako svou chybu v přístupu k dítěti, protože k nim nemá dostatek důvěry, aby jim dokázalo říct pravdu. Podle Ondřeje pomáhá situaci odlehčit a brát ji s humorem a pak jde vše lépe.

K autoritativní výchově patří kromě trestání i chválení dětí za dobré výsledky nebo také odměňování, jehož cílem je děti povzbudit, aby u činnosti zůstaly. Martina uvedla, že jí chyběla v dětství pozitivní reakce rodičů, když se jí něco povedlo a spíše ji kritizovali, proto dceru vždy ráda pochválila. V současnosti by to ráda změnila, protože si myslí, že je dcerka na pochvalách závislá: „*čeká na pochvalu a na jedničky ve škole a když dostane*

dvojku, tak je mrzutá a těžko to snáší. “ Markéta děti vyloženě nechválí a snaží se spíše o popis nebo ocenění a vypráví: „*extra mi vadí třeba označení, ty jsi šikulka. Je to nicneřikající.*“ Většina se shoduje, že chválení nedává dítěti vhodnou zpětnou vazbu a lepší je popis a ohodnotit danou činnost nebo výrobek a ne dítě nebo jeho chování, což píše i Kopřiva (2008) v knize Respektovat a být respektován. Respondenti spíše dítěti řeknou, jak to vnímají oni sami. Hana o odměnách a pochvalách pronesla: „*Nejlepší odměna je přece, když je sama spokojená a nemusí čekat, co jí někdo řekne. Vždyť stejně má každé svůj názor a každému se líbí něco jiného.*“ Rodiče proto použijí popis, ocenění práci a snahu dítěte a navíc se zajímají, jak to samy děti vnímají. Tím vedou své děti k tomu, aby dokázaly být spokojené samy se sebou, aniž by musely očekávat hodnocení od ostatních. V předchozím textu i v teoretické části byly popsány jednotlivé respektující metody. Aby nezanikly v textu, příkládám jejich stručný výčet jako přílohu D.

I respektujícím rodičům se stane, že na dítě někdy křičí nebo se k němu nechovají respektujícím způsobem tak, jak by si představovali. Shodli se, že je to způsobeno stresem a přetížením v práci nebo neustálou péčí o děti bez možnosti si odpočinout. Pokud na děti křičí, vysvětlí jim své důvody a například Petra říká: „*Pak je mi to líto a vyčítám si to... že se mi to někdy nepovede říct v klidu bez křičení. Že se to taky ještě učím.*“ Pro respondenty je vždy důležité, aby svému dítěti vysvětlili, proč se tak zachovali, připustí svou chybu a dítěti se omluví.

Už předškolní děti těchto rodičů začínají reagovat empaticky jako syn Gabriely. „*Šel ke mně, jestli se chci pomazlit nebo že mi přinese ten hrníček s kytičkama na kafičko.*“ Nebo Hana si již několikrát všimla, jak její dceru překvapuje chování jiných rodičů, které někde potkají. Dcera jí řekla: „*Mami, proč na tu holčičku ta maminka tak křičela? Vždyť byla malá a bolely jí nožičky. Může ji chvíli nýst.*“ Na výše uvedeném je patrné, že už děti předškolního věku procházející si respektující výchovou mají pro jednání ostatních více pochopení a dokáží se i lépe vcítit do pocitů svých blízkých.

6.2.5 Zamyšlení nad výchovným přístupem partnera i vlastní sebereflexe

Pro respondenty a hlavně ženy je důležité nejen mít možnost sdílet se svým partnerem vše, co přináší život s dětmi, ale také si přejí být s ním ve svém přístupu k dítěti co nejvíce

v souladu. Ženy požadují od svých mužů především psychickou podporu a přejí si, aby se jejich muž zapojil i do výchovy a péče o děti. Podle dotázaných žen je jejich partner v kontaktním přístupu většinou podporoval a přišlo mu to přirozené. Gabriela říká: *„Manžel je dost citově založen a kontaktní sám o sobě.“* Nebo Markéta vzpomínala: *„A když jsem začala nosit, tak mě podporoval... sám teda nenosil, to né... jako, že u chlapa je to divný.“* Zpočátku tam byly u manžela Markéty jisté obavy, aby miminko v posteli nezalehl, ale následně si spaní s miminkem užíval. A nakonec to byl její manžel, který se hůře vyrovnával s tím, že dcera vyrůstá a chce spát samostatně a byl podle Markéty *„naměkko, když chtěla z ložnice...jako k bráchovi do dětskýho.“* Pouze muž Martiny jí dával více najevo, že už na něho nemá tolik času a *„cítí se odstrčený.“*

Naopak muž Petry, Gabriely nebo Hany své děti nosí i uspávají a cítí se více jako součást rodiny. Petra vypráví: *„Když viděl, jak je malá spokojená u mě v šátku, tak to chtěl zkusit taky...vybral si nosítka a teď nosí už třetí.“* Gabriela mluví o současné situaci: *„Spí u staršího v dětském pokoji a já jsem s malou v ložnici, abysme je nebudily, když se dcera často v noci vzbudí.“*

Z výše uvedeného vyplývá, že matky jsou ty, které udávají ve výchově tón a tatínkové výchovné metody více, či méně následují. Přestože rodiče souzní v případě kontaktní výchovy a někteří tatínkové se i aktivně zapojují, tak u respektujícího přístupu už taková jednota mezi partnery není. Společnost jako taková může být ohledně názorů na výchovu dětí nejednotná, avšak pokud nejsou v souladu sami rodiče a každý z nich reaguje na tu samou situaci výrazně odlišně, může to vést k napjaté atmosféře v rodině. Jako příklad uvádím rodinu Martiny. Její bývalý manžel byl vychováván hodně autoritativně a podobné metody prosazoval i při výchově dcery. Martina popisuje situaci v rodině: *„Těžko chápal, že to jde jinak a dost jsme se o tom hádali...neuměl ji respektovat. Křičel, vyhrožoval jí... když přišel domů bylo po pohodě a čím víc šel proti ní, tak zase ona se vztekala nebo trucovala...když odešel, tak se nám ulevilo.“*

I ostatní respondentky zhodnotily, do jaké míry zvládá jejich partner přistupovat k dětem s respektem i jak se jim věnuje ve volném čase. V neposlední řadě se zamyslely, co by chtěly v ideálním případě, aby jejich partner změnil a podobnou sebereflexi prokázaly i samy u sebe, neboť uváděly, že ačkoli znají teorii, tak provést vše správně v praxi se jim ne vždy podaří.

Oba manželské páry uvedly, že se ve výchovném přístupu shodují, vzájemně se podporují a dokážou toho druhého pochopit. Petra je se svým mužem ohledně výchovy naprosto spokojená. Gabriela zmínila, jak se manželův přístup zlepšuje a pomáhá jim hlavně online kurz Dovychovat a říká: „*Hodně nám to dává. I my spolu mluvíme už líp, třeba jsme se naučili vykomunikovat, co se nám nelíbí, abysme tomu druhému nevědomky neublížili.*“ Oba tyto muži mají možnost pracovat v případě potřeby z domova a jsou tak nejen více s rodinou, ale i pomáhají v běžných záležitostech jako je odvedení dítěte do školky, koupání nebo děti uspávají. Oba se dětem věnují, tráví s nimi čas na hřišti nebo Jiří syna učí pracovat v dílně. To právě Gabriele schází a přála by si: „*kdyby mohl synovi časem ukázat nějaký spíš chlapský práce, jak něco opravit...ale na to on není.*“

I Hana mluví o manželovi, který je učitelem na ZŠ s respektujícím přístupem jako o své velké opoře a říká: „*On to má zámknutý víc než já, jak v tom denně žije, to já často hledám slova, aby to nebyl jen povel zabalený do hezkých slovíček.*“ Podle Hany si s dětmi její muž opravdu rozumí a tráví s nimi rád volný čas a jí umožňuje, aby si od dětí odpočinula.

Markéta vypráví, že její manžel vyrůstal s autoritativní matkou a přestože by rád přistupoval k dětem s respektem, příliš se mu nedaří, což ho mrzí. Oceňuje na něm snahu se změnit nebo schopnost se dítěti za své chování omluvit a pokud se ve výchově neshodnou, zásadně to neřeší před dětmi a říká: „*vezmu si ho stranou nebo to probereme večer, když děti spí.*“

Muži si uvědomují, jak je kontaktní výchova časově náročná a chtějí svým ženám ulehčit, ale spíše se postarají o děti, než by dělali klasické domácí práce. Muži si berou na starost spíše velké nákupy, aby jejich manželky nemusely jezdit s dětmi. Ohledně domácích povinností své ženě pomáhá více jen Jiří. Někteří jsou ochotni i pomoci, ale sami si nevyšimnou a čekají na upozornění své ženy, jak říká i Markéta: „*musela jsem říct, samotného ho to nenapadlo.*“

Také oba oslovení muži vyjádřili svůj názor na manželky a jejich přístup k výchově dětí. Jiří ani Ondřej ke své ženě ohledně výchovy dětí připomínky nemá, naopak ji obdivuje, jak to s dětmi zvládá. A po zamyšlení Jiří říká: „*měla by si víc věřit, ona by se za všechno pořád omlouvala, pořád si myslí, že toho dělá málo a měla by toho stihnout víc...chtěl bych, aby byla spokojenější.*“

Oslovení se také zamysleli sami nad sebou a tím, co by potřebovali změnit nebo se naučit v rámci výchovy. Matky více dětí mluvily o tom, jak rozdělit pozornost mezi dvě děti,

když ji po většinu času potřebuje jejich mladší dítě, protože si pak vyčítají, že se staršímu tolik nevěnují. Jako například Hana říká: „*pořádně nedělám ani tu školu s ní a ten malej to taky odnáší.*“ Také by chtěly svým dětem více věřit a nechat je vykonávat některé činnosti samostatně nebo zapracovat na své trpělivosti. Nejčastěji zmiňovaly své sebevědomí a potřebu naučit se vyjádřit svůj názor nebo si říci o pomoc. Pro Gabrielu je důležité: „*jak poznat tu hranici, co ještě u dětí respektovat a kde už trvat na nějakých pravidlech a i přes vztek prostě nepovolit.*“ Většina z nich mluvila i o používání médií a že sami chtějí, aby jejich děti neseděly tolik u počítače, ale je to těžké, když se ani oni neovládou. Ještě Jiří stejně jako jeho žena vyjádřil přání, aby si více věřila a „*neporovnávala se s každým, co dá něco na facebook.*“ Ondřej vidí, jak on sám i jeho syn lépe reaguje a zvládá pracovat i se svými emocemi a říká: „*neposloucháme toho psychologa večer místo filmu úplně na nic... začíná to dávat smysl.*“

Respondentky také uvedly, že si v začátcích nebo při problémech s dětmi hledaly informace na internetu, v knihách nebo se začaly setkávat s podobně výchovně zaměřenými matkami. Pokud svou situaci sdílí, dochází nejen k úlevě, ale i poznání, že podobné problémy neprožívají samy. A například Markéta říká: „*jak o tom mluvím, dojdou si občas k řešení i sama.*“ Nebo Gabriela přihlásila i svého manžela do kurzu Dovychovat určeného pro muže, který vede psycholog Milan Studnička. I Markéta sleduje bezplatná videa o výchově dětí a zvažuje vstup do placené sekce kurzu Dovychovat: „*koukám večer, když děti spí a manžel se mnou tak mimochodem, jako že ne, ale poslouchá taky.*“ Martina zmínila, že zkusila čerpat z webinářů Katky Králové pod názvem Nevýchova, ale „*bylo to moc rozvleklý a ona mi nějak nesesdla*“.

6.2.6 Výběr školských vzdělávacích zařízení

Respektující styl výchovy má v některých případech vliv i na výběr předškolního nebo školního vzdělávacího zařízení. Někteří z dotázaných neposílají děti do klasické školy, ale mají vyšší nároky na chování pedagogů, nesouhlasí s porovnáváním dětí a vnější motivací a naopak oceňují individuální přístup k dítěti. Proto Petra s Jiřím zvolili Montessori základní školu s nižším počtem žáků ve třídě a individuálním přístupem s důrazem na zájmy i tempo dítěte. Petra oceňuje, že dcera „*nedostává známky, ale slovní hodnocení... učí se, protože ji to zajímá a ne aby dostala jedničky.*“ Nebo Hana vybrala pro dceru školu s respektujícím přístupem a zmínila, že výhodu vidí i v tom, že

pedagogové se pravidelně vzdělávají ohledně přístupu k dětem i nových metod výuky. V obou těchto školách komunikují s dětmi vyučující s respektem a dokáží se vcítit i do pocitů dítěte a nepoužívají vnější motivaci jako známky nebo černé puntíky. Obě ženy uvedly, že se jejich děti cítí ve škole opravdu dobře a na výuku se většinou těší. Podle Hany se tyto děti více učí to, co budou v životě opravdu potřebovat jako schopnost pracovat v týmu, prezentovat svou práci, zdůvodnit svůj názor nebo si hledat a ověřovat informace. O stylu výuky Hana říká: „*Mají různé projekty a nutí je to přemýšlet nad informacema a podporují tím i kreativitu.*“ Se synem by chtěla zůstat doma do jeho čtyř let a později pro něho zvažuje lesní školku a říká: „*On je divoch a nechci, aby musel sedět ve třídě a poslouchat, jak je zlobivý, když se bude chtít jenom hýbat.*“

Děti ostatních respondentů navštěvují klasické školy, ale vzhledem k tomu, že praktikují respektující výchovný přístup, tak si uvědomují, jak děti srovnávání a známkování buď demotivuje nebo naopak nutí s vrstevníky soutěžit. O tom mluvila i Martina a říkala: „*dcera je hodně ambiciózní, porovnává se s holkama... když dostane dvojku, je našťvaná a brečí, jak je blbá... nechce jít do školy, když si myslí, že něco neumí.*“ Těmto rodičům vadí, že děti jsou ve škole odměňovány za dobré chování nebo jak říká Markéta dostávají „*červený čárky za zlobení a vyrušování.*“ Tito rodiče jsou přesvědčení, že tyto metody mají jen dočasný efekt a pokud mezi dětmi a učitelem schází respekt, pak je velmi těžké ovlivnit chování některých dětí.

Markéta, Gabriela a Ondřej mají zkušenosti se státní školkou. Negativně hodnotí především odměňování dětí sladkostmi za úklid hraček nebo snědený oběd, protože děti pak začínají tyto odměny vyžadovat i doma od rodičů. Rodiče také mluvili o tom, že jejich děti napodobují nevhodné chování svých spolužáků. Třeba Gabriela říkala: „*začal vyhrožovat, že nás bouchne, když není po jeho.*“ Kvůli synově agresivitě k mladší sestře začali zvažovat i změnu školky. Nakonec se jim povedlo synovo chování zvládnout díky respektujícímu přístupu, dohodám a jejich důslednosti.

Z výpovědí respondentů usuzuji, že i ve státním zařízení lze najít chápajícího a empatického pedagoga. Například syn Ondřeje ve školce chyběl a přál si vyrábět andělíčka jako děti před pár dny a učitelka ho s ním ve chvíli volna vyrobila. Nebo ve školce, kam dává dceru Markéta děti, které pláčou, když se jim stýská chovají. A uvedla, jak empaticky se zachovala učitelka, když zapomněla dceři při odchodu u okna zamávat a ona začala plakat. Markéta říká: „*když nezabralo ji zabavit hračkou, vzala si ji na klín*

a zavolala mi...dala mě ji k telefonu a já jen řekla, že právě mávám a ona hned, že taky mává a brečet během chvilky přestala.“

Nicméně stále v těchto zařízeních převažuje vnější hodnocení dětí pomocí klasických známek, odměn, pochval nebo trestů. Přestože fyzické tresty už se na školách používat nesmí, tak cesta od černých puntíků k respektujícímu přístupu ve státních školách může být ještě dlouhá.

6.3 Postoj prarodičů ke kontaktnímu a respektujícímu přístupu

Názory prarodičů na tuto výchovu jsou velmi rozdílné. Někteří souhlasí nebo alespoň respektují výchovné metody svých dětí, ale například rodiče Petry jsou silně proti kontaktnímu i respektujícímu rodičovství a to se negativně podepisuje na rodinných vztazích i četnosti setkávání. Tito prarodiče prosazují nejen trestání dětí, ale vadí jim i to, že kojí podle potřeb dítěte, své děti nosí a snaží se reagovat citlivě na pláč nebo emoce dětí. Petra říká o své matce: *„Na moji výchově jí vadí snad všechno, věčně mě kritizuje.“* Jako důvod uvádí, že děti budou kvůli kontaktnímu přístupu rozmazlené a nesamostatné, ale Aldort (2010) i jiní to vyvrací a uvádí, že tento přístup vede k větší sebedůvěře dítěte a v pravý čas se od rodičů odpoutá. Také Martina má zkušenosti s negativní reakcí na výchovu a to především od své matky. Matka jí dávala mnoho rad a vadilo jí nejen časté kojení, ale i společné spaní, protože myslela, že miminku během spánku ublíží a také že se má naučit spát samo v postýlce. Martina uvedla: *„Chtěla jsem ji to vysvětlit, ale pořád si vedla svou.“* Matka i tchyně Markéty kontaktní metody kritizovaly spíše proto, že měly obavu o její zdraví, protože byla dlouhodobě nevyspaná a během kojení hodně zhubla. Naopak rodiče Gabriely metody kontaktního rodičovství schvalují a vnímají je jako pro děti velmi prospěšné.

Z vyjádření respondentů je patrné, že kritiky kontaktní výchovy byly především ženy, ať už matky nebo tchyně a muži se spíše nevyjadřovali. K respektujícímu přístupu už měli připomínky i muži a často doporučují na základě svých zkušeností právě autoritativní metody. Jako například otec Ondřeje: *„Když se syn vzteká, že má hned jednu dostat a příště už to neudělá a ne něco rozebírat.“* Někteří prarodiče si s respektující výchovou spojují, že děti nemají žádné hranice a nazývají tuto výchovu jako volnou nebo také americkou. Respektující výchovu odmítají, protože podle nich má dítě poslouchat a v případě nevhodného chování má být potrestáno, jinak nebude své rodiče brát vážně.

Jiří vysvětluje: „*Ale oni hranice mají, jen je netrestáme a dá to víc práce, než dítěti jednu vlepít.*“ Tito prarodiče se k dětem chovají autoritativně a Petra říká: „*Nedokážou respektovat ani mě a že si chci vychovávat svoje děti po svém.*“ A Ondřej říká, že měli snahu si o výchově s jeho rodiči promluvit, ale nesešlo se to s pochopením: „*nechtějí... vždyť taky děti vychovali.*“ Nebo tchyně Markéty mluvila o tom, jak si děti ve škole k učitelům více dovolí a neposlouchají je a myslí si, že je to tím, že už se ve školách netrestá a říká: „*učitel už nemůže na dítě šáhnout...my jsme dostali ve škole a pak ještě jednou doma a byl klid.*“

Hana mluvila o velké změně, kterou její matka prochází, neboť v dětství na ni běžně křičela, občas použila fyzické tresty a snažila se jí vnucovat své názory, protože tak byla zvyklá ze svého dětství. Když Hana přišla s touto výchovou, měla připomínky: „*nechovej ji pořádkem*“ nebo „*plácní ji přes ruku...dej ji jednu přes zadek*“ a Hana jí trpělivě vysvětlovala, proč to takhle nechce a dala jí knihu Kontaktní rodičovství a později Respektovat a být respektován. Postupem času maminka pochopila a chová se k vnučce poměrně respektujícím způsobem a dceři do výchovy nemluví.

Rodiče Markéty i Gabriely jsou k výchově svých vnoučat tolerantní a svým dětem do výchovy nezasahují. Přestože například matka Markétu občas i trestala, tak své dceři neradí, ale „*spíš si promluvíme jako dvě mámy. Pak si z toho něco vezmu nebo ne. Nic mi nevnučuje.*“ Také otec Martiny se snaží o respektující přístup a po smrti matky je Martině velkou oporou a Martina říká: „*našli jsme k sobě víc cestu a řekla bych... teď jsme víc jako rodina.*“

Oslovené maminky i tatínkové se shodli, že jim rodiče v některých situacích poskytují nevyžádané rady, které se neslučují s kontaktní a respektující výchovou. Rodiče vychází ze svých zkušeností a prosazují je jako jediné správné jako rodiče Petry nebo Martiny. Naopak rodiče Markéty a Gabriely se nechovali ani dříve tak autoritativně a projevovali ke svým dětem více pochopení, proto mají i nyní snahu výchovným metodám svých dětí porozumět nebo je alespoň respektují. Příkladem velké změny v přístupu je maminka Hany, která byla zastánkyní autoritativní výchovy a nyní souhlasí nejen s kontaktní výchovou, ale snaží se i o respektující přístup ke svým vnoučatům.

Z rozhovorů vyplynulo, že reakce a připomínky prarodičů na výchovu vnoučat výrazně ovlivňují atmosféru v rodině i ochotu rodičů svěřit své dítě do jejich péče. Proto například Petra navštěvuje své rodiče jen zřídka a říká, že i po telefonu jejím dětem vyhrožuje „*když*

budou zlobit, vezme si je čert do pekla.“ I Markéta má s rodiči partnera nejen kvůli neshodám ve výchově špatné vztahy. Vadily jí nevhodné rady a nerespektování domluveného, ale hlavně pobízení dětí ke lži. Markéta říká: *„dostaly misticčku plnou bombónů a posadila je k počítači...mamince to říkat nebudeme. Takže už je k ní nepustím, přecpe je sladkým a je jim špatně.*“ I Markétin tchán je vyloženě zastáncem autoritativní výchovy a říká: *„že jsem na děti měkká a že jeho děti dostaly jednu na zadek a měl klid.*“

Naopak Gabriela, Hana nebo Markéta si se svými rodiči rozumí a své děti u nich rády nechají a děti i prarodiče si společný čas užívají. Také Martina hodnotí vztah svého otce s dcerou velmi kladně. I Hana své matce dceru ráda svěří a má pro ni pochopení, protože si uvědomuje, že změnit své reakce i komunikaci není vůbec snadné a říká: *„ona jako někdy ujede...Dcera ji i někdy poradí, jak bych dělala já.*“

Respondenti všeobecně uváděli, že si přejí, aby je i jejich výchovu rodiče více respektovali. Mluvili také o tom, jak prarodiče zlehčují emoce dětí nebo se jim dokonce vysmívají. Respondenty tyto nerespektující reakce od blízkých velmi mrzí a učí sebe i své děti, jak se proti nim vymezit. Pokud přijde tchyně za Markétou s nevyžádanou radou, pak jí poví: *„dělám, jak nejlíp umím, stejně jako Vy, když jste měla děti malý. ...uvidím, co to přinese... nemyslím si, že trestem a zákazama něčeho dosáhnou. Dítě se mě bude akorát bát a pak bude ty bombóny jíst, abych ho neviděla.*“

6.4 Vliv této výchovy na chování dítěte i na jeho život do budoucna

Respondenti popisovali, jaký vliv má kontaktní výchova na projevy jejich dětí i atmosféru v rodině jako takové. Uvedli například: *„víc se mazlí“* (Petra) nebo *„nebojí se za náma přijít i v noci do postele“* (Hana), *„jsou klidnější a víc spokojený“* (Gabriela), *„máme ty vztahy takový bližší...je nám spolu dobře“* (Markéta), *„nebrečeli tolik“* (Petra) a *„doma je větší klid“* (Ondřej). Podobné výhody kontaktního rodičovství jmenuje i Sears (2018), Harnošová (2018) i další autoři zabývající se kontaktním přístupem.

Oslovení vnímají rozdíl mezi svými potomky a dětmi z okolí, které procházejí autoritativní výchovou. Dokládají to následujícími tvrzeními, které vypovídají o tom, že si děti dovolí projevit své emoce, protože je mezi nimi a rodičem důvěra, jak uvádí například Aldort (2010). Tyto děti lépe vnímají své emoce, projevují svému okolí respekt i více empatie. Už pětiletý syn Gabriely jí dokáže říct, že se potřebuje vztekat nebo naopak

přitulit a zvládá se jí i omluvit. Nebo stejně stará dcera Markéty, když na ní matka výjimečně křičela jí říká: „*Já tě mám ráda, i když se zlobíš.*“ Vnímá-li rodič potřeby svého dítěte, jsou i jejich děti citlivější a schopné lépe pochopit své okolí. Když bylo Haně zle a ležela, tak připravila její sedmiletá dcera snídani sobě i mladšímu bratrovi a „*ptala se, jestli chci něco přimýst.*“ I Markéta si všimá, jak její syn citlivě vnímá, co se děje v jeho okolí. Markéta popsala situaci, kdy cizí matka křičela a vyhrožovala svému malému synkovi a syn jí povídá: „*Některý rodiče na děti křičí a fackujou je, protože jim to neumějí říct jinak, když je to nikdo nenaučil.*“ Také dcera Petry se zachovala empaticky, ale zároveň se dokázala ohradit, když na ní matka při psaní domácí úlohy křičela a řekla: „*Mami, taky na tebe nekřičím, chovej se ke mně prosím slušně... Chceš obejmout? Nebo si uvař kafe a bude ti líp.*“

Děti dokáží lépe vyjádřit svůj názor a promluvit i k dospělému. I Studnička (2021) uvádí, že dítě, které má s rodičem důvěrný vztah si dovolí projevit svůj názor a jen slepě neposlouchá. Jako příklad vybírám syna Gabriely, který na reakci dědečka, že vojáci nebrečí řekl: „*Já ale nejsem voják dědo a tak brečet můžu a zeptal se ho, jestli on nikdy nebrečí.*“ Podle vyjádření respondentů tyto děti na první pohled více odmouávají nebo diskutují, ale také stále častěji u nich pozorují snahu se s nimi nebo s vrstevníky domluvit. I Petra mluvila o dětech ve věku 3,5 a 8 let a říká: „*už se spolu často i domluví... hlavně dcera se ptá na potřeby malýho.*“

Dítě, které svým rodičům věří a nemá z nich strach také nemá důvod lhát a bez obav se mu svěří. Tito rodiče vidí u svých dětí ochotu otevřeněji komunikovat. Například Markéta říkala, že má s dětmi důvěrný vztah, proto za ní syn s čímkoliv přijde, ale před manželem to tají, protože má obavu, jak bude reagovat.

Respondenti se shodují, že stačí jít dítěti příkladem a vysvětlit mu smysl požadovaného chování a ono to přijde samo. To dokazuje i Hana, která říká, jak se všichni diví, když už její syn ve věku necelých 2,5 let zdraví. Hana říká: „*A to jsem opravdu neříkala teď pozdrav, ale sama jsem pozdravila a říkala mu, proč to dělám a že to tu starou paní potěší... vykřikuje to svoje byden, jen někoho vidíme.*“

Rodiče vyprávěli nejen o tom, jaký vliv mají jejich výchovné metody na chování dítěte v současnosti, ale zamýšleli se i nad tím, jak si představují, že tato výchova ovlivní jejich dítě do budoucna. Podstatné pro ně je, aby bylo dítě především šťastné, spokojené a žilo naplněný život. Respektující přístup rodičů se projevuje i tím, že nechtějí dětem určovat,

jak mají žít, ale nechají je, aby si sami zvolili, čemu se budou věnovat. Například Martina říká, co je pro ni důležité: „*Aby měla radost sama ze sebe, to mi přijde jako základ.*“

Také si přejí, aby jejich děti byly sebevědomé, vážily si samy sebe a dokázaly si stát za svým názorem. Respondenti vedou své děti k tomu, aby byly schopné vyjádřit své potřeby nebo i odmítnout, když něco udělat nechtějí. Snaží se je naučit, že život je o vzájemné komunikaci a naslouchání. Petra řekla: „*Doufám, že se budou umět postavit sami za sebe ...nebudou klopit hlavu a pak v soukromí litovat*“ a také „*že si nemusí lásku a zájem nějak zasloužit.*“ Pro Gabrielu je důležité: „*Aby byly samy sebou...dokázaly říct ne.*“ Nebo podle Markéty: „*Aby se nebály říct, co a jak chtějí...nemusí dělat věci, aby se někomu zavděčily.*“ Podle Ondřeje by si měly děti vážit samy sebe a také by chtěl, aby „*nebály se ozvat, když se jim něco nelíbí.*“ Pro Jiřího je také důležité, aby jeho děti přemýšlely o informacích a dokázaly si ověřit jejich pravdivost a „*nevěřily všemu, co se někde píše.*“

Dotázaní mluvili i o důležitosti vnímání vlastních emocí a aby je dokázaly děti nejen projevit, ale byly ohleduplné i k ostatním. Hana by si přála, aby její děti uměly v dospělosti opravdu naslouchat, ale i vyjádřit své emoce. Podobně to vidí i Petra: „*Nebát se mluvit...nedělat, že se nic neděje. Sama se někdy bojím ozvat, abych byla za tu slušnou.*“ I Martina a Markéta uváděly, že si přejí, aby si jejich děti i v budoucnu byly vědomy, že jsou jejich emoce důležité a nepotlačovaly je.

Respondenti si pro své děti přejí funkční a zdravé vztahy nejen k nim jako rodičům, ale i k ostatním. Martina říká, co je pro ni podstatné: „*aby měla ve mně důvěru.*“ Také by si pro své děti přáli respektujícího životního partnera. A Gabriela říká: „*nenechat se někým ovládat a manipulovat sebou.*“ Nebo Petra myslela i na jejich budoucí rodinu a přeje si, aby měly s dětmi vztahy založené na oboustranném respektu a říká: „*kdyby to měly pak se svejma dětma podobně...aby měly dobrý vztahy spolu.*“ Také mluvili o tom, že chtějí, aby v dospělosti dokázaly nabídnout pomoc, ale také včas poznaly, pokud by je chtěl někdo využívat. Jiří myslí i na vztah k přírodě a chtěl by, aby „*se chovaly odpovědně a šly pak svým dětem příkladem...vážily si věci i toho, jaký to tady máme.*“

Oslovení zmínili mnohá přání a představy, jak by si představovali, aby se jejich děti projevovaly v dospělosti a jen čas ukáže, jestli se jim to povedlo. Krásně to shrnula Gabriela: „*Ten výsledek bude vidět, až budou dospělí nebo aspoň starší, tak v těch patnácti...jestli si opravdu věří, dokážou se za sebe postavit, rozhodovat se...nepotlačují svoje emoce...no, a jaký budou mít ty vztahy.*“

7 Zodpovězení výzkumných otázek

Cílem výzkumného šetření diplomové práce bylo analyzovat, jak rodiče praktikující kontaktní a respektující rodičovství přistupují k výchově a jak se to odráží v jejich vlastním výchovném působení. Na základě dat získaných kvalitativními rozhovory s rodiči, kteří vychovávají tímto způsobem alespoň jedno dítě ve věku dvou až deseti let se pokusím odpovědět na níže uvedené výzkumné otázky. Chtěla bych ještě dodat, že otázky jsou vzájemně provázané, podávané informace spolu souvisí a vzájemně se doplňují. V souvislosti s výsledky šetření odkazují i na podobně zaměřené výzkumy.

DVO 1: Jak vnímají kontaktní rodiče kontaktní rodičovství?

Povědomí respondentů o tom, co přináší rodičovství se v průběhu času měnilo. Ještě před narozením dětí, převážně v období těhotenství respondentky přemýšlely, co je čeká. V této fázi se soustředily zejména na materiální záležitosti jako vybavení dětského pokoje nebo nákup výbavičky. Kromě toho si plánovaly, že budou své miminko kojit nebo s ním spát ve společné posteli, pouze jedna z oslovených se už předem chystala na nošení. Především kojení pro ně bylo podstatné. Vnímají ho jako přirozenou součást mateřství, proto se na kojení neměly potřebovat nijak zvlášť připravovat.

Jako prvorodičky zažily poměrně velký šok, neboť se jim kojení ne vždy dařilo a v porodnicích jim scházela odpovídající podpora i informace. I Takács ve výzkumné studii, která se zabývá vlivem personálu v porodnicích na kojení uvádí, že matkám schází emocionální podpora, pochopení a citlivý přístup. Respondentky v tomto výzkumu často zmiňují, že jsou v kojení neúspěšné, protože byly od svého dítěte po porodu separovány a novorozenci byli v některých případech i dokrmováni bez vědomí matek náhradním mlékem v lahvi (Takács, 2011). Dotázané ženy se nemohly obrátit ani na své matky, protože ty zkušenosti s kojením až na výjimky neměly. Proto se ptaly svých kamarádek nebo sháněly informace v knihách nebo na internetu. Objevovala se tam velká nejistota a bezradnost a pokud se jim kojení začalo dařit, vnímaly to jako svůj velký úspěch.

Kontaktní rodičovství vnímají respondenti jako prostředek pro navázání důvěrnějšího vztahu s dítětem už od narození. Uváděli, že právě díky kontaktnímu rodičovství se na dítě a jeho potřeby lépe napojí a dítě je pak už od miminka spokojenější a méně pláče. To

se pozitivně projevuje i v celkové atmosféře rodiny a přináší to i větší spokojenost a harmonii do rodinných vztahů.

Z rozhovorů bylo patrné, že kontaktní rodičovství nekončí v době, kdy dítě matky už nekojí nebo pokud nespí ve společné posteli s rodiči. Naopak ani rodiče starších dětí se nevzdávají fyzického kontaktu s dětmi, ale volí formy kontaktu úměrně věku dítěte. Podobně to vidí i Studnička a uvádí, že i pro starší děti je kontakt s rodiči velmi prospěšný (Studnička, 2021). Kontakt je stále prostředkem pro navození pohody, uklidnění rozbourěné emoce a rodiče jím dávají svému dítěti najevo svůj zájem o jeho prožívání.

Z šetření vyplynulo, že zásadní vliv na záležitosti související s výchovou mají ženy, neboť právě matky přišly s přáním vychovávat kontaktně. Některé z nich se rozhodly pro kontaktní výchovu, protože jim chyběla určitá citová blízkost, podpora a pochopení v jejich primární rodině. I Vágnerová vnímá citovou blízkost a schopnost porozumět emocím dítěte jako zásadní (Vágnerová, 2005). Jedna z respondentek přešla ke kontaktnímu přístupu intuitivně až s druhým dítětem, protože bylo jinak velmi plačtivé a neutišitelné a až poté sháněla tato matka s tím související informace.

Z odpovědí respondentů bylo patrné, že muži stále vnímají péči o děti jako záležitost matek a nechají se jimi vést, protože si myslí, že žena má převážně k nejmenším dětem blíže. I Možný uvádí vztah mezi matkou a dítětem jako primární a biologicky daný (Možný, 1990). Avšak i muži se zapojují a po počátečních obavách pečují o děti. Podle Sears je zapojení otce do výchovy a péče o dítě předpokladem pro úspěšnější socializaci dítěte (Sears, 2018). Talpa ve výzkumu na téma Aktivní otcovství uvádí, že se muži zapojují do péče o děti mnohem více a zvyšuje se i zájem mužů o flexibilní pracovní dobu, protože chtějí být více se svou rodinou (Talpa, 2021). Tento trend se projevuje i u obou dotázaných mužů, kteří nejen pečují o své děti, ale používají i některé z metod kontaktního rodičovství, o kterých pojednává následující výzkumná otázka.

DVO 2: Jaké metody kontaktního rodičovství tito rodiče využívají?

Některé respondentky zmiňovaly, že měly potřebu být svému miminku nablízku ihned po porodu a střetávaly se s nepochopením personálu v porodnicích. Také kojení novorozence po třech hodinách a ještě jen po omezenou dobu, jak je stále doporučováno v mnohých porodnicích označily jako naprosto nevhodné. Proto si u druhého dítěte už

vybíraly porodnici, kde by respektovali co nejvíce jejich názor a bylo jim umožněno prožít s miminkem okamžiky bezprostředně po porodu. I na kojení už se více připravovaly a některé z respondentek kontaktovaly i laktační poradkyni. Jedna z dotázaných přistoupila i k domácímu porodu za přítomnosti doly. Porod v prostředí domova popisovala jako nezapomenutelný zážitek, který rodinu velice stmelil a navíc mohla být se svým dítětem od jeho příchodu svět.

Oslovení rodiče uváděli několik metod, které si spojují s kontaktním rodičovstvím. Všechny respondentky shodně jmenovaly **kojení** a dávaly důraz na to, že respektují své dítě a kojí ho na základě jeho potřeb. I z výzkumu realizovaného Simonardóttir vyplývá, že ženy, které kojí dlouhodobě se ztotožňují s principy kontaktního rodičovství (Hanáčková, Masopustová, 2021). Respondentky kojení nevnímají jen jako prostředek pro nasycení dítěte, ale je i způsobem pro uklidnění či usnutí dítěte a zároveň pomáhá prohlubovat a upevňovat vztah mezi matkou a jejím dítětem. Ženy kojí nejen v domácím prostředí, ale i na veřejnosti, protože jim to přijde naprosto přirozené a nevidí důvod, proč svému dítěti kojení odírat, když jsou mimo domov. Vyjádřily, že venku kojí co nejvíce diskrétně a kolemjdoucí si jich buď vůbec nevšimnou nebo reagují spíše pozitivně. Z kojení na veřejnosti jsou rozpačité zejména matky respondentek, protože to samy nezažily a mají obavu z reakcí okolí.

Dvě respondentky také zmínily, že praktikovaly tandemové kojení, protože starší dítě stále ještě kojily a narodilo se jim miminko. Uvědomovaly si, že jejich starší dítě prochází s příchodem sourozence náročným obdobím, proto mu nechtěly upírat svou pozornost a pokračovaly v kojení, dokud dítě nebylo samo připraveno se od prsu odstavit. Výzkum, který provedla O'Rourke popisuje tandemové kojení jako rozšířené především v rozvojových zemích a ženy ve vyspělých státech jsou většinou společností spíše odsuzovány a pochopení nachází u kontaktně orientovaných matek (Hanáčková, Masopustová, 2021). Všeobecně respondentky vyjádřily touhu kojit své dítě do samoodstavu, někdy i přes nátlak okolí, který se s věkem dítěte stupňoval. Oslovené ženy končily s kojením převážně mezi třetím a čtvrtým rokem věku dítěte. Se staršími dětmi se ženy domlouvají, že budou kojit už jen v prostředí domova a na veřejnosti nabízí dítěti objetí, potřebuje-li uklidnit.

Jako o další z kontaktních metod mluvily o **společném spaní** s dětmi. Společný spánek si některé z oslovených již plánovaly, avšak dvě z nich k němu přešly spíše proto, že měly

neklidné a na péči náročné miminko, které se v noci velmi často budilo a vyžadovalo kojení. K této metodě však inklinují především ženy, které se hlásí ke kontaktnímu rodičovství a například podle šetření Císařové až 56 žen z celkem 98 dotázaných se společným spaním zkušenost nemá (Císařová, 2017). Oslovené ženy zjistily, že je miminko nejen klidnější a lépe spí, ale že si i usnadní péči a sama matka i její partner nebudou tolik vyrušováni ze spánku. Podobné výhody uvádí i Sears (2018), Harnošová (2018) a další. Své dítě si tyto rodiče nechávají ve společné posteli do té doby, dokud dítě nevyjádří potřebu se osamostatnit a přejít do dětského pokoje. Respondentky uvedly, že k tomu došlo nejdříve okolo čtyř let věku a vůbec by se nebránily, pokud by s nimi dítě zůstalo déle, naopak si musely na tuto skutečnost zvykat. Antropoložka Medvecová uvádí, že věk, do kterého děti spí vedle rodičů se ve světě velmi liší a například v Japonsku se děti osamostatňují až kolem šesti let, ale nejčastěji je to mezi třetím a pátým rokem (Matějková, 2021).

Za účelem pohodlí pro všechny členy rodiny během společného spánku tyto rodiče přestavují ložnice, někteří dávají matrace na zem pouze na rošty nebo instalují zábrany na kraje postele, aby zajistili bezpečnost nejmenších dětí. U dětí starších čtyř let respondentky uvedly, že je již nekojí, nenosí a některé z dětí v tuto dobu přechází ze společné postele do dětského pokoje. Avšak i ke starším dětem přistupují kontaktně, děti mohou za rodiče přijít alespoň o víkendu do společné postele, kde si užívají společného kontaktu nebo si povídají. Kromě toho běžně nabízí i školním dětem objetí, pohlázení, zajímají se o pocity a prožitky dítěte.

Metodou rozšířenou mezi vyznavači kontaktního rodičovství je i **nošení dětí**. Ještě před narozením svého prvního dítěte však plánovala nošení pouze jedna z dotázaných. Ostatní respondentky se k nošení rozhodly poté, co u jiných matek vyzorovaly, jak je jejich dítě v šátku spokojené a klidnější. Vzhledem k tomu, že polohování a manipulace s miminkem ovlivňuje jeho budoucí vývoj, tak i Česká pediatrická společnost vydala své stanovisko. Na jedné straně uvádí výhody nošení, které zmiňuje Sears (2018) a další zastánci kontaktního přístupu, ale také upozorňuje na nutnost dbát správného úvazu, aby nedocházelo k přetěžování páteře (Ryba, Janda, 2018). Proto některé z žen nejdříve váhaly, ale po nastudování informací i ony začaly své dítě nosit, protože bylo jejich miminko po odložení do kočárku nebo dětské postýlky velmi plačtivé a ony pochopily, že děťátko potřebuje být v kontaktu s matkou. Respondentky dokáží své miminko v šátku i diskrétně nakojit. Tyto ženy nenosí pouze děti, které dosud nechodí, ale jsou připraveny

v případě potřeby nést i tři nebo čtyřleté dítě. Za účelem nošení si pořizují nejen šátky či nosítka, ale některé investují i do speciálního oblečení přizpůsobeného na nošení dětí.

Respondentky nošení dětí vnímají jako součást životního stylu a mají tendenci se sdružovat ve skupinách, kde všechny účastnice své děti nosí. V těchto skupinách nachází podporu podobně smýšlejících žen. Respondentky uvedly, že jim přijde, že tyto ženy se vyznačují nejen kontaktním přístupem, ale jinak smýšlí i o dalších oblastech života souvisejících s dětmi. Tyto ženy více inklinují k demokratické výchově a až na výjimky své děti netrestají, naopak mají snahu jim naslouchat, aby porozuměly potřebám svých dětí. Kromě respektujícího smýšlení je spojuje i snaha se stravovat zdravěji a svým dětem nenabízí klasické sladkosti nebo se to projevuje i v obouvání, protože svým dětem pořizují tzv. barefoot obuv, která nohu dítěte neomezuje. Podle respondentek, které jsou ve spojení s takovou skupinou žen mají tyto matky i bližší vztah k přírodě a svým dětem nabízí spíše dřevěné nebo vzdělávací hračky.

Jedna respondentka uvedla ještě **bezplenkovou komunikační metodu**. K této metodě se rozhodla, protože chtěla svému miminku zmírnit bolesti břicha a příjemné plus pro ni bylo, že nebude zatěžovat životní prostředí plenkami a zároveň i ušetří. Tuto metodu hodnotila jako časově velmi náročnou, dokud se nenaučila vnímat signály svého dítěte.

Dotázané ženy zmiňovaly časovou i psychickou náročnost kontaktního rodičovství. Proto nejen v období, dokud své děti kojí oceňují pomoc svého partnera. Respondentky na dítě reagují empaticky a uspokojují jeho potřeby výše uvedenými metodami, avšak cítí, že jim chybí prostor pro partnerský život i čas pro sebe samotnou. Oba dotázaní muži tuto skutečnost také vnímají, a proto se snaží své partnerce s péčí o děti co nejvíce pomoci. Tito muži své děti uspávají, odvádí je do školky a věnují se jim ve volném čase, aby si mohla jejich žena odpočinout. Po počátečních obavách se naučili své děti i nosit a užívají si blízkého kontaktu se svým dítětem. Muži zmínili, že se cítí více jako součást rodiny a díky kontaktním metodám lépe rozumí i svému dítěti, které dosud nemluví.

DVO 3: Jaké názory na kontaktní a respektující výchovu má nejbližší okolí rodiny?

Kontaktní rodiče se svým přístupem k dětem odlišují od většinové společnosti, proto se setkávají s nejrůznějšími reakcemi okolí. Nejvíce se k výchově dětí vyjadřují rodiny respondentů. Z šetření vyplynulo, že to jsou především ženy, které mají potřebu radit

nebo komentovat výchovný přístup svých potomků. Podle vyjádření respondentů nikdo z nich nezažil ve své primární rodině kontaktní výchovu tak, jak ji v současnosti praktikují se svými dětmi. Někteří prarodiče projevují pochopení, ale ve většině rodin prarodiče s touto výchovou nesouhlasí a zmiňují, že dítě bude vzhledem k naplňování potřeb rozmazlené a nesamostatné. Nejen Aldort to vyvrací a uvádí, že pokud jsou naplňovány potřeby dítěte, pak si takové dítě více věří a je i samostatnější (Aldort, 2010). Prarodiče a to hlavně ženy jsou také vesměs proti kojení mimo domov, protože kojení vnímají jako intimní záležitost. Respondentkám scházela během počátečních nezdarů v kojení podpora rodičů a to především jejich matky. Tyto ženy svým dcerám nebo snachám doporučovaly kojit dítě v pravidelných intervalech a prodlužovat i dobu mezi kojeními v noci. Také radily, aby dávaly miminku dudlík a zahájily co nejdříve podávání příkrmů. Z rozhovorů bylo patrné, že babičky vycházely ze svých osobních zkušeností, přičemž v některých případech měly i obavu o zdraví čerstvé maminky. To se projevilo i u nošení dětí. Tyto starší ženy prohlašovaly, že si mladá maminka ničí záda nebo že nošením ubližuje svému miminku, protože by mělo ležet na rovném a tvrdém povrchu. Také ohledně společného spaní vyjadřovaly babičky obavy ze zalehnutí dítěte a kladly důraz na to, aby se dítě naučilo spát samo, protože takhle se stane na rodičích příliš závislé.

Všeobecně lze z jednání babiček usuzovat, že mají starost o zdraví dítěte i maminky nebo se obávají i o bezpečí dítěte při nošení a spaní ve společné posteli. Proto mají snahu radit, přičemž čerpají ze svých zkušeností. Některé starší ženy byly vnímavější a nechaly si vysvětlit výhody kontaktního přístupu a po počátečních obavách začaly oceňovat, jak se mladá matka dítěti věnuje. Začaly si všimnout, že je dítě spokojenější, méně pláče a s matkou má bližší vztah. Dědečkové se k tématu kontaktního rodičovství prakticky nevyjadřovali a respondentům začali mluvit do výchovy, až když bylo dítě starší a začínalo slovně vyjadřovat své potřeby.

Na základě šetření se ukázalo, že respektující přístup vnímá většina prarodičů jako nevhodný. Rodiče si představují jako autoritu, která má dítěti ukázat, co je správné. Podle prarodičů by dítě mělo poslouchat a s rodiči nediskutovat. Nežádoucí chování dětí prarodiče nevnímají jako volání po pozornosti nebo důsledek nerespektování dětských potřeb, ale nutné je podle nich takové dítě potrestat a ukáznit. Rovněž nejsou zvyklí vyjádřit pochopení a uznat emoce, které dítě prožívá. V některých případech se objevuje i zesměšňování dítěte a jeho emocí. Prarodiče využívali při výchově svých dětí různé formy manipulace, odnímání pozornosti nebo i fyzicky trestali. Stejně metody doporučují

i při výchově vnoučat, protože neumí dítěti vymezit hranice jiným způsobem. Výzkum realizovaný v roce 2018 uvádí, že až 63 % české populace připouští fyzické tresty alespoň ve výjimečných případech (Talpa, 2018).

Mezi respondenty a jejich rodiči se vyskytují neshody, které v některých případech ovlivňují i ochotu respondentů navštěvovat s rodinami své rodiče. Dotázaní zvažují, zda prarodičům své dítě svěří a v případě, že se projevují výrazně autoritativně, tak u nich své děti bez dozoru nenechávají. Respondenti projevili snahu svým rodičům vysvětlit výhody respektujícího přístupu, avšak až na jednu výjimku se nesetkali s pochopením a prarodiče stále považují svůj styl výchovy za jediný správný. Všeobecně více tolerance a porozumění k tomuto přístupu vykazovali ti prarodiče, kteří své děti sice nevychovali vyloženě s respektem k jejich potřebám, ale ani nevyužívali striktně autoritativní výchovné metody. Pouze jedna matka oslovené respondentky svůj přístup naprosto změnila a s pomocí dcery i knih zaměřených na respektující výchovu se učí, jak jednat s vnoučaty respektujícím způsobem.

K výchově dětí se kromě prarodičů vyjadřují i blízcí přátelé. Proto se respondentky obklopují převážně podobně smýšlejícími lidmi, v jejichž společnosti se cítí dobře. Zůstali jim pouze takoví přátelé s výrazně odlišným názorem na výchovu, se kterými se jim daří o výchově dětí nemluvit nebo ti, kteří dokáží jejich výchovný přístup respektovat. Naopak dotázaní muži si své přátele ponechali, neboť jejich přátelství není tolik založeno na sdílení záležitostí z rodinného života, jako je tomu u oslovených žen.

DVO 4: Co si respektující rodiče představují pod pojmem respektující výchova?

Respektující přístup znamená pro respondenty výchovu založenou na partnerském vztahu mezi rodičem a dítětem. Tito rodiče se necítí být svému dítěti nadřazení, ale chtějí být spíše jeho partnerem. Zajímají se nejen o potřeby dítěte, jak bylo patrné již z kontaktního přístupu, který praktikují, ale podstatné jsou pro ně i názory jejich dětí. Zásadně odmítají trestání dětí i ostatní autoritativní techniky, protože si uvědomují, že taková výchova by vedla ke ztrátě důvěry v rodiče. Podle respondentů právě pouze dítě, které má k rodičům důvěru snadněji následuje rodiče jako svůj výchovný vzor. To se shoduje i s názory Kopřivy (2008), Mertina (2013) a dalších autorů zaměřených na respektující rodičovství, od kterých jsem čerpala v teoretické části práce. Pro tyto rodiče je důležité, aby se naučili na chování dítěte reagovat s respektem a bez použití síly nebo jiných autoritativních

metod. Během rozhovorů se ve vzpomínkách vraceli ke svému dětství a mluvili o trestání, křiku i o tom, jak nemohli projevit svůj vlastní názor a byli nuceni potlačovat i své emoce. Tito rodiče proto s dětmi jednají s respektem, aby měli jejich důvěru a dítě se jim mohlo s čímkoliv svěřit, aniž by se muselo obávat reakce rodičů.

Soulad ve výchovném přístupu se svým partnerem uváděli respondenti jako stěžejní. Hlavně ženy, které přinesly respektující výchovný styl do svých rodin citlivě vnímají, pokud jejich partner stále používá autoritativní metody. Tyto ženy mají tendence se ohledně přístupu k dětem vzdělávat a očekávají snahu o změnu přístupu i u otce dětí. Pokud ji u partnera vidí, mají pochopení a jsou ochotné mu pomoci, avšak je-li partner striktně autoritativní byl to pro jednu z respondentek i jeden z důvodů k rozvodu.

Někteří z respondentů následují alespoň zčásti výchovný vzor svých rodičů. Většina dotázaných ale zažila spíše autoritativní výchovu a její následky sami na sobě stále pozorují. Jedná se o nízké sebevědomí, neschopnost stát si za svým názorem nebo pocit, že sami nejsou dost dobří. Proto přistupují ke svým dětem s respektem a učí je respektovat i ostatní.

Z šetření vyplynulo, že se respektující přístup netýká pouze výchovy, ale tito rodiče kladou důraz i na výběr vzdělávacích zařízení. Preferují školy s individuálnějším přístupem, dávají přednost slovnímu hodnocení před klasickými známkami a přejí si, aby bylo respektováno tempo dítěte i jeho osobnost. Proto někteří z nich vyhledávají Montessori školy nebo školy vyznačující se respektujícím prostředím. Pro předškolní děti častěji volí lesní školky nebo matky zůstávají s dítětem doma déle než do tří let. Vzestup zájmu o Montessori vzdělávání zachytil i výzkum z roku 2017 realizovaný psychologkou Lillardovou, která uvádí, že tyto děti jsou samostatnější, umí nacházet řešení a lépe dokáží použít své poznatky v praxi (Janíková, 2017). Oslovení rodiče vyjádřili, že si pečlivě vybírají i pediatra nebo stomatologa pro své děti. Přejí si, aby lékař respektoval nejen je jako rodiče, ale aby byl chápavý a respektující i k jejich dítěti.

DVO 5: Jaké výchovné metody používají tito rodiče v konkrétních situacích?

Rodiče při nežádoucím chování svému dítěti místo trestu ukáží skutečné důsledky jeho jednání a snaží se, aby se dítě ze situace poučilo. Také své děti vedou k tomu, aby samy zkusily vymyslet, jak situaci napraví. Podle nich by trestání vedlo k tomu, že by mělo dítě

z rodičů strach a přestalo by jim říkat pravdu. K tomuto názoru rodiče dovedly jejich zkušenosti z dětství a totéž uvádí i psychologové Kopřiva (2008) a Studnička (2021). Proto dotázaní děti netrestají a snaží se vyvarovat i autoritativních metod typu zákazů nebo příkazů. Pokud nechtějí, aby dítě určitou činnost dělalo, pak používají místo záporné formulace kladné vyjádření, co je naopak vhodné dělat a dodají i logické zdůvodnění. Za podstatnou považují ve výchově hlavně důslednost, trpělivost a schopnost dítěti opravdu naslouchat.

Aby tito rodiče přiměli své dítě k žádoucímu jednání, popíší dítěti situaci tak, aby ji porozumělo. Svě děti nemotivují odměnami, ale spoléhají na to, že když dítěti daná činnost dává smysl, tak nebude odmítat ji vykonat. Oslovení rodiče uvádějí, že pokud se oni nestaví do nadřazené pozice, nemá dítě důvod proti nim bojovat. Navíc odměny s sebou nesou podle nich riziko, že pokud odměnu dítě jednou nedostane, nebude mít důvod činnost vykonat. K podobnému závěru došla i Holá ve své diplomové práci, kde se zabývá změnami v přístupu k dětem v rodinách absolventů kurzů Respektovat a být respektován (Holá, 2018). Proto dávají důraz na smysluplnost činnosti a vnitřní motivaci. Jedna z respondentek sama na své dceři vidí, že i pochvaly mohou působit negativně, protože svou dceru často chválila a ona začala být na pochvalách závislá. Proto se tato respondentka učí oceňovat jednání dítěte a hodnotí danou činnost nebo výrobek, aniž by hodnotila své dítě. Tito rodiče se rovněž snaží své děti neporovnávat s jejich vrstevníky a sledují spíše snahu dítěte a jeho vlastní pokrok. Proto nedávají hodnocení známkami takový význam a je-li to možné, pak volí spíše školy s individuálním přístupem a slovním hodnocením.

Odmítá-li dítě dlouhodobě nějaké činnosti vykonávat, pak se rodiče zamyslí, zda danou činnost dítě vnímá jako smysluplnou nebo by ji dělalo jen proto, že musí. Rodiče v takových situacích buď sleví ze svých požadavků, vysvětlí důvod, proč vykonání činnosti požadují a zajímají se o názor dítěte. Následně se s dítětem snaží uzavřít dohodu, která je založena na oboustranném respektu. Ptají se, co by dítěti pomohlo, aby činnost vykonalo a někdy stačí drobná pomoc rodiče nebo činnost odložit a domluvit se na pevném čase, kdy ji dítě vykoná. Pak už klidně a s úsměvem vyžadují její vykonání a upozorní, že se spolu dohodli. Ještě dodávali, jak je důležité, aby šli svým chováním dítěti příkladem, ať už se jedná o přístup k úklidu nebo používání moderních technologií.

Pokud se dítě vzteká nebo pláče, aby něčeho dosáhlo, mluví rodiče na dítě klidně, nabízí mu své pochopení, včetně uznání jeho emocí, avšak si důsledně trvají na svém. Objekt a klidné vysvětlení, proč mu něco nepovolí a hlavně důslednost vidí jako zásadní. Vzteku a vyhocení dětských emocí pomáhá podle respondentů předcházet, dostane-li dítě možnost podílet se na rozhodování třeba i o drobnostech. Účast dítěte na rozhodování už v raném věku doporučuje i Aldort (2010) a mnozí další odborníci. Tím, že může dítě svůj život alespoň v něčem ovlivnit mu pomáhají rodiče uspokojit nejen jeho potřebu autonomie, ale ukazují mu, že je zajímavá i jeho názor.

I děti těchto rodičů se dostávají do konfliktu se sourozencem nebo jiným dítětem. Proto je pro respondenty podstatné, aby jednali v těchto situacích klidně a s respektem a tím byli svému dítěti vhodným příkladem, jak v případě neshod reagovat. Rodiče se rozhodně neptají, kdo konflikt způsobil, protože si uvědomují, že tak by hledali viníka a spor by spíše vyostřili. Naopak přijdou k dětem a zajímají se o potřeby i pocity každého z nich a snaží se zjistit, jak danou situaci vnímají samy děti. Poté účastníkům sporu pomáhají najít řešení a vedou je k dohodě, která by vyhovovala oběma a následně dohlédnou, zda dohodu respektují. Některé respondentky hledají návod, jak vhodně reagovat v knize Respektovat a být respektován, Výchova bez poražených a dalších podobně zaměřených nebo se zmiňovaly o kurzu o výchově dětí psychologa Milana Studničky. Jednomu z tatínků pomáhá při řešení konfliktní situace dětí nadhled a dobrá nálada. Daří se mu lépe, než když dříve na děti křičel. Oslovení rodiče už vnímají výsledky tohoto přístupu a jejich děti se snaží už v předškolním věku uzavírat dohody a začínají se ptát, co by ten druhý potřeboval.

Rodiče popisovali, jak je náročné reagovat klidně a s nadhledem v době, kdy jsou unavení. Zároveň si ale uvědomují, že pouze když se oni sami ovládnou a zkontrolují své emoce, tak mohou být svým dětem vzorem, jak reagovat empaticky a s respektem. Pokud už se stane, že nedokáží situaci vyřešit v klidu a na své dítě křičí, pak se zamyslí sami nad sebou, aby to příště zvládli lépe a hlavně se svému dítěti omluví. Tím mu dají najevo, že i oni mohou chybovat a je důležité se ze svého jednání poučit.

Někteří z oslovených rodičů mají s dětmi natolik důvěrný vztah, že se jim děti bez obav svěřují a nemají důvod jim lhát. Pokud však rodiče zjistí, že jim dítě lhalo, vnímají to spíše jako svoji chybu. Jsou si vědomi, že k nim dítě nemělo důvěru, bálo se jejich reakce a to nejen projevu zlosti, ale i smutku nebo zklamání z chování dítěte, a proto jim nemohlo

povědět pravdu. K podobným závěrům došla i Dufková ve své práci zabývající se lží v dětském věku. Jako hlavní důvody dětské lži uvádí, že se chce dítě vyhnout potrestání nebo zabránit prozrazení viny a hlavně si je vědomo, že něco udělalo jinak, než chtěli rodiče (Dufková, 2016). Oslovení rodiče, kteří vnímají dětskou lež jako projev nedůvěry přijdou už za dítětem mladšího školního věku a ptají se, co by dítěti pomohlo nebo co by měli změnit v chování k němu, aby jim více důvěřovalo a mohlo jim říci pravdu.

Z šetření vyplynulo, že i dostatečná nebo naopak chybějící pozornost výrazně ovlivňuje chování dětí. Má-li dítě tuto potřebu naplněnou je pak spokojenější a dokáže se pak i po nějaký čas zabavit samo. Maminky s několika dětmi řeší, jak věnovat plnou pozornost jednomu z nich, pokud nemohou své dítě svěřit prarodičům a partner je do večera v zaměstnání. Především pro starší dítě v rodině je podle těchto rodičů důležité, aby mělo maminku alespoň občas jen pro sebe bez svého mladšího sourozence. Proto si například o víkendu své děti rozdělí a každý z rodičů tráví alespoň krátký čas s jedním z dětí samostatně. Někteří respondenti si vzpomněli na své dětství, kdy je rodiče trestali odnětím pozornosti a lásky v případě nežádoucího chování. Tito rodiče naopak své děti ujišťují, že je mají rádi, i když se vztekají. Tím nežádoucí chování neschvalují, rozhodně se proti němu vymezí a nechají na dítě dopadnout přirozené důsledky vyplývající z tohoto chování, ale svou lásku nijak nepodmiňují.

Všeobecně tyto rodiče jednají se svými dětmi jako se svými partnery a snaží se jim podat odpovědi na veškeré jejich dotazy. Informace dětem poskytují úměrně věku a baví se s nimi o všem, co život přináší. Někteří z rodičů neuznávají ani tajemství patřící k Vánocům a dětem popravdě říkají, že čerti jsou jen převlečení lidé nebo i že dárky nenosí Ježíšek, ale dávají si je lidé, protože se mají rádi. I k tomu je částečně přivedly zkušenosti z jejich dětství, kdy jim rodiče vyhrožovali, že si je odnese čert a kromě toho se i obávají, že by důvěru dítěte ztratili, pokud by jim neříkali pravdu.

DVO 6: Co chtějí rodiče předat svým dětem pomocí tohoto výchovného přístupu?

Rodiče popisovali, v čem vidí rozdíl oproti autoritativně vychovávaným dětem. Podle respondentů už předškolní děti dokáží popsat své emoce slovně a nereagují při rozčilení tak agresivně. Naopak děti začínají řešit konflikty s respektem, zajímají se i o potřeby druhého a mají snahu se domluvit. Tyto děti také všeobecně více se svými rodiči diskutují a už děti mladšího školního věku dokáží vyjádřit svůj názor a vymezit se i proti

dospělému, pokud je nerespektuje. Děti respektujících respondentů se nebojí přiznat svou chybu a svým rodičům se bez obav přichází svěřit se svým trápením.

Těmto rodičům přijdou jejich děti vnímavější, protože soucítí i s jinými dětmi, když vidí, že s nimi rodiče zacházejí příliš autoritativně. Děti se pak nad takovým jednáním zamýšlí a říkají, jak by mohl danou situaci cizí rodič řešit lépe a vnímají i pocity pozorovaného dítěte. Tyto děti projevují více empatie a pochopení i svým rodičům, pokud na ně například křičí. Děti jim v takové situaci nabízí uklidnění objetím a vyjadřují jim, že je mají stále rádi, i když se nechovají hezky. Kromě toho si dovolí své rodiče i upozornit, ať na ně nekřičí a chovají se k nim slušně. Pokud se matka necítí dobře, pak jí už i mladší školní dítě nabízí svou pomoc a pochopení.

I děti respondentů se někdy chovají nerespektujícím způsobem, kdy na sebe křičí, strkají se, berou si hračky apod. Jejich rodiče, ale uváděli, že oproti autoritativně vychovávaným dětem už u tříletých dětí spatřují změnu a snahu dítěte začít řešit situace s respektem.

Kromě výše zmíněných aktuálních projevů této výchovy se respondenti zamýšleli, jaký vliv bude mít respektující přístup na dítě do budoucna. Tito rodiče si přejí, aby bylo jejich dítě hlavně šťastné a žilo naplněný život. Věří, že si děti zařídí život podle sebe a budou se věnovat tomu, co chtějí oni sami a ne někdo z jejich blízkých. Respondenti doufají, že jejich děti i v dospělosti dokáží vyjádřit svůj názor a v konfliktech se vymezí respektujícím způsobem. I k ostatním by měly být tolerantní a respektovat jejich názory, i když s nimi nesouhlasí. Podstatné je pro ně i schopnost umět pracovat s emocemi a nepotlačovat je. Také očekávají, že jejich děti budou v dospělosti dostatečně sebevědomé, ale zároveň se nebudou bát přiznat i své pochybení. Rodiče věří, že budou-li si jejich děti vážit samy sebe, pak nebudou akceptovat vztahy, kde si musí lásku zasloužit nebo se chovat tak, aby se ostatním zavděčily. Také předpokládají, že tato výchova zajistí, aby slepě nepodléhaly autoritám, nenechaly sebou manipulovat a i k veškerým informacím budou přistupovat kriticky a s rozmyslem. Kromě toho respondenti vyjádřili i přání, aby si respektující přístup jejich děti osvojily natolik, aby dokázaly i své děti vychovávat s respektem.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo analyzovat, jak oslovení rodiče praktikující kontaktní a respektující výchovu přistupují k výchově dětí a jak se to odráží v jejich vlastním výchovném působení. Za tímto účelem jsem realizovala polostrukturované rozhovory s rodiči, kteří vychovávají alespoň jedno dítě ve věku dvou až deseti let kontaktním a respektujícím způsobem.

Metody kontaktního rodičovství jako kojení, společný spánek nebo nošení vnímají tito rodiče jako naprosto přirozené, protože intuitivně cítí, že by měli naplnit potřeby svých dětí a citlivě reagovat na pláč svého miminka. A jsou to právě ženy, které přichází s výchovným přístupem a jejich partneri ho pak více, či méně následují. Některé respondentky se pro kontaktní rodičovství rozhodly až po narození dítěte, neboť si uvědomily, že miminko fyzický kontakt potřebuje a je pak spokojenější a méně pláče. I většina jejich partnerů vnímá po počátečních obavách kontaktní metody jako prospěšné. Také oslovení muži se chovají kontaktně, své děti nosí a jsou svým ženám oporou. Naopak prarodiče tento přístup spíše kritizují a svým dětem dávají rady, které jsou s kontaktním rodičovstvím neslučitelné.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že hlavním motivem pro volbu respektující výchovy byly především negativní zkušenosti respondentů z dětství. Tito rodiče vzpomínali na autoritativní metody jako trestání, výhrůžky, zákazy, příkazy nebo i laskavou manipulaci formou pochval, či odměn. V dětství jim chyběla možnost vyjádřit bez obav svůj názor, dát najevo své pocity nebo rozhodovat sám o sobě. Z rozhovorů bylo patrné, že ti respondenti, kteří nemají důvěru ve své rodiče jim v dětském věku neříkali pravdu, protože měli obavu z reakce rodičů. Autoritativní výchova podle respondentů u nich vedla k nižšímu sebevědomí nebo k tendenci se svému okolí zavděčit bez ohledu na své potřeby. Proto používají výchovné metody založené na respektu a porozumění potřebám i pocitům jejich dětí. Respektujícími metodami, které v práci uvádím předávají rodiče svým dětem úměrně jejich věku zodpovědnost za jejich jednání a učí je se rozhodovat o sobě samých, aniž by jim vnucovali své názory.

Analýza dat ukázala, že kontaktní a respektující přístup mají mnoho společného. Jedná se především o citlivé vnímání potřeb i emocí dítěte a snahu o laskavé a empatické nastavování hranic bez použití prvků autoritativní výchovy. Avšak i tak se dostupné výzkumy zabývají buď pouze kontaktním nebo jen respektujícím rodičovstvím. Proto

jsem se rozhodla pro šetření obou těchto typů výchovy. Rozdíl mezi těmito přístupy spatřuji především v tom, že kontaktní výchova a její metody cílí spíše na mladší děti, i když kontakt jako takový nabízí tyto rodiče i starším dětem. Respektující rodičovství už poskytuje konkrétní techniky, jak reagovat na chování dětí, kterými jsem se v rámci práce zabývala a nabízí i efektivní způsob komunikace. Avšak pro respondenty je velmi obtížné měnit výchovné vzorce získané od jejich rodičů. Na základě analýzy dat vyplynulo, že zásadně odmítají fyzické tresty, ale respektující komunikace nebo uznání emocí dětí je pro některé opravdu výzvou. Z šetření bylo patrné, že ačkoli teorii respektujícího přístupu znají respondenti velmi dobře, tak ve vypjatých chvílích občas sklouznou k některé z autoritativních metod, které zažili v dětství. Proto se snaží stále zdokonalovat a čerpají z mnohých knih nebo se účastní i placených kurzů zaměřených na výchovu dětí, aby dokázali opustit tyto neprospěšné výchovné vzorce.

Tito respondenti už u svých předškolních dětí vnímají pozitivní projevy respektujícího přístupu jako například zvýšenou míru empatie a pochopení, které projevují jejich děti nejen svým rodičům, ale i širšímu okolí. Tyto děti se začínají při neshodách s okolím domlouvat a zajímají se i o potřeby druhých. Také lhaní rodičům je u těchto dětí méně časté, protože je mezi nimi důvěra a děti jim snáze řeknou pravdu. Respondenti si uvědomují, že si jejich děti více věří a dokáží projevovat svůj názor a dokonce se i vymezit vůči nerespektujícímu chování dospělých a to převážně prarodičů. Právě prarodiče jsou největšími kritiky respektující výchovy a prosazují autoritativní výchovné metody. Z šetření bylo patrné, že dochází-li v rodinách k výrazným neshodám ohledně výchovy dětí, pak respondenti přistupují i k omezení kontaktu se svými rodiči.

Ze získaných informací lze usuzovat, že tento výchovný přístup se netýká jen výchovy v rodině, ale zasahuje do nejrůznějších oblastí života. Těmto rodičům a hlavně ženám se změnil i okruh přátel, protože se chtějí obklopotvat především lidmi, kteří jim rozumí. Tuto změnu vnímají spíše pozitivně, protože tito přátelé jim jsou oporou i inspirací v přístupu k dětem. Respektující přístup se promítá i do volby pediatra nebo stomatologa, protože tito rodiče a především matky hledají pro své děti lékaře, který bude k jejich dětem empatický a bude je respektovat.

Tito rodiče mají i vyšší požadavky na vzdělávací instituce, kam dochází jejich děti. Pokud je to možné, hledají školy s individuálním přístupem, kde pedagogové respektují tempo i zájmy dítěte. A především klasické známkování nebo chválení vnímají jako špatné,

protože se jedná o vnější motivaci, která děti demotivuje nebo naopak je vede k soutěžení. Naopak respektující přístup je založen na vnitřní motivaci, která vychází z možnosti podílet se na rozhodování o sobě samém, smysluplnosti činností, spolupráci dítěte s dospělým a nesmí chybět ani vhodná zpětná vazba.

Toto šetření se uskutečnilo s rodiči dětí, avšak zajímavé by podle mne bylo i realizovat rozhovory s dětmi, jak ony tuto výchovu vnímají. Takové rozhovory by mohly proběhnout, až nejmladší z dětí respondentů dosáhne věku minimálně deseti let a pak by bylo možné i zjistit, jaký efekt má tato výchova v dlouhodobém horizontu. Kromě toho bych jako možnost pro návazné šetření navrhovala pozorování, jak jednají tito rodiče se svými dětmi nebo i vybraných dětí v kolektivu vrstevníků. Jako prostor pro doplňující šetření spatřuji i v porovnání přístupu k žákům v respektujících vzdělávacích zařízeních a klasických státních školách z pohledu dětí, rodičů i učitelů.

Domnívám se, že tato práce by mohla přesvědčit nerozhodné rodiče, kteří váhají, zda je kontaktní a respektující výchova pro ně to pravé. A to proto, že na příkladech uvádím skutečné výhody kontaktního rodičovství, ale i pozitivní změny v chování už u předškolních dětí díky respektujícímu přístupu rodičů. Část práce zabývající se respektujícím přístupem a vzděláváním by mohla být přínosná i pro pedagogy a osoby, které tráví čas s dětmi, protože i oni mají velký vliv na děti a svým přístupem mohou své žáky velmi ovlivnit.

Seznam použitých zdrojů

- ALDORT, Naomi. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010. 227 s. ISBN 978-80-7252-287-3.
- BAKALÁŘ, Eduard. *Průvodce otcovstvím aneb bez otce se nedá (dobře) žít*. Praha: Vyšehrad, 2002. 215 s. ISBN 80-7021-605-0.
- BAUER, Ingrid. *Bez plenky: laskavá moudrost přirozené hygieny nemluvnat*. Praha: DharmaGaia, 2009. 265 s. ISBN 978-80-86685-93-9.
- BAUMAN, Zygmunt. *Úvahy o postmoderní době*. 2. vyd. Praha: Slon, 2006. 165 s. ISBN 80-86429-11-3.
- BECK, Ulrich. *Riziková společnost: na cestě k jiné moderně*. Praha: Slon, 2004. 431 s. ISBN 80-86429-32-6.
- CAJTHAMLOVÁ, Kateřina. *Abeceda moderního rodiče*. Praha: Vyšehrad, 2017. 398 s. ISBN 978-80-7429-913-1.
- CENTRUM PRO RODINU A SOCIÁLNÍ PÉČI. Dovednosti pro život – seminář efektivní výchovy. In: *Crsp.cz* [online]. 2021 [cit. 2021-08-27]. Dostupné z: <https://www.crsp.cz/dovednosti-pro-zivot-seminar-efektivni-vychovy/>.
- CERMANOVÁ, Lucie. Role matky a otce v rodině: Ani jeden by neměl stát v pozadí. In: *Lifecz* [online]. 2021 [cit. 2021-06-24]. Dostupné z: https://www.lifecz/deti-a-rodina/role-matky-a-otce-v-rodine-ani-jeden-by-nemel-stat-v-pozadi_186059.html.
- CÍSAŘOVÁ, Daniela. *Koncept vztahové výchovy ve speciálně pedagogické podpoře dětí raného věku* [online]. Olomouc, 2017 [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/o44oan/21249369>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Jiří Kantor.
- ČÁP, Jan. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV, 1996. 302 s. ISBN 80-85866-15-3.
- ČERMÁK, Ivo a ŠTĚPANÍKOVÁ, Irena. Metody kontroly validity dat v kvalitativním psychologickém výzkumu. In: *Is.muni.cz* [online]. Československá psychologie 1 (42), 1998. s. 50-62. [cit. 2021-12-28]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1423/jaro2006/PSY474/Kontrola_validity.pdf.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Aktuální populační vývoj v kostce. In: *Czso.cz* [online]. 2021 [cit. 2021-04-16]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>.

DINKMEYER, Don C. a MC KAY, Gary. *Efektivní rodičovství krok za krokem*. 2. opr. vyd. Praha: Portál, 2008. 141 s. ISBN 978-80-7367-445-8.

DINKMEYER, Don C. a MC KAY, Gary. *Parent's handbook*. STEP Publishers: United States of America, 2008. 138 s. ISBN 987-0-9795542-0-9.

DITTRICHOVÁ, Jaroslava, PAPOUŠEK, Mechthild, PAUL. Karel. a kol. *Chování dítěte raného věku a rodičovská péče*. Praha: Grada Publishing, 2004. 188 s. ISBN 80-247-0399-8.

DOVYCHOVAT. Začínám u sebe. In: *Dovychovat.cz* [online]. 2021 [cit. 2021 – 08 – 09]. Dostupné z: https://www.dovychovat.cz/?gclid=CjwKCAjwpMOIBhBAEiwAy5M6YHhS1RVteg_mNZjGpe51KKkR7hJXoR3sP-x8_4lr_pG-fxBIyN2ypRoCDg4QAvD_BwE.

DRAHOŇOVSKÁ, Markéta. Máma, táta a dítě. Jediná správná rodina? In: *Patalie.cz* [online]. 2016 [cit. 2021-06-03]. Dostupné z: <https://patalie.cz/mama-tata-dite-jedina-spravna-rodina/>.

DUFKOVÁ, Šárka. *Lež jako nejčastější projev poruchy chování v dětském věku* [online]. Hradec Králové, 2016 [cit. 2022-03-06]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/p77xb7/18561494>. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové. Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Iva Křoustková Moravcová.

ERIKSEN, Thomas Hylland. *Tyranie okamžiku*. Brno: Doplněk, 2009. 167 s. ISBN 978-80-7239-238-4.

FABER, Adele a MAZLISCH, Elaine. *Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly: rady pro rodiče dětí od 2 do 18 let*. 2. rozš. vyd. Brno: CPress, 2013. 272 s. ISBN 978-80-264-0147-6.

FILLIOZAT, Isabelle. *Zkoušeli jsme všechno!* Praha: CPress, 2017. 140 s. ISBN 978-80-264-0637-2.

FRELICH, Jiří. Průměrný věk matek se zvyšuje ve všech krajích. In: *Statistikaamy.cz* [online]. 2018 [cit. 2021-04-19]. Dostupné z:

<https://www.statistikaamy.cz/2018/09/18/prumerny-vek-matek-se-zvysuje-ve-vsech-krajich/>.

FUČÍK, Petr. *Rozvod a změny reprodukčních strategií*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 168 s. ISBN 978-80-210-6093-7.

GABRIELOVÁ, Hana. Tátové jsou důležití. In: *Zijememontessori.cz* [online]. 2019. [cit. 2021-06-20]. Dostupné z: <https://zijememontessori.cz/tatove-jsou-duleziti/>.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

GJURIČOVÁ, Šárka a KUBIČKA, Jiří. *Rodinná terapie: systematické a narativní přístupy*. Praha: Grada, 2003. 182. s. ISBN 80-247-0415-3.

GORDON, Thomas. *Výchova bez poražených: řešení konfliktů mezi rodiči a dětmi*. Praha: Malvern, 2012. 307 s. ISBN 978-80-87580-06-6.

GORDON, Thomas. *Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children*. Three Rivers Press, 2000. 365 s. ISBN 978-0609-80693-7.

HANÁČKOVÁ, Veronika a MASOPUSTOVÁ, Zuzana. Tandemové kojení jako specifický prostředek kontaktního rodičovství. In: *Researchgate.net* [online]. 2021 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/357542111_Tandemove_kojeni_jako_specificky_prostredok_kontaktneho_rodicovstvi_-_zkusenosti_matek.

HARNOŠOVÁ, Lucie. Deset zásad kontaktního rodičovství. In: *Flowee.cz* [online]. 2018 [cit. 2021 – 07 – 08]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/clovek/1229-deset-zasad-kontaktneho-rodicovstvi>.

HARNOŠOVÁ, Lucie. Bezplenková komunikační metoda. In: *Kontaktnirodicovstvi.cz* [online]. 2017 [cit. 2021 – 10 – 05]. Dostupné z: <https://kontaktnirodicovstvi.cz/2017/09/20/bezplenkova-komunikacni-metoda-shrnuti/>.

HAVLÍKOVÁ, Magdalena. Indiánská matka 21. století aneb čím se inspirovat ve výchově u indiánů. In: *Idnes.cz* [online]. 2015 [cit. 2021 – 07 – 18]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/rodicovstvi-a-vychova-podle-indianu.A150713_001131_deti_haa.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 2. vyd. Praha: Grada, 2015. 399 s. ISBN 978-80-247-4674-6.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2016. 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

HINTNAUS, Ladislav. *Člověk a rodina – smysl a funkce rodiny (anatomie, fyziologie a patologie lidské rodiny)*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. 98 s. ISBN 80-7040-315-2.

HOLÁ, Soňa. *Koncept respektovat a být respektován jako životní styl* [online]. Olomouc, 2018 [cit. 2022-03-12]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/tt1g43/?isslhret=styl%C5%AFm%3B;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3DKoncept%20respektovat%20a%20b%C3%BDt%20respektov%C3%A1n%20jako%20%C5%BEivotn%C3%AD%20styl%26start%3D1> Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Filozofická fakulta. Vedoucí práce Zuzana Sedláčková.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. 285 s. ISBN 80-7178-535-0.

JANÍKOVÁ, Simona. Absolventi alternativních škol mají větší předpoklady pro to, aby se stali lídry, tvrdí nový výzkum. In: *Domaci.hn.cz* [online]. 2017 [cit. 2022-03-08]. Dostupné z: <https://domaci.hn.cz/c1-65829780-absolventi-alternativnich-skol-maji-vetsi-predpoklady-pro-to-aby-se-stali-lidry-tvrdi-novy-vyzkum>.

KARP, Harvey. *Nejšťastnější děťátko v okolí: průvodce spokojeným spánkem*. Praha: Ikar, 2013. 382 s. ISBN 978-80-249-2211-9.

KOHN, Alfie. *Bezpodmínečné rodičovství: cesta od odměn a trestů k lásce a porozumění*. Praha: Malvern, 2019. 263 s. ISBN 978-80-7530-155-0.

KOPŘIVA, Pavel. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. 286 s. ISBN 978-80-904030-0-0.

KRÁLOVÁ, Kateřina. Nevýchova není volná výchova, kde může dítě všechno. In: *Nevychova.cz* [online]. 2020 [cit. 2021 – 09 – 06]. Dostupné z: <https://otevrene.nevychova.cz/article/76-nevychova-neni-volna-vychova>.

- KRAUS, Blahoslav. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 2. vyd. Praha: Portál, 2014. 216 s. ISBN 978-80-262-0643-9.
- KRAUS, Blahoslav, SEMRÁD, Jiří et al. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. 247 s. ISBN 978-80-7435-544-8.
- KREBS, Vojtěch. *Sociální politika*. 4. přeprac. a doplněné vyd. Praha: ASPI, 2007, 504 s. ISBN 978-80-7357-276-1.
- LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 2007. 174 s. ISBN 978-80-86685-79-3.
- LINHART, Jiří. *Velký sociologický slovník*. II, P-Ž, Praha: Karolinum, 1996. 1627 s. ISBN 80-7184-310-5.
- LIPOVETSKY, Gilles a CHARLES, Sébastien. *Hypermoderní doba: od požitku k úzkosti*. Praha: Prostor, 2015. 144 s. ISBN 978-80-7260-283-4.
- LÍŠKOVÁ, Barbora. *Citová a emocionální výchova v rodině a ve škole*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. 120 s. ISBN 978-80-7435-398-7.
- MACHOVÁ, Romana. Kontaktní rodičovství a nošení dětí jako experiment. In: *Hravyblog.cz* [online]. 2021 [cit. 2021 – 07 – 20]. Dostupné z: <https://www.hravyblog.cz/kontaktni-rodicovstvi-a-noseni-deti-jako-experiment/>.
- MARKHAM, Laura. *Aha! Rodičovství: jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii*. Praha: Tady a teď, 2015. 239 s. ISBN 978-80-88130-03-1.
- MASOPUSTOVÁ, Zuzana. *Kojenecký pláč*. Brno, Muni Press, 2011. 159 s. ISBN 978-80-210-5662-6.
- MAŠKOVÁ, Monika. Víte jaký byl pan prezident Tomáš Garrigue Masaryk? In: *Dama-online.cz* [online]. 2013 [cit. 2021-05-20]. Dostupné z: <https://www.dama-online.cz/2013/05/12/vite-jaky-byl-pan-prezident-tomas-garrigue-masaryk/>.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha: Portál, 1994. 98 s. ISBN 80-85282-83-6.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: SPN, 1992. 223 s. ISBN 80-04-25236-2.

- MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. 3. upr. vyd. Praha: Vyšehrad, 2017. 353 s. ISBN 978-80-7429-797-7.
- MATĚJKOVÁ, Eva. Expertka na spánek Lenka Medvecová Tinková: Nervózní rodič dítě neuspí. In: *blanensky.denik.cz* [online]. 2021 [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: <https://blanensky.denik.cz/rodice-a-deti-co-rodice/spanek-dite-uspavani-antopolozka.html>.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. 161 s. ISBN 80-86429-19-9.
- MEDVECOVÁ, Lenka. Výhody společného spánku. In: *Prosimspinkej.cz* [online]. 2015 [cit. 2021 – 07 – 23]. Dostupné z: <https://www.prosimspinkej.cz/vyhody-spolecneho-spanku/>.
- MERTIN, Václav. *Výchova bez trestů*. Praha: Wolters Kluwer ČR, a.s., 2013. 123 s. ISBN 978-80-7478-028-8.
- MIKULKOVÁ, Milena. *Hlavu vzhůru, rodiče! Na výchovu selským rozumem*. Praha: Grada, 2015. 224 s. ISBN 978-80-247-5606-06.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- MOŽNÝ, Ivo. *Moderní rodina (mýty a skutečnosti)*. Brno: Blok, 1990. 184 s. ISBN 80-7029-018-8.
- MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. Praha: Slon, 2006. 311 s. ISBN 80-86429-58-X.
- MOŽNÝ, Ivo. *Sociologie rodiny*. 2. vyd. Praha: Slon, 2002. 250 s. ISBN 80-86429-05-9.
- O' MARA, Peggy a MC CONNELL, Jane. *Přirozený rodinný život*. Praha: Malvern, 2013, 421 s. ISBN 978-80-87580-53-0.
- PAKOSTA, Petr. *Proč chceme děti: hodnota dítěte a preferovaný počet dětí v České republice*. Sociologický časopis/Czech Sociological Review. 2009, roč. 45, č. 5. ISSN 0038-0288.
- PÖSLOVÁ, Blanka. *Tolerantní výchova*. Praha: Grada, 2020. 150 s. ISBN 978-80-271-0622-6.
- PREKOPOVÁ, Jiřina. *Malý tyran*. 7. vyd. Praha: Portál, 2014. 159. s. ISBN 978-80-262-0773-3.

PRŮCHA, Jan, MAREŠ, Jiří a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. 322 s. ISBN 80-7178-579-2.

RAŠTICOVÁ, Martina. *Česká žena mezi rodinou a profesí: leadership a management diverzitních týmů z genderové perspektivy*. Brno: CERM, 2011. 181 s. ISBN 978-80-7204-776-5.

ROGGE, Jan-Uwe. *Děti potřebují hranice*. Praha: Portál, 1996. 131 s. ISBN 80-7178-088-X.

RYBA, Luděk a JANDA, Jan. Stanovisko České pediatrické společnosti k nošení malých dětí v šátku či v závěsu – tzv. „šátkování“. In: *pediatrics.cz* [online]. [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.pediatrics.cz/content/uploads/2018/08/stanovisko-k-noseni-deti-v-satku.pdf>.

RYCHLÍKOVÁ, Apolena. Výchovná facka pomůže vymezit mantinely, prohlašuje Jurečka a bagatelizuje násilí na dětech. In: *Irozhlaz.cz* [online]. 2022 [cit. 2022-02-08]. Dostupné z: https://www.irozhlaz.cz/komentare/marian-jurecka-vychovna-facka-deti-rodina-komentar_2201291302_aur.

ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. 268 s. ISBN 80-85931-48-6.

SEARS, William a SERSOVÁ, Martha. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. 2. vyd. Praha: Argo, 2018. 288 s. ISBN 978-80-257-2449-1.

SCHNEEWIND, Klaus. *Wandel der Familie*. Göttingen, Bern: Hoftrege, 1998. ISBN 978-38-01704650.

SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 3. vyd. Praha: Portál, 2001. 219 s. ISBN 80-7178-559-8.

SOLTEROVÁ, Aletha Jauch. *Bez trestů a odměn: výchova spokojeného dítěte ve věku 2-8 let*. Praha: Triton, 2019. 228 s. ISBN 978-80-7553-723-2.

STAŠOVÁ, Leona. Vnímání médií v současných rodinách. In: KRAUS, Blahoslav et al. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. 247 s. ISBN 978-80-7435-544-8.

STAŇKOVÁ ŠÍP, Zdeňka. Děti jsou taky lidi. In: *Detijsoutakylidi.cz* [online]. 2022 [cit. 2022-04-16]. Dostupné z: <https://detijsoutakylidi.cz/>.

- STRAUSS, Anselm L. a CORBIN, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. 196 s. ISBN 808583460X.
- STUDNIČKA, Milan. *Pohodové rodičovství*. Brno: BizBooks, 2021. 240 s. ISBN 978-80-265-0979-0.
- ŠULOVÁ, Lenka. Výchova v rodině. In: *Kdejsitato.cz* [online]. 2019 [cit. 2021-06-06]. Dostupné z: <http://www.kdejsitato.cz/rodina/vychova-v-rodine.html>.
- ŠVARŤÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TAKÁCS, Lea, KODYŠOVÁ, Eliška, KEJŘOVÁ, Kateřina a BARTOŠOVÁ, Martina. Zahájení kojení z hlediska psychosociálních faktorů perinatální péče. In: *E-psycholog.eu* [online]. 2011, roč. 5, č. 1. [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://e-psycholog.eu/pdf/takacs-etal.pdf>.
- TALPA, Lukáš. Co znamenají pro firmy aktivnější tátové? In: *Ilom.cz* [online]. 2021 [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: <https://ilom.cz/co-znamenaji-pro-firmy-aktivnejsi-tatove/>.
- TALPA, Lukáš. Fyzické tresty využívají 2/3 českých rodičů. In: *Ilom.cz* [online]. 2018 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: https://ilom.cz/wp-content/uploads/2018/10/2018_10_LOM_Fyzicke_tresty.pdf.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I dětství a dospívání*. 2. dopl. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 978-80-246-1037-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum 2007, 464 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print, 2012, 178 s. ISBN 978-80-892-9543-2.

Seznam příloh

- Příloha A: Přepis online rozhovoru s paní Martinou
- Příloha B: Ukázka otázek rozhovoru
- Příloha C: Záznamový arch
- Příloha D: Přehled vybraných vhodných reakcí na chování dětí podle respektujícího přístupu

➤ *Bylo Vaše první dítě plánované?*

Ne, dcera vůbec plánovaná nebyla. Že budu mít dítě tak brzo, no to byl pro mě šok. S přítelem jsme spolu byli jen něco přes půl roku a otěhotněla jsem. Já vůbec nevěděla, co s tím jako. Dítě jsem tak brzo nechtěla. Máma mi radila, ať si to nechám vzít, že nemáme ani pořádně kde bydlet a že jsme hodně mladý a budeme mít další za pár let. No a já na ten potrat šla, ale pak jsem z té nemocnice utekla. Já to nedokázala a říkala jsem si, že to nějak dopadne.

➤ *A kolik Vám v té době bylo let?*

Teprve dvacet

➤ *Takže jste byla ve dvaceti těhotná. A co bylo dál?*

Dítě jsem si chtěla nechat a přítel že teda spolu zůstanem a pak jsme řešili, kde budeme bydlet. Bylo to všechno hrozně rychlý. Pronajali jsme si byt, bylo to teda jen 1+1, na větší jsme neměli a začali jsme na tom dělat. Teda spíš přítel. Mě bylo špatně a ze začátku jsem dost zvracela, tak jsem tam tak seděla a spíš jen pozorovala, něco občas podala, vařila čaj a on dělal, co bylo potřeba. On je šikovnej, takže sám vymaloval, opravil, co bylo potřeba a i nábytek starší sháněl.

➤ *Chystala jste se nějak na příchod miminka?*

Kupovala jsem vybavičku, ale zase jsem nemohla moc nových věcí a hodně jsem kupovala bazarový a něco jsem měla i od známý, co bydlela v paneláku jak naši.

➤ *A v té době už jste věděla něco o kontaktním rodičovství?*

Ne, to vůbec. Já si představovala, že miminko patří do postýlky a má spát tam. Já nevěděla vůbec nic o dětech, jen co jsem viděla u sousedů. A ty mámy měly kočárky, nikdo třeba nosítka, to jsem snad nikde neviděla a tak jsem taky sháněla nějaký starší kočárek. To už jsem věděla, že to bude holčička, tak jsem sehnala s kytičkama. A těšila jsem se, jak se budu procházet v parku a jezdit na výlety, když nebudu mít vlastně nic na práci. Ale pak jak se malá narodila, tak jsem toho moc nenaspala a hlavně jsme bojovaly s kojením, tak jsem ty první měsíce nikam nechodila.

➤ *A jak jste se o kontaktní výchově dozvěděla?*

Začlo to asi tím, jak jsem přišla z porodnice. Dcera byla po žloutence a moc nepila. A já chtěla kojít, přišlo mě, že to je tak normální, nechtěla jsem dávat nějaký Nutrilon a vyhazovat za to peníze. Tak jsem začala hledat na internetu, co s tím dělat a narazila jsem na skupinu pro těhotný a kojící maminky. Tam mě holky moc pomohly a kojení se nám začalo dařit.

➤ *Vzpomenete si, co jste na základě těchto rad dělala jinak?*

Já jsem zjistila, že plno věcí dělám vlastně blbě. Třeba že mám dceru kojít tak často, jak bude chtít a ne po třech hodinách, jak mě učili v porodnici. Nebo že ten dudlík je taky špatně a pak to dítě se kojí míň a když se míň kojí tak nemá maminka ani tolik mlíka. A taky že pomáhá, když spí dítě s maminkou, tak jsem si ji vzala do postele. No, a nejdřív mi to přišlo takový zvláštní, ale zvykla jsem si docela rychle. A hlavně pak už jsem v noci nemusela vstávat z postele a klepat zimu a stačilo se jen otočit a kojít. Někdy jsem byla jen tak v polospánku a ráno jsem ani nevěděla, kolikrát za noc se malá vlastně kojila.

➤ *A co na to říkal přítel, že si berete malou do společné postele?*

Jemu se to teda nejdřív vůbec nelíbilo a hledal důvody, proč ji tam nechce. Že by ji zaleh, že se v noci hýbe a co pak když by jí ublížil. Tak jsem tam dala stočenou deku a nahoru polštář mezi nás, ale to se zase cítil odstrčený. On ty začátky nesl docela špatně, když jsem běhala pořád kolem malý a řešila to kojení, vymýšlela spaní a pořád mi říkal, že si ho už moc nevšímám. Teď když si na to vzpomenu, tak to byla pravda, ale s miminkem to asi ani jinak nejde. Spíš byl problém v tom, že jsme byli mladý, no. A on byl zvyklej se mnou někam zajít a teď to nešlo.

➤ *A povedlo se Vám ho nějak přesvědčit?*

Jo, povedlo. Nakonec zabralo, když jsem řekla, že když bude sama v postýlce, tak že budu mít míň mlíka a pak budu muset mlíko nakonec kupovat. Na to slyšel, peněz nazbyt jsme v té době fakt neměli. A ještě pomohlo, když jsem mu řekla, že takhle je víc v klidu a v postýlce by dobu brečela, než v noci přijdu a budila by ho.

➤ *Ještě se vrátím k té skupině pro kojící matky. Odkoukala jste tam ještě něco dalšího, co souvisí s kontaktní výchovou?*

V té době asi ne, měla jsem co dělat, abych se rozkojila a taky prosadila, že bude malá s náma v posteli. Ale sledovala jsem tam ty příspěvky a poznala jsem takhle jednu

maminku. Ona byla vlastně i jednou z těch, co mi pomohly k tomu kojení. A my jsme zjistily, že jsme obě z (název města) a začaly jsme se scházet. Ale to nebylo hned, nejdřív jsme si spolu chvíli psaly a sešly jsme se až pak. Ona měla taky holčičku a jen o sedum měsíců starší. Tak jsme spolu chodily na procházky a ona vždycky dorazila s holčinou v nosítku a já měla malou v kočárku a když brečela, tak jsem ji vyndávala a držela v ruce a kočárek tlačila před sebou. Když to viděla, tak mi říkala, že ta její taky nechtěla do kočárku a tak nosí a že malá byla tak daleko víc v klidu a když byla malinká, tak vzpomínala, jak ji v šátku i kojila. Nakonec jsem i já koupila pro malou nosítko, když jsem viděla, jak je její holčina v něm spokojená. A kočárek jsem používala, až když seděla, to jsem to pak někdy střídala. A ten krásnej hlubokej jsem pak měla jen na tašky s nákupem a věci pro malou, abych měla volný ruce a dceru jsem nesla.

➤ *A co manžel, když jste začala nosit? Začal se i on projevovat kontaktně?*

Ani ne, on tak nějak vzal na milost, že je malá s náma v posteli. A říkal, ať si klidně nosím, ale že je to na mě, on to nijak zvlášť neřešil. Jako co se mu líbilo, tak že doma byl hlavně v noci prakticky klid. Už ze začátku, ale víc to neřešil. V tom jsem byla sama a hodně mi pomohla právě Pěťa. Mohla jsem s ní všechno probrat a viděla jsem, jak to sama dělá s dětma a pak i s dalším miminkem, ale to už byly malý tak dva, možná víc, vlastně tři pryč, když se jí narodil malej.

➤ *A Vaše dcera má sourozence?*

Ne, mám jenom ji. Možná někdy v budoucnu bych ještě jedno chtěla, ale teď jsme zatím samy. Když potkám někoho, kdo nás bude mít rád a bude se chovat k nám oběma líp, než bejvalej, tak se dalšímu miminku vyloženě nebráním.

➤ *Mohla bych se zeptat na to chování Vašeho bývalého muže k dceři?*

Ale klidně, to už je pryč. Teď už jsme pár let rozvedený. On nesnes prostě žádný odmítnutí a rozčiloval se a křičel kvůli každým blbině. Stačilo, že malá to jí byly tak dva měla na zemi poházený nějaký hračky a hned že ji k ničemu nevedu a jen jí všechno vysvětluju a že by takovej nepořádek nedělala, kdybych ji dala na zadek. Jako že už by si to příště rozmyslela. A když už tak nějak mluvila, tak jsem začala trochu podle Petry a dávala jsem jí třeba ze dvou věcí vybrat a on že takhle si bude jen vymýšlet a nemůže být všechno podle ní. Jako nejvíc mě štvalo, že se do mě pouštěl před dcerou. Těžko chápal, že to jde jinak a dost jsme se o tom hádali. No, ale nebylo to jen kvůli tomu, bylo toho víc. Když odešel, tak se nám ulevilo. Neuměl ji respektovat, skoro pořád křičel,

vyhrožoval jí, že dostane na zadek a ták. Jak přišel domů bylo po pohodě a čím víc šel proti ní, tak zase ona se vztekala nebo trucovala. A pak se divil, že k němu nechtěla na klín a za to jsem mohla taky já a ta moje výchova.

(byla poměrně rozrušená, proto jsem přešla na jiné téma)

➤ *A s tou kamarádkou Petrou se ještě vidáte?*

Než přišel covid tak jsme se občas sešly, ale už ne tolik. Ona měla pak ještě další mimčo a neměla tolik času. Ale ráda jsem ji vidala, přišlo mi úžasný, jak se chovala k dětem. Třeba, jak reagovala na dceru, když se vztekala a tak.

➤ *Co přesně máte na mysli?*

Když se malá začala vztekat, že nechce ze hřiště, tak na ni nekřičela, ale vzala si ji k sobě, objala ji a pak teprve jí něco říkala. Jako všechno tak v klidu. A ptala se jí na to, co by chtěla a vysvětlovala jí, proč musí odejít. Že třeba jinak nestihnou nakoupit. A i když dcera dál někdy brečela tak ji vzala do náruče nebo do nosítka a šla pryč. A tohle bejvalej nechápal. Dítě prostě když se vzteká, tak má dostat, že jinak si bude dělat co chce. Jemu dost mu vadilo, že se s ní scházím, že si pak takhle vymejším a co z holky jednou bude.

➤ *A kromě kamarádky, bylo ještě něco, co Vás nasměrovalo ke kontaktnímu rodičovství? Třeba nějaká knížka?*

Petra mi půjčila knížku o kontaktním rodičovství, to mě fakt otevřelo oči a dávalo mi to smysl. Pak jsem nechápala, že to ostatní neviděj a nechaj ty děti brečet v kočárku.

➤ *Takže největší oporou ve výchově pro Vás byla Petra? Nebo ještě někdo další?*

Přesně tak. U ní jsem hlavně viděla, jak funguje s dcerou a když jsem se ptala, tak mi ráda ukázala, jak na to.

➤ *A co třeba Vaši rodiče nebo rodiče partnera, co si o kontaktní výchově myslí?*

Mamka mi říkala, že to s tím kojením přeháním, že ji bude bolet břicho a v noci se nevyspím a pořád mi radila, ať ji dám aspoň dudlík. A nejvíc ji vadilo, že mám malou v posteli a že neleží na tvrdém v postýlce a takhle ji ničím záda. A taky že ji můžeme během spaní něco udělat. Chtěla jsem ji to vysvětlit, ale pořád si vedla svou. No, a když byla dcera větší, tak už ji vůbec nešlo na rozum, proč ještě není ve svém pokoji. Spala u mě v posteli do 3,5 let, pak šla do své. Já bych ji tam měla i dýl, ale už sama chtěla. Ale za mnou může i teď vždycky přijít, když potřebuje.

➤ *A co říkal Váš táta na kontaktní výchovu?*

Táta se do toho nikdy moc nepletl. Hlavní slovo u nás měla vždycky mamka. Ale teď říká, že byl rád, že jsem to s malou takhle dělala. Že viděl, jak je spokojená a v pohodě.

➤ *A co rodiče manžela?*

No, tchýně. Jo, ta se do toho pořád motala. Aby někdy pomohla, to ne, ale radit to vždycky uměla nejlíp.

➤ *Co Vám radila?*

Vždycky říkala, ať ji položím do postýlky, že si zvykne a že takhle nic neudělám. Že to takhle nejde, že ona se musela otáčet. A to kojení podle potřeb miminka, to taky ne. Jako že mám slabý mlíko, když musím kojit tak často a ať radši dám Sunar. A pořád kritizovala, že za ní běžím, jen začne brečet, že takhle ji rozmazlím a bude na mě závislá a sama pak nic neudělám. Chtěla jsem ji to vysvětlit, ale nechtěla nic slyšet a že sama uvidím, až bude větší.

➤ *A ptala jste se někdy, jak to měla s Vámi maminka, když jste byla malá? Kojila třeba?*

Mamka mě prý kojila do půl roku a brzo začla dávat nějaký ty kaše. A spala jsem samozřejmě v postýlce o nějakým nošení neměla tušení. Ale tomu se zase nedivím, já taky nejdřív nevěděla. Ale vždycky mi chyběla taková ta vřelost nějaký city, ale mamka na objímání a hlazení nikdy moc nebyla. Starala se, ale vždycky byla taková chladnější. To spíš táta byl víc citovější a i víc jsem chodila vždycky za ním.

➤ *Jaký vztah máte v současnosti se svými rodiči?*

Tak mamka už tři roky nežije, teď už mám jen tátu. No a s ním jsme pak k sobě našli nějak víc cestu, co mamka není. Teď se s tátou hodně vídáme a dceru vyzvedává někdy i ze školy a i ty úkoly klidně s ní píše. A o víkendu společně jezdíme na výlety, on to rád vymýšlí a dceru to hrozně baví.

➤ *Ještě bych se ráda zeptala, jaké metody kontaktního rodičovství jste používala a do jakého věku?*

No, jak jsem říkala, tak jsem kojila a přestala jsem v šestnácti měsících. Jako chtěla jsem teda dýl, ale dostala jsem prášky a nesměla jsem kojit. V posteli jsem ji měla mnohem dýl a vystěhovala se k sobě tak ve 3,5, ona je hodně samostatná a chtěla svůj prostor,

jinak bych si ji v ložnici ještě nechala. A nosila jsem a to tak do roka do třinácti měsíců, pak už chtěla víc chodit a v kočárku, kde seděla se jí to taky líbilo. Ale jako i pozdějc jsem někdy vzala nosítko, když to někam s kočárkem tolik nešlo.

- *A kromě kojení, nošení a společného spaní znáte ještě nějaké další metody, které patří ke kontaktnímu rodičovství?*

Ještě vím o té metodě, jak se nedávají plínky a pak možná i ty domácí porody, ne? Že chtějí mít miminko hned u sebe. Jo, a ještě jsem si vzpomněla z té knížky neposlouchat ty rady, který dává okolí. Tak o to se snažím taky. Někdy to bylo těžký, když jsem pořád slyšela, že dělám plno věcí špatně a nebýt Petry a pár holek na internetu, tak nevím.

- *A teď, když je dceři sedm let, přistupujete k ní ještě nějak kontaktně?*

No, teď tak asi to pohlázení, obejmeme se, když je jí smutno nebo jen tak když máme chuť. A hlavně o víkendů, když je čas přijde za mnou ráno do postele a povídáme si.

- *Jaké z kontaktních metod Vám nejvíce pomohly a jak?*

No, kojením jsem ji krásně uspala, to samý nošení ji uklidňovalo. A spaní s miminkem jsem už na začátku viděla, jak mě to pomáhá, když jsem nemusela vstávat a zase ji pak dávat do postýlky. Tím bych ji vzbudila. A malá pak ani nebrečela, jen zakňourala a já ležela u ní a hned jsem ji nakojila. Jak jsem ji měla pořád u sebe, tak jsem víc chápala, co potřebuje i když ještě nemluvila a tak.

- *Vzpomenete si i na nějaká negativa kontaktní výchovy? Můžete je bližší vysvětlit?*

Tak hlavně dokud jsem kojila, nemohla jsem ji dát hlídat a vyrazit si na celý odpoledne sama ven jako to dělají mámy, co daj umělý mlíko a dudlík. Když jsem chtěla někam jít, brala jsem sebou i dceru, ale dalo se to. Jako když byla malinká a měla jsem ji v šátku, tak to šlo asi i líp než potom. Šli jsme třeba s manželem do restaurace nebo do kina a ona to většinou prospala nebo jsem ji během představení kojila. A většinou si nikdo ani nevším.

(Respondentka vypadá unaveně)

- *Pokud cítíte únavu, můžeme si dát přestávku třeba na dvacet minut.*

Dobře, tak dvacet minut a pak mi zase zavoláte?

- *Ano, zavolám. Tak si dejte něco dobrého nebo si to vezměte k počítači. Taky si připravím něco k pití. A za dvacet minut se budu těšit.*

Dobře, tak zatím.

- *Vítám Vás zpátky. Pomohla ta přestávka? Načerpala jste síly?*

No, snad jo a vzala jsem si to pití.

- *Prima, tak bych rovnou začala. A teď to bude o respektující výchově. A zajímalo by mě, co si vybavíte, když se řekne respektující výchova?*

Tak hlavně být s dítětem na jedny vlně, poslouchat a vnímat jeho potřeby, názory. A když se nám nelíbí, co děti provedou nepoužívat tresty, ale ukázat skutečný důsledek jako to k čemu to chování vede. Ale není to jen o těch trestech je to o tom, že rodiče by měli svoje děti respektovat, poslouchat, co jim říkají a nenutit jim jen ty svoje názory. Celkově je potřeba jednat s dětmi jako se sobě rovnými a snažit se s nimi domlouvat, aby to bylo dobré pro všechny.

- *A myslíte si, že je nějaká situace, kdy je nějaká forma trestu vhodná?*

To si nemyslím. Spíš bych řekla, že ty tresty jsou, když buď nevědí, jak jinak to dělat nebo těm rodičům ujedou nervy. Ale že by to bylo vhodné to dítě nějak trestat, to ne. Jako ani když byla malá a teď už vůbec. Tím trestem se děti fakt nic nenaučí, hlavně se rodičů bojí a pravidla se dají nastavit přece i jinak.

- *Vychováváte svou dceru s respektem už od narození?*

No, ono to přicházelo tak nějak postupně. Jako dřív jsem to neplánovala, ale jak jsem poznala Petru, tak jsem viděla, že to fakt funguje.

- *Jak se na výchově a péči o dceru podílí její otec?*

Teď už jsme skoro tři roky od sebe. Dceru si bere jednou za čtrnáct dní na víkend. On bejvalej žije s novou partnerkou a ta má čtyřletýho syna. Co vím od dcery, tak na něj jdou stejně jako to dělal dřív doma. Dceři je toho malýho líto, když na něj táta křičí a vyhrožuje mu. Ale říká, že k ní se chová líp, ale že doma je to daleko lepší. Co mě nejvíc štve, tak že jí tam láká hlavně na dárky.

- *Našla byste i něco, co se Vám líbí na tom, jak partner přistupuje k dceři?*

No, teď když si ji k sobě bere, tak se chová k ní líp, než předtím doma. Někdy prej trochu křičí, ale že už jí trestama nevyhrožuje a je to lepší. Za to ten malej, to je chudák i dcera mi pořád říká, proč to táta dělá.

- *A co si myslí o respektující výchově rodiče Vašeho bývalého manžela a jak se k dceři chovají?*

S rodinou bývalého se už nestýkáme. Nikdy neměli o dceru moc zájem a teď už ji vůbec nechtějí vidět. Jak se znovu oženil, tak berou jako vnouče toho malého a o dceru nestojí. Hlavně jeho táta ten si přál vždycky vnuka, aby ho moh učít fotbal a chodit s ním na kolo a teď se mu to splnilo. S dcerou si vůbec nerozuměl. Když jsem s ním ještě byla, říkali, že to je ta volná výchova a holka si bude dělat, co chce, když ji nepotrestám. A když jsem jim o tom chtěla něco říct, tak mě ani nenechali domluvit a že sama uvidím, až vyrostete, ale že už bude pozdě a pak si na ně vzpomenu. Jako máma mi to říkala taky, že s ní nemůžu jen diskutovat a že jsem její máma a ne kamarádka, že mě takhle poslouchat nebude.

- *A Váš tatínek? Jak on to vidí?*

On mi do toho nemluví. A vidí, že dělám, co můžu. Dřív to doma vedla hlavně mamka a ta jen křičela a pohlavky byly u ní běžný nebo zaracha jsem dostala. No, a já mu vysvětlila, jak mě bylo a že pak jsem akorát víc lhala a ten vztah s mámou taky za moc nestál a že tohle nechci.

- *A když je s dcerou, jak se k ní chová?*

Chová se k ní perfektně. Když jsem byla já malá, tak takový nebyl, ale teď je s malou často a moc si spolu rozumí. Je k ní dost tolerantní a ani ho nenapadne, aby na ni někdy sáhnul nebo křičel.

- *A teď bych se ráda zeptala, jak řešíte některé konkrétní situace. Jak reagujete, pokud se Vaše dcera vzteká nebo brečí, aby něčeho dosáhla?*

To bylo spíš když byla menší, teď se dohaduje a zkouší, kolik povolím času na počítači. No, to je těžký, nechci, aby u toho seděla pořád, ale sama vím, že taky často koukám do mobilu.

- *A když byla menší třeba tříletá, jak jste to řešila?*

Ona se hodně rozčilovala, když něco nemohla sama. Chtěla si sama chystat oblečení do školky a když jsem zapomněla a dala ji to na ráno na hromádku, tak začala křičet a brečet, že ona sama a hned to šla naházet zpátky do skříně.

- *To muselo být pro Vás možná těžké, ustát to v klidu.*

No, někdy to bylo pro mě těžký a když se do toho plet bejvalej, ať ji jednu vlepím, když se vzteká, tak jsem viděla rudě. Musela jsem se nejdřív uklidnit a pak jsem teprve šla k malý. Ona vlastně nedělala nic špatnýho, jen si to chtěla vyndat ze skříně sama, ale já mám potřebu zasahovat a pomáhat. Jako taky proto, aby to tak netrvalo a pak se dcera čertí, ať ji nechám. Tak jsem se musela naučit to nechat víc na ní a nepřebírat to za ni.

➤ *A jak jste se pak zachovala Vy, když se vztekala a naházela věci zase do skříně?*

No, v první chvíli jsem byla vytočená, že to bude zmačkaný, ale naučila jsem se zastavit a jít se podívat třeba z okna a prodýchat to. A pak už jsem byla klidnější a šla jsem k ní. A říkám jí promiň, já to spletla a připravila ti to. Já vím, že to umíš sama. Který tričko si vezmeš? A ona pak už byla celkem v pohodě, když jsem přišla já klidná. Někdy se chtěla přitulit na chvíli a pak mi hned ukazovala, co si teda připraví. A když mě vadilo, že je to oblečení zmačkaný, tak jsem jí ukázala, jak to poskládáme a hlavně jsem se naučila ji to říct líp.

➤ *A můžete uvést příklad, jak jste jí to řekla?*

Tak třeba že oblečení dáváme do skříně složený a nabídla jsem se, že ukážu, jak se triko složí. A když bude takhle oblečení naházený, tak že to nebude vypadat hezky, když si to na sebe oblíkne.

➤ *A kde jste se naučila takhle reagovat?*

No, to jsem převzala dost od Petry. Ona to takhle s malou dělala, třeba na tom hřišti, jak jsem už říkala. A mě to přišlo lepší, než na ni křičet, že takhle je to víc v klidu. A pak jsem se dostala i na facebooku k nějakým webinářům od jedny psycholožky. Taky tam měla něco o vztekání a jak s dětma mluvit jinak. Jako ono to nebylo špatný, ty rady, ale nějak jsem u toho nevydržela. To jak mluvila mi děsně lezlo na nervy, no. Takže už jsem jí pak neposlouchala, ale šla jsem se podívat do knihovny a našla jsem tam plno zajímavých knížek o tom.

➤ *Vybavíte si ještě nějakou knihu o respektujícím rodičovství, co jste četla?*

Bylo toho hodně, ale tak třeba Respektovat a být respektován tu jsem si pak ještě koupila a mám ji doma. Ale dřív asi jsem četla jiný. Taky Jak mluvit s dětmi, aby poslouchaly a knížky o tom, proč je špatný trestání nebo Mami, nekřič a plno dalších, ale ty názvy už nevím.

- *Nevadí, takhle mi to stačí, děkuji. A zeptám se, jak řešíte, když má dcera nějaké neshody s Vámi nebo ve škole se spolužáky?*

No, ono to ani moc není, ona je celkem klidná. A ve škole to vůbec, tam se zajímá hlavně o učení a mezi děti se zase tolik nezapojuje. To spíš když je s tátou, tak ten malej k ní přiběhne a něco jí bere. A říkala, že se s ním snaží domluvit, co by chtěl a že mu to půjčí, když si řekne. A říkala, že na něj zkouší i uznání pocitů. My se o tom totiž doma dost bavíme o těch emocích a čtu jí třeba kousek z Respektovat a povídáme si o tom a i si to spolu zkoušíme jako hru. A prej už jí řekne, že je naštvanej, že mu to nedá a ta domluva tam někdy už je.

- *A stane se, že by Vám někdy lhala?*

Jako stane, ale hodně málo.

- *A jak se pak zachováte? Co jí řeknete?*

Někdy to přeždu a přemýšlím, proč mi zalhala. A je mi jasný, že se něčeho bála, protože jinak by mi řekla pravdu. Ale spíš přijdu a řeknu jí, že vím, že mi lhala a že se na ni nezlobím. A že bych si přála, aby se nemusela bát říkat pravdu. A ptám se, co by pomohlo, aby mě lhát nemusela. A pak hledám u sebe, co jsem já udělala, že pak musela lhát. No a často zjistím, že mě nechtěla zklamat a nechtěla, abych byla smutná. Ona je totiž na sebe hodně náročná.

- *A v čem je na sebe náročná?*

No, ona je hodně ambiciózní, porovnává se s holkama ve škole jako kdo se víc hlásí a kdo dostane razítko s kytičkou do notýsku. To když ví něco navíc třeba v prvouce. No, a když dostane dvojku, je naštvaná a brečí, jak je blbá. Jako já se jí snažím vysvětlit, že ty známky nejsou pro mě důležitý a hlavně že je potřeba se naučit číst a počítat a na ty známky se mě nikdo neptá. A taky že i já udělám v práci něco špatně, že to je normální a tím se učíme. Já už nevěděla, co s tím, tak pouštím i od Mirai, jak zpívaj, že nakonec jsou to chyby, co z lidí dělá lidi. Pořád to nějak probíráme a nedaří se najít něco, co by jí pomohlo. Jako už jsem si říkala, jestli by nepomoh třeba psycholog. Jako kolikrát nevím, co s tím, když nechce jít do školy, když si myslí, že něco neumí a já na ni nechci křičet.

- *A co chválení nebo odměny, jak to doma máte?*

No, já nejdřív dceru chválila dost, když byla malá. Jako když se učila na nočník a povedlo se, tak jsem tleskala a tak. Já když jsem byla malá, mě hrozně chybělo, aby mi někdo řek

něco hezkýho. Že něco dělám dobře. To máma říkala hlavně, co jsem zase zapoměla nebo udělala blbě nebo že mě to trvá. Tak jsem chtěla, aby od mala viděla, že vidím, že se jí něco povedlo. No, ale pak jsem přišla na to, že je to taky špatně a musí se na to jinak. Ona pak na ty pochvaly čekala a pořád se ptala, jestli se mi ty její obrázky líbí a pořád by to vylepšovala. A hlavně teď ve škole se to ukázalo. Jen čeká na razítka a jedničky a když dostane dvojku, tak je mrzutá a těžko to snáší. Já to chválení kvůli ní hodně řeším a nějaký maminky na facebooku mě doporučily, že po večerech vysílá zdarma pan psycholog Studnička a radí, jak na tu výchovu. A tam říkal, jak je to chválení špatný a děti a celkově všichni jsou pak závislí na tom, co jim, kdo řekne a nejsou spokojený sami se sebou, dokud je někdo nepochválí. Tak to dcera přesně má, tak s tím chci něco udělat. No, nebo říkal, že holčičky by neměly soutěžit, že je to stresuje, že si mají to všechno spíš užít. A dcera je soutěživá až až, tak co s tím. Jako že soutěžit můžou kluci, že jim to dělá dobře, ale pro holčičky to dobrý není.

➤ *Říkala jste, že je potřeba na to jít jinak, používáte tedy místo pochval něco jiného?*

No, učím se používat ocenění, ale bude za tím ještě hodně práce, než si zvyknu. Jako snažím se popsat, že já vidím, že se jí povedla ta stránka v písance a písmenka má pěkně na linkách a tak. Hlavně nemluvím ani moc o ní, ale o tý práci, o tý písance třeba. A pořád je pro mě těžký dávat tu zpětnou vazbu, když se něco nepovede, jak jí to říct, aby jí to nevzalo.

➤ *Jakým způsobem dceru motivujete k činnosti – například k úklidu pokoje, plnění domácích úkolů?*

Tak já bych řekla, že jí ani nijak nemotivuju. Spíš si promluvíme, proč chci, aby si uklidila, proč to potřebuju já a vyslechnu si, co ona na to. A pak se snažíme dojít spolu k nějakému řešení, abysme byly spokojený obě. Nechávám ji, aby i sama vymyslela, co jí pomůže nebo jí nabídnu pomoc, že nám to půjde spolu líp. Že i mě se líp uklízí, když vezme prachovku a utírá dole a já na skříních. A třeba ráno, abych jí nemusela připomínat, že ještě zuby a co ještě, tak máme na lednici obrázkový kartičky. To tam má už jak začala chodit do školky, protože brečela, když jsem jí řekla, co je potřeba dělat a takhle to zvládala víc sama.

➤ *Vidím, že se s dcerou zvládáte domlouvat, ale i přesto, stane se někdy, že se nezachováte úplně respektujícím způsobem?*

Někdy se to stane, ale hodně málo. Většinou to zvládneme vyřešit s respektem. Jako když vím, že bych si tím kazila s ní ten vztah a tu důvěru mezi náma, tak to už musí být, abych třeba křičela. Jako když se toho v práci sejde víc a nedaří se a doma plno práce a ona pak brečí, že dostala dvojku, tak na ni křiknu. Ale fakt jen někdy. Ale pak toho lituju a hned jak vychladnu, tak jdu za ní. Mluvím s ní o tom, proč jsem křičela a snažím se jí to vysvětlit a že vím, že to bylo ode mě špatně a samozřejmě se jí omluvím. A ona mě někdy řekne, taky jsi měla blbej den? Já se na tebe nezlobím.

➤ *Takže začíná projevovat pochopení, jak se cítíte. Stává se to i vůči někomu jinému?*

No, ona o tom dost přemýšlí. Třeba ve škole mají spolužáka, co do dětí strká a bouchá je a všichni se na něho zlobí. A učitelka mu píše pořád poznámky. A dcera třeba říkala, že si s ním nikdo nechce hrát, tak to dělá. Že si ho jinak děti nevšímají. Nebo nedávno ve městě jsme potkaly nějakou mámu se synem a ona na něj křičela a pak dostal i facku. A dcera, jak to viděla, tak mě říkala, že některý rodiče na děti křičí a fackují je, protože jim to neumějí říct jinak, když je to nikdo nenaučil.

➤ *Aha, takže vnímá, že takové chování souvisí s nedostatkem pozornosti.*

Přesně. A doma na něj taky asi teď nemají moc času, mají miminko. A ta máma, když pro něj přijde, tak na něj často křičí, jak mu to v šatně trvá a pak jednou vyběhla před školu a že tam počítá do desíti a pak odchází. A on byl vyplašený, že odejde bez něj a skoro brečel.

➤ *Vy i dcera vnímáte, když se lidé okolo nechovají k sobě s respektem. Zajímalo by mě, jestli máte mezi přáteli i takové rodiče, kteří se chovají autoritativně? Jak se s nimi cítíte?*

Jako úplně autoritativní rodiče mezi opravdovými přáteli nemám. To spíš takový jako jsem já, že se snaží a chtějí nekřičet, ale chce to čas, aby se to člověk naučil. Jako teď už kolem nesnesu ty lidi, co dětem vyhrožují a stačí málo a daj dětem na zadek. Mě je těch jejich dětí pak tak líto, když s tím nemůžu nic udělat. Já tohle nemůžu vidět. A díky Petře jsem našla pár známých, od kterých se mám pořád co učit. A moc se mi líbí, že Petra třeba dává dceru do Montessori školy, jako ten přístup učitelů, to bych si pro dceru taky přála, ale na to školný já nemám.

➤ *Je ve výchově něco, co byste chtěla změnit sama u sebe? Co by Vám pomohlo?*

Mohla bych být víc trpělivá a když něco dcera dělá, nechat ji a neplíst se jí do toho a víc ji věřit. A vadí mi, že sama často koukám do mobilu a pak chci po dceři, aby pohádku na youtube vypínala a šla si radši hrát nebo ven.

➤ *A přemýšlela jste o tom, jaký vliv bude mít tato výchova na dceru do budoucna?*

Tak já bych si moc přála, aby i jako dospělá měla ve mně důvěru. Prostě aby za mnou kdykoli přišla a mluvila se mnou o tom, co ji trápí nebo s čím si neví rady.

➤ *Co ještě je pro Vás důležité?*

Tak hlavně aby měla radost sama ze sebe, to mi přijde jako základ. Aby si dokázala najít, co ji baví a tomu se v životě věnovala. Hlavně ať nekouká, co na to lidi. A snad bude umět říct, co si myslí a nebude se bát sama projevit. No a hlavně se mi snad podaří ji naučit, že není možný tak soutěžit, ale ať je víc v klidu a za ničím se tak nežene. Prostě ať je šťastná.

➤ *Co ještě si myslíte, že si Vaše dcera vezme z kontaktní a respektující výchovy?*

No, když vidí, že to s ní všechno řeším v klidu a ptám se jí na názory, netrestám, tak věřím, že by se tak mohla chovat jednou. A bude mít s dětma dobrý vztahy a bude se je snažit pochopit. Kdyby dokázala říct, co potřebuje, ale aby se snažila pochopit i to okolí. A aby se nezapomněla domlouvat. To by bylo krásný. Je to teď těžký říkat, když jí je teprve sedm, ale tak snad bude umět respektovat i to okolí nebo taky názor někoho, s kým nesouhlasí. Ale zase aby sebou nenechala mávat. Já bych chtěla, aby si našla někoho, kdo ji bude brát vážně a aby se před ním nebála otevřít. No a učím ji, že když je našťvaná, ať o tom mluví, takže snad bude umět mluvit o tom, co cítí a nebude to muset v sobě dusit. To je hodně důležitý, to jsem si doma dovolit nemohla. A bylo by fajn, kdyby třeba i tak to měla, až bude mít jednou děti.

➤ *Děkuji moc a tím bych rozhovor ukončila. Chtěla byste ještě něco doplnit nebo se na něco zeptat?*

Myslím, že asi nemám, co doplnit. A jak jste mi slíbila to shrnutí, to platí?

➤ *Ano, samozřejmě. Předpokládám, že během dubna bych Vám to mohla poslat. Kontakt na mě máte, takže kdybych se neozývala, tak klidně pište. A moc Vám děkuji, že jste mi věnovala tolik času a trpělivě odpovídala i na některé možná ne úplně příjemné otázky.*

DVO 1: Jak vnímají kontaktní rodiče kontaktní rodičovství?

- Co vše si představíte pod pojmem kontaktní výchova?
- Kde jste se o kontaktní výchově dozvěděl/a?
- Jak jste se připravoval/a na rodičovství?
- Jaké byly Vaše představy o rodičovství a jaká byla skutečnost?
- Měl/a jste už před narozením prvního dítěte povědomí o kontaktním rodičovství?
- Rozhodl se pro kontaktní rodičovství i otec dítěte?
- Můžete mi jmenovat nějaké knihy zaměřené na kontaktní výchovu? Četl/a jste některé?
- Jaký byl Váš hlavní důvod pro volbu kontaktního rodičovství?
- Vychovával/a jste kontaktním způsobem už své první dítě?
- Co Vás přimělo změnit svůj přístup a přejít ke kontaktní výchově?

DVO 2: Jaké metody kontaktního rodičovství rodiče využívají?

- Jaké konkrétní metody kontaktní výchovy znáte?
- Které z kontaktních metod jste používala do věku tří let? Které později?
- Jaké metody kontaktního rodičovství Vám nejvíce pomohly a jak?
- Jaké z metod kontaktního rodičovství používá otec dítěte?
- Jaké výhody vidíte v kontaktní výchově?
- Jaká negativa máte spojena s kontaktní výchovou? Můžete je blíže vysvětlit?

DVO 3: Jaké názory na kontaktní a respektující výchovu má nejbližší okolí rodiny?

- Kdo z Vašeho okolí Vás v kontaktním přístupu podporuje a jak se to projevuje?
- Co si myslí o kontaktní výchově Vaši rodiče a rodiče otce dítěte?
- Zažil/a jste kontaktní výchovu jako dítě ve své primární rodině?
- Co si myslí o respektující výchově prarodiče dítěte?
- Pokud dostáváte od vlastních rodičů nebo blízkého okolí rady ohledně výchovy, jaké to jsou?
- Pokud prarodiče tráví s Vašimi dětmi volný čas, jak k nim přistupují?
- Je něco, co byste chtěl/a, aby prarodiče změnili ve svém chování směrem k dítěti?
- Jaké rozdíly vidíte mezi Vaším přístupem k dětem a přístupem Vašich rodičů k Vám jako dítěti?

- Jaký vztah máte v současnosti se svými rodiči?
- Máte mezi přáteli nebo známými i rodiče, kteří nepraktikují kontaktní, či respektující výchovu? Jak se s nimi cítíte?
- Kde nacházíte rodiče s podobným přístupem k výchově?
- Jak jste spokojená/ý s přístupem učitelů k dětem v MŠ, ZŠ, kam Vaše dítě dochází?

DVO 4: Co si respektující rodiče představují pod pojmem respektující výchova?

- Co si vybavíte, když se řekne respektující výchova?
- Jaký by tedy podle Vás měl být respektující rodič? Jak by se měl k dítěti chovat?
- Kde jste se o respektující výchově dozvěděl/a?
- Vychováváte své dítě s respektem už od narození nebo jste svůj přístup změnila? Co Vás dovedlo ke změně?
- Jaký máte názor na trestání dětí?
- Myslíte si, že nějaká forma trestu je vhodná? Případně jaká a v jaké situaci?
- Jak vnímá respektující výchovu otec dítěte?
- Jak se na výchově a péči o dítě podílí otec dítěte?
- Co se Vám líbí na tom, jak partner přistupuje k výchově dětí?
- Co byste chtěla, aby partner změnil na svém přístupu k dětem?
- Jak to řešíte, pokud se s otcem dítěte na výchově neshodnete?
- Je ve výchově něco, co byste chtěla změnit sama u sebe? Co by Vám pomohlo?

DVO 5: Jaké výchovné metody používají tito rodiče v konkrétních situacích?

- Jak reagujete, pokud se Vaše dítě vzteká nebo brečí, aby něčeho dosáhlo?
- Jak postupujete, pokud má Vaše dítě konflikt se sourozencem nebo jiným dítětem?
- Jak se zachováte, pokud zjistíte, že Vám dítě lhalo?
- Jakým způsobem své dítě motivujete k činnosti – například oblékání, úklidu pokoje, plnění domácích úkolů?
- Jak postupujete, neplní-li si dítě opakovaně své povinnosti?
- Jak se zachováte, když si uvědomíte, že jste se nechoval/a k dítěti zrovna respektujícím způsobem a třeba jste na něj křičel/a?
- Co způsobí, že přistoupíte ke křiku nebo trestu, přestože chcete vychovávat dítě s respektem?

- Jak se zachováte, pokud otec dítěte reaguje na nevhodné chování dítěte křikem, výhružkami trestu nebo přímo trestá?
- Co si myslíte o odměnách a chválení dětí?
- Kde hledáte pomoc nebo radu, pokud si ve výchově nevíte rady?

DVO 6: Co chtějí rodiče předat svým dětem pomocí tohoto výchovného přístupu?

- Co je podle Vás ve výchově opravdu důležité?
- Jak působí respektující přístup na Vaše dítě a jeho chování v současnosti?
- Můžete mi popsat situaci, kterou Vaše dítě řešilo s respektem?
- Co si myslíte, že se Vaše dítě díky kontaktní a respektující výchově učí?
- Co si myslíte, že by se mohlo Vaše dítě naučit díky této výchově do budoucna?

Příloha C: Záznamový arch

Jméno respondenta:	
Jméno na přání kvůli anonymitě:	
Datum rozhovoru:	
Kontakt na respondenta:	
Věk:	
Dosažené vzdělání:	
Zaměstnání:	
Rodinný stav:	
Osoby žijící ve společné domácnosti:	
Věk a pohlaví dětí:	

Příloha D: Přehled vybraných vhodných reakcí na chování dětí podle respektujícího přístupu

- Jako náhrada pochval – zpětná vazba – zaměřená na činnost nebo chování, nehodnotíme osobu
- Ocenění – formou popisu
- Místo trestu ukázat přirozené důsledky daného jednání
- Náhrada kritiky – negativní zpětná vazba – opět nehodnotíme osobu, ale činnost nebo chování dítěte
- Dohoda mezi rodičem a dítětem
- Žádost o pomoc (vhodné od 8 let výše) – místo trestu nebo kritiky – např. Co bych měl změnit na sobě a svém chování k tobě, aby příště platilo, co si domluvíme?
- Já výrok – jak situaci vnímá rodič – např. Já jsem opravdu našťvaná, když... místo Ty jsi mě našťval.
- Bezpodmínečná láska – i když se dítě právě vzteká
- Přijetí dítěte
- Uznání i negativních emocí
- Dát dítěti možnost rozhodovat alespoň o drobnostech – posílení autonomie dítěte
- Vysvětlování smysluplnosti činností – motivace
- Účast dítěte na vymýšlení řešení problému
- Spolupráce jako forma motivace k činnosti
- Místo příkazů – popis nebo vyjádření dvěma slovy – např. Aničko, bačkorcky!
- Pozitivní sdělení – např. Mluv prosím tiše.
- Zklidnění emocí rodiče – např. prodýchat a pak řešit situaci s dětmi

Zdroj: Studnička (2021), Kopřiva (2008), Aldort (2010), Solterová (2019)