

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

Komunikace mezi rodičem a dítětem

Diplomová práce

Autor: Eva Šefcová

Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: ZS1 Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Sylvie Tichotová, Ph.D.

Oponent práce: PhDr. Yveta Pohnětalová, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor: Eva Šefcová

Studium: P18P0223

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: **Komunikace mezi rodičem a dítětem**

Název diplomové práce AJ: Communication between parent and child

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se zabývá "Komunikací mezi rodičem a dítětem". Teoretická část je zaměřena na vymezení základních pojmů týkajících se komunikace, komunikačních dovedností, popisu a analýzy komunikace mezi rodičem a dítětem, především z pohledu emocí. Rozebírá komunikaci v rodině s autoritativním přístupem k výchově a s respektujícím přístupem k výchově. Tyto dva typy srovnává a poukazuje na důsledky některých komunikačních dovedností rodičů. Zvláštní zřetel je dán výběru slov a tomu, jak slova mohou ovlivnit sebehodnotu a sebevědomí dítěte po jeho celý život. Praktická část bude sbírat data pomocí kvalitativního výzkumu skrze polostrukturované rozhovory s šesti rodiči. Snahou je zjistit, jakým způsobem rodiče komunikují s dítětem v emočně vypjaté situaci, jaké postupy (vědomě či nevědomě) využívají a jejich porovnání s řešeními z odborné literatury. Data z rozhovorů budou kódována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy dat (IPA).

Aldortová, Naomi. 2010. *Výchováváme děti a rosteme s nimi.* Praha 6 : Práh, 2010. 978-80-7252-287-3.

Alexandrová, Jessica, Joelle a Sandahlová Dissingová, Iben. 2019. *Proč jsou dánské děti šťastné?* Brno : CPress, 2019. 978-80-264-2699-8.

Dr. Cloud, Henry a John, Dr. Townsend. 2016. *Hranice a děti.* Praha 5 : Návrat domů, 2016. 978-80-7255-352-5.

Dr. Markhamová, Laura. 2015. *Aha! Rodičovství, Jak přestat křičet a žít s dětmi v harmonii.* Praha 10 : Kristián Entertainment, 2015. 978-80-88130-03-1.

Faber, Adele a Mazlish, Elaine. 2013. *Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovali.* Brno : CPress, 2013. 978-80-264-0147-6.

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

Hlášek, Vratislav a Alžběta, Hlášková. 2019. *(re)design rodiny pro 21. století.* Praha 1 : Institut fyziologické socializace s.r.o., 2019. 978-80-270-6861-6.

Lehrová, Jennifer. 2018. *Rodičovství.* Praha : Kristián Entertainment, 2018. 978-80-88130-19-2.

Liedloffová, Jean. 2007. *Koncept kontinua.* Praha : DharmaGaia, 2007. 978-80-86685-79-3.

Matějček, Zdeněk. 2013. *Co děti nejvíc potřebují.* Praha : Portál, 2013. 978-80-262-0398-8.

Nováčková, Jana a Nevolová, Dobromila. 2020. *Respektovat a být respektován.* Praha 4 : PeopleComm, 2020. 978-80-87917-71-8.

Segrin, Chris a Flora, Jeanne. 2018. *Family Communication.* New York : Routledge, 2018. 9781351132596.

Zadávací pracoviště: Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Sylvie Tichotová

Oponent: PhDr. Yveta Pohnětalová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 1.3.2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Komunikace mezi rodičem a dítětem vypracovala samostatně s využitím uvedené literatury a podkladů, na základě konzultací a pod vedením vedoucího práce.

místo, datum

Eva Šefcová

Poděkování

Děkuji paní Sylvii Tichotové, Ph.D., za cenné rady a podporující přístup při vedení mé diplomové práce. Obrovský dík patří mé rodině za nekonečnou podporu. Dále bych ráda poděkovala všem účastníkům rozhovorů, kteří byli ochotni sdílet své zkušenosti, i ty psychicky náročné.

Anotace

ŠEFCOVÁ, EVA. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*.

Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021.

Diplomová práce.

Tato diplomová práce se zabývá „Komunikací mezi rodičem a dítětem“. Teoretická část je zaměřena na vymezení základních pojmů týkajících se komunikace, komunikačních dovedností, popisu a analýzy komunikace mezi rodičem a dítětem, především z pohledu emocí. Rozebírá komunikaci v rodině s autoritativním přístupem k výchově a s respektujícím přístupem k výchově. Tyto dva typy srovnává a poukazuje na důsledky některých komunikačních dovedností rodičů. Zvláštní zřetel je dán výběru slov a tomu, jak slova mohou ovlivnit sebehodnotu a sebevědomí dítěte po jeho celý život. Praktická část bude sbírat data pomocí kvalitativního výzkumu skrze polostrukturované rozhovory s šesti rodiči. Snahou je zjistit, jakým způsobem rodiče komunikují s dítětem v emočně vypjaté situaci, jaké postupy (vědomě či nevědomě) využívají a jejich porovnání s řešeními z odborné literatury. Data z rozhovorů budou kódována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy dat (IPA).

Klíčová slova: komunikace, dítě, rodič, komunikační dovednosti, interpretativní fenomenologická analýza

Annotation

Title: Communication between Parent and Child

This master's thesis focuses on "Communication between Parent and Child." The theoretical part aims to define basic concepts related to communication, communication skills, description and analysis of communication between parent and child, primarily from an emotional perspective. It examines communication within families with an authoritative approach to parenting and a respectful approach to parenting, comparing these two types and highlighting the consequences of certain parental communication skills. Special attention is given to the choice of words and how they can influence a child's self-worth and self-confidence throughout their life.

The practical part will collect data through qualitative research using semi-structured interviews with six parents. The goal is to determine how parents communicate with their child in emotionally charged situations, what strategies they employ (consciously or unconsciously), and compare them with solutions found in professional literature. The interview data will be coded using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

Keywords: communication, child, parent, communication skills, Interpretative Phenomenological Analysis.

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

.....
místo, datum

.....
Eva Šefcová

Obsah

Úvod.....	10
1 Komunikace	11
1.1 Formy komunikace	12
1.1.1 Verbální komunikace	12
1.1.2 Neverbální komunikace.....	13
1.1.3 Komunikace činem.....	13
1.2 Souvislost mezi vnímáním a komunikací	13
2 Mozek a komunikace	14
3 Komunikace v rodině.....	16
4 Vztah mezi rodičem a dítětem	18
4.1.1 Vazba dítě – matka.....	19
4.1.2 Vazba dítě – otec.....	19
5 Výchova	20
6 Respektující přístup výchovy.....	22
6.1 Respekt.....	22
6.2 Respektující komunikace v rodině.....	23
6.2.1 Rodič	23
6.2.2 Dítě	24
6.3 Popis komunikace.....	24
6.4 Cíl respektující komunikace.....	26
6.5 Nástroje a dovednosti respektující komunikace	26
6.5.1 Uvolnění emocí.....	26
6.5.2 Já – sdělení.....	27
6.5.3 Popisný jazyk.....	28
6.5.4 Empatická reakce	28
7 Nerespektující přístupy výchovy	29
7.1 Nerespektující komunikace	29
7.2 Nástroje a dovednosti nerespektující komunikace	30
7.2.1 Příkazy.....	30
7.2.2 Pokyny.....	31
7.2.3 Zákazy, varování.....	31
7.2.4 Poučování a moralizování	31

7.2.5	Srovnávání, dávání za vzor.....	31
7.2.6	Odměny	32
7.2.7	Pochvala	32
7.2.8	Tresty.....	33
8	Rozdíly mezi respektující a nerespektující interakci	34
9	Cíle výzkumu a výzkumný design	35
10	Výzkumné otázky	37
11	Rozhovor.....	38
11.1	Otázky rozhovoru	38
12	Způsob zpracování dat.....	39
13	Výzkumný vzorek.....	40
14	Etické otázky výzkumu	41
15	Výsledky – IPA.....	42
15.1	Nevyzrálý výchovný styl	42
15.2	Respektující výchovný styl	44
15.3	Direktivní výchovný styl.....	48
16	Diskuse	51
	Závěr.....	54
	Seznam použité literatury	55

Úvod

Komunikace je prostředek, na jehož základě se rozvinula a rozvíjí společnost. Bez komunikace by nebylo vztahů, kultury a světa, který dnes známe. Komunikace je prostředkem k budování vztahů mezi lidmi. V prostředí rodiny hraje komunikace klíčovou roli, ovlivňuje rodinu po stránce vztahové, ale hlavně ovlivňuje vývoj dítěte. (Jedlička, 2017) (Klenková, 2006)

Samotná komunikace mezi rodičem a dítětem je oblast, se kterou lidé přichází do styku dennodenně. Potkávají děti ve městě, na autobusové zastávce, ve škole, doma... Po celou dobu s nimi komunikují, ačkoliv s nimi nerozvíjí verbální dialog.

Cílem této práce je poskytnout text, který by shrnoval základní poznatky o vlivu komunikace na vývoj jedince. Dalším cílem této práce je dát komunikaci do souvislosti s definicí výchovy. Touto otázkou se bude zabývat kvalitativní výzkum, zprostředkovaný polostrukturovanými rozhovory, jejichž obsah bude kódován fenomenologickou analýzou IPA.

Pokud se rozhlédneme okolo sebe můžeme postihnout různé typy komunikace směřující k dětem. V mnohých komunikačních situacích rodiče uvolňují vlastní nezpracovanou frustraci na jejich děti. Jedním z dílčích cílů této diplomové práce je postihnout příčiny a souvislosti, které vedou rodiče k prudkým reakcím na jejich děti.

K tématu komunikace jsem se dostala přes vyhledávání a čtení knih na téma respektující komunikace. Věřila jsem, že existuje funkční způsob komunikace potažmo výchovy, který dokáže budovat v člověku to dobré a reflektovat špatné jiným způsobem než zraňujícím. Po určité době studia jsem začala vnímat významnou spojitost mezi komunikací rodiče a projevy dítěte, také vztah mezi komunikací a výchovou. Rozhodla jsem proto, téma Komunikace mezi rodičem a dítětem zpracovat v rámci diplomové práce.

Role rodiče je ve výchově nezastupitelná. Rodič by měl být pro dítě vzorem, zdrojem a podporou. Dítě se nerodí jako plně vyvinutý jedinec. Rodič je osobou, která by měla vývoj dítěte podporovat vhodnou komunikací. (Siegel & Bryson, 2012)

1 Komunikace

Komunikace je od pradávna prostředníkem, který vytváří vazby mezi jedinci. Lidský druh je druhem společenským, který je charakteristický svou potřebou sdílet a spojovat se. Každý jedinec společnosti vnímá základní potřeby, které vyjadřuje skrze komunikaci. V průběhu sdílení dochází k sdělování informací a jejich výměně. Obšírnost významu slova komunikace vede k nejednotnosti tohoto pojmu při jeho definování. Původní význam slova komunikace je vyvozen z latinského slova „communicare“, které v překladu znamená sdílet, či něco činit společným. Vysvětlení již zmíněného slova „communicare“ zdůrazňuje souvislost mezi utvářením vazeb mezi lidmi, jejich interakcemi a chováním. Hloubka tohoto vysvětlení je určující i pro tuto práci. Sdílení souvisí s participací celého člověka v procesu komunikace. Lidé spoluutvářejí vazby mezi sebou a činí něco společným, proto je také komunikace podstatou mezilidských vztahů. (Klenková, 2006) Vybíral svou definicí potvrzuje pojetí komunikace jako sdílení. Komunikaci nevnímá jako pouhé proudění informací z jednoho bodu k druhému. Vnímá ji jako podklad pro tvorbu sociálních kontaktů. Procesem komunikace dochází k tvorbě vazeb mezi jedinci. (Vybíral, 2005) Hausenblas definuje komunikaci jako „obcování lidí, společné podílení se na nějaké činnosti ve vzájemném kontaktu.“ (Vybíral, 2005, str. 25) Skrze tuto definici je možné poukázat na komunikaci jako proces, který se odehrává ve vzájemném kontaktu dvou a více osob, které činí něco společným. V průběhu sdílení, v prostředí vzájemného kontaktu, dochází k interakcím mezi jedinci. Komunikace je díky tomu významným faktorem, který spoluutváří a formuje osobnost každého jedince zapojeného do procesu komunikace. Komunikace je prostředek k vyjádření, k sdílení a budování vztahů. Člověk vyjadřuje skrze vnější projevy svůj vnitřní svět. Naopak vnější svět je formován interakcí mezi jedinci a světem samotným. U některých autorů je komunikace při jejím definování zaměňována se slovem interakce. Komplexnost významu interakce zahrnuje proces vzájemného ovlivňování komunikujících osob a souvisí i s přenosem informací, které vystupují jako prostředek k ovlivnění účastněných osob v komunikaci. Hausenblas jako součást své definice uvádí, že můžeme považovat za účastníky komunikace i jedince, kteří se aktivně do komunikace nezapojují, ale jsou přítomni v prostředí, kde ke komunikaci dochází. Pokud by nebyli přítomni, obsah komunikační výměny by byl odlišný, nebo by informace proudily jinou cestou. Je proto důležité zdůraznit, že vliv na komunikaci mají i jedinci, kteří se na první pohled do komunikace nezapojují. Další definice, která nejlépe postihuje význam slova komunikace

pro tuto práci je od Watzlawicka, Beavinové a Jacksona. Tato definice stírá hranice mezi pojmy komunikace a chování. „Komunikací není jenom řeč, nýbrž veškeré chování, a každá komunikace – včetně komunikačních aspektů jakéhokoliv kontextu – ovlivňuje chování.“ (Vybíral, 2005, str. 26)

1.1 Formy komunikace

Jedním z cílů této diplomové práce je popsat způsoby komunikace a jejich vliv na tvorbu osobní identity, sebehodnoty nebo sebevědomí. Abychom správně porozuměli následujícím teoriím, je nutné si vysvětlit, jakými komunikační kanály mezi sebou lidé komunikují. Komunikační kanály jsou prostředky, skrze které dochází ke komunikačním výměnám. V mezilidské komunikaci se rozlišují tři základní formy komunikace. První, v dnešní době nejpoužívanější kanál, je kanál verbální. Způsob komunikace nazýváme verbální neboli slovní. Druhým možným komunikačním kanálem je kanál neverbální. Způsob komunikace, který probíhá neverbální cestou, se nazývá neverbální komunikace neboli nonverbální komunikace nebo také mimoslovní komunikace. Nonverbální komunikace v dnešní době velmi často dokresluje komunikaci slovní. Zřídka kdy je využívána jako hlavní komunikační kanál. Posledním komunikačním kanálem je komunikace skrze činy. Ve vývoji lidstva to bylo naopak. Lidé spolu nejprve komunikovali pomocí činů a až jako poslední objevili slovo. Moderní společnost přikládá největší význam komunikaci slovní. Je důležité poukázat na charakter procesu komunikace. Komunikace je proces komplexní. Lidé většinou komunikují všemi kanály najednou. Nesoulad mezi sděleními působí zmatečnost na straně příjemce. (Klenková, 2006)

1.1.1 Verbální komunikace

Verbální neboli slovní komunikace je významnou formou komunikace moderní společnosti. Využívá jazyk jako systém a prostředek k vyjádření, k přenosu informací, dorozumívání a reprezentaci dojmů a emocí. Vzájemné porozumění jedinců je závislé na schopnostech každého z nich. Slova jsou znaky, které označují objekt a zároveň definují vztah k označovanému. Verbální komunikace není založena pouze na formálním ovládnutí společného jazyka, ale pojí se s ní hlubší porozumění významu slov. Její kvalita je závislá na komunikativní kompetenci jedinců podílejících se na komunikaci a jejich snaze si porozumět. Verbální komunikace může zlepšovat vzájemné porozumění, ale také

může vytvářet značná nedorozumění. Volba slov ovlivňuje vztah mezi lidmi a jejich reakce. (Suchánková, 2013) (Čermák, 1997)

1.1.2 Neverbální komunikace

Neverbální komunikace je starší než komunikace slovní a nese s sebou vyšší výpovědní hodnotu. Skrze neverbální komunikaci dochází k přirozenému vyjádření emocí a postojů. Při sebevyjádření napomáhají prostředky mimoslovní povahy ke komplexnosti vyjádření. Nonverbální komunikace je ovlivněna kulturou daného národa a společenským kodexem, co je dovoleno a co není. Uplatnění neverbální komunikace je také závislé na historii daného národa. Neverbální komunikace vysílá signály, které jsou lidem mnohdy čitelnější než signály slovní. V zahraničních zdrojích je často neverbální komunikace označována jako řeč lidského těla. Neverbální sdělení jsou interpretována skrze gesta, pohyby těla, postojem, vzdáleností osob, výrazy ve tváři, pohledy očí, tělesným kontaktem, tónem hlasu, tempo řeči, užívání pauz, oblečením a samotným zjevem člověka. (Vybíral, 2005) Jednotlivá gesta získávají svůj význam až ve spojení s dalšími gesty a vytváří celkový dojem z dané komunikační situace. Sdělují nám postoje, nálady a skutečné pocity lidí. (Suchánková, 2013)

Například Inuité využívají neverbální komunikaci častěji než Američané. Především ve výchovných komunikačních situacích. (Doupleffová, 2022)

1.1.3 Komunikace činem

Komunikace činem je prapůvodní způsob komunikace. Lidé se od sebe učí nápodobou a skrze společnou práci spolu komunikují. Dochází k naplnění potřeby někam patřit a být uznáván. Komunikace činem souvisí s jednáním lidí a s jejich samotným chováním. Veškeré chování lidí je zároveň komunikací. (Doupleffová, 2022)

1.2 Souvislost mezi vnímáním a komunikací

Způsob vnímání reality silně ovlivňuje způsob komunikace. Vnímání reality je ovlivněno kulturou, společností a prostředím, v kterém člověk žije. Způsob komunikace odráží vnímání reality. Pokud se člověk podívá na svět jinak, změní se i jeho způsob komunikace. (Alexandrová & Sandhalová, 2019)

2 Mozek a komunikace

V předešlé kapitole jsme se mohli dočíst o komunikaci jako o procesu sdílení. V průběhu sdílení dochází k utváření vazeb mezi jedinci. Vytváří se a posilují se mezilidské vztahy, ale také dochází k formování osobnosti na základě získávaných zkušeností prostřednictvím komunikace. (Vybíral, 2005)

Mozek je orgán složený z více částí. Každá část plní svoji vlastní úlohu. Během vývoje prostřednictvím zkušeností dochází k integraci neboli k propojení jednotlivých částí mozku v jejich fungování. Kvalita propojení je závislá na způsobu komunikace. Vzniklá spojení mění fyzickou podobu mozku a ovlivňují reaktivnost jedince. (Siegel & Bryson, 2012)

Daniel Siegel (2012) používá pro lepší porozumění procesu integrace a povaze fungování mozku dvě roviny, rovinu vertikální a rovinu horizontální. Vertikální rovina souvisí se samotným vývojem mozku během evoluce. Vertikální členění zahrnuje oblast mozkového kmene, limbického centra a mozkové kůry. Mozkový kmen je nejstarší částí a zabezpečuje reakce na fyzické ohrožení prostřednictvím boje, útěku nebo strnutí. Dále řídí fyziologické funkce těla, stav bdělosti a spánku. Mozkový kmen spolupracuje s další částí ve vertikálním členění, a to s limbickým centrem. Jejich spolupráce spočívá ve vytváření reakcí zlosti nebo vyděšení. V limbickém systému vznikají emoce, motivace, způsob soustředění a paměť. Dále limbické centrum zodpovídá za třídění podnětů, které jedinec vnímá z vnějšího, či vnitřního prostředí. Třídění podnětů se odehrává z hlediska vyhodnocení povahy ohrožení. Na fyzické ohrožení reaguje mozkový kmen, psychické ohrožení řeší limbický systém. Z důvodu zachování života a sebehodnoty reaguje mozkový kmen a limbický systém přednostně. Poslední částí ve vertikálním členění je mozková kůra. Z hlediska vývoje je nejmladší a zodpovídá za procesy spojené s myšlením a učením. Ve chvílích ohrožení je funkce mozkové kůry oslabena. Stresové, ohrožující situace blokují uvolňování neurotransmiterů, které jsou nezbytné k přenosu signálu mezi neurony. Proces integrace na vertikální rovině je soustředěn na spolupráci vývojově starších částí, které reagují instinktivně, s částmi mladšími, které umožňují věci promýšlet a zvažovat činy. (Siegel & Bryson, 2012)

Neméně důležitá je integrace na horizontální rovině, spolupráce pravé a levé hemisféry v životě člověka. Pravá hemisféra reaguje a komunikuje emoce. Přijímá a vysílá signály nonverbální povahy. Zaměřuje se na vnímání jednotlivých prvků neverbální komunikace

– mimiky, gestiky, očního kontaktu, tónu hlasu, hlasitosti, postavení těla. Utváří obraz osobních vzpomínek. Levá hemisféra zodpovídá za morální rozhodnutí, organizuje myšlenky a dává jim logický smysl. Pravá hemisféra je dominantní u člověka do 3 let. Levá hemisféra se začíná zapojovat ve chvíli, kdy dítě začíná užívat otázku proč. Cílem horizontální integrace je propojit obě hemisféry do řešení situace. (Siegel & Bryson, 2012)

V průběhu vývoje dětí zažívají rodiče a jejich potomci plno zkušeností, které formují osobnost dítěte a ovlivňují jeho reaktivnost. Je na každém rodiči, co umožní dítěti prožít a jakým způsobem. (Siegel & Bryson, 2012)

Zkušenosti vznikající v komunikačním prostředí významně ovlivňují fyzickou podobu mozku a jeho reaktivnost. Tuto domněnku potvrzují poslední výzkumy z oblasti neurovědy o plasticitě mozku, které zmiňuje ve svých publikacích Daniel Siegel (2012). Mozek je tvarovatelný na základě opakovaných zkušeností. Procesy ovlivňující plasticitu mozku se odehrávají na buněčné úrovni. „Neurony, které společně vysílají vzruchy v odezvě na zkušenost se vzájemně propojují a vytvářejí síť.“ (Siegel & Brysonová-Payneová, 2014, str. 72) Například děti, které vyrůstají v prostředí komunikujícím emoce, se projevují zvýšenou mírou empatické reakce. (Siegel & Bryson, 2012)

Veškerá interakce ovlivňuje reaktivnost jedince a jeho samotnou osobnost. Během komunikace se v mozku aktivují neuronové buňky. Buňky, které se aktivovaly v prožité zkušenosti, se propojují a utváří společný obvod, který ovlivňuje další reaktivnost jedince. Veškerá komunikace směrem k dětem ovlivňuje jejich pohled na svět. Následná interakce dětí se odehrává na podkladě již prožitých zkušeností, které se propsaly do struktur mozku. (Siegel & Bryson, 2012)

3 Komunikace v rodině

Komunikace v rodině hraje klíčovou roli v životě jedince. Prvotní komunikace rodičů k dítěti buduje vztah mezi nimi, který vlivem dalších zkušeností může růst a kvést, či může uvadat. Vztah mezi členy rodiny je rozvíjen prostřednictvím komunikace. Postoj, který rodiče zaujímají ke svým dětem, výrazně ovlivňuje způsob jejich interakce. Komunikace je komplexní proces, který ovlivňuje osoby v interakci. Vědomost v komunikaci přispívá k harmonizaci vztahu mezi komunikanty. Zkušenosti, které dítě zažívá během komunikace, determinují vývoj jeho mozku, tedy podmiňují jeho reaktivnost, chování a projevy v rámci interakce. Prožité zkušenosti utvářejí vědomí osobní identity, sebehodnotu, sebevědomí. Vliv komunikace je popisován na mnoha příkladech dětí, které mívaly problémy ve škole, projevovaly se hrubě, byly více zranitelné a nemocné. (Siegel D. J., 2016)

Psychoanalytik John Bowlby poukazuje na vztah mezi rodiči, kteří jsou nezkušení, nezajištění, nedostatečně duševně zralí, s duševním vývojem jejich dětí. Narušenost vazby mezi matkou a kojencem ovlivňuje citové pouto mezi nimi a následně i sociální adaptabilitu dítěte. (Bowlby, 2010)

Prostřednictvím komunikace rodiče budují citové vazby se svými potomky, uspokojují jejich potřeby, dodávají jim pocit důvěry a životní naděje. Epigenetická teorie vývojového psychologa Erika Homburgera Eriksona zdůrazňuje vliv komunikace matky v prvních letech života dítěte na vývoj osobní identity dítěte, která souvisí s pocitem být sám sebou a být tak přijímán. (Erikson, 2002)

Opačný příklad uvádí ve svých publikacích profesor Matějček, který upozorňuje na vliv psychické deprivace v dětství v souvislosti s projevy dětí ve starším věku. Děti odmítané jsou ochuzené o celistvé uspokojení základních potřeb. Základní potřeby dětí jsou bagatelizovány a dítě je vlivem neuspokojení základních potřeb uvrhnuto do pocitů frustrace. Nedostává se mu láskyplné péče, pocitu společenské hodnoty, sociálního uplatnění. (Langmeier & Matějček, Psychická deprivace v dětství, 2011)

Každé vývojové období dětí si nárokuje odlišný způsob komunikace. Vědomí o vývojových stádiích a projevech dítěte může rodičům pomoci lépe přijímat chování dětí. Specifičnost každého vývojového období si žádá odlišný způsob komunikace. Pokud je dítě ochuzeno o komunikaci, která probíhá komunikačním kanálem, který je vlastní dítěti

z důvodu jeho vývojového stádia, tak dochází k psychické deprivaci a ztrácí se hloubka vazby mezi matkou a dítětem. (Langmeier & Krejčířová, Vývojová psychologie, 2006)

Kvalitní komunikace podmiňuje kvalitní vazby. Nekvalitní komunikace vytváří neshody mezi jednotlivými jedinci a narušuje jejich vztah. Zážitky a zkušenosti, které dítě získává v rodině, se ukládají a vytvářejí jeho psychosociální výbavu, která bude ovlivňovat jeho komunikaci. (Jedlička, 2017)

V prvních vývojových obdobích u dítěte převažuje komunikace činem. Blízkost matky je důležitá. Dítě komunikaci činem přímo vyžaduje prostřednictvím tělesné blízkosti, doteků, možnosti cítit matku. Otec i matka zajišťují základní potřeby dítěte, ale hlavně dítě opečovávají a vytváří mezi sebou pocit důvěry. (Jedlička, 2017)

Změny v upřednostňování jiné formy komunikace jsou podmíněny prostředím, v kterém dítě vyrůstá. S vývojem řeči se rozvíjí myšlení dítěte. (Jedlička, 2017)

Role rodičů se neskrývá pouze v materiálním zajištění dětí, ale i v chodu rodiny jako celku a v duševní pohodě všech členů rodiny. Na tyto aspekty života má zásadní vliv právě komunikace. Rodiče do vztahu s dětmi nevstupují pouze v roli rodičů, ale jsou také osobami s vlastní identitou, potřebami, přáními, tužbami, frustracemi a problémy. (Gordon, 2012)

Komunikace – chování rodičů je vzorem pro jejich děti. Docílita hraje ve vztahu dětí a rodičů významnou roli. Jinými slovy děti okoukávají, jak komunikují jejich rodiče s dalšími lidmi, a poté se je snaží napodobovat. (Jedlička, 2017)

Pokud je obsah komunikace proudící verbálním kanálem v rozporu s komunikací činem či neverbální komunikací, budí to nedůvěru. Důvěra je základním pilířem pro respektující komunikaci, a hlavně pro zdravý vztah mezi rodiči a dětmi. (Jedlička, 2017)

4 Vztah mezi rodičem a dítětem

Souvislost témat „komunikace mezi rodičem a dítětem“ a „vztah mezi rodičem a dítětem“ je důležitá pro celistvé pochopení tématu komunikace v této diplomové práci. V předchozích kapitolách jsme si definovali komunikaci jako proces sdílení. Můžeme ji také považovat za prostředek, jehož prostřednictvím dochází k utváření vazeb mezi jedinci a také k jejich vzájemnému ovlivňování. Dítě žijící v harmonickém vztahu se svými rodiči je podporováno, a proto i jeho vývoj může probíhat harmonicky. Dítě vycházející z harmonického vztahu se prokazuje duševním a emocionálním zdravím. Duševně a emocionálně zdravý člověk rozumí sám sobě, vnímá svoji identitu, rozumí okolnímu světu, je flexibilní, adaptabilní, a především vnitřně stabilní. (Siegel & Bryson, 2012) Kvalitu vztahu určuje kvalita komunikace. V průběhu vývoje dítěte je vztah s rodiči budován na základě komunikace. Pokud mají rodiče na prvním místě kvalitní láskyplný vztah se svým dítětem, vede je to k přemýšlení nad komunikací směrem k dítěti, aby jejich vztah a důvěra nebyly narušeny. Způsob komunikace může zásadně narušit kvalitu vztahu mezi rodičem a dítětem. (Siegel D. J., 2016)

Vazba mezi matkou a dítětem se vytváří již v prenatálním období. Vztah mezi otcem a dítětem přichází později. Každý z rodičů nese se svou existencí svoji úlohu v životě dítěte. Maminky jsou pečovatelky, které v dané chvíli napomáhají dítěti k samostatnosti, ale zároveň jsou jim oporou při zdolávání frustrace. Otcové jsou pro děti komunikačními vzory, které jim napomáhají zvládat náročná období a růst, vedou je k získávání sebedůvěry. Pokud jsou vztahy v rodině založeny na respektu a neochvějně důvěře, je klima v rodině klidné a děti se mohou vyvíjet ve vyrovnané jedince. (Halda, 2020)

Vztah mezi rodiči a dítětem je také ovlivněn zaujetím postoje k dítěti. Způsob komunikace se výrazně liší, pokud rodiče k dítěti zaujmají kladný postoj, nebo negativní postoj. Způsob vnímání dítěte zásadně ovlivňuje způsob komunikace směrem k dítěti. (Halda, 2020)

Nevyjasněné role ve fungování rodiny vytvářejí napětí, které se přenáší do způsobu komunikace v rodině. Hledání společných kanálů komunikace podmiňuje vyšší stabilitu. (Halda, 2020)

Důležité je také neopominout roli rodičů jako partnerů. Způsob komunikace, který k sobě rodiče jako partneři zaujímají, přejímá dítě na nevědomé bázi prostřednictvím nápodoby. (Halda, 2020)

V neposlední řadě je důležité poukázat individualitu rodiče a jeho vlastní prožívání.

4.1.1 Vazba dítě – matka

Vazba mezi dítětem a matkou je vrozená. Dítě se vytváří v těle matky a skrze ni se dostává na svět. Prvotní komunikace matky a dítěte se odehrává již v prenatálním období. Po narození se matka stává pro své dítě zdrojem klidu a stability. Aby naplnila svoji roli, měla by komunikovat s dítětem stejným způsobem, jako dítě komunikuje s ní. Dítě v prvních měsících svého života vnímá matku především čichem a pomocí dotyku. Matka by měla navazovat komunikaci stejným způsobem, tedy činem. V období po narození se vytvářejí emoční mapy, které jsou závislé na bezpodmínečném přijetí a dotycích. Tyto mapy ovlivňují vztah dospělého jedince ke svým dětem. Emoční stabilita dítěte souvisí s emoční sytostí. Emoční sytost je závislá na komunikaci matky a dítěte od narození. Pokud matka využívá stejný způsob komunikace, tak dochází ke vzájemnému porozumění. Vazba mezi dítětem a matkou souvisí i s vedením k samostatnosti. Způsob chování matky směrem k dítěti od jeho narození předurčuje jeho způsoby chování – komunikace v dospělosti. (Halda, 2020)

4.1.2 Vazba dítě – otec

Vazba mezi dítětem a otcem není vrozená jako vazba matky a dítěte, ale utváří se v průběhu dětství vlivem komunikace mezi jejími účastníky. Roli otce nemusí nést člověk, který byl u zplození dítěte, ale člověk, který je vzorem pro dítě, je schopen dítě ocenit a zvyšovat mu frustrační toleranci. Vazba mezi dítětem a otcem je založena na posilování sebedůvěry dítěte. Úlohou otce je ocenit, podat konstruktivní kritiku a napomoci dítěti se dostat na další vývojovou úroveň. (Halda, 2020)

5 Výchova

Výchova je socializační proces, který probíhá prostřednictvím komunikace. Způsob komunikace ovlivňuje způsob výchovy. Na výchovu můžeme pohlížet z mnoha úhlů pohledu. V dnešní době se střetávají různé formy výchovy, které začínají být definovány pomocí komunikace. Z historického hlediska můžeme sledovat definice výchovy, které se proměňovaly v závislosti na sociokulturním prostředí a potřebách společnosti. Rozdílnost mezi definicemi je viditelná také v jejich zaměření. Můžeme vydělit definice zaměřené na jedince a definice zaměřené na společnost. (Jedlička, 2017) Například profesor Otokar Chlup v období 1. republiky definoval výchovu jako proces, který by měl vést k nějakému vyššímu synthetickému cíli. „Synthetický cíl by měl postihnout lepší citový, mravní, volní, rozumový a hmotný byt lidské společnosti a všech jedinců v ní. Měl by vyjadřovat světový názor, který je společný pro většinu lidstva.“ (Jedlička, 2017, str. 7) V definici Naděždy Konstatinovny Krupské můžeme shledat zaměření na společnost, které mělo podpořit ideologii Sovětského svazu. (Jedlička, 2017) Významný vývojový psycholog Jean Piaget ve své definici výchovy poukazuje na vztah mezi vývojem dítěte a porozuměním dospělému. Dítě není schopné porozumět dospělému do doby, než nabude dostatečných schopností k porozumění. Výchova je proces, který ovlivňuje osobnost jedince. Způsob, kterým působí rodič na dítě, by měl být přizpůsoben možnostem, kterými dítě v dané chvíli disponuje. (Piaget & Inhelderová, 2001) Maria Montessori nahlížela na výchovu z pohledu vývoje dítěte. Vnímala rozdílnost mezi dospělým jedincem a dítětem, jež je nezralé. Zvláště se zaměřovala na pojetí nezávislosti v projevech dítěte. „Ten, kdo je závislý, nemůže být svobodný. Chceme-li dosáhnout nezávislosti, oné aktivní manifestace osobní svobody, musíme k tomu být vedení od nejranějšího dětství.“ (Montessori, 2017, str. 60) Nezávislost není vnímána jako volnost, ale možnost k přirozenému vývoji. Přizpůsobení prostředí aktuálním možnostem dítěte vytváří podmínky pro učení a rozvoj. To je důležitá myšlenka, která vyzdvihuje důležitost přizpůsobení prostředí, komunikačních situací vývojové fázi dítěte. Z dnešního pohledu užití komunikace, které dítě nerozumí, vytváří závislost dítěte na rodiči a nepodporuje jeho vývoj. Carl Rogers definuje výchovu prostřednictvím důvěrného vyrovnaného vztahu mezi rodiči a dětmi. Vyrovnaný vztah by se měl udržovat prostřednictvím respektující komunikace. Vztah mezi matkou a otcem vstupuje do procesu komunikace také. Ovlivňuje kvalitu vazeb v rodině, které utváří poklidné rodinné prostředí. (Nykl, 2012) Thomas Gordon vidí podstatu výchovy také v komunikaci.

Způsob komunikace ovlivňuje reaktivnost dítěte. Respektující komunikace utváří vztahy založené na respektu a důvěře. Rodiče jsou zralými osobami, které vlastním příkladem předávají hodnoty, pravidla a hranice společnosti. Zároveň reflektují aktuální možnosti dítěte a přizpůsobují mu prostředí. (Gordon, 2012)

Z pohledu neurovědce Daniela Siegela a psychoterapeutky Tiny Payne-Brysonové by měla být výchova vnímána jako vědomé cílené působení směrem k jedinci, které podporuje jeho fyzický, duševní a emocionální vývoj. Siegel a Brysonová publikují nový koncept pojetí výchovy založený na pochopení činností mozku v průběhu vývoje dítěte. Nazývají ho jako „Klidná výchova“. Klidná výchova dává do souvislosti způsob reagování rodičů směrem k dítěti se samotným vývojem dítěte, a především s harmonizací činností odehrávajících se v mozku dítěte. Cílené působení na dítě, poskytování lásky, podpory a pocitu bezpečí s vedením dítěte k disciplíně, provází dítě dle Daniela Siegela a Tiny Payne-Brysonové cestou k harmonii. Daniel Siegel a Tina Payne-Brysonová staví rodiče především do pozice průvodců, kteří dítěti poskytují stabilitu prostřednictvím nastavování hranic, které jsou komunikovány s respektem k druhému, svou samotnou duševní stabilitou, pocitem bezpečí ve chvílích, kdy dítě potřebuje oporu a lásku. Role průvodce a podpory je viditelná především ve chvílích, kdy dítě prožívá emocionálně náročnou situaci. Rodič nechá dítě uvolnit a prožít emoce. V těchto chvílích je dítěti na blízku a poskytuje mu pocit bezpečí a sounáležitosti. Po čase, až je dítě klidné, s ním rodič naváže respektující kontakt. V následujícím rozhovoru rodič s dítětem společně dochází k propojení prožitku s logickým zpracováním situace. (Siegel & Brysonová-Payneová, 2014)

6 Respektující přístup výchovy

Respektující přístup výchovy je založen na respektující komunikaci. Respektující komunikace je proces, při kterém se uplatňují základní hodnoty humanity. Osoby jednající na podstatě humanity se projevují jako lidé mravně a duchovně vzdělaní, duchaplní, ušlechtilí, velkorysí, pohostinní, pozitivně smýšlející, jemní, čestní, přátelští a dobrotiví. Mají svoji důstojnost, humor, vkus, půvab a duševní urozenost. Už po vyjmenování základní charakteristiky humanity byla zvýrazněna podstata rodiče, který k dítěti přistupuje respektujícím způsobem. (Aldortová, 2010)

V respektujícím přístupu výchovy vnímá dospělý člověk dítě jako člověka, ke kterému je žádoucí se chovat s respektem a úctou. Rodiče nemají ve své přirozenosti dítě ovládat, ale naopak mu chtějí být oporou, snaží se porozumět projevům dítěte a respektovat jeho potřeby. Nereagují impulzivně, ale s rozvahou. Uplatňují znalosti a zkušenosti o vývojových stádiích dětí. Vedení a volnost rodiče neuplatňují nahodile, ale vědomě. (Aldortová, 2010)

Mýlit se a dělat chyby je součástí lidské přirozenosti. Děti dělají chyby a skrze ně nabírají zkušenosti. I rodiče chybují z přirozenosti lidské podstaty. Nikdo není neomylný, a proto svoje chyby neskrývají, ale komunikují je. Nevystupují k dítěti z role neomylné autority, ale v roli partnera. V partnerství člověk druhému nelže, a proto ani respektující rodiče své děti neobelhávají, naopak přiznávají pravdu. Respektující rodiče chyby netrestají, ale vnímají je jako příležitosti k růstu nejen dítěte, ale i sebe. (Aldortová, 2010)

V respektujícím způsobu dospělý vysvětluje a pojmenovává příčiny a důsledky jednání. Pro dítě je rodič přirozeným vzorem, který mu ukazuje hranice a nastavuje je. Vztah dospělého a dítěte je založen na důvěře. Cílem dospělého je vychovat jedince zodpovědného, respektujícího a duševně stabilního. (Nováčková & Nevolová, 2020)

6.1 Respekt

Respekt popisuje kvalitu vztahu mezi lidmi. Tím se lidský druh odlišuje od ostatních druhů. Respekt směrem k člověku je vyjádřením obdivu k druhému. Jde o přijetí jedinečnosti a lidskosti. Při projevení respektu ukazujeme, že druhého člověka přijímáme takového, jaký je, vnímáme jeho originalitu, potřeby a hodnotu bez ohledu na jeho vyznání, barvu pleti a další determinanty. V respektu mířeném k dětem vyjadřujeme

jejich kompetentnost, lidskost, vnímáme jejich vývojovou fázi a vkládáme do vztahu s nimi důvěru. (Dillon & Robun, 2022)

6.2 Respektující komunikace v rodině

Respektující komunikace v rodině probíhá třemi kanály – verbálním, neverbálním a činem. Komunikace zahrnuje veškeré chování, které se odehrává v prostředí rodiny. Rodiče, kteří komunikují respektujícím způsobem mezi sebou, jsou vzorem pro své děti. Učí je komunikovat skrze docilitu, neboli prostřednictvím nápodoby. (Douceffová, 2022)

Respektující komunikace v rodině směrem k dítěti začíná ve chvíli, kdy dochází k respektování potřeb novorozence a k porozumění jeho komunikačního kanálu. Respektující komunikace reflektuje vývojové stádium potomka a jeho aktuální schopnosti a dovednosti. Rodiče přizpůsobují prostředí aktuálním možnostem dítěte tak, aby nebylo frustrované, ale aby naopak mělo uspokojené základní potřeby. Respektující komunikace je založena na respektování hodnot, rozlišení příčin, důsledků a nese se sebou zodpovědnost. Je založena na vzájemné důvěře a úctě. Respektující komunikace reflektuje hranice. (Halda, 2020)

6.2.1 Rodič

Rodič v respektující komunikaci vystupuje v roli partnera a průvodce. Během náročných situací dítě provází a pomáhá mu překlenout silné emoce a uspořádat si prožité zážitky. (Nováčková & Nevolová, 2020)

Rodič nevystupuje pouze v roli rodiče, ale také se projevuje jako osobnost. Prožívá vlastní emoce, frustrace, má své osobní touhy a přání, potřeby. Rodič, jenž využívá respektující komunikaci, by měl mít plně integrovaný mozek. Integrace mozku souvisí s duševní a emocionální stabilitou. (Siegel & Bryson, 2012)

Respektující vztah respektuje všechny účastníky komunikace, proto rodič komunikuje svoje emoce a svým vlastním příkladem ukazuje dítěti způsob, jak s emocemi pracovat, aby nebyl zraněn někdo další. Rodiče provází dítě na cestě k porozumění emocím a k porozumění situacím, které se s emocemi mohou pojít. (Siegel & Brysonová-Payneová, 2014)

Respektující vztah mezi rodičem a dítětem se projevuje také ve chvílích, kdy rodič uzpůsobuje situaci k vývojovému stádiu svého dítěte. Jinými slovy rodič v dané chvíli vnímá potřeby dítěte a preventivně svým jednáním předchází frustracím, která by mohly vzniknout z náročnosti situace, na kterou dítě ještě není připraveno. (Siegel & Brysonová-Payneová, 2014)

V respektující komunikaci vystupují rodiče v proaktivní roli. Nereagují ve chvílích, kdy už je reakce výchovně nutná, ale snaží se emočně vypjatým situacím předcházet. Zaměřenost na popisování umožňuje rodičům lépe identifikovat chvíle, kdy se schyluje ke krizové situaci. (Siegel & Brysonová-Payneová, 2014)

Rodič je v roli člověka, který může volit, jaké zkušenosti dítě prožije vzhledem k jeho věku a schopnostem. Stejně tak, jak rodiče uzpůsobují fyzické prostředí okolo svých dětí, mohou podporovat také psychickou stabilitu svých dětí. (Siegel & Brysonová-Payneová, 2014)

6.2.2 Dítě

Dítě je od počátku vnímáno jako osobnost, která má vlastní prožívání a potřeby. Přichází na svět se základní výbavou, anglicky – basic architecture. Můžeme ji vnímat na základě projevů spojených s temperamentem jedince. Dítě se nerodí s plně vyvinutým mozkem. Mozek se utváří a vyvíjí na základě zažívaných zkušeností, nelze proto očekávat, že se dítě bude chovat jako dospělý člověk. (Siegel & Bryson, 2012)

Komunikace u dětí rozvíjí dovednosti, které dítě následně využívá. Dítě rozvíjející se v prostředí, kde se řeší emoce, nechávají se prožít a poté se reflektují, si rozvíjí emocionální inteligenci, na základě které dokáže reflektovat pocity druhých a pracovat s těmi svými. (Siegel & Bryson, 2012)

V prostředí respektující komunikace dítě vystupuje jako osobitý jedinec, který má být proveden dětstvím bez manipulací, trestů, odměn. Důvěra mezi rodiči a dítětem utváří pocit bezpečí a stability. (Siegel & Brysonová-Payneová, 2014)

6.3 Popis komunikace

Respektující komunikace podporuje klidné klima. V klidném prostředí je prostor pro pozorování, díky kterému účastníci komunikace mohou komunikovat i beze slov a

navzájem se poznávat, vnímat svoji odlišnost. Vnímání odlišnosti a potřeb druhého podporuje vzájemné porozumění a napojení, které je ve vztahu rodiče a dítěte žádoucí. Děti jsou bytostmi, které se vyvíjí v komunikačním prostředí. Rodiče vystupují v roli průvodců, kteří přizpůsobují průběh dne aktuálním schopnostem dětí. (Alexandrová & Sandhalová, 2019)

Vztah mezi účastníky je založen na vzájemné důvěře a respektu. Potřeby každého jedince zapojeného do komunikace nejsou zanedbávány, ale jsou naopak opečovávány. Zaujímání ohledu k druhým je stěžejním prvkem respektující komunikace. Ohled je brán na fyzické a psychické schopnosti všech účastníků komunikačního procesu. (Nováčková & Nevolová, 2020)

Rodiče svým dětem plno věcí ukazují, popisují a vysvětlují. V emočně náročných situacích dětem poskytují pocit bezpečí nejčastěji prostřednictvím neverbální komunikace. Dalším využívaným způsobem, který vede k uvolnění emocí, je technika zrcadlení a pohyb. Rodiče dětem emoci zrcadlí. Prožívají emoci s dítětem a u toho mu ukazují, jak emoci uvolnit pomocí pohybu. Když dojde ke zklidnění emocí a uvolnění těla, přichází na řadu reflektující rozhovor, který pomáhá propojit prožitek s uvědoměním a pochopením. Reflektující rozhovor nemusí přijít ihned po uklidnění, ale měl by být proveden, aby si dítě uvědomilo původ emoce, jak přišla a s čím přišla. Bez reflektujícího rozhovoru by dítě bylo zmatené. Malým dětem rodiče spojují emoce nejčastěji s barvami nebo zvířaty. U starších dětí využívají techniku lokalizace emocí. Například – „Když dostaneš zlost, kde ji v těle cítíš?“ Po pojmenování a lokalizaci emoce přichází na řadu rozbor situace, která emoci předcházela. Rodič a dítě se snaží společně najít původ emoce a vymyslet, jak to zkusit příště jinak, aby předešli frustraci. Rodič dítěti nevnucuje svůj názor, protože on emoci neprožil, pouze ho navádí k možným souvislostem. Podporující způsob užití komunikace buduje v dětech empatickou reakci a pomáhá jim vcítit se do pocitů druhých. (Černý & Kateřina, 2020)

Proces učení se nejlépe rozvíjí v klidném prostředí, které oplývá vzájemnou důvěrou mezi účastníky komunikace. Respektující komunikace se proto záměrně vyhýbá reakcím, které zvyšují intenzitu emocí. (Aldortová, 2010)

Respektující komunikace je prostředek, skrze který může rodič dítě provádět dětstvím a dospíváním. Respektující komunikace nehodnotí, neobsahuje rychlé soudy, které by

mohly narušit sebehodnotu a sebevědomí dítěte. Respektující komunikace je proces, při kterém si lidé navzájem projevují úctu, respekt a důvěru. (Nováčková & Nevolová, 2020)

6.4 Cíl respektující komunikace

Cílem respektující komunikace je co nejlépe porozumět, informovat, pochopit. Skrze respektující komunikaci lidé nastavují hranice přirozeně, láskyplně, na základě pochopení a porozumění jejich důležitosti. Významnou roli získávají emoce, které vystupují jako informační kanál vnitřního prožívání daného jedince. (Gordon, 2012)

6.5 Nástroje a dovednosti respektující komunikace

Respektující komunikace je založena na důvěře, uspokojování základních potřeb, vnímání a respektování odlišnosti. Rodiče v průběhu vývoje dítěte napomáhají dětem překlenout náročné situace láskyplným vedením. V emočně náročných situacích jsou jim na blízku a komunikují s nimi prostřednictvím své přítomnosti, díky čemuž děti cítí v rodiči oporu. Další navázání kontaktu s dětmi probíhá prostřednictvím neverbální komunikace. Každý rodič může zvolit svoji vlastní cestu, kterou dokáže projevit podporu svému dítěti. Například může s dítětem navázat oční kontakt, snížit se do výšky dítěte, otevřít náruč, nebo může dítě i hladit. Nástroje, které budou níže zmíněny, napomáhají k uvědomění si způsobů, jak mohou lidé projevovat respekt v rámci komunikace. Respektující přístup napomáhá k uvolnění a plnému prožívání emocí. Následující dovednosti, které jsou popsány níže, fungují až ve chvíli, kdy je člověk klidný a silné emoce již odešly. Pouze podkapitola „6.5.1 Uvolnění emocí“ nabízí další nástroje, kterými lze emočně náročné situace lépe zvládat. (Gordon, 2012)

6.5.1 Uvolnění emocí

Děti zmítající se v emocích potřebují na prvním místě podporu a blízkost pečující osoby. Podpora může být zprostředkována neverbální komunikací. Láskyplný dotyk snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu, a naopak podporuje vylučování hormonu oxytocinu. Procesu zklidnění také napomáhá, pokud se dospělá osoba sníží do výšky očí dítěte. Důležitým faktorem, který významně ovlivňuje proces zklidnění a uvolnění emocí je vnitřní klid pečující osoby. V emocionálně náročných situacích se projevuje emoční stabilita a osobnostní vyzrálost dospělé osoby. (Siegel & Brysonová-Payneová, 2014)

Prožívání emocí může být pro děti náročné. Zmítají se v pocitech a projevech svého těla, kterým nerozumí. Ve chvíli prožívání emoce je aktivován dolní mozek, který potlačuje funkci horního mozku, který zprostředkovává myšlení. Dítě se v průběhu prožívání emocí nic nenaučí. (Siegel & Bryson, 2012)

Propojení pohybu a metody zrcadlení může urychlit uvolnění energie, která se v těle hromadí při prožívání dané emoce. Rodič v metodě zrcadlení vystupuje v aktivní roli. Zrcadlí svými projevy emoci dítěte. Pokud dítě prožívá například zlost, tak se vzteká, hází sebou, křičí, a rodič v tomto případě reaguje stejným způsobem. Po metodě zrcadlení využije rodič spolu s dítětem metodu uvolnění prostřednictvím pohybu – dupne, bouchne. Pohyb dokáže uvolnit emoce a dítě se takto může lépe a rychleji uklidnit.

6.5.2 Já – sdělení

Dovednost „Já – sdělení“ souvisí s pochopením vlastních potřeb. Komunikant vyjadřuje své potřeby namísto požadavku mířícího k druhému účastníkovi. „Já – sdělení“ informuje o tom, co potřebuje člověk, který mluví. Pomocí jakéhokoliv tvaru zájmena já může komunikující člověk vyjádřit svá očekávání, přání, co potřebuje, jak na určité věci pohlíží, s čím počítal, jak se cítí, co potřebuje udělat, co potřebuje řešit. Užití zájmena já zvyšuje intenzitu sdělení ve srovnání s pouhým popisem jevu, události, situace. Zvýrazňuje důležitost sdělení, ale nehodnotí druhého člověka, neponižuje ho, ani nemanipuluje k činu. Důležité je zdůraznit, že komunikace probíhá v prostředí s důvěrou mezi lidmi. (Nováčková & Nevolová, 2020)

„Já – sdělení“ buduje v jedinci vědomí o sobě samém a přivádí ho k sebeuvědomění, k porozumění svých projevů, emocí, potřebám a motivům jednání. (Nováčková & Nevolová, 2020)

Příkladem „Já – sdělení“ může být situace, kdy na jednoho člena rodiny je televize už moc hlasitá, zatímco druhému hlasitost vyhovuje. Já – sdělením komunikant vyjádří svoji vlastní potřebu, kterou reflektuje své pocity. „Kubo, televize je na mě moc nahlas. Strašně mě dnes bolí hlava a hlasitá televize tomu moc nepomáhá...“

6.5.3 Popisný jazyk

Dovednost popisovat je jednou z nejuniverzálnějších. Člověk pomocí této dovednosti reflektuje události takové, jaké jsou, a nepřidává jim subjektivní význam. Popis je prostředek, skrze který člověk vyjadřuje jevy, které vidí, slyší, cítí, nebo chutná. Skrze popis nedochází k hodnocení. (Faber & Mazlish, 2013)

6.5.4 Empatická reakce

Empatická reakce buduje v jedincích ohled k druhým. Empatie má biologický podklad a její sídlo je v limbickém systému. Učí člověka vnímat potřeby a přání druhých, jde o naladění na vlnu ostatních lidí. Skrze empatii lidé projevují solidaritu a toleranci. Prvotní kontakt dítěte s empatií je již v raném dětství ve vztahu s pečující osobou. Dítě vnímá, co matka cítí, a zrcadlí její pocity. Později mohou rodiče podporovat empatickou reakci pomocí otázek a vlastní všímavostí. Například – „Všiml sis, jak se zatvářil, když ses na něj rozkřičel? Muselo to pro něj být opravdu těžké, jelikož tě tak zbožňuje.“ (Siegel & Brysonová-Payneová, 2014) Učení se empatické reakci je podporováno pozitivními příklady empatické reakce v okolí jedince. (Siegel & Brysonová-Payneová, 2014)

7 Nerespektující přístupy výchovy

Nerespektující přístupy výchovy se zaměřují na aktuální výchovnou situaci. Filozofie nerespektujících výchovných přístupů je zcela opačná než u respektujících přístupů. V respektující výchově berou dospělé osoby ohled na vývojovém stádium dítěte, zda je schopné situaci porozumět, či nikoliv, a poskytují mu dostatek podpory. Rodiče využívající nerespektující komunikaci upozorňují na chyby dítěte a na jeho nevhodné chování bez ohledu, jestli dítě bylo dostatečně vyspělé situaci zvládnout či nikoliv. Prostředky nerespektující komunikace neposkytují možnost pro uklidnění emocí a reflexi. K usměrňování chování je používán motiv strachu. Cílem nerespektující výchovy je vychovat silné a poslušné jedince, kteří dbají pravidel společnosti a ctí své rodiče. Cesta k tomuto cíli je dosahována pomocí síly. Výchovné komunikační situace probíhají ihned. Rodiče reagují na aktuální projevy dítěte a nevnímají motivy jednání, které mohly být za nevhodným projevem skryty. Nerespektující způsoby výchovy jsou založeny na moci a strachu. Dítě je v podřízené pozici a rodič v pozici nadřazené. Komunikace k dítěti je strohá a direktivní. Emoce nejsou komunikovány a spíše dochází k potlačování jejich projevů. Pokud dítě prožívá emoce, tak jsou bagatelizovány, někdy dokonce trestány. Charakter komunikace v nerespektující výchově je zkratkovitý, úsečný, nepodporuje dialog a nereflktuje vlastní prožívání dítěte, jeho individualitu. (Faber & Mazlish, 2013)

7.1 Nerespektující komunikace

Nerespektující komunikace se soustředí na jedince a jeho činy. Jeden účastník komunikace je v nadřazené pozici nad druhým účastníkem komunikace. Jeden je silnější než druhý. Silnější dává jasně najevo, kdo je řešitelem situace a kdo má pravdu. V nerespektující komunikaci není místo pro diskusi, pro jiný názor bez důrazu, zvýšení hlasu nebo až hádky. Emoce jsou hybatelé dynamiky vztahu mezi rodičem a dítětem. Dítě zmítané emocemi vytváří tlak na emoční stabilitu dospělé osoby. Využitím nerespektujícího nástroje se dospělá osoba snaží situaci rychle vyřešit a zjednat pořádek. (Nováčková & Nevolová, 2020)

Hlavní roli v nerespektující komunikaci mají emoce. Dítě v emocích probouzí silné emoce v dospělé osobě, která reaguje direktivně směrem k dítěti, aby potvrdila svoji nadřazenou pozici. Člověk v nadřazené pozici v dané chvíli podlehně svým emocím a

ztrácí kontrolu, kterou nabývá užitím nerespektující komunikace. (Nováčková & Nevolová, 2020)

V nerespektující komunikaci jsou jasně vymezené role. Jeden člověk je v nadřazené pozici a má moc vést člověka v podřízené pozici. Vztah mezi těmito dvěma lidmi je založen buď na poslušnosti podřízeného, nebo na vzájemném vyjadřování agrese vůči druhému. Motivace jednání vedoucího situace je, aby vše dopadlo ku jeho přesvědčení, aby vše dopadlo tak, jak má. (Nováčková & Nevolová, 2020)

Nerespektující způsoby komunikace vyvolávají v dětech silné emoce. Základem harmonického vztahu je pocit důvěry. Pocit důvěry se v prostředí nerespektující výchovy ztrácí a navrácí v závislosti na aktuální atmosféře v rodině. V předchozích kapitolách jsme si nastínili způsob fungování mozku, myšlení a učení v závislosti na komunikaci. Podkladem komunikace, která napomáhá duševnímu rozvoji dětí, je důvěra a pocit bezpečí. Nerespektující způsoby komunikace ve výchovných situacích pocit důvěry podlamují. (Gordon, 2012)

7.2 Nástroje a dovednosti nerespektující komunikace

Nástroje a dovednosti nerespektující komunikace souvisí s řešením aktuální situace. Rodiče jsou v pozici autority, která je nositelem pravdy. Dítě je v podřízené pozici a má být poslušné. Vůle rodiče má být splněna nejlépe okamžitě a bez diskuse. V následujících podkapitolách si ukážeme konkrétní příklady užití popisovaných nástrojů nerespektující komunikace.

7.2.1 Příkazy

Příkazy jsou nejčastějším nástrojem nerespektující komunikace. Využívají se ve chvílích, kdy rodič žádá dítě, aby něco udělalo. Příkazem dává rodič najevo, že chce, aby okamžitě bylo splněno jeho přání, bez ohledu na potřeby nebo rozpoložení dítěte. Příkladem mohou být výroky typu – „Okamžitě vynes koš! Uklid' si hned pokoj! Zajed' do myčky!“ Příkazy nejsou používány pouze v situacích, kdy rodič chce, aby se dítě chovalo požadovaným způsobem, ale jsou využívány i v rizikových situacích s účelem zabránit nebezpečnému jednání. V těchto situacích příkaz využívá i rodič, který běžně využívá nástroje respektující komunikace. (Faber & Mazlish, 2013)

7.2.2 Pokyny

Pokyny jsou nástrojem, který říká dětem, co mají dělat. Dítě pokynem není fyzicky ani psychicky ohroženo. Rodič se prostřednictvím pokynů staví do pozice člověka, který musí vše řídit a nese za vše zodpovědnost. Dítě je postaveno do pozice, kdy by mělo všechny pokyny plnit. Přijímání informací o tom, co dítě má a nemá dělat, jak se má a nemá cítit, potlačují cestu k samostatnosti a zodpovědnosti. Pokyny nepředávají informaci, proč má dítě něco udělat, proč je to správné, proč je to vhodné. Pokyn pouze říká: „Udělej to.“ Přemíra pokynů nepůsobí zahlcení pouze dětem, ale frustruje i rodiče. (Nováčková & Nevolová, 2020)

7.2.3 Zákazy, varování

Zákazy a varování jsou prostředky nerespektující komunikace, které chtějí zabránit nevhodnému chování. Dítě v předškolním věku není dostatečně zralé, aby vnímalo zákaz jako prvek prevence. Předškolní dítě přemýšlí v obrazech. Slovo – „Nedělej!“ vnímá dítě opačně. Ve většině případů je jeho reakce protichůdná. Zákaz a varování jsou pro děti výzvami, které chtějí vyzkoušet, nebo naopak mohou varování i zákazy v dětech budovat abnormální strach. (Faber & Mazlish, 2013)

7.2.4 Poučování a moralizování

Poučování a moralizování je monologem dospělé osoby. Dospělý se snaží souvislým projevem předat informace o vhodném chování. Snaží se preventivně předcházet rizikovým situacím. Často využívá sebe za příklad vhodného chování. Rodič prostřednictvím těchto názorů předává dítěti svůj úhel pohledu na určitou problematiku. V době užití těchto technik dospělý nemluví s dítětem, ale mluví na dítě. Nuance mezi mluvením na dítě a mluvením s dítětem je očividná. Při mluvení s dítětem dochází k dialogu. Při mluvení na dítě mluví rodič a dítě poslouchá. Kvalita poslechu je závislá na poslušnosti dítěte a jeho ochotě naslouchat. (Nováčková & Nevolová, 2020)

7.2.5 Srovnávání, dávání za vzor

Srovnávání, jak již název napovídá, porovnává děti mezi sebou. Mezi srovnávanými buduje srovnávání rivalitu s cílem vytvořit konkurenční prostředí, které bude akcelarovat rozvoj dítěte.

První příklad užití nástroje dávání za vzor se odehrává v prostředí ulice, kde maminka učí dítě jezdit na kole. „Viš, Štěpáne, Matěj od sousedů už jezdí na kole bez koleček. To je ale šikovný kluk!“ Reakce dítěte by mohla vypadat takto: „Já jsem k ničemu.“ „Maminka už mě nemá ráda, neumím jezdit na kole.“ „Nikdy nebudu stejný jako Matěj! Ať jde Matěj k šípku!“ Využité příklady nastiňují emoce, které prožívají děti při srovnávání a dávání za vzor. Rivalita, která je nepřímou budována skrze srovnávání, může poškozovat vztahy mezi dětmi. Srovnávání znehodnocuje i vztah dítěte s rodičem, podlamuje důvěru mezi nimi. (Nováčková & Nevolová, 2020)

Každé dítě je individuální jedinec. Dávání za vzor a srovnávání proti sobě staví nesrovnatelné, protože každé dítě je individuální bytost. Reakce dětí po srovnání jsou mezi pocity méněcennosti a odcizení, ztráty důvěry. Velmi častou reakcí je hněv nebo smutek. Srovnávání vyvolává silnou emoční reakci, která blokuje proces učení. (Nováčková & Nevolová, 2020)

Technika srovnávání a dávání za vzor významně rezonovala v prostředí psychologů v okolí Alfréda Adlera. Alfréd Adler se veřejně vymezoval vůči srovnávání. Srovnávání dle jeho názoru kazí vztah mezi srovnávanými a vytváří vzorce, jež ovlivňují pozdější jednání dítěte. (Adler, 1994)

7.2.6 Odměny

Odměny jsou jedním z nástrojů nerespektující komunikace. Jsou využívány ve chvílích, kdy rodič od dítěte něco požaduje a chce dítě pozitivně motivovat. Odměny jsou součástí vnější motivace. Využívání odměn vytváří v dětech návyk – dostat něco za provedenou činnost. Práce odvedena za odměnu nebývá plněna na základě chtění, ale na základě získání odměny. Kvalita práce je slučitelná s výší odměny. Výzkumy v 60. letech potvrdily domněnku o závislosti mezi odměnou a kvalitou práce. Činnosti vykonávané za odměnu byly pouze natolik kvalitní, aby jedinec odměny nabyt. S možností získat odměnu se snižoval přirozený zájem o aktivitu samotnou. Odměna nemá logickou souvislost s výsledkem práce, není oceněním. (Nováčková & Nevolová, 2020)

7.2.7 Pochvala

Pochvala je typem slovní odměny. Nevztahuje se k činnosti, za kterou je dítě chváleno. Velmi užívanou pochvalou je oslovení – „Šikulka.“ Šikulka nevypovídá o ničem, co dítě

udělalo, ale hodnotí samotné dítě. Nevztahuje se k situaci, ale hodnotí dítě. (Alexandrová & Sandhalová, 2019)

Rizikem pochval je vytvoření návyku slyšet pochvalu. Pokud rodič nevyužije pochvalu, kdy ji dítě očekávalo, tak rodič nepřímo dostává dítě do silných emocí, někdy až k pocitům méněcennosti. (Nováčková & Nevolová, 2020)

7.2.8 Tresty

Tresty začleňujeme do nástrojů nerespektující komunikace. Cíl použití trestu souvisí s usměrněním chování trestaného. Trest chce zamezit nevhodnému chování a nastolit správné. (Nováčková & Nevolová, 2020)

Tresty můžeme rozdělit na fyzické a psychické. Fyzické tresty jsou formou komunikace činem. Uplatňuje se v nich hrubá síla rodiče. Jako příklad můžeme zmínit situace, kdy dítě dostane na zadek, pohlavek, nebo přes prsty. Hranice mezi týráním a trestáním je tenká, závisí totiž na síle a způsobu, který trestající osoba využívá. Psychické tresty jsou pro dítě náročnější z hlediska negativních pocitů, které dokáží dítě pohltnout. Příkladem může být takzvané odmítání. Rodič s dítětem nechce navázat kontakt, protože předtím neuposlechlo jeho příkaz, a proto ho rodič trestá tím, že s ním nechce a nenavazuje kontakt. Dítě díky tomu může být frustrované a ztracené ve svých pocitech, ve kterých se zatím nevyzná. (Jedlička, 2017)

Tresty se velmi často nevyužívají samostatně. Většinou se pojí s výčitkami, ponižováním, poučováním nebo moralizováním. (Nováčková & Nevolová, 2020)

8 Rozdíly mezi respektující a nerespektující interakcí

Zásadní rozdíl mezi respektující a nerespektující komunikací je v pohledu na věc, ve způsobu vnímání světa jedince, který daný způsob komunikace využívá. (Alexandrová & Sandhalová, 2019)

V respektující výchově jsou určeny hranice a pravidla z pohledu respektu k sobě a k druhým. Respektující rodič má nastavené svoje vlastní hranice chování, které jsou platné i ve chvíli, kdy jedná s dítětem. Respektující rodič se staví do pozice průvodce a pomocníka, který napomáhá dítěti překlenout problémy všedního dne. Učí dítě rozpoznávat emoce, potřeby. Učí dítě vnímat přirozené důsledky jednání a podle nich jednat. Respektující rodič vnímá svoje hranice, potřeby, emoce. Vnímá i potřeby a možnosti dítěte. Ve výchovných situacích nejedná pouze na základě aktuální situace, kterou vidí, ale vnímá situaci v kontextu budoucího chování dítěte, z pohledu, co chce dítě naučit a jak jej chce rozvíjet. V náročných situacích pomáhá dítěti porozumět otázce proč. Proč dítě udělalo, co udělalo, co ho k tomu mohlo vést. Způsob vysvětlení „proč“ je závislý na mentálních schopnostech dítěte. Smysluplnost podporuje proces učení, které je cílem výchovy. (Alexandrová & Sandhalová, 2019)

Rodič využívající nerespektující komunikaci vnímá svět velmi černobíle. Dítě je buď hodné, nebo zlobivé. Soudí o tom z aktuální situace. Rodič nehledá primární motivaci chování dítěte, je zaměřen na chování, které právě teď vidí, a podle toho ihned jedná. On sám si nezodpovídá otázku „proč“ a často na ni nechce ani odpovídat dětem. Nerespektující rodič sám sebe vnímá jako nositele pravdy, z toho důvodu ani nemůže docházet k diskusi nebo k nalézání jiných řešení situace, která by nakonec mohla vyhovovat všem. Zaměření na jedinou pravdu se zrcadlí i v uspokojování potřeb. Rodič dítěti často nutí svůj způsob uspokojování potřeb. V určitých situacích si rodič svoji frustraci zrcadlí do učení zodpovědnosti dítěte, proto je učení zodpovědnosti často velmi nahodilé. Rodič nevnímá svoje potřeby a emoce, proto často dochází k frustraci, která přímo či nepřímo směřuje k dítěti. (Alexandrová & Sandhalová, 2019)

9 Cíle výzkumu a výzkumný design

Cílem této diplomové práce je porozumět komunikaci mezi rodiči a jejich dětmi a zaznamenat spojitost mezi komunikací a výchovou.

Tato diplomová práce je jedinečná svou komplexností a náročností tématu, bylo proto důležité získat co nejvíce materiálu, který by podněcoval k novému nahlížení na problematiku výchovy a komunikace.

Pro zachycení osobní zkušenosti byly zvoleny polostrukturované rozhovory, které výzkumníkovi i účastníkovi rozhovoru poskytovaly dostatek svobody pro vyjádření neočekávaných zkušeností. Zároveň připravené otázky udržovaly validitu výzkumu. (Smith, Flowers, & Larkin, 2022) (Hendl, 2012)

Výzkum sestával z 6 polostrukturovaných rozhovorů s rodiči, kteří aktuálně vychovávají děti ve věku od 3 do 15 let. V úvodu rozhovorů bylo nutné vytvořit prostředí podporující sdílení osobních zkušeností, navázat kontakt a získat si důvěru účastníků. V průběhu úvodní části se účastníci rozhovorů dozvídali o formě výzkumu a způsobu zpracování. Postupně jsme přecházeli k tématu komunikace a výchovy. Otázky, které byly předem promyšlené, udržovaly strukturu rozhovoru. Možnost doptávat se a reflektovat řečené otvírala mnohdy bolestivé vzpomínky. Otázky směřovaly k výchově, kterou zažívali rodiče jako děti, a k výchově, kterou aplikují na svých dětech.

Cílem každého výzkumu je dodržet validitu a poskytnout co největší kvalitu. Kvalitativní výzkum je specifický tím, že se do jeho obsahu propisuje samotná přítomnost výzkumníka a jeho životní zkušenosti mohou ovlivnit průběh výzkumu. Způsob kladení otázek může být vlivem zkušeností zaměřený určitým směrem. (Hendl, 2012)

Zkreslení však může nastat i na straně probandů samotných – ať už vlivem zapomínání či úmyslného pozměnění výpovědi nebo zatajování faktů. (Hendl, 2012)

U kvalitativních výzkumů se k udržení co možná nejvyšší validity užívá tzv. triangulace, tedy zajištění toho, že daný jev či skupinu lidí zkoumáme za použití různých metod či výzkumníků (Hendl, 2012). Denzin (1989) pak rozlišuje tři druhy triangulace: datovou triangulaci, triangulaci výzkumníků a metodologickou triangulaci. V případě tohoto výzkumu byla použita datová a metodologická triangulace. (Denzin, 1989)

Datovou triangulací je myšleno zkoumání daného jevu u několika osob, nikoliv jen u jedné. (Denzin, 1989)

Kvalita kvalitativního výzkumu může být zajištěna prostřednictvím 4 kritérií. První kritérium zahrnuje citlivost vůči kontextu, hluboké porozumění dostupným teoriím, výzkumům, vnímání jedinečného sociokulturního kontextu. Zkušenosti probanda jsou také vnímány jako jedinečné. Zvláštní důraz je kladen na etické aspekty výzkumu a na kontakt s probandy. Dalším kritériem je zaujetí a důslednost, jež se projevují v precizním kódování a hloubkové analýze dat. Třetím kritériem je transparentnost a konzistentnost. Poslední čtvrté kritérium je vliv a významnost. Udává, jaký vliv a význam má výzkum na teoretické porozumění, jaký má sociokulturní dopad, jak může ovlivnit praktický život.) (Yardley, 2007)

Výše uvedená kritéria definují kvalitu výzkumu. Na základě reflexe tohoto výzkumu je možné říci, že tato diplomová práce se pokusila o co nevyšší citlivost vůči jedinečným zkušenostem každého probanda a byl kladen i cíl na etické aspekty. Téma výzkumu bylo stanoveno dostatečně konkrétně, aby postihlo danou problematiku.

V rovině teoretické se jedná o komplexní uchopení tématu komunikace v souvislosti s výchovou a vývojem dětí. V rovině praktické výzkum umožňuje rodičům reflektovat způsob své komunikace k dětem a následně zkvalitnit komunikaci tak, aby podporovala duševní a emoční zdraví dětí a podněcovala rozvoj harmonického vztahu mezi rodiči a jejich dětmi.

10 Výzkumné otázky

Cílem této diplomové práce je odpovědět na tyto výzkumné otázky:

- Jak výchova souvisí s komunikací?
- Jakými rysy se vyznačují jednotlivé výchovné styly, které budou definovány prostřednictvím fenomenologické analýzy IPA?
- Jak působí užití určité komunikace na vztah mezi dítětem a rodičem?
- Jak komunikace ovlivňuje prožívání dítěte?

11 Rozhovor

Vzhledem k povaze výzkumných otázek se stal hlavní metodou tohoto kvalitativního výzkumu rozhovor, konkrétně rozhovor polostrukturovaný, který umožňuje skutečně detailní zkoumání daného fenoménu a zároveň i dovysvětlení tam, kde proband otázky nechápe, anebo doptání se tam, kde vysvětlení potřebuje naopak výzkumník. (Basberg Neumann & Neumann, 2017)

Polostrukturovaný rozhovor umožňuje zároveň vytvořit stabilní rámec otázek, který je stejný pro všechny probandy, a zajistit tak validitu, avšak zároveň otevírá i dveře zcela novým a/nebo nečekaným tématům, která se v průběhu mohou objevit. Tato možnost je klíčová pro užitou metodu zpracování dat IPA. (Mörtl & Gelo, 2014) Právě kvůli charakteru IPA byly zvoleny poměrně široce kladené otázky tak, aby je každý proband mohl uchopit podle své žité zkušenosti, aby mohla být zachycena jedinečnost jeho/její zkušenosti.

11.1 Otázky rozhovoru

- Jak byste popsal/a způsob, jak vás rodiče vychovávali?
- Zkuste mi prosím popsat, jakým způsobem s vámi rodiče komunikovali v emočně vypjatých situacích.
- Jak jste se v emočně vypjatých situacích cítil/a?
- Zkuste mi prosím popsat, jak s vámi rodiče komunikovali domácí práce.
- Zkuste mi prosím popsat reakce vašich rodičů, když jste si o něco chtěl/a dovolit a vašim rodičům se to nelíbilo. Jakým způsobem s vámi komunikovali?
- V této chvíli zkuste prosím porovnat reakce vašich rodičů a vaše reakce k dětem v podobných situacích.
- Vnímáte nějaké rozdíly v přístupu k vašim dětem v porovnání se způsobem, jakým vás vychovávali rodiče?
- Zkuste prosím uvést příklad komunikace s vaším dítětem, když pocítujete klid a pocity štěstí.
- Zkuste mi prosím uvést příklady situací, kdy nejste ve své kůži a musíte komunikovat s dětmi.
- Jaké výchovné prostředky užíváte v interakci s vašimi dětmi?

12 Způsob zpracování dat

Hlavním cílem výzkumu je získat co nejdetailnější informace o zkušenostech rodičů během jejich výchovy a komunikace. Z důvodu zachycení osobních zkušeností byla pro kódování a interpretaci získaných dat zvolena interpretativní fenomenologická analýza (dále jen IPA). Tato metoda se zaměřuje právě na jedinečnost zkušenosti každého účastníka výzkumu, hledá jakousi společnou esenci zkoumané zkušenosti, přesto však umožňuje, podobně jako ostatní metody analýzy kvalitativních dat, identifikaci kategorií a fenoménů, které jsou pro výzkumníka klíčové. (např. Hendl, 2012, Cuthbertson, 2020; Lyons & Coyle, 2007; Smith et al., 2022)

Všechny rozhovory byly nahrávány ve formě audiozáznamu a posléze převedeny na psaný text pomocí tzv. doslovné transkripce, byly zachovány všechny jazykové nuance, nespisovná slova i věty, které nedávaly příliš smysl. (Hendl, 2012; Smith, 2022). Všechny tyto jazykové odchylky mohou upozorňovat na případné zvláštnosti v prožívání či myšlení jedince, a tím pádem odkazovat na důležitou kategorii při kódování. (Řiháček et al, 2013) (Smith et al., 2022)

13 Výzkumný vzorek

Způsob výběru participantů byl již ovlivněn přímo volbou metody IPA – tato metoda předpokládá homogenitu výzkumného vzorku, protože jde o to porozumět jednomu konkrétnímu fenoménu či populaci – zde vlivu komunikace na výchovný styl. Rovněž tak se přiklání spíše k menšímu než většímu počtu participantů. (Řiháček et al, 2013) Dostačujícím vzorkem pro tuto diplomovou práci je 3–6 participantů. (Smith, 2022). V této diplomové práci byl proveden rozhovor se šesti rodiči. Všichni tito rodiče byli osloveni s tím, zda by měli zájem poskytnout rozhovor k této diplomové práci. Smysl a obsah výzkumu jim byly sděleny v telefonickém rozhovoru při jejich kontaktování. Z šesti probandů bylo pět žen a jeden muž. Z důvodu možného rozpoznání probandů a nutné celkové anonymizace dat není možné uvádět žádné bližší informace, které by mohly probandy charakterizovat, proto bude uveden pouze gender a směr, v kterém se pracovně realizují.

Fiktivní jméno	Gender	Povolání
Olga	žena	podnikatelka
Marie	žena	pracovnice ve školství
Gabriela	žena	pracovnice ve školství
Mirek	muž	podnikatel
Evelína	žena	podnikatelka
Pavlína	žena	pracovnice v sociální oblasti

14 Etické otázky výzkumu

Všichni účastníci rozhovorů byli na začátku schůzky, při které rozhovor probíhal, požádáni o informovaný souhlas. Každý rodič podepsal informovaný souhlas, se kterým bylo zacházeno dle platných regulí GDPR. Účastníci byli informováni o tom, že jejich veškeré výpovědi budou anonymizovány a bude dbáno toho, aby podle uvedených faktů nemohl být nikdo identifikován. Rodiče se mohli svobodně rozhodnout, zda se budou účastnit rozhovorů, nebo nikoliv. Dopředu byli seznámeni s obsahem rozhovoru, také byli upozorněni na fakt, že rozhovor může zabřednout do hlubokých vrstev psychiky a dotýkat se intimních témat.

Každý rozhovor se odehrával v odlišném prostředí v závislosti na lokaci rodiče. Jeden rozhovor se odehrával v klidné kavárně, další dva na zahradě. Čtvrtý v tichém obývacím pokoji. Pátý v tiché pracovně a šestý rovněž tak.

Každý rozhovor byl celý se souhlasem všech participantů nahráván, bylo rovněž vysvětleno, že celý rozhovor bude doslovně přepisován, následně kódován a analyzován, a jeho části publikovány. Rodiče měli možnost na kteroukoliv otázku neodpovědět a rozhovor kdykoliv ukončit.

15 Výsledky – IPA

Následující text shrnuje kvalitativní analýzu dat ze šesti rozhovorů. V následujících kapitolách jsou popsány kategorie, které byly získány analýzou IPA pro proces výchovy. Poté následuje pokus o zakotvení výchovy z hlediska odlišností jejího pojetí. Z důvodu co možná nejvyšší validity předkládaných výsledků IPA jsou jednotlivá tvrzení či kategorie doplněny množstvím přímých citací probandů. Tyto citace jsou vždy uvedeny v uvozovkách a psány kurzívou, aby byly snadno odlišitelné od mé analýzy. Přímé citace jsou uvedeny doslovně, jednotlivé výrazy či věty byly ponechány přesně tak, jak je proband vyslovil. Důvodem k tomuto doslovnému přepisu je opět snaha přiblížit čtenáři jednotlivé probandy co možná nejblíže, umožnit nahlédnutí do způsobu užití jazyka jakožto způsobu práce s kognitivními i emočními procesy. Často došlo k tomu, že sám jazyk, volba slov nebo chyby v ustálených spojeních, vedly k možnosti identifikovat jednotlivé nadřazené kategorie a pomohly k hlubšímu uchopení probíraných témat. Pokud byla probandova věta zkrácena z důvodu svižnějšího toku textu i myšlenky, je toto místo označeno třemi tečkami (...). Vzhledem k anonymizaci získaných dat jsou veškerá uvedená jména smyšlená. Povolání jednotlivých probandů nejsou specificky uvedena opět z důvodu anonymizace.

15.1 Nevyzrálý výchovný styl

Nevyzrálý výchovný styl definují tyto kategorie: nevyzrálost rodiče, zahlcenost rodiče, nestabilita rodiče, nezazdrožovanost rodiče, nahodilé odmítání dítěte, nevnímání potřeb dítěte, nástroje nerespektující komunikace.

Hlavní esencí nevyzrálého výchovného stylu jsou projevy nestability rodiče. Rodič v emočně náročných situacích reaguje nahodile. Nehledá příčiny a souvislosti s jednáním dítěte ani se svým. Sám je pohlcen svými emocemi, které mu neumožňují přemýšlet a reaguje na základě zažitých způsobů jednání, nejčastěji ze svého dětství. Ve chvílích, kdy situaci neumí vyřešit, se přiklání k fyzickým trestům, přes které uvolňuje svoje emoce. Tento jev dokládá výpověď Gabriely – *„Když už nevěděla, co s náma, tak nám dala vařečkou.“* Nestabilita rodiče ve vztahu k dětem a jeho nevyzrálost je viditelná ve chvílích, kdy rodič podléhá vlastní frustraci, kterou prožívá na základě svých osobních problému, strastí, neuspokojení potřeb. Pavlína – *„V emoční nepohodě nemám trpělivost na jejich výlevy, nálady. Hrozně rychle se naštvu a reaguju...“* Nestabilitu můžeme také

shledávat v impulzivité rodiče. Mirek – „*Tak sám vím, že v impulzivité jsem stejný jako táta. Úplně. Takže se rozbouřím a lítaj facky. A potom mám i pocit, že jsem to přehnal.*“ Mirek sám postihl transgenerační přenos, který se projevil v jeho reakci a impulzivité. Také sám sebe dokázal reflektovat, že to nebylo úplně správné, když se nedokázal ovládnout. Dalším projevem nestability rodiče jsou neopodstatněné zákazy. Neopodstatněnost plyne z nesouladu mezi hranicemi a pravidly, které rodič běžně vyžaduje. Evelína – „*Když jsem někam chtěla jít a nebylo mi to umožněno, tak to neprobíhalo hezky a často ta komunikace neměla ani dostatečné opodstatnění.*“ Výpověď „*neprobíhalo to hezky*“ dokládá náročnost situace, která působila na dítě. Evelína také sama reflektovala, že prožitá zkušenost neměla v jejich dnes už dospělých očích logiku.

Zahlcenost rodiče souvisí s požadavky na zabezpečení rodiny. Materiální zabezpečení rodiny často klade vysoké nároky, které omezují uspokojení potřeb rodiče, vnímání potřeb dítěte a možnost respektující komunikace mezi nimi. Pokud je v rodině více dětí, pozornost rodiče se tříští a některé děti mohou pociťovat pocity méněcennosti, vyčleňování, odmítání. Rodič je přehlacen požadavky a je frustrován nezajištěním vlastních potřeb a množstvím požadavků. Evelína popisuje svoji zkušenost s vypjatými situacemi z přehlčení rodiče takto – „*Napjaté situace se staly ve chvíli, kdy toho bylo hodně. Já si myslím, že jí ruply prostě nervy, že toho bylo moc. Mateřství mohlo být hodně vyčerpávající. Zahlčení z potřeb dětí, nevyspání, přehlčení...*“

Nevnímání potřeb dítěte narušuje vztah mezi rodičem a dítětem. Ze vztahu se ztrácí důvěra. Dítě ztrácí blízkou osobu. V případě Evelíny v ní odmítání, nebo lépe řečeno popírání jejích potřeb vzbuzovalo pocity méněcennosti, odmítání, zostuzení. V té době už měla naučený vzorec si veškeré potřeby obhajovat a vykonstruovat situaci tak, aby rodiče přesvědčila, protože jinak její potřeby nebyly vyslyšeny. „*Pamatuji si případ, když jsem byla narozená několikátá v pořadí a nosila jsem oblečení po sourozencích. Ale měla jsem jinou tělesnou konstituci, tak na mě vše viselo. Cítila jsem se v tom špatně. Třeba jsem nosila hodně okopané boty, protože jsem je měla už po třech nebo čtyřech dětech. Tak to jsem úplně nezvládala. Já jsem se necítila v nehezky věcech příjemně. To jsem prožívala hodně. Když je nějaká věc špinavá nebo rozbitá, tak mě to dělá strašně zle... Pamatuji si, že jsem chtěla nové boty a maminka mi tehdy řekla, jestli chci nové boty, abych si šla nakoupit do sklepa, že mi nové boty kupovat nebude, protože nic takového nepotřebuju. Mně to moc nedávalo logiku, protože jsme měli finanční zázemí dobré...*“

Další esencí nevyzrálé výchovy jsou prvky nerespektující výchovy. Využívány jsou všechny: příkazy, zákazy, srovnávání, dávání za vzor, manipulace, tresty fyzické i psychické. Motivace užití těchto prvků se dle výpovědí probandů nezdá záměrná. Často vyplývá z nezvládnutí situace ze strany rodiče. Rodič se dostane takzvaně do úzkých a zkouší vše, na co si vzpomene, když dítě neplní, co dospělý žádá. Pokud se dítě z nějakého důvodu vzpouzí, končí to fyzickými tresty, které jsou bolestivé. Rodič nehledá příčiny chování dítěte, nemá k tomu prostor ani kapacitu z důvodu přehlcení a také z důvodu, že je ztracen sám v sobě v souvislosti s neuspokojenými vlastními potřebami. Evelína – *„Tak samozřejmě technika zbití. Ta zafungovala vždycky! To jsem propukla v obrovský pláč, cítila jsem se zostuzená prostě, hodně méněcenná. Myslím si, že tady ty způsoby komunikace, kdy vytáhli násilí na mě působily hodně. Hodně mě to lámalo... Na mě tato technika působila jako selhání rodičů. Já jsem měla pocit, že oni něco nezvládají. Já už jsem v tu chvíli dokázala dobře rozklíčovat, kdo je v tom právu. Kdo má pravdu.“* Reakce Evelíny na techniky nerespektující komunikace dokládají, že užití nerespektujících nástrojů ničí vztah mezi rodiči a dětmi. Ze vztahu se vytrácí důvěra. Svými selháními rodiče ztrácí autoritu, kterou se snaží pomocí nerespektujících způsobů udržet. Evelína velmi dobře postihla vztah užití nerespektujících nástrojů v nevyzrálé výchově. Rodič se užitím nerespektujících nástrojů snaží zakamuflovat svoje vlastní selhání, kterému nedostatečně rozumí.

Běžné užívání fyzických trestů v nevyzrálé výchově nejčastěji souvisí se situacemi rychlého vyřešení. Evelína – *„To bylo to neuposlechnutí, jo, to, že jsem neposlouchala na slovo, neudělala jsem to, co bylo ode mě očekáváno, nebo naopak jsem udělala něco, co nebylo v té libosti. Co bylo za hranou nějakého jejich přijetí, takže to byly nějaké situace, kdy jsem byla vystrašená a zalhala jsem. Nebo pokud jsem neudělala něco, co se zkrátka předem řeklo, že mám udělat a mně to nedávalo smysl, nebo jsem něco rozbila...“*

Nezazdrojovanost pojímá nedostatek vědomostí a zkušeností s výchovou dětí, které se prolínají do reaktivnosti rodiče.

15.2 Respektující výchovný styl

Respektující výchovný styl definují tyto kategorie: rovnocennost, vědomost, seberegulace, sebereflexe, seberozvoj, spolupráce, volnost, hranice, možnost rozhodnout se, vnímavost, přizpůsobení.

Rodiče, kteří využívají respektující komunikaci, kladou na první místo vztah mezi sebou a dětmi. Evelína – „*Záleží nám na tom, abychom měli mezi sebou komunikační harmonii tak, abychom se opravdu měli rádi, aby to rád nebylo vynucené, ale aby rád šlo z té pravé podstaty z toho nitra. A když budeme komunikovat upřímně, ale ohleduplně, tak můžeme dojít k tomu, že ta harmonie bude přirozená. Ten způsob toho, té naší soudržnosti, bude produktem, opravdické pravdy a ne ničím vynuceným, že si dáváme nějaké manipulativní limity.*“

Ve výchově jsou rodiče vědomí. Evelína popisuje přístup k dítěti z pohledu rovnocennosti a vědomosti rodiče k dítěti. „*Nejde o tu hierarchii rodič dítě. To neznamena, že bychom nenastavili hranice a není všechno dovoleno. Ale spíš naopak se snažíme ty hranice předem určit, prokomunikovat, říct, co se předem bude dít, jaká situace oplývá jakou energií, a co ho může v té situaci čekat a co je možné považovat za přípravu na tu situaci.*“ Prostřednictvím této výpovědi Evelína popisuje komunikaci hranic předtím, než situace nastane. Dítě má možnost se na situaci psychicky připravit předem. Rodiče mu poskytují podporu při zpracování situace a napomáhají mu ji zvládnout.

V následujícím příkladu Evelína popisuje zkušenost s očkováním. Očkování proběhlo týden po níže popsané situaci. Dítě mělo čas prožít emoce, uvolnit emoce, ptát se, připravit se. Rodiče vystupovali v roli tvůrce, který přistupoval ke komunikaci celé situace zodpovědně a vědomě. Oba rodiče nad situací přemýšleli, dokázali probrat průběh komunikace mezi sebou, dohodli se na způsobu a společném postupu. „*Udělalí jsme to takhle: Sedli jsme si a řekli jsme mu, že mu chceme něco povědět, co ho teďka čeká a že ho čeká očkování. A on v tu chvíli, kdy slyšel očkování, tak začal rovnou plakat. Tak jsme to nechali, dali jsme mu čas, aby mohly emoce vyplout, protože bylo vidět, že on má z toho strach, že se necítí dobře, takže jsme mu řekli tohle... Nechali jsme emoce vyjít a ve chvíli, kdy se v něm začaly emoce zklidňovat, tak jsme mu řekli, že mu důvěřujeme, že je statečný a že i když to bude nepříjemné a třeba to štípne, že to asi zabolí, tak celou dobu u něj bude tatínek. Bude u něho a bude ho držet za ručičku, bude ho hladit, nic z toho nemusí zažít sám, aby necítil ten strach tak velký a zkrátka, že víme, že toho zažil v životě už hodně a že zvládne rozhodně i toto. Dostal podporu dostal možnost se k tomu emocionálně vyjádřit a on se pak uklidnil a my jsme mu řekli, že víme, co by ho hodně potěšilo, co mu pomůže tu situaci zvládnout lépe a že bychom mohli třeba koupit lego, což jsme nechtěli směřovat k tomu, že by to byla odměna, ale chtěli jsme to směřovat na to, že to bude*

podpůrný dáreček, který by mu mohl zlepšit náladu. A on si to lego chtěl koupit ještě předtím, než na to očkování šel. Šli jsme, koupili a den předtím si to kluci postavili, a ještě se u toho bavili o tom očkování. Na očkování si ho tatínek vzal na sebe, syn dýchal úplně klidně, volně a když ho doktorka píchla, on vůbec nekníkl, byl úplně absolutně v klidu. Vlastně se nám během toho týdne podařilo komunikovat, nechat ho říct – bojím se, plakat, pak se uklidnit, připravit se na to, udělat si podpůrnou akcičku s tátou a pak to zvládnout, aniž by z toho měl nějaký obrovský trauma nebo stres.“ Výsledkem celého procesu bylo klidné připravené dítě, které prošlo náročnou situací zcela bez kumulace emocí a negativních pocitů. Výsledkem bylo potvrzení schopností dítěte a růst jeho sebevědomí, sebehodnoty a osobní identity.

Pokud dítě rodičům nerozumí, vynakládají úsilí, aby jim porozumělo. Evelína – *„Když cítíme, že nám nerozumí, tak hledáme způsob, jak to říct, aby porozumělo, protože každé slovo lze rozdělit na tři další. Takže hledáme způsoby tak, aby to do jeho dětského mozečku prošlo, aby byl opečovaný, aby nedocházelo k tomu, že bude sám ztracen...“* V tomto příkladu je také zahrnutý respekt, který je předáván prostřednictvím komunikace. Rodiče respektují odlišnost mentálních schopností dítěte v porovnání s nimi. Odlišné míře porozumění přizpůsobují komunikaci, aby obsah komunikace mohlo dítě zcela pochopit. Porozumění si ověřují v probíhajícím dialogu.

Proces seberegulace a určité míry zralosti rodiče je schopnost zůstat klidným přístavem pro ukotvení dítěte v emocích. Olga popisuje svoji trpělivost a vědomost v reakci na vztekající se dítě. *„Když se dcera vzteká, tak naši by mi řekli, ať se uklidním, dali mi pár facek a řekli mi, že jsem rozmazlená, a já dcerku obejmu a čekám, než se vybrečí, nebo vyvzteká a snažím se s ní mluvit, o tom, co se ní děje.“* U ní se v komunikaci s dcerou neprojevuje transgenerační přenos. *„Já jsem prostě taková, nevím, nepřemýšlím nad tím. A vím, že se nechci chovat tak, jak se k nám chovali naši.“*

Možnost volby se pojí s přijímáním odlišnosti a podporou individuality dítěte. Možnost volby není nahodilá, ale uvědomělá. U možnosti volby zároveň rodič poskytuje podporu. Marie sdílí vzpomínku ze svého dětství spojenou s důvěrou v dítě a jeho schopnosti. Prosila o radu, kterou získala. Rodič ji do způsobu jejího řešení nenutil, nechal jí volný prostor rozhodnout se. Mohla se sama rozhodnout, jaké řešení zvolí. Marie – *„Přijdu za rodiči a říkám, potřebovala bych udělat tohle. Mamka řekla, já bych to udělala takhle, ale nechám to na tobě, jak to uděláš.“*

Přizpůsobení můžeme chápat jako prevenci proti negativním emocím. Je to vědomý a aktivní proces, který pomáhá utvářet přítomnost. Nejčastěji se pojí s řešením, které bylo nalezeno v dialogu o emocích. Rodič a dítě preventivně předchází zážitku, který vytvářel negativní emoce.

Přizpůsobení můžeme také shledávat na základě přizpůsobení situací vzhledem k mentálním i fyzickým schopnostem dítěte. Marie – „*Například když plánujeme dlouhou cestu autem, tak předem promýšlíme zastávky na protáhnutí, uvolnění. Pokud vnímáme neklid dřív, než je plánovaná zastávka, reagujeme téměř ihned, abychom podchytili nepříjemné pocity. Nejlepší je, když je cestou hodně dětských hřišť. Cesta je sice časově náročnější, ale příjemná pro všechny členy posádky.*“ V procesu respektující komunikace se rodiče s dětmi snaží co nejvíce optimalizovat svoje bytí, aby jim bylo dobře. Komunikují svoje potřeby ve vztahu mezi sebou a mezi dětmi.

Podstatě respektující komunikace – respektu se děti učí prostřednictvím aplikace v běžném životě. Evelína – „*Když plánujeme společný čas, vždy dbáme na to, aby se mohl každý realizovat. Předem diskutujeme o průběhu a pak jej prožíváme.*“ Možnost projevit emoce je též projevením respektu vůči osobě, která emoce prožívá. Dialog o emocích učí empatické reakci. Pokud se dítě nachází v emocích, rodiče mu napomáhají emoce prožít a uvolnit je. Poté mezi nimi probíhá rozhovor, který reflektuje situace, z které emoce vyplynula, a společně se snaží najít řešení, aby se emoce neopakovala.

Pavčina v následujícím příkladu popisuje zkušenost spolupráce v rodině a příklad otevřené komunikace, která v ní utužovala pocit důvěry. „*My jsme velká rodina, tak jsme měli každý nějaké úkoly, co jsme museli za den udělat, ale přitom jsme spoustu dělali společně. Já jsem se ségrou vařila nebo uklízela, ono to bylo nějak rozdělený, že třeba hodně kluci pracovali s tatínkem a holky s maminkou. S maminkou jsme vařili, hodně se u toho povídalo a u toho se hodně práce dělalo. A tím se utužovala ta soudržnost, že jsme si pomohli, povídali a stejně tak to měli kluci s tatínkem. A pak i my sourozenci tím, jak se hodně spolupracovali, společně jsme si dokázali pomoc. A dělali jsme hodně věci spolu. Chodili jsme spolu na brigády.*“ Podílení se na společné práci je komunikace činem. V případě Pavčiny docházelo také ke sdílení skrze verbální kanál, který ještě více podporoval soudržnost a důvěru mezi členy rodiny.

Rodiče vychovávající své děti prostřednictvím respektujícího způsobu výchovy jsou aktivní osoby, které se seberealizují a zároveň se aktivně vzdělávají v oblasti komunikace

a výchovy. Jsou velmi vnímaví vůči svým potřebám a potřebám svých dětí. Příkladem může být výpověď Olgy – „*Když mám čas, pouštím si podcast 13 Hříchů rodičovství, čtu knihy na téma komunikace a výchovy, například – Maličkosti.*“

15.3 Direktivní výchovný styl

Direktivní výchovný styl definují tyto kategorie: krutost, direktivnost, utlačování, motiv strachu, nerespektující způsoby komunikace, manipulace, vysoká reaktivnost rodiče.

Esencí direktivní výchovy je pozice rodiče, která je vysoko nad pozicí dítěte. Rodič vystupuje jako pán, který ovládá poddané. Dítě je řízeno rodičem. Rodič si vynucuje svoji pozici prostřednictvím tvrdých fyzických trestů a manipulací. Gabriela – „*Mamka byla rázná. Co řekne platí! Hodně rázná, když už jsme hodně zlobili, tak jsme dostali na zadek a jako hodně. Dostávali jsme na zadek hodně, plácačkou na mouchy, tím tvrdým koncem. Opravdu jsme měli i nějaké ty šrámy.*“ Gabriela vnímala svoje projevy jako zlobivé. Projevy dítěte, rodičem kvalifikované jako zlobivé, jsou častým motivem k užití fyzického trestu. Rázná reakce potvrzuje v dítěti jeho zlobivé chování. Kumuluje pocity méněcennosti, odmítání, neschopnosti.

Zkušenost Olgy reflektuje pocity po užití tvrdého fyzického trestu a strach z pokračování. „*Myslela jsem si, že nedožiju druhého dne. Fakt to bolelo. Hodně to bolelo. Měla jsem strach, abych nedostala znova.*“

Direktivnost ve vztahu mezi rodičem a dítětem se projevuje ovládáním dítěte, vedením a řízením. Příkladem direktivnosti, která potlačovala osobní potřeby jedince je ve výpovědi Olgy – „*My jsme hodně pracovali na zahradě. Tam se nás nikdo neptal a dali nám do ruky různé věci. Museli jsme makat. Bylo léto, všichni na koupálku, tak jsem nemohla. Takže jako to si pamatuju hodně, že jsme jezdili pracovat na zahradu.*“ V tomto případě došlo k neuspokojení potřeby budování sociálních kontaktů ve stejném věku. V Olze se projektovaly pocity odcizení, zahanbení, smutku, hořkosti.

Direktivnost z pohledu vedení dokládá příklad běžného reagování v rodině Olgy, když byla malé dítě. „*V 7 odjezd, kdo tu nebude, dostane na prdel.*“ Příkazy sdělovaly, co měli dotyční dělat. Projevovaly vůli vůdce, bez ohledu na potřeby ostatních. Ostatní účastníci komunikace se museli podřídít, nebo byli potrestáni z nedodržení požadavku.

V prostředí direktivní výchovy je v dětech záměrně budován pocit strachu, který potvrzuje a utužuje autoritu, pozici rodiče. Olga popisuje svůj strach projevit se takto – *„Tak jsem se bála něco říct a raději jsem to udělala. Ale když jsem se naštvála, tak jsem se projevila a dostala jsem na zadek, nebo jsem byla jinak potrestaná.“*

Častým prvkem direktivní výchovy je zastrašování, které je užíváno na denní bázi, aby rodič docílil ovládnutí dítěte. Olga – *„Když to nepůjde po dobrém, tak to půjde po zlém.“* Zastrašování vzbuzuje v dítěti obrovský strach a neklid, ztrácí pocit bezpečí a důvěry k rodiči. Svoje pocity Olga popisuje takto – *„Já jsem vlastně nikdy nevěděla, co to znamená, co to všechno může obsahovat. Jestli nebudu moct chodit ven, jestli budu mít zákaz televize, kamarádů... Pod tím se skrývalo cokoli a vlastně nikdy jsem nevěděla proč a co bude za následek.“*

Vysoká reaktivnost rodiče se propisuje do řešení situací ve chvílích, kdy chce rodič zřídit pořádek. Bolestivá vzpomínka Olgy vykresluje projevy krutosti v trestání špatného chování z pohledu rodiče. *„Sourozenec nechtěl nějakou hračku z Kinder vajíčka, tak mi ji dal. Pak šel říct, že jsem mu tu hračku vzala. Rodič se neptal, co a jak, vzal vařečku. Dostala jsem... Brutálně mě seřezal na zadek! To si fakt pamatuju do dnes.“* Rychlost a ráznost řešení vytvořila v Olze obrovskou křivdu, která narušila vztah mezi ní a rodičem. Snížila důvěru mezi nimi. Opět Olgu odcizila a izolovala. V této situaci si můžeme všimnout ještě jednoho prvku. Pokud rodič potvrdil svým jednáním manipulaci sourozence, tak sourozenci nepřímou potvrdil jeho schopnost ovlivňovat a vztáhnout si člověka na svou stranu.

Vztah mezi rodičem a dítětem není na bázi důvěry a lásky, ale obsahuje nedůvěru k rodiči, strach a úzkost. Častými projevy rodičů jsou křik, řev, zastrašování a manipulace.

Užívaným druhem manipulace je odmítání dítěte v situacích, kdy se zprotivilo vůli rodiče. Rodičem odmítané dítě, které nesplnilo nebo se vymezilo vůči vůli rodiče – pána, je odsouzeno k citovému vyhoštění. Doba vyhoštění je závislá na uvolnění emocí v rodiči. Olga – *„Když jsem se vzpouzela, tak se se mnou nebavili. Nevěděla jsem, co se bude dít. Nebavili se se mnou dlouho, ignorovali mě úplně...“* Dítě ztracené ve svých pocitech, v samotné situaci, je obklopeno frustrací ze ztráty pocitu bezpečí. Není izolováno pouze psychicky, ale i fyzicky.

Dalším příkladem ovládní a manipulace je následující zkušenost Olgy – „*Musela jsem si vše zasloužit. Já jsem třeba nedostávala kapesné, ale dostávala jsem ohodnocení za známky. Když jsem dostala jedničku – 50Kč, 2 – 30Kč, trojku – 10 Kč, 4 – minus 10Kč. Na konci roku se vše sečetlo a dostali jsme výplatu, mohli jsme si za to něco malého koupit a pak jsme šli do banky a tam jsme dali zbytek. Když jsem chtěla jít ven, ve starším věku pařit, tak jsem například musela přečíst knížku, něco uklidit, udělat. Nebylo to automaticky, že bych mohla jít jen tak, vždy to bylo něco za něco. Když to shrnu, když jsem se chovala hezky, tak jsem mohla něco dělat, když jsem byla svérázná, tak jsem nemohla nic.*“ Způsob jednání něco za něco potvrzuje pozici vůdce, která neumožňuje seberealizaci jedince v podřízené pozici.

16 Diskuse

Co jsme se tedy díky tomuto kvalitativnímu výzkumu zaměřenému na komunikaci a výchovu dozvěděli?

Výchova je socializační proces, skrze který dochází k rozvoji dítěte. (Jedlička, 2017) Cílem výchovy by mělo být vytvoření jedinců, kteří jsou fyzicky, duševně a emocionálně zralí. (Siegel & Bryson, 2012) Komunikace je esencí výchovy. Způsob komunikace ovlivňuje nejen dynamiku vztahu mezi rodičem a dítětem, ale může také ovlivnit rozvoj osobnosti, podporu zdravého vývoje osobní identity dítěte nebo také jeho stabilitu. Proces výchovy se zdá být z pohledu komunikace mnohem komplexnějším tématem, než nastiňují autoři, kteří jsou citováni v teoretické části této diplomové práce.

Komunikace nejsou pouhá slova mířená k dítěti, ale je to veškeré chování jedince, který se objevuje v roli rodiče.

Rodič vstupuje do výchovy jako celistvá osobnost, která je pro dítě vzorem chování. Důležitým úkolem rodiče je směřovat dítě k dospělosti cestou, která ho dovede k sebepoznání, schopnosti seberegulace, osobní identitě, sebevědomí a sebehodnotě.

Interpretativní fenomenologická analýza ukázala na závislost mezi komunikací a výchovou. Komunikace je prostředek, pomocí kterého dochází k aplikaci výchovy. Volba způsobu komunikace ovlivňuje dynamiku vztahu rodiny a také proces zrání dítěte.

V komunikačním prostředí se významně projevuje vyzrálost rodiče, vzdělání a způsob, jakým byl vychováván. Dále také způsob rodičovy komunikace ovlivňuje vývoj jeho dítěte.

Projevy rodiče jsou pro rozlišení typů výchov v této práci klíčující. Rodič ze své pozice má obrovskou moc na vývoj dítěte. Způsob komunikace – chování ovlivňuje vztah mezi rodičem a dítětem a také výrazně ovlivňuje vývoj dítěte na základě prožívaných zkušeností. Typy výchov jsou závislé na vyspělosti a zazdrojovanosti rodiče.

Zazdrojovaný rodič je osoba duševně zralá, která rozumí sama sobě. Zná své potřeby a přání. Ve svém životě se neustále sebevzdělává a seberealizuje, ale vždy s ohledem na potřeby rodiny.

Prvním typem výchovy, který byl definován pomocí fenomenologické analýzy IPA, je takzvaná „Nevyzrálý výchovný styl“. V tomto typu výchovy definuji rodiče jako osobnost nedostatečně duševně zralou, nestabilní. Duševně nevyzrálý rodič je osoba, která neustále hledá sama sebe. Často proto podléhá emocím, se kterými neumí pracovat. Cyklí se ve frustracích z neuspokojených potřeb. Nevyzrálý rodič často na své dítě působí ve velmi krátkých časových úsecích ambivalentně v závislosti na svém aktuálním vnitřním rozpoložení – pohody/ nepohody. Ve chvílích nepohody je k dítěti úsečný a využívá nerespektující prvky komunikace. Dítě je zmatené a frustrované. Pokud si rodič uvědomí svoje nedostatky, tak si už samotným uvědoměním otevírá cestu sebezrovoje a také cestu vědomého působení na své dítě.

Další hlavní kategorií, které bylo dosaženo prostřednictvím fenomenologické analýzy IPA, je „Respektující výchovný styl“. V respektující výchově je rodič definován jako osobnost zralá, duševně a emocionálně vyspělá. Podstatou zralosti je práce se sebou samým. Rodič rozeznává respektuje projevy svého těla, duše a dokáže na ně flexibilně reagovat. Nevylévá si proto vlastní frustraci na dítěti a svým vlastním příkladem mu ukazuje cestu k sebeuvědomění a seberegulaci. Ve vztahu ke svému dítěti vystupuje rodič v roli průvodce, ochránce a partnera. K projevům dítěte přistupuje vědomě. Nehodnotí chování dítěte na základě aktuální situace, ale dává ho do kontextu s kritérii a cíli, které ovlivňují výchovu v pohledu budoucích dní, měsíců a let. Na cestě za emocionální zralostí dítěte je rodič pro dítě průvodcem a pomocníkem. Od počátku učí rodič dítě emoce poznávat a pojmenovávat. Nechává dítě emoce naplno prožít. Učí ho emoce uvolnit. Propojuje je například s pohybem. Vede s dítětem dialog o prožité situaci a pomáhá mu s danou situací propojit emoce, což napomáhá celkovému porozumění.

Poslední hlavní kategorií, kterou jsem pomocí IPA definovala, je „Direktivní výchovný styl“. V direktivní výchově je rodič jednoslovně velmi těžko definovatelný. Vystupuje z pozice pána, který musí mít vše pod kontrolou. Ve chvílích vnímání subjektivní pravdy reaguje rozhodně a razantně v závislosti na jeho vnitřních ideálech. Jeho unáhlenost a neschopnost vést dialog často ničí vztah mezi ním a dítětem. Dítě pociťuje pocity méněcennosti a neschopnosti. V určitých chvílích se dítě proti rodiči bouří, protože byla překročena mez v jeho únosnosti. V jiných situacích se naopak dítě projevuje velmi submisivně.

Direktivní rodič si cíleně vynucuje podřízenost dítěte. Pokud se dítě zprotiví vůli rodiče, je potrestáno. Trest může mít podobu například zbití nebo může být psychické povahy. Příkladem trestu psychické povahy může být cílené odmítání dítěte.

Docilita je významný prvek výchovy. Pokud je rodič s dítětem v kontaktu, tak dochází ke komunikaci. Veškeré chování dospělého je vzorem pro dítě. Co můžeme udělat proto, aby dětem bylo lépe a vyrůstaly ve vyspělé jedince, kteří jsou emocionálně, duševně a fyzicky zralí? Kvalita vývoje dítěte je závislá na vyspělosti jeho rodiče a na komunikaci. Dokládají to výsledky interpretativní fenomenologické analýzy. Prostřednictvím komunikace si mezi sebou rodič a dítě budují vztah. Kvalita vztahu je opět závislá na komunikaci. Rodič by měl být dítěti zdrojem, vzorem, podporou a průvodcem na cestě k dospělosti. Způsob prožívání dítěte je ovlivněn vnitřní dynamikou jeho osobnosti, ale velmi důležitým prvkem, který na něj působí, je způsob komunikace.

Závěr

Tato diplomová práce se zabývala problematikou komunikace mezi rodičem a dítětem v souvislosti s rozvojem vztahu rodiče a dítěte a vývojem osobnosti dítěte. V teoretické části nejprve detailně vysvětlila pojem komunikace, který nemá jednotnou definici a ukotvila jej prostřednictvím několika definic. V další kapitole se zaměřila na vztah mezi vývojem mozku a komunikací. Dále byla dána do souvislostí výchova s komunikací.

Výzkumná část byla koncipována jako kvalitativní výzkum, který byl vedený pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Do polostrukturovaných rozhovorů se zapojilo šest rodičů. Jako metoda analýzy získaných dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza, aby byl umožněn co nejširší záběr získaných dat z oblasti procesu komunikace. IPA odhalila vztah mezi komunikací a výchovou a mezi vlivem komunikace na vývoj vazby s rodiči a na vývoj samotného jedince. Rozlišila tři základní kategorie – direktivní výchovu, nevyzrálou výchovu a respektující výchovu. Zároveň IPA detailně popsala procesy, které ovlivňují dynamiku prožívání dítěte při komunikaci rodiče v dané kategorii.

Přínosem výzkumu této diplomové práce je nové nahlížení na oblast výchovy. Výchova je realizací komunikace. Komunikace není realizována pouze prostřednictvím slov, ale velký vliv na vývoj dítěte má veškeré chování, jednání rodiče v interakci s dítětem.

Diplomová práce tedy naplnila všechny výzkumné cíle a otázky a přináší nový pohled na provázanost komunikace a výchovy s vlivem na vývoj jedince.

Seznam použité literatury

- Adler, A. (1994). *Psychologie dětí*. Praha: Práh.
- Aldortová, N. (2010). *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Práh.
- Alexandrová, J. J., & Sandhalová, D. I. (2019). *Proč jsou dánské děti šťastné?* Brno: Press.
- Basberg Neumann, C. B., & Neumann, I. B. (2017). Interview Techniques. Power, Culture and Situated Research Methodology, 63-77. https://doi.org/10.1007/978-3-319-59217-6_5
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
- Cuthbertson, L. M., Robb, Y. A., Blair, S. (2020). Theory and application in research principles and philosophical underpinning for a study utilising interpretative phenomenological analysis. Radiography 26(2), 94 – 102. <https://doi.org/10.1016/j.radi.2019.11.092>
- Čermák, F. (1997). *Jazyk a jazykověda*. Praha: Pražská imaginace.
- Černý, V., & Kateřina, G. (2020). *Děti a emoce*. Brno: Edika.
- Denzin, N. K. (1989). *The research act*. Prentice Hall.
- Dillon, & Robun. (2022). Respect.
- Doidge, N. (2012). *Váš mozek se dokáže měnit*. Brno: CPress.
- Doupleffová, M. (2022). *Tajemství přirozené výchovy*. Rybka Publishers.
- Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2013). *Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly*. Brno: CPress.
- Gordon, T. (2012). *Výchova bez poražených*. Malvern.
- Halda, J. (2020). *Maličkosti*. Tiskárna Didot.

- Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Jedlička, R. (2017). *Psychický vývoj dítěte a výchova*. Praha : Grada.
- Klenková, J. P. (2006). *Logopedie*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Langmeier, J., & Matějček, Z. (2011). *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum.
- Liedloffová, J. (2007). *Koncept kontinua*. Praha: DharmaGaia.
- Lyons, E., Coyle, A. (2007). *Analysing qualitative data in psychology*. Sage
- Mgr. Zatloukal, L. P. (2013). *Komunikace v rodinách z hlediska vybraných přístupů*. Olomouc.
- Montessori, M. (2017). *Objevování dítěte*. Praha: Portál.
- Mörtl, K., & Gelo, O. C. G. (2014). Qualitative Methods in Psychotherapy Process Research. *Psychotherapy Research*, 381-428. https://doi.org/10.1007/978-3-7091-1382-0_20
- Nováčková, J., & Nevolová, D. (2020). *Respektovat a být respektován*. Praha: PEOPLECOMM.
- Nykl, L. (2012). *Carl Randsom Rogers a jeho teorie, přístup zaměřený na člověka*. Praha: Grada.
- Piaget, J., & Inhelderová, B. (2001). *Psychologie dítěte*. Praha: Portál.
- Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova Univerzita.
- Siegel, D. J. (2016). *Rozbouřený mozek*. Praha: Triton.
- Siegel, D. J., & Brysonová-Payneová, T. (2014). *Klidná výchova*. Praha: Triton.
- Siegel, D., & Bryson, P. T. (2012). *The WHOLE-BRAIN CHILD*. New York, New York: Bantam Books Trade Paperbacks.

- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.
- Suchánková, H. a. (2013). *Multikulturně v teorii i praxi*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně Ústí nad Labem.
- Vybíral, Z. (2005). *Psychologie komunikace*. Praha: Portál.
- Yardley, L. (2007). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health* 15(2), stránky 215 – 228.