

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zuzana Doležalová

Výchova a nevhova dětí

## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že tato práce je mým autorským dílem, vypracovala jsem tuto práci samostatně. Použitou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury

V Olomouci

## PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucí závěrečné práce PhDr. Jitce Petrové, Ph. D za její trpělivost a odborné vedení u této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat mé rodině a přátelům za jejich podporu.

## Obsah:

### 1 Obsah

ÚVOD .....	5
I) TEORETICKÁ ČÁST .....	7
1.1 Pojem výchova:.....	7
1.2 Historie výchovy .....	9
1.3 Dělení a styly výchovy .....	10
1.4 Respektující výchova .....	10
1.5 Autoritativní výchova.....	13
1.6 Liberální výchova .....	14
1.7 Trauma.....	15
1.8 Pojem nevýchova.....	18
2 Problémy výchovy: .....	20
2.1 Disciplína .....	21
2.2 Tresty .....	23
3 Rodina.....	25
3.1 Pojem Rodina .....	25
3.2 Funkce Rodiny .....	26
3.3 Vliv genetiky na výchovu.....	28
3.4 Pojem epigenetika .....	29
II) Praktická část .....	31
Závěr: .....	39
Literatura.....	40

# ÚVOD

Tato práce se věnuje výchově a nevhově dětí. Toto téma je velmi aktuální, každý rodič – vychovatel chce, aby dítě bylo šťastné a žilo spokojený život. Výchova a nevhova představuje klíčové faktory, ovlivňující celoživotní vývoj a formování osobnosti. Od prvních okamžiků života, až po dospělost jsou děti vystaveny různým vlivům, které formují jejich chování, hodnoty a postoj k okolnímu světu. Toto téma zahrnuje širokou škálu aspektů, jako jsou rodinné prostředí, školní vzdělání, sociální interakce či média.

V dnešní době se setkáváme s řadou výzev v oblasti výchovy a nevhovy dětí. Dynamické sociální změny, technologický pokrok a ekonomické faktory mají vliv na to, jakým způsobem rodiče, pedagogové a další členové společnosti děti vychovávají. Otázky týkající se optimálních výchovných metod, vlivu prostředí na vývoj dítěte, či roli rodiny ve formování osobnosti jsou stále aktuální a vyžadují hlubší porozumění.

Cílem této bakalářské práce je popsat různé metody výchovy a nevhovy dítěte s důrazem na současný kontext. Analyzovat faktory, ovlivňující výchovu dětí v dnešní společnosti a jaké jsou dopady těchto vlivů na jejich osobnostní vývoj. Práce se zaměří na zkoumání výchovných strategií, které jsou efektivní v podpoře zdravého růstu a vývoje dětí, a zároveň identifikuje problematické trendy, či výchovná dilemata, kterým rodiny čelí.

Jedním z témat, kterému se v této práci budu věnovat, je trauma u dětí. Prozkoumáme, co může trauma způsobit, jaké jsou jeho nejčastější příčiny a jakými způsoby lze dětem, které zažily trauma pomoci.

Následně se zaměříme na problematiku trestů u dětí. Prozkoumáme, zda je používání trestů ve výchově dětí vhodné, a pokud ano, do jaké míry by měly být tresty aplikovány. Budeme diskutovat o různých typech trestů, jejich efektivitu a potenciální dopady na dětský psychický vývoj. Zvážíme argumenty pro a proti, trestání dětí a podíváme se na alternativní metody disciplíny, které mohou být efektivnější a méně škodlivé.

V této části práce se také budeme zabývat otázkou, jaké jsou nejlepší praktiky výchovy a jakými způsoby lze děti vést k pozitivnímu chování, bez nutnosti používání trestů. To zahrnuje například použití pozitivní motivace, nastavení jasných pravidel a hranic, a rozvíjení dovedností řešení konfliktů.

K dosažení uvedených cílů, bude využita kombinace teoretických přístupů a výzkumné metody. Analýza současných výzkumných studií a literatury v oblasti výchovy a psychologie dětí, poskytne základní rámec pro pochopení tématu. Dále bude proveden kvalitativní výzkum, který umožní získat přímé informace o výchově dětí.

# I) TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Pojem výchova:

Výchova je proces formování a vývoje osobnosti, hodnot, dovedností a chování jedince. Charakteristika výchovy může zahrnovat následující prvky:

**Cíle a hodnoty:** Výchova klade důraz na předávání hodnot a cílů společnosti, rodiny nebo kultury. Tyto hodnoty mohou zahrnovat etiku, morálku, občanskou odpovědnost nebo sebeúctu.

**Proces orientovaný na rozvoj:** Výchova není pouze o předávání informací, ale také o podpoře rozvoje jedince. To zahrnuje rozvoj emocionální inteligence, sociálních dovedností, kritického myšlení a sebeuvědomění.

**Interakce s prostředím:** Výchova probíhá prostřednictvím interakce jedince s jeho prostředím, včetně rodiny, školy, vrstevníků, médií a kultury. Každé z těchto prostředí může mít vliv na formování osobnosti a chování jedince.

**System hodnot:** Výchova je často založena na systému hodnot, které určují, co je považováno za přijatelné nebo nežádoucí chování. Tyto normy mohou být formálně stanoveny zákony nebo neformálně předávány prostřednictvím tradic.

**Individualizace:** Výchova by měla brát v úvahu individuální potřeby, schopnosti a temperament jedince. To znamená, že jeden přístup k výchově nemusí vyhovovat všem a je třeba přizpůsobit strategie výchovy jednotlivým dětem.

**Kontinuita a změna:** Výchova je dynamický proces, který probíhá po celý život jedince. Přestože určité hodnoty a dovednosti mohou být předány v určitém věku, výchova pokračuje i v dospělosti a může se měnit v reakci na nové životní situace a potřeby.

**Zodpovědnost:** Výchova nese s sebou určitou míru zodpovědnosti, jak ze strany rodičů a výchovných pracovníků, tak i samotného jedince. Jejím cílem je přispět k vytvoření zodpovědných, morálních a samostatných jedinců, kteří jsou schopni fungovat v rámci společnosti.

Výchova dítěte je velmi složitý proces, který vyžaduje velkou trpělivost a hodně lásky. S ohledem na tuto komplexnost si netroufám tvrdit, co je jednoznačně správné a co není. Každé dítě je jedinečné a každé reaguje na výchovu jinak, takže i dvě děti vychovávané stejným způsobem mohou reagovat odlišně. Psychologové a lékaři mohou napsat mnoho knih plných rad a doporučení, ale žádná z těchto knih nezaručí, že výsledky budou vždy pozitivní nebo předvídatelné. Dnešní výchova dětí je více otevřená než kdysi. Rodiče se

nestydí mluvit o své výchově s přáteli, rodinou nebo i poradcem či psychologem. Existuje mnoho videí nebo knížek, které se zabývají výchovou dětí. Mnoho žen, při narození svého dítěte se vzdá své kariéry a pracovního úspěchu, protože chce být s ním doma, věnovat se plně dítěti a domácnosti. Dva nejdůležitější fakta v dobré výchově je láska k dítěti a dávat dítěti dobrý příklad z rodičů. Tyto dvě fakta je možno brát za princip správné výchovy.

Historie ukazuje, že harmonické a úspěšné osobnosti mohou vyrůst jak z dětí vychovávaných přísně autoritativně, vychovávané s respektem tak i z těch, které zažily absolutní svobodu. To naznačuje, že neexistuje jeden univerzálně správný způsob výchovy, ale spíše záleží na mnoha faktorech včetně individuálních potřeb a povah dětí, rodinné dynamiky a širšího sociokulturního kontextu. Důležité je také získat si důvěru dítěte. Mít důvěru znamená mít sílu ovlivňovat lidi kolem sebe, a u dětí je to ještě významnější. Důvěra je nejcennějším vazebním prvkem mezi lidmi, protože se velmi obtížně buduje a snadno ztrácí. Je klíčová pro výchovu dětí, pokud chceme na ně mít pozitivní vliv.

Děti začínají pochybovat o dospělých, když dospělí často projevují podrážděnost, hněv nebo smutek. Když dospělí nedokážou adekvátně zpracovat své negativní emoce a místo toho je vybíjejí na svých dětech, děti začínají ztrácet respekt a důvěru v ně. Děti jsou vnímavé a pokud vidí, že dospělí nedokážou řešit své emoce zdravým způsobem, začnou se cítit nesjednocené a nechráněné.

Důvěra dětí se dále ztrácí, když jsou vystaveny častému tlaku formou příkazů, zákazů a nařízení. Pokud jsou děti neustále kontrolovány a nedostávají prostor pro vlastní rozhodování a projevování svých pocitů, začnou se cítit omezené a neuznané. Tento přístup může v dětech vyvolat pocit nedostatku respektu a nedostatečného porozumění.

Navíc důvěra dětí v dospělého klesá i tehdy, když dospělí nedodrží své sliby nebo zapomínají na jejich důležité události, jako jsou kroužky nebo zápasy. Když děti vidí, že dospělí nedodrží svá slova a nejsou spolehliví, začnou ztrácet víru v to, že se na ně mohou spolehnout a že budou v jejich potřebách a zájmech respektováni.

## 1.2 Historie výchovy

Výchova a vzdělávání procházely v průběhu historie různými etapami vývoje, které odrážely změny hodnot, filozofického myšlení a společenských potřeb. V antické době byla výchova úzce spojována s filozofií a považována za klíčový prvek ve vývoji civilizace. Starověcí Řekové a Římané kladli velký důraz na výchovu v oblastech jako jsou morálka, rétorika a tělesná výchova. Filozofové jako Platón a Aristoteles se zabývali otázkami správné výchovy a formováním občanů pro společnost. Platón ve svých dílech "Stát" a "Zákoník" zkoumal vztah mezi výchovou a spravedlivou společností, zatímco Aristoteles se zaměřoval na výchovu k ctnosti a rozvoj charakteru.

Středověk přinesl spojení výchovy s církví, a kláštery tak hrály klíčovou roli ve vzdělávání. Myslitelé jako sv. Augustin a Tomáš Akvinský zkoumali výchovu v kontextu křesťanského učení a teologie. V období renesance se výchova stala více individualizovanou a důraz byl kladen na rozvoj individuálních schopností a talentů. Humanisté jako Erasmus z Rotterdamu zdůrazňovali význam vzdělání a rozvoje člověka jako jedince. Myslitelé jako Petr Chelčický nebo Jan Amos Komenský přinesli nové myšlenky o výchově založené na individuálním rozvoji a humanismu.

V době osvícenství se výchova stala více spojená s myšlenkami osvícenských filozofů, kteří zdůrazňovali vědecký přístup. John Locke a Jean-Jacques Rousseau argumentovali pro nové přístupy k výchově, jako například Locke prosazoval výchovu založenou na pozorování a zkušenostech, zatímco Rousseau zdůrazňoval přirozený vývoj dítěte a respektování jeho individuality.

V průběhu 19. a 20. století se výchova stala stále více institucionalizovanou a objevily se různé pedagogické směry a teorie. Pedagogové jako Johann Heinrich Pestalozzi, Friedrich Fröbel a Maria Montessori přinesli nové metody výchovy s důrazem na praktické učení a rozvoj dítěte jako celku. Moderní společnost klade důraz na rovné příležitosti ve vzdělání a rozvoji osobnosti jedince, přičemž se zdůrazňuje rozvoj osobnosti a individuální potenciál.

### 1.3 Dělení a styly výchovy

Způsob výchovy je determinován klíčovými momenty vzájemné interakce a komunikace mezi dospělými a dětmi. Tento proces obsahuje dva základní aspekty – emocionální vztah a výchovné řízení, které ovlivňují volbu výchovných metod, jako jsou odměny a tresty, a mají vliv na prožívání a chování dítěte. V rodině se zpravidla uplatňuje směs různých výchovných stylů, přičemž jeden z nich často převládá.

Autoritativní výchova je založena na pevném vedení, kde dominují příkazy a zákazy. Hlavní jsou odměny a tresty, které mohou vést k touze po ovládnutí jedince.

Demokratická výchova klade důraz na předem dohodnutá pravidla a kompromisy, s cílem podpořit zodpovědnost u všech členů rodiny.

Liberalní výchova se vyznačuje volností, která může být buď důsledkem nezájmu nebo nedostatku času, což může vést k zanedbání dítěte, nebo může být založena na přesvědčení o správnosti této metody. Takový přístup může vést k netolerantnosti a egocentrismu u dětí.

James Dobson (1995) vytvořil tabulku postojů, která má vést k tomu, aby rodiče zaznamenávali, jak se daný den dítě chová. Tato tabulka není určena dětem, kteří mají jen špatný den. Je to určené pro děti, kteří dlouhodobě nerespektují něčí názory. Tabulka vede k tomu, aby si dítě uvědomilo svůj problém. Každý den se zapisuje do tabulky postoj k matce, postoj k otci, postoj ke kamarádovi nebo také postoj k hodině, kdy má jít do postele. Po zapsání posledního postoje se sečtou body a výsledek se sdělí dítěti. Pro děti, které nerozumí číselným hodnotám, lze výsledky zakreslovat do grafu. Má to pomoci dítěti lépe vnímat své chování.

### 1.4 Respektující výchova

Co je to vůbec respekt? Rodiče a učitelé chtějí po svých dětech, studentech, žácích, aby je respektovali, aby se k nim chovali s úctou, aby si jich děti vážili. Já si myslím, že děti nejprve potřebují zažít co to skutečně ten respekt je a poté rodiče můžou po dětech respekt vyžadovat.

Kniha Respektovat a být respektován nám nabízí odlišný pohled na výchovu. Autoři se zabývají vyjádřením vlastních emocí a také naší reakcí na emoce jiných lidí. Já si myslím,

že pokud na nějakou situaci, nějaký podnět reaguji s vypětím, nemusí být problém přímo ta situace anebo podnět, ale problém může být například trauma z dětství.

Podle autorů empatická reakce se skládá z aktivního naslouchání, pojmenování pocitu druhého a vyjádření podpory, tato reakce zvyšuje ochotu dětí při plnění oprávněných požadavků a má přínos pro budování dobrých a zdravých vztahů s dětmi.

V kapitole o trestech se ostře autoři vymezují proti používání trestů, tresty autoři požadují za rizikové pro zdravý duševní a sociální vývoj dětí. Tresty narušují vazbu mezi rodičem a dítětem, poškozují sebeúctu dítěte, protože dítě je trestem často poníženo. Podle mého názoru si dítě takovou situaci stáhne na sebe, že ono udělalo něco zle, nevidí chybu v jednání rodiče, protože dítě je na rodiči zcela závislé a je v jeho zájmu mít s rodiči ten nejlepší vztah. Evolučně máme zakódováno, že bez primárního pečovatele nepřežijeme.

Psycholog Zdeněk Matějček řekl. „Trest zastavuje, ale nebuduje“. Dítě si musí/mělo by uvědomit si souvislost mezi svým chováním a následkem a pak mohou očekávat výchovný efekt. Když dítě trestáme, dítě se soustředí pouze na trest a v budoucnu své chování nezopakuje, ale důvodem bude strach z trestu. Když dítě trestáme, dítě se soustředí na negativní emoce spojené s trestem, nebude nás schopno vnímat, logicky uvažovat a vstřebávat informace.

Trestem dítěti vlastně říkám, že ten, kdo má moc, může ubližovat. Dítě si tohle může nést až do dospělosti a v budoucnu své problémy řešit násilím, protože to nebude umět řešit jinak. Kde se to mělo naučit, když rodiče praktikovali tresty ve výchově a byli zastánci autoritativní výchovy.

Cokoliv, co dítě vnímá jako trest je zásahem do jeho vnitřní integrity a jako takové ze své podstaty nemůže mít žádný pozitivní účinek. Harvardská studie ukázala, že i poškození nervového systému a psychiky dítěte způsobené občasným plácnutím může být stejně závažné jako poškození způsobené hrubším násilím.

Chytrá výchova se zaměřuje na povzbuzení pozitivního chování a posilování sebeúcty dětí. To vede k tomu, že děti začínají vnímat samy sebe pozitivněji a mají pevnější sebevědomí.

Jedním z klíčových prvků chytré výchovy je prevence. Rodiče se snaží předcházet problémům tím, že vytvářejí prostředí, ve kterém se děti cítí podporovány a respektovány. Vytvářejí společně s dětmi jasná pravidla a očekávání, která jsou spravedlivá a přiměřená.

Tímto způsobem dětem poskytují strukturu a jistotu, což snižuje pravděpodobnost vzniku konfliktů a nevhodného chování.

Dalším důležitým prvkem je vytváření pozitivního vztahu mezi rodiči a dětmi. To znamená nejen trávit společný čas a budovat vzájemné porozumění, ale také umět naslouchat a reagovat na potřeby a pocity dětí. Rodiče, kteří mají s dětmi pevný a zdravý vztah, mají větší šanci na to, že děti budou respektovat jejich autoritu a brát jejich rady vážně.

Celkově chytrá výchova klade důraz na pozitivní posílení a prevenci před problémy. Místo toho, aby se rodiče zaměřovali pouze na řešení chybného chování, se snaží vytvářet prostředí, ve kterém se děti cítí podporovány, respektovány a motivovány k pozitivnímu chování.

respektující výchova a chytrá výchova jsou obě založeny na podobných principech a cílech, proto mají mezi sebou mnoho spojitostí.

Zdůrazňují pozitivní interakce: Obě metody výchovy kladou důraz na budování zdravých vztahů založených na vzájemném respektu a porozumění.

Odpovídají na potřeby dítěte: Oba přístupy k výchově kladou důraz na individuální potřeby dítěte.

Kladou důraz na prevenci: Jak respektující výchova, tak chytrá výchova se snaží předcházet problémům tím, že vytvářejí pozitivní prostředí a udržují zdravé vztahy. Oba přístupy kladou důraz na prevenci problémového chování a vytváření prostředí, ve kterém se děti cítí podporovány a respektovány.

Zvyšují sebeúctu a sebevědomí: Respektující výchova i chytrá výchova mají za cíl posilovat sebeúctu a sebevědomí dětí. Zatímco respektující výchova to dělá tím, že uznává a respektuje jedinečnost dítěte, chytrá výchova toho dosahuje podporou pozitivního chování a budováním pevných vztahů.

Celkově řečeno, respektující výchova a chytrá výchova se doplňují a sdílejí mnoho společných principů a strategií, které vedou k vytvoření zdravého a podpůrného prostředí pro děti.

## 1.5 Autoritativní výchova

Důležité je určit hranice dříve, než budeme vyžadovat jejich dodržování. Dr. Dobson, známý psycholog, který se zabývá rodinnými vztahy, nabízí praktické rady pro rodiče, jak vytvořit harmonické a disciplinované rodinné prostředí. Vzpor je přirozenou součástí dětského vývoje a je projevem jejich touhy po samostatnosti a kontrole. Je samozřejmý, že pokud dítěti zakážeme sladkost, nakážeme, že musí jít z vody ven, dáme jakékoliv omezení, čím stanovujeme hranice, zareaguje podrážděně a bude se snažit prosadit svou vůli. Dětské chování ovlivňují různé faktory, např. temperament nebo rodinná dynamika. Přílišná tvrdost může vést k vzporu a odporu, ale přílišná měkkost může vést k nedostatku respektu a disciplíny. Důležité je být spravedliví, a vždy jednat s láskou a respektem k dětem.

Autoritativní výchova je zaměřena na dětskou poslušnost a vyznačuje se přísným dodržováním pokynů a pravidel stanovenými rodiči. Rodiče v této výchově uplatňují svou moc, jsou na děti velmi nároční a neustále je kontrolují. Tato metoda zahrnuje časté používání tělesných trestů a obecné trestání, což je považováno za běžnou součást výchovy. Zastánci tohoto přístupu jsou snadno rozpoznatelní svým oblíbeným rčením: „škoda rány, která padne vedle...“

Hlavní problém autoritativní výchovy spočívá v tom, že vztah mezi rodičem a dítětem není postaven na vzájemné důvěře a porozumění, ale na strachu. Dítě se bojí rodiče, trestů a různých sankcí, což může negativně ovlivnit jeho psychický a emoční vývoj. Strach je zde hlavním motorem poslušnosti, což může mít dlouhodobé dopady na sebevědomí a sociální dovednosti dítěte.

Nadměrná autoritativní výchova může mít dlouhodobé negativní důsledky na rozvoj dítěte z několika důvodů. Když je dítě neustále řízeno a kontrolováno, nemá příležitost učit se řešit problémy nebo rozhodovat samo za sebe. Bez této praxe může mít dítě v dospělosti potíže s iniciativou a samostatným řešením problémů. Důsledkem také může být nedostatek samostatnosti, když není schopno samostatně jednat a rozhodovat, může se cítit nejisté a nedostatečné. Nedostatek důvěry ve vlastní schopnosti může ovlivnit jeho sebehodnocení a vztahy s ostatními.

Když je dítě neustále řízeno a instruováno, nemá prostor pro vlastní myšlení a experimentování. Tento nedostatek svobody a prostoru pro seberealizaci může potlačit jeho kreativitu a schopnost inovace.

Nakonec, nadměrná autoritativní výchova může vést ke ztrátě motivace a zájmu. Přílišné kontroly a omezení mohou vést k tomu, že dítě ztratí motivaci a zájem o učení a rozvoj.

Když není schopno prožívat svobodu ve svých činnostech, může se stát pasivním. Celkově vzato, nadměrná autoritativní výchova může mít vážné důsledky na psychický a emocionální vývoj dítěte, které může ovlivnit jeho život i v dospělosti. Je důležité najít rovnováhu mezi vedením a podporou, aby se dítě naučilo samostatně rozhodovat a řešit problémy, aniž by bylo příliš kontrolováno nebo naopak ponecháno samotné.

## 1.6 Liberální výchova

Anette Kast-Zahn (2008) „Pokud vás dítě neposlouchá a vy z toho nevyvozujete žádné důsledky, musíte své jednání přehodnotit. Nejen proto, že je to jednání vysoce neefektivní, je dokonce nebezpečné. Dítě vás přestane brát vážně.“

Samotná liberální výchova je často spojována s liberálním přístupem k autoritě a disciplíně. Rodiče, kteří preferují tento přístup, často kladou důraz na individuální svobodu a vývoj osobnosti svých dětí. To může zahrnovat širokou škálu volnosti v rozhodování, minimální omezení a snahu o minimalizaci konfliktů.

Jedním z charakteristických znaků liberální výchovy je volný přístup rodičů k chování svých dětí. Namísto pevných pravidel a očekávání preferují rodiče otevřený dialog a neformální dohody s dětmi. Tento přístup může být motivován snahou respektovat individualitu dítěte.

Nicméně, i když tento přístup může být pozitivní v podpoře osobní svobody a sebevyjádření dítěte, může mít také své nevýhody. Nedostatek stanovených pravidel a hranic může vést k nedostatku struktury a disciplíny v životě dítěte. Děti se mohou naučit, že neexistují žádné jasné důsledky za jejich chování, což může mít za následek nedostatečné porozumění sociálním normám a odpovědnostem.

Takové děti mohou mít obtíže s přizpůsobením se společenským očekáváním a vyrovnáním se s nároky dospělosti. Mohou mít tendenci být méně schopné řídit své emoce a jednat v souladu s pravidly a očekáváním ve škole, v práci a v mezilidských vztazích.

Liberální přístup k výchově dětí zdůrazňuje důležitost individuální svobody a rozvoje osobnosti, což je v moderní společnosti stále více uznáváno. Nicméně, rovnováha mezi touto svobodou a poskytnutím struktury a vedení je klíčová pro celkový rozvoj dítěte.

Jasná komunikace je základem tohoto přístupu. Rodiče by měli aktivně diskutovat s dětmi o očekáváních a hranicích, aby bylo pro ně zřejmé, jaké chování je vhodné a jaké není. Tímto způsobem děti získávají povědomí o společenských normách a hodnotách.

Stanovování pravidel je dalším důležitým prvkem. Když jsou pravidla jasná a stále stejná, děti mají jasný rámec, ve kterém se mohou pohybovat. To jim dává pocit bezpečí a stability, což je nezbytné pro jejich emocionální a psychický rozvoj.

Ale pouhé stanovení pravidel nestačí. Rodiče by měli dětem také poskytnout podporu a vedení při jejich dodržování. Tímto způsobem se učí, jak řešit problémy a překonávat překážky, což jsou dovednosti nezbytné pro jejich budoucí úspěch.

Celkově vzato, tento přístup k výchově dětí umožňuje jim rozvíjet dovednosti potřebné pro úspěšný život v dospělosti. Poskytuje jim kombinaci svobody a struktury, která jim umožňuje dosáhnout vyváženého a spokojeného života.

## 1.7 Trauma

Tématu trauma se věnuje celá řada psychologů, lékařů, pedagogů. Mezi které patří např. Peter A. Levine – trauma očima dítěte, Bessel van der Kolk – tělo sčítá rány, Babette Rothschild – tělo nezapomíná a v neposlední řadě kanadský lékař se svým dokumentem Moudrost traumatu.

Gábor Mate řekl. „Trauma je neviditelná síla, která formuje náš život. Formuje to, jak žijeme, jak milujeme a jak dáváme světu smysl. Je to kořen našich nejhlubších ran. ”

Peter Levine v souvislosti s traumatem řekl. „Trauma není ta věc, kterou žijeme. Je to bolest, kterou držíme uvnitř, když s námi není někdo empatický. ”

Tohle vidím jako důvod, proč nelze o nikom nikdy říct, že měl krásné dětství, že si on/ona nenese žádné trauma do dospělosti. Nejedná se o to, co se nám v dětství nebo obecně v životě stane, ale o to, jak na danou událost zareaguje náš nervový systém a tohle nikdo jiný, než onen jedinec nedokáže posoudit, to co, pro mě může být jako malichernost, jiný to může vnímat jako závažnou událost a opravdu se ho dotknout. Zvláště dětí, které nemají dokonalou nervovou soustavu a stále se jejich

nervová soustava vyvíjí, jsou na vnímání události mnohem citlivější než dospělí lidé. Když se setkáváme s nebezpečím, nemáme čas přemýšlet, naše prvotní reakce jsou tedy instinktivní. Základní funkcí našeho mozku je zajistit přežití. Jsme tak nastavení. U kořenů traumatických reakcí je naše 280 milionů let staré dědictví, které sídlí v nejstarší a nejhlubší strukturách mozku, známý jako plazí mozek. (P. A. Levine. Ph. D – trauma očima dítěte, str. 39)

Podle autora lze traumatu předcházet je potřeba, aby se naše přebytečná energie spotřebovala. Pokud se tato energie nemůže plně vybit, neodejde pryč, zůstane v těle uzavřená, a vytváří potenciál pro vznik traumatu.

Psychiatr v oblasti vývoje Daniel Siegel, autor úspěšné knihy *Developing Mind*, poskytuje syntézu neurobiologického průzkumu, kde výslovně zdůrazňuje, jak zásadní je pro miminka a děti pocit bezpečí a spokojenost, které jim poskytují dospělí.

Jsem přesvědčena, že je zcela nevhodné, aby rodič nechal vyplakat miminko/dítě, protože právě v tuto chvíli se o slovo zhlásí plazí mozek. Dítě/miminko neví, že maminka je vedle v pokoji a za chvíli přijde. Dítě/miminko v tu chvíli nemůže utéct a nemůže ani bojovat. Jediné, co v tu chvíli může udělat. Je odpojit se od sebe samotného, dojde k tzv. zamrznutí jako obranný mechanismus, který máme zakódovaný v plazím mozku, resp. aby nás nesežral predátor.

Trauma u dětí může vzniknout z různých situací nebo událostí, které přesahují jejich schopnost zvládnout to a přizpůsobit se. Některé z běžných situací, které mohou vést k traumatu u dětí, zahrnují fyzické zneužívání, jako je bití, týrání nebo jiné formy fyzického ublížení. Další možností je sexuální zneužívání, což může zahrnovat nežádoucí sexuální kontakty, sexuální nátlak nebo jiné sexuální aktivity bez souhlasu dítěte. Emoční zneužívání, jako je ponižování, zastrasování, vydírání nebo zanedbávání ze strany rodičů či jiných důležitých osob, také může způsobit trauma.

Dítě může trpět také násilím v rodině, buď je přímá oběť násilí nebo jako svědek domácího násilí. Dalším faktorem může být ztráta blízké osoby, jako je smrt rodiče, sourozence nebo jiné blízké osoby. Trauma mohou způsobit také přírodní katastrofy nebo nehody, jako jsou zemětřesení, požáry, povodně, dopravní nehody nebo jiné katastrofy, zejména pokud jsou děti bezprostředně postiženy.

Nemoci nebo úrazy, jako jsou závažné nemoci, úrazy nebo chirurgické zákroky, mohou také způsobit traumatické zážitky u dětí. A nakonec, migrace a uprchlictví mohou být

dalším zdrojem traumatu, především u dětí, které musely opustit svou domovskou zemi kvůli válce, politice nebo z jiného důvodu.

Je důležité si uvědomit, že každé dítě má individuální reakci na traumatické události, a mnoho faktorů, včetně podpůrných sítí a dostupnosti terapeutické pomoci, může ovlivnit, jak dítě zvládne trauma a jakým způsobem se s ním vyrovná.

Řešení traumatických událostí u dětí vyžaduje citlivý přístup, který bere v úvahu individuální potřeby a reakce každého dítěte. Klíčové je poskytnout dítěti bezpečné a podpůrné prostředí, ve kterém se může cítit chráněno a kde je prostor pro sdílení emocí. Důležité je také naslouchat dítěti a respektovat jeho pocity, aniž bychom je hodnotili. Poskytnutí vhodných informací o události a umožnění dítěti vyjádřit se různými způsoby, jako je kreslení, psaní nebo rozhovor, může dítěti pomoci lépe porozumět a zpracovat to, co prožilo.

Rodinná podpora hraje hlavní roli v zvládnání traumatu. Zajistěte, aby mělo dítě dostatečnou podporu od rodiny, přátel a dalších důvěryhodných osob v jeho životě. Udržování rutin a stability v životě dítěte může být také důležité, protože to mu může poskytnout pocit jistoty a kontroly v nejistých časech.

Pokud se zdá, že dítě bojuje s traumatem a jeho projevy jsou závažné nebo dlouhodobé, je důležité vyhledat profesionální terapeutickou pomoc. Psycholog, psychiatr nebo speciálně školený terapeut může poskytnout dítěti potřebnou podporu a péči. Je důležité být trpělivý a soucitný vůči dítěti během jeho procesu zpracování traumatu, protože to je proces, který může trvat dlouho. Poskytujte dítěti neustálou lásku, podporu a porozumění, a buďte mu oporou na jeho cestě k uzdravení.

## 1.8 Pojem nevhova

Nevhova je stav, ve kterém nedochází k účinnému procesu formování a rozvoje osobnosti jedince. Tento stav může mít různé příčiny a charakteristiky:

**Absence cílů a hodnot:** V nevhově může chybět jasně stanovený směr či cíle, které by měly vést k rozvoji jedince. Nedostatek jasných hodnot a normativů může vést k nejistotě a zmatku v chování jedince.

**Nedostatek podpory a interakce:** V nevhovném prostředí může chybět podpora a interakce s relevantními výchovnými institucemi (např. rodinou, školou). Absence podpory a správného vedení může vést k nedostatečnému rozvoji dovedností a schopností jedince.

**Přítomnost destruktivních vzorů:** Nevhova může být spojena s přítomností destruktivních vzorů v životě jedince, jako jsou zanedbávání, zneužívání nebo agresivní chování. Tyto vzory mohou negativně ovlivnit vývoj osobnosti a chování jedince.

**Nekonzistence a nedůslednost:** V nevhovném prostředí může chybět konzistence a důslednost v přístupu k výchově. Nedostatek stabilního prostředí a jasných pravidel může vést k pocitu nejistoty a nedostatku vedení.

**Negace jedinečnosti:** Nevhova může také zahrnovat negaci jedinečnosti a individuálních potřeb jedince. Nedostatek pozornosti k individuálním potřebám a schopnostem může brzdit rozvoj osobnosti a sebepojetí jedince.

**Pasivita a lhostejnost:** Nevhova může být spojena s pasivitou a lhostejností okolí vůči potřebám a rozvoji jedince. Nedostatek angažovanosti a zájmu může vést k apatii a nedostatku motivace u jedince k vlastnímu rozvoji.

Celkově je nevhova charakterizována absencí podpory, nedostatkem jasných cílů a hodnot, nedostatkem konzistence a přítomností vzorů, což může bránit účinnému rozvoji jedince.

V tématu nevhova můžeme mluvit i o špatné výchově. Jedním z nejzávažnějších aspektů špatné výchovy je fyzické a emocionální zanedbávání. To může znamenat, že dítě nedostává základní potřeby jako je dostatečné množství jídla, vhodné oblečení nebo také emocionální podporu. Děti, které jsou zanedbávány, často trpí nízkým sebevědomím a mají obtíže v sociálních vztazích. Nadměrná kontrola a přehnané nároky na dítě mohou být stejně škodlivé jako nedostatek disciplíny. Rodiče, kteří příliš kontrolují každý krok života svého dítěte a kladou na něj přehnané nároky, mohou způsobit, že dítě bude trpět nedostatkem sebevědomí a nezávislosti. Takové děti často cítí tlak být perfektní a mohou trpět úzkostmi a stresem. Špatný příklad chování ze strany rodičů je další formou špatné

výchovy. Děti se učí převážně pozorováním a napodobováním chování svých rodičů. Pokud rodiče lžou, podvádějí nebo se chovají násilně, děti si mohou osvojit tyto negativní vzorce chování. Pokud rodiče nejsou dobrým příkladem nebo neposkytují dostatečné vedení, děti mohou mít problém s osvojováním správných sociálních a morálních hodnot. Když matka křičí na dítě, aby zastavilo, a dítě neposlechne, matka na něj volá, že pokud ho chytí, bude potrestáno. Nakonec, když dítě chytí, neudělá nic, co by odpovídalo její hrozbě. Dítě si uvědomí, že matčiny výhrůžky jsou „jen řečí“, což ho učí ignorovat její příkazy a slova. Tento způsob výchovy je neefektivní, protože dítě ztrácí respekt k autoritě rodiče a přestává brát jeho pokyny vážně. Vzor hraje důležitou roli i v jiných situacích. Když rodiče jednají jednoznačně, děti se snáze učí sociálním dovednostem. Dítě musí jasně pochopit, že "ne" znamená skutečně "ne" a "ano" je vždy "ano". Tato jasnost je klíčem k důvěře a pocitu bezpečí ve vztazích s ostatními.

Křik od rodiče často vyvolává u dítěte vzdor nebo odpor, což vede k tomu, že se dítě chová přesně opačně, než jak rodič zamýšlel. Efektivní výchova spočívá v klidném, rozumném vysvětlování situací a důsledném jednání. Nedostatečné vedení a příklad je dalším klíčovým bodem.

Nakonec, strach z konfrontace může vést k problémům. Někteří rodiče se vyhýbají konfrontaci a sporům, což vede k tomu, že děti nikdy nezažijí přirozené důsledky svého chování a nenaučí se řešit konflikty zdravým způsobem. Každé dítě projde obdobím vzdoru, důležité je, jak se k tomu rodič postaví. Je důležité věnovat zvláštní péči v období vzdoru. Dítě by mělo mít možnost se se svým vzdorem vyrovnat, pokud možno samo.

## 2 Problémy výchovy:

Anette Kast-Zahn (2008) „Pokud rodiče neumí jednat jasně a důsledně, brzy se ocitnou v bludném kruhu zdánlivě neřešitelných problémů.

Různorodé přístupy k výchově představují problém:

Výchova bez soudržnosti: Když se rodiče nedohodnou, co povolit a co zakázat, dítě se ztrácí ve zmatku a hledá si vlastní cestu.

Perfekcionistické výchovné metody: Rodiče kladou na dítě vysoké nároky a očekávají dokonalost, což může vést k úzkosti u dítěte a jeho strachu z nesplnění očekávání.

Nedostatečná pozornost ve výchově: Dítě trpí zanedbáváním, až v extrémních případech dochází k týrání, násilí či zneužívání. Pokud jako pedagogové zpozorujeme příznaky zanedbávání, máme povinnost zasáhnout a nahlásit situaci.

Výchova dětí je bezpochyby jednou z nejtěžších a zároveň nejdůležitějších rolí, které může člověk v životě zastávat. V současné době však čelíme mnoha problémům, které tuto roli výrazně komplikují. Jedním z hlavních problémů je nedostatek času. Rodiče jsou často zaneprázdnění prací a jinými povinnostmi, což vede k tomu, že mají méně času na trávení času se svými dětmi. Tento nedostatek pozornosti může negativně ovlivnit jejich emocionální a sociální vývoj.

Zásadním problémem může být také nadměrné používání technologií. Dnešní děti tráví mnoho času před obrazovkami, ať už se jedná o televizi, počítače nebo chytré telefony. Tato závislost na technologiích může mít negativní dopad na jejich schopnost soustředit se, komunikovat a rozvíjet své sociální dovednosti. Místo toho, aby si hrály venku nebo se zapojovaly do aktivit, které podporují jejich fyzický a duševní vývoj, jsou často uzavřeny ve virtuálním světě. Technologie mají i jednu z výhod a tou je rozvoj řeči v cizím jazyce, zejména angličtina.

Další významný problém spočívá v nedostatečné disciplíně ve výchově. Je důležité najít rovnováhu mezi láskyplnou péčí a stanovením jasných a pevných hranic. Děti potřebují vědět, co se od nich očekává a jaké jsou důsledky jejich jednání.

V neposlední řadě je zde i tlak společnosti na perfekcionismus a úspěch. Mnozí rodiče cítí, že musí své děti neustále tlačit k dosahování vysokých výkonů ve škole a v různých

zájmových činnostech. Tento tlak může vést k tomu, že děti jsou přetíženy a stresovány, což může mít dlouhodobé negativní dopady na jejich psychické zdraví.

James Dobson (1995) dává radu rodičům, kteří mají agresivní dítě, aby začali tvarovat jeho vůli už v raném dětství, dává domněnku, že vzdorovité dítě patří do rizikové kategorie pro pozdější asociální chování, které může vést k závislostem na drogách nebo alkoholu, a vede k problémům v zaměstnání.

Celkově lze říct, že výchova dětí v dnešní době vyžaduje pečlivou rovnováhu mezi podporou, vedením a láskou. Je důležité, aby rodiče našli čas na své děti, omezili jejich závislost na technologiích, stanovili jasná pravidla a zároveň je nepřetěžovali nereálnými očekáváními.

## 2.1 Disciplína

Podle Gail Reichlin a Caroline Winkler (2007) je disciplína proces, kdy se učíme odlišovat dobré od špatného pomocí různých strategií, včetně postojů, které dáváme dítěti jako příklad.

Rodiče čelí dvěma typům situací ohledně výchovy: jednak potřebují dítě donutit, aby přestalo provádět nevhodné činy, a zároveň ho musí motivovat k vykonání správných činů. Pojetí disciplíny je různorodé. V úzkém smyslu zahrnuje kontroly, stanovování a dodržování pravidel a hranic s cílem zabránit dítěti špatnému či nebezpečnému chování, aniž by byla dotčena jeho osobnost či sebeúcta. V širším smyslu se jedná o proces, během kterého se dítě učí rozlišovat mezi správným a nesprávným chováním prostřednictvím postupného předávání hodnot a společenských norem, které pomáhají formovat jeho svědomí.

Disciplína ve výchově by měla být založena na vzájemném respektu a komunikaci. Tento přístup vyžaduje, aby rodiče naslouchali svým dětem a snažili se pochopit jejich pocity a potřeby. Místo zaměřování se na kontrolu a tresty, je důležité soustředit se na budování

důvěry a otevřeného dialogu. To znamená, že rodiče by měli být ochotni vyslechnout své děti a uznat jejich pocity, i když s nimi nemusí vždy souhlasit.

Efektivní disciplína zahrnuje nastavení jasných hranic a pravidel, které poskytují dětem strukturu a bezpečí. Tyto hranice by však měly být komunikovány s ohledem na dítě a jeho schopnost je pochopit. Kromě toho by děti měly mít možnost vyjádřit své názory a účastnit se rozhodnutí, která se jich týkají. To může zahrnovat diskusi o důsledcích jejich chování a hledání společných řešení problémů. Rodiče by měli používat techniky aktivního naslouchání, což zahrnuje plnou pozornost dítěti, reflektování toho, co dítě říká, a potvrzování jeho pocitů. Tímto způsobem dítě cítí, že jeho názory jsou důležité a respektované, což vede k lepšímu porozumění a ochotě spolupracovat. Například místo toho, aby rodič okamžitě trestal dítě za nevhodné chování, může se pokusit pochopit, co k tomuto chování vedlo a jaké pocity dítě prožívá. Tímto způsobem může rodič a dítě společně hledat způsoby, jak se s podobnými situacemi vypořádat v budoucnosti. Takový přístup k disciplíně podporuje pozitivní vztahy mezi rodiči a dětmi a pomáhá dětem rozvíjet dovednosti, které jim budou užitečné po celý život, jako je empatie, sebeovládání a schopnost řešit konflikty. Rodiče by měli být vzory pozitivního chování a místo kontroly a trestání by se měli soustředit na podporu dítěte v jeho vlastním růstu a seberealizaci.

Naomi Aldort (2020) zdůrazňuje, že důležité je vidět svět očima dítěte a uznávat jeho pocity jako oprávněné. Rodiče by měli být trpěliví a naslouchat dětem s opravdovým zájmem, čímž jim dávají najevo, že jejich emoce a názory jsou respektovány. Tím se vytváří prostředí důvěry, kde dítě cítí, že může otevřeně sdílet své myšlenky a pocity.

Efektivní disciplína znamená stanovit jasné a spravedlivé hranice, které jsou pro dítě srozumitelné. Tato pravidla by měla být vysvětlena způsobem, který respektuje dítě jako rovnocenného partnera v komunikaci.

autoři se shodují na tom, že disciplína ve výchově by měla být založena na vzájemném respektu, empatii, otevřené komunikaci a pozitivním přístupu, který podporuje osobní růst a rozvoj dítěte.

## 2.2 Tresty

Anette Kast-Zahn „výčitky a nadávky narušují sebevědomí našich dětí – a to obzvláště tehdy, pokud na ně křičíme často.“

Trest je, když rodič úmyslně způsobuje dítěti bolest, ztrátu, ponížení nebo utrpení jako sankci za jeho chyby. Jeho cílem je především, aby dítě "zaplatilo" za nedodržení pravidel, místo toho, aby pochopilo, proč bylo jeho chování nevhodné a proč by se nemělo opakovat. Navíc takový přístup často spíše vyvolává pocity odplaty než výčitek.

Používání trestů označuji jako rizikové pro zdravý psychický a sociální vývoj dětí. Tresty poškozují vztah mezi rodičem a dítětem a snižují sebeúctu dítěte. Tresty nepřinášejí respekt, jen strach, a nevychovávat děti k odpovědnému chování.

Když křičíme na děti, jejich reakce může spadat do reakcí "boj, útek nebo zamrznutí". Když dítě uklidňujeme a pečujeme o něj, pomáháme mu naučit se sebeovládání. Křik vzbuzuje strach v dítěti, což jeho tělo vnímá jako hrozbu a přizpůsobí se tomu. Děti si křik, jako způsob komunikace vnitřně osvojí a používají ho vůči vám i ostatním lidem, a dokonce i k sobě samým. Opakovaný křik může vést k uzavření se dítěte, které kvůli nepříjemné formě sdělení ztrácí schopnost vnímat význam slov.

Výhrůžky jsou typickým příkladem nevhodného chování rodičů. Tento způsob komunikace spočívá v tom, že rodiče dítěti oznamují, co se stane, pokud je neuposlechne. Příkladem může být věta: „Pokud si hned neuklidíš pokoj, nepůjdeš celý týden ven.“ Takové výhrůžky však dítě často vnímá jako prázdné, protože si uvědomuje, že rodiče své hrozby obvykle nesplní. Výsledkem je, že dítě postupně ztratí respekt k vašim slovům a přestane poslouchat vaše pokyny. Ignoruje, co mu říkáte, a přestává vás brát vážně, protože vidí, že vaše slova nejsou podložena činy. Když používáte výhrůžky, často je doprovázíte negativním a nepřátelským tónem. Tento tón dítě velmi dobře vnímá a způsobuje, že se cítí nemilované. Dítě se může cítit zastrašované a ponižované, což v něm vyvolává nejen strach, ale i touhu po pomstě. Tento přístup nepřispívá k tomu, aby dítě pochopilo, co je správné a proč by mělo jednat jinak. Místo toho jedná ze strachu z trestu, nikoli z uvědomění si toho, co udělalo špatně. V některých případech může dítě vycítit vaši nejistotu a bezmoc. Když zjistí, že vaše výhrůžky nejsou skutečně míněny, může se stát, že začne proti vám bojovat. Dítě se pak snaží zasáhnout vaše slabiny a útočit na vás, což se může projevat fyzickými útoky, jako je kopání nebo kousání. Tento způsob chování je často reakcí na vaši nejistotu a nedůslednost. Je běžné, že každému rodiči

někdy rupnou nervy a fyzicky dítěti ublíží, ale představte si situaci, kdy vás napadne někdo, koho milujete a kdo má nad vámi fyzickou převahu. Takto se cítí dítě, když ho fyzicky trestáte. Fyzické tresty způsobují, že dítě reaguje buď strachem a poslušností, nebo se začne bránit a oplácet útoky. Děti, které jsou pravidelně bity, si na bolest postupně zvyknou, ale často v nich zůstává touha po pomstě. Mohou se naučit násilné chování od vás a začít ho napodobovat v jiných situacích. Každý fyzický trest negativně ovlivňuje vztah mezi vámi a dítětem. Důvěra, láska a pocit bezpečí se postupně vytrácejí. Pokud jste své dítě pravidelně nebijete, ale jednou jste se neudrželi a fyzicky mu ublížili, nemějte obavy, to se může stát každému. Důležité je, jak na takovou situaci reagujete. Co nejdříve přijďte za dítětem, omluvte se mu a vysvětlete, proč jste tak zareagovali. Tímto způsobem můžete obnovit důvěru a upevnit váš vztah. Dítě potřebuje vědět, že jste také jen lidé, kteří dělají chyby, a že si jeho city uvědomujete a respektujete je.

## 3 Rodina

### 3.1 Pojem Rodina

Obecně lze říct, že základní a klíčovou sociální skupinou a institucí, která je pilířem sociální struktury a základní ekonomickou jednotkou, je rodina. Její hlavní funkcí je reprodukce lidského druhu a výchova či socializace dětí, ale také přenos kulturních vzorů a udržení kulturního vývoje. Nejběžnější přístupy ke studiu rodiny se dělí do několika oblastí. První je biologicko-reprodukční, který se zabývá demografií. Tento přístup zdůrazňuje, že všechny vnitřní vztahy rodiny i její vztahy s okolím jsou úzce propojeny s biologickými procesy. Narození jedince, dosažení dospělosti a smrt, určují rodinný cyklus. Hlavním úkolem rodiny je tedy zabezpečit rození a péči o děti v období jejich závislosti pomocí vzorů chování, které jsou obecně sdíleny.

Rodina je považována za nejstarší společenskou jednotku vytvořenou člověkem. Jako sociální jev je rodina velmi komplexní, zahrnuje mnoho různých aspektů a je předmětem zájmu a zkoumání mnoha vědních disciplín. Rodina může mít různou velikost a strukturu, která se vyznačuje různými vazbami na společnost. I když se rodina během historického vývoje proměňovala, a některé její funkce ztratily původní význam, zanikly nebo byly převzaty státem, stále plní důležité úlohy v životě jedince ve vztahu ke společnosti. Rodina je místem, kde se setkávají osobní a veřejné aspekty života. Členové rodiny sdílejí společný život především v soukromí, které je vyloučeno pro ostatní. Rodina poskytuje jednotlivcům oporu a svobodu pro rozvoj a udržení jejich osobní odlišnosti. Chování jednoho člena ovlivňuje chování ostatních.

Rodina je také zapojena do širšího společenského kontextu, který zahrnuje příbuzné, sousedy, přátele a všechny ostatní, kdo jsou s rodinou v kontaktu. Tito lidé rodinu ovlivňují a sami jsou jí ovlivňováni. V každé době a v každé kultuře se rodina může lišit svou podobou a strukturou, ale její význam pro jedince i společnost zůstává stejný. Rodina se také dělí na úplnou a neúplnou. Úplná rodina jsou oba rodiče a děti. Neúplná rodina je jeden rodič a děti.

Edith Schaefferová (1975) srovnávala rodinu s mobilem. Rodina je neustále se měnící mobil, ten nejproměnlivější, jaký existuje. Není to jen soubor statických částí, ale živoucí celek, který se neustále vyvíjí a mění. Každý člen rodiny přispívá k této dynamice svým vlastním způsobem, a tím utváří neustálý pohyb a změnu. Tento živoucí mobil se výrazně liší od ručně vyrobených mobilů nebo těch, které vidíme v galeriích, protože jeho pohyb není předem naplánovaný, ale je spontánní.

Rodina je jako umělecké dílo, které se tvoří po mnoho let, často přes několik generací. Každá generace přidává svůj vlastní vklad, svou vlastní vrstvu do tohoto komplexního a nikdy nekončícího procesu tvorby. I když se mohou objevovat jednotlivé prvky, které se zdají být dokončené, celek rodiny nikdy nedosáhne konečného stavu. Vždy je zde prostor pro další růst, další změny a další přínosy od nových členů a zkušeností. Tak jako umělecké dílo, rodina je neustále v procesu stávání se, neustále se přizpůsobuje a transformuje, což ji činí jedinečnou.

### 3.2 Funkce Rodiny

Markhamová zdůrazňuje, že rodina je základní jednotkou, která formuje osobnost a sociální dovednosti dítěte. Rodina poskytuje dětem bezpečné a podpůrné prostředí, kde se mohou učit a růst. Podle Markhamové je klíčové, aby rodina fungovala jako tým, kde každý člen má své místo a je respektován. Harmonické rodinné vztahy a efektivní komunikace jsou základem pro zdravý vývoj dítěte a jeho schopnost navazovat a udržovat vztahy mimo rodinu. Rodina poskytuje emocionální podporu a bezpečí, což je zásadní pro zdravý emocionální vývoj dítěte. Bezpečné a láskyplné rodinné prostředí je nezbytné pro budování sebevědomí a schopnosti čelit životním výzvám. Rodiče by měli aktivně naslouchat svým dětem, projevovat empatii a posilovat jejich pocit bezpečí.

Socializace a výchova jsou další klíčové funkce rodiny. V rodině se dítě učí základním sociálním dovednostem a normám chování. Děti často napodobují chování svých rodičů, takže rodiče by měli být dobrými vzory, ukazovat, jak navazovat a udržovat vztahy, řešit konflikty a spolupracovat s ostatními.

Rodina také předává hodnoty a morální zásady. Rodiče učí své děti respektu, empatii a odpovědnosti, a to nejen slovy, ale především svým jednáním. Projevování těchto hodnot v každodenním životě posiluje jejich význam pro děti.

Podpora vzdělání a osobního rozvoje je dalším důležitým aspektem funkce rodiny. Rodiče by měli své děti povzbuzovat k učení a objevování světa kolem sebe, vytvářet podnětné prostředí, které stimuluje zvědavost a touhu po vědění. Aktivní podpora zájmů a talentů dětí přispívá k jejich sebevědomí a budoucímu úspěchu.

Harmonické rodinné vztahy jsou podle Markhamové zásadní pro zdravý vývoj dítěte. Konflikty a napětí v rodině mohou negativně ovlivnit dítě, a proto kniha nabízí praktické rady, jak řešit konflikty konstruktivně a vytvářet pozitivní rodinnou atmosféru. Klíčové je, aby se rodiče naučili regulovat své vlastní emoce a tím přispívali k celkové harmonii v rodině.

Praktické rady pro rodiče zahrnují komunikaci, stanovení hranic a trávení společného času. Komunikace je základem fungující rodiny, kde rodiče aktivně naslouchají svým dětem, jasně a s respektem vyjadřují své pocity a potřeby. Stanovení jasných a přiměřených hranic je důležité pro udržení řádu a bezpečí v rodině, a proto Markhamová propaguje pozitivní disciplínu, která respektuje důstojnost dítěte a podporuje jeho samostatnost. Společný čas posiluje rodinné vazby a vytváří vzpomínky, které děti ponesou celý život. Rodiče by se měli pravidelně věnovat společným aktivitám, které posilují rodinnou soudržnost a poskytují prostor pro sdílení zážitků a radostí.

Zdeněk Matějček ve svém pojetí zdůrazňuje nezastupitelnou roli rodiny v lidském životě. Podle jeho přesvědčení je rodina základním kamenem společnosti, jejíž význam nelze podceňovat. Je to v ní, kde se formují naše první vzory, učíme se základním hodnotám a budujeme charakter. Rodina je místem, kde se učíme komunikaci, empatii a vzájemnému respektu. Jeho pohled na rodinu není pouze romantický, ale také realistický. Považuje ji za prostor, kde se učíme řešit konflikty a překonávat obtíže. Rodinné vazby jsou pro něj jako lano, které nás spojuje a poskytuje oporu v nepříznivých okamžicích. Je to místo, kde se učíme, jak se starat o druhé, a kde nacházíme lásku a podporu.

Silná a zdravá rodina je základem šťastného a naplněného života. Je to prostředí, kde se vytvářejí trvalé vzpomínky a které nám dává pocit sounáležitosti a bezpečí. Rodina je největším darem a hodnotou, kterou je třeba chránit a pečovat o ni.

### 3.3 Vliv genetiky na výchovu

Pokud jsme jako děti vnímaly, že dospělí nám neprojevují lásku a hodnotu, může nás to ovlivnit i v dospělosti. Pokud jsme byli zneužíváni nebo zesměšňováni, můžeme si v sobě nést přesvědčení, že jsme špatní a nezasloužíme si lásku. Tato přesvědčení mohou způsobovat problémy v partnerských vztazích, protože se stále budeme domnívat, že nejsme hodni lásky. Toto přesvědčení často pochází z našeho dětství a doprovází nás celým životem. Jak bychom měli chápat roli genetiky a prostředí v lidském rozvoji. Steven Pinker je zastáncem názoru, že genetika hraje klíčovou roli v utváření lidského chování a vlastností, a to i přes významné vlivy prostředí. Porozumění biologickým základům lidského chování je nezbytné pro plnější pochopení lidské přirozenosti a rozvoje. výchova a genetika společně formují lidský vývoj. Rodiče by si měli uvědomit to, že nemohou plně kontrolovat, jaké jejich děti budou, protože mnoho jejich vlastností je ovlivněno genetikou. Přesto mohou vytvářet prostředí, které podporuje rozvoj jejich dětí, přičemž respektují jejich vrozené potřeby.

Samotná genetika není jediným faktorem, který ovlivňuje výchovu. Existuje mnoho dalších aspektů, které se promítají do procesu vývoje a formování dítěte. Jedním z těchto důležitých faktorů je sociální interakce a prostředí, ve kterém se dítě pohybuje. Kamarádi, vrstevníci a širší sociální okolí dítěte hrají klíčovou roli v jeho životě a mohou mít vliv na jeho chování a hodnoty.

V období mezi pátým a sedmým rokem života, dochází k významnému posunu v tom, jak dítě vnímá své okolí a jak se orientuje ve vztazích. Toto období je charakterizováno postupným odpoutáváním se od rodičů a hledáním nových sociálních vazeb. Dítě začíná více soustředit svou pozornost na své vrstevníky, kteří se stávají důležitými průvodci a vzory.

Tento proces odpoutávání se a hledání identity v rámci vrstevnické skupiny může být pro rodiče náročný. Cítí, že postupně ztrácejí kontrolu nad výchovou svých dětí, protože přibývá vliv ostatních dětí. To může vyvolávat obavy ohledně morálních hodnot, které dítě přijímá, a obavy o jeho chování. Důležité je si uvědomit, že kamarádi a vrstevníci nejsou pouze zdrojem potenciálních negativních vlivů, ale mohou být také pro dítě důležitou oporou a zdrojem pozitivních vzorů. Interakce s vrstevníky umožňuje dětem učit se sociálním dovednostem, empatii a respektu k odlišnostem. Nicméně je důležité, aby rodiče udržovali otevřenou komunikaci se svými dětmi a podporovali je v rozvoji kritického myšlení a vlastní identity. Tímto způsobem mohou rodiče pomoci dítěti vybudovat pevné morální základy a odolnost vůči negativním vlivům ve svém okolí.

Celkově lze tedy říct, že vliv kamarádů a vrstevníků na výchovu dítěte je složitý a může být jak pozitivní, tak negativní. Je důležité, aby rodiče aktivně podporovali své děti ve vytváření zdravých vztahů a posilování pozitivních hodnot, aniž by ztráceli kontakt s jejich vlastní výchovou a hodnotami.

### 3.4 Pojem epigenetika

Epigenetika jako nová oblast vědy nám naznačuje, že naše geny nejsou statické, ale spíše flexibilní. Ty mohou podléhat změnám v závislosti na různých vnějších vlivech a životním stylu, jako jsou stres, myšlenky, emoce, strava, spánek... Studium, jak tyto faktory ovlivňují naše geny, je jádrem epigenetiky. Jednoduše řečeno to můžeme interpretovat tak, že existuje něco, co přesahuje úroveň genů či tradičního mechanismu dědičnosti a může ovlivnit samotné geny.

Epigenetika a výchova dětí mají hluboké propojení, které může ovlivnit nejen zdraví dětí, ale i jejich chování a psychický vývoj. Z biologického hlediska je zřejmé, že životní prostředí, do něhož je dítě zasazeno od raného věku, může mít dlouhodobé epigenetické důsledky. Například, strava matky během těhotenství může ovlivnit metylaci DNA u plodu, což může mít následně vliv na genovou expresi a predispozici k různým nemocem či chování.

Výchova dítěte se také dotýká jeho psychosociálního vývoje a chování. Kvalita péče, kterou dítě obdrží od rodičů a dalších pečujících osob, může mít dlouhodobé důsledky na jeho emoční, sociální a kognitivní vývoj. Studie ukazují, že děti, které jsou vyrůstající v podporujícím a stimulujícím prostředí, mají tendenci mít lepší emoční regulaci, vyšší sebeúctu a lepší schopnost řešit problémy.

Důležitá je i role vztahů v rodině. Kvalitní vztahy mezi rodiči a dětmi, stejně jako mezi sourozenci, mohou poskytnout emocionální oporu a bezpečí, což má pozitivní vliv na psychické zdraví dětí. Naopak, nepříznivé rodinné prostředí, jako je napětí, konflikty nebo nedostatek podpory, může způsobit stres u dětí a mít negativní epigenetické důsledky.

Porozumění těmto epigenetickým mechanismům může přinést nové perspektivy pro výchovu dětí. Podpora zdravého životního prostředí pro těhotnou ženu a novorozence, stejně jako podpora pozitivních rodinných vztahů a emocionálního rozvoje dítěte, může vést k vytvoření podmínek pro dlouhodobé zdraví a pohodu dítěte.

Výchova dětí tedy není pouze o přenosu znalostí a dovedností, ale také o vytváření prostředí, které podporuje jejich fyziologický a psychický vývoj a pomáhá jim stát se zdravými a šťastnými jedinci.

## II) Praktická část

### Výzkumná zpráva

Výzkumná metoda pozorování je způsob, jakým pozorující shromažďují data, prostřednictvím přímého sledování chování lidí, zvířat nebo jiných jevů. Tato metoda je často využívána v sociálních vědách, psychologii, etologii, ale i v dalších oblastech výzkumu. Existuje několik typů pozorování, z nichž každý má své specifické vlastnosti a vhodné situace pro použití.

**Strukturované pozorování:** Toto pozorování probíhá podle předem stanoveného plánu a používá pevně stanovené kategorie a postupy pro zaznamenávání pozorovaných jevů. Výzkumník má jasně definované, co bude sledovat a jakým způsobem.

**Nestrukturované pozorování:** Výzkumník nemá předem stanovený plán a zaznamenává vše, co se zdá být relevantní. Tento typ pozorování je flexibilnější a umožňuje objevit neočekávané chování.

**Přímé pozorování:** Výzkumník přímo sleduje svůj výzkum, často v reálném čase. Toto může být provedeno v přirozeném prostředí.

**Nepřímé pozorování:** Zahrnuje sledování prostřednictvím záznamů, jako jsou videa, audiozáznamy nebo jiné formy dokumentace. Výzkumník nemusí být fyzicky přítomen během samotného pozorování.

Výzkumná metoda pozorování je cenná pro získávání dat, která jsou těžko dostupná jinými metodami. Přináší autentické a detailní informace o chování v reálném světě, což umožňuje hlubší pochopení studovaných jevů.

Cílová skupina, kterou jsem zvolila, jsou děti a jejich rodiče. Toto rozhodnutí vychází z mého zájmu o rodinné vztahy a interakce mezi dětmi a dospělými v různých situacích. Pozorování probíhalo na dvou hlavních místech: na táboře pro rodiče s dětmi a v mém blízkém okolí.

**Tábor pro rodiče s dětmi.** Tento tábor poskytuje jedinečnou příležitost sledovat, jak rodiče a děti spolu komunikují, a byl veden tak, aby podpořil rodinné vazby prostřednictvím společných her, výletů a vzdělávacích aktivit a zároveň je inspirovaly hry a aktivity pro děti, které si připravily vedoucí tábora, které mohou použít i v běžném životě. Díky této různorodosti aktivit bylo možné pozorovat široké spektrum chování a reakcí.

Dalším místem pozorování bylo mé okolí, tedy místa, kde se děti pravidelně pohybují – parky, dětská hřiště a další veřejné prostory. Toto prostředí poskytlo možnost sledovat chování rodičů a dětí v každodenním životě.

Metodika pozorování. Pozorování probíhalo během mého studia na vysoké škole, kdy jsem se na téma rodičovství a dětského vývoje intenzivně zaměřovala. Postupně jsem zaznamenávala různé situace, kterých jsem byla svědkem. Níže uvedenými případy z mého pozorování bych chtěla poukázat na různé chování rodičů k dětem, ale také chování dětí k rodičům. Výchova je nejdůležitější součástí našeho života. Proto je potřeba se na to podívat i z jiného úhlu pohledu. Každý má stejný cíl. Tím je, aby jeho dítě bylo šťastné, ale ne vždy se to povede. Můžou se v životě stát různé situace, které nám život přinese a každé dítě na to zareaguje jinak. Proto je důležité pozorovat změny chování svých dětí a mluvit s nimi o tom co se děje. Říkat jim pravdu a v ničem nelhat. Tím se pojí i získat si důvěru dětí, která dává dětem pocit bezpečí a jistoty, proto je velmi důležitá pro nás i pro dítě. Když nám dítě bude věřit, nebude se bát přijít s jakýmkoliv problémem. Budeme říkat dítěti pravdu už od malička, které nám bude věřit, svěří se nám, když nastane nějaký problém. I malé dítě vnímá, jak se k němu chováme. Rozlije pití a přijde nám to říct? Nezvýšíme na něj hlas, ale společně to půjdeme uklidit, vysvětlíme mu, že se tato situace stává a musíme to uklidit, aby po mokré podlaze někdo neuklouzl. Když nastoupí do mateřské školy, může rozbít hračku, pro něj to bude stresová situace, protože neví, co nastane, když se přizná, ale pokud nám bude věřit, tak přijde a řekne co se stalo. Sebevědomé dítě je to, které má důvěru v rodiči a ví, že jeho rodič má důvěru i v něj. Budeme-li dítěti lhát, budujeme v něm strach z nás. V pozdějším věku, kdy nastoupí na základní školu, s obavami přinést špatnou známku, protože maminka sice řekla, že špatná známka nevádí, ale co když lhala. Vzbudí se v něm strach z rodiče. Může se začít bát chodit domů, když se ve škole nevydaří vše podle představ. Různé změny v jejich životech můžou přinést i nečekané reakce. Nebojte se s nimi o změnách mluvit a postupně je na změnu připravovat. Případy, které jsem vybrala ukazují, že i problém, který nastane, je možné vyřešit, když rodič i dítě má snahu vyhledat pomoc.

## 1. Maminka na táboře s jedním dítětem

V den příjezdu na táboru pro rodiče s dětmi jsem si všímala chování holčičky Anetky (2 roky) ke své mamince. Všímala jsem si i reakcí maminky na chování Anetky. Maminka byla mladá a na první pohled se zdálo, že by mohlo být vše tak, jak má. Nakonec, když čekaly ve frontě na předání klíčů od pokoje, tak jsem koukala na Anetku, která maminku kouše do ruky. Zarazilo mě, že maminka na to nijak nereaguje a nechala ji, ať ji kouše dál. Další dny jsem pozorovala její chování a překvapovalo mě, že maminka nechala dělat Anetku vše co chtěla. Jeden den si hrála s Anetkou Martinka, která byla o rok starší. Najednou sem viděla, jak Anetka přišla k Martince a kousla ji do ruky. Maminka na to chvíli koukala a nic ji říct nechtěla, ale když jsme se všichni podívali na maminku Anetky, tak ji řekla, že se to nedělá, víc už jí to nevysvětlila. Další den jsme s dětmi nacvičovaly večerníček o Veliké řepě. Děti si oblékly různé kostýmy a představovaly jednotlivé postavy. Když jsme to začali hrát před ostatními rodiči a ostatními dětmi, tak Anetka lezla na pódium, které bylo docela vysoko a mohla z něj spadnout, pletla se mezi dětmi, které tahaly „řepu“ a padaly u toho na zem. Naše vedoucí vychovatelka vzala Anetku do náruče a přenesla ji na bezpečné místo, kde se jí nemohlo nic stát. Po dokončení pohádky za námi přišla její maminka a řekla nám, že si nepřeje, aby někdo z nás sahal na Anetku, bral ji do náruče apod., protože je to svobodná volba Anetky, kam půjde, co bude dělat a my nemáme zasahovat do jejího rozhodnutí. I když to bylo pro Anetku nebezpečné, měly jsme ji nechat, ať si chodí, kam chce.

## 2. Maminka a pět dětí

Maminka má pět dětí, žije s nimi sama. Má tři chlapce a dvě dívky, chlapci jsou dvojčata mají sedmnáct let a mladšímu je patnáct let. Dívky jsou ve věku dvanáct a šest let. Dvojčata navštěvují střední školu, patnáctiletý chlapec a dvanáctiletá dívka navštěvují základní školu. Nejmladší dochází do mateřské školy. Dvojčata doma moc nebývají. většinou ráno odjedou do školy a vrátí se večer, pokud mají volno snaží se být spíše venku než se zdržovat doma. Když už doma jsou a něco neudělají nebo nepomáhají, tak jim maminka začne hned nadávat a křičet, někdy i sprostě a neřívá se okolo sebe, jestli tam není ta nejmladší. Nejstarší chlapci k ní nemají moc velkou důvěru. Někdy mají i oni špatnou náladu, tak se chovají nevhodně, ale dá se to s nimi vyřešit, jen je potřeba s nimi mluvit a když něco udělají špatně, nebo neudělají vůbec, tak jim za to hned nenadávat, ale mluvit o tom proč to tak udělali, nebo proč se tak chovají, co jim vadí apod. když se chlapci mezi sebou pošťuchují, většinou za to nesou následky dvojčata proč? Když se pošťuchují všichni. Mladší z chlapců měl u maminky přednost před dvojčaty a když na to upozornili, maminka na to zareagovala „tak se podívejte, jak se chováte“. Ale co když se chovají takhle právě proto, protože ví, že u maminky nebudou mít zastání. Bude jim nadávat, křičet na ně, mají strach, aby něco neudělali špatně. Když chtěli vzít chlapci nejmladší sestru ven, tak ji pustila s patnáctiletým synem, ale dvojčata ji na starost mít nemohli, měla strach, aby se jí něco nestalo, přitom i dvojčata nejmladší chrání a dávají na ní pozor. Nejmladší dívka, která navštěvuje mateřskou školu od tří let, má logopedické problémy. Již od začátku se matce dívky doporučovala návštěva logopeda, ale tohle doporučení matka dlouhou dobu nebrala vážně. V pěti letech se teprve naučila barvy. Nyní je dívka šest let a stále má problémy s řečí. I když logopeda navštívila jen párkrát, matka další návštěvy tohoto odborníka nebrala jako důležité a přestala tam s dívkou chodit. Byl doporučen jeden odklad, tím si protáhla pobyt ve školce, ale nyní už prošla zápisem do první třídy a je přijata. Ostatní děti v mateřské škole nebo na hřišti dívce nerozumí. Když ji hlídám, tak mám také problém rozumět její řeči. Děti ve školce jí říkají „ty neumíš mluvit“. Dívka má v hlavě zafixovanou špatnou výslovnost a těžce se jí přeučuje na tu správnou.

### 3. Maminka, tatínek a jedno dítě

Chlapec, jménem Pavel se narodil do rodiny, kde mu byla poskytována veškerá péče a láska, ale brzy se ukázalo, že jeho rodiče nemají mnoho času a energie se mu věnovat. Maminka byla úspěšnou lékařkou a tatínek vlastnil stavební firmu. Pavel rostl bez jasných hranic a pravidel, bez povinností a bez pochopení důležitosti respektu vůči ostatním.

Od malička byl neposedný a často neposlušal. Jeho rodiče byli příliš vyčerpaní, aby mu věnovali dostatečnou pozornost, a tak si Pavel postupně vytvořil vlastní pravidla. Ignoroval domácí úkoly a často se dostával do problémů ve škole. Začal si vybírat špatné kamarády, kteří ho vedli k nevhodným činům. Kradl drobné věci z obchodů, a dokonce se pokoušel o alkohol a cigarety, které našel doma.

Jeho rodiče nechtěli vidět, jak jejich dítě jde špatnou cestou, tak se to snažili ignorovat a doufali, že to přejde samo. Bohužel však nepřešlo, stále více a více upadal do chování, které škodilo jemu samotnému i jeho okolí.

Jen když se situace stala neúnosnou a chlapec se dostal do vážných problémů se zákonem, pochopili jeho rodiče, že jejich výchova – nevhodná měla tragické následky. Proto se rozhodli více zajímat o synovo chování. Hledali profesionální pomoc a společně s ním pracovali na nápravě. Postupně s trpělivostí a láskou, se jim podařilo otočit jeho chování k lepšímu. Pavel začal chápat důležitost pravidel, respektu a odpovědnosti. I když cesta byla složitá, nakonec se z nevhodného dítěte, stal zodpovědný mladý člověk.

#### 4. Rozvedení rodiče a tři děti

Rodina se třemi dětmi žije na vesnici. Rodiče mají tři dívky, které se jmenují Kateřina, Kristýna a Klára. Dívky vyrůstaly v rodině s velkou péčí obou rodičů, kteří jim vždy věnovali dostatek pozornosti a lásky, ale později si rodiče přestali rozumět a rozvedli se. Maminka se s dcerami přestěhovala do města a tatínek vypomáhal s péčí o víkendech a prázdninách. Dívky začaly navštěvovat novou školu a vypadalo to, že tam jsou spokojené. Kristýna byla nejstarší, Kateřina prostřední a Klára nejmladší, všichni tři měly spoustu kamarádů a zdálo se, že mají před sebou šťastný život.

Jak Kateřina postupně vyrůstala, začala se cítit stále více pod tlakem. Ve škole měla problémy nejen s chováním, zhoršila se i v prospěchu a ztrácela své kamarády.

Jednoho dne, když jí bylo kolem patnácti let, se začala Kateřina setkávat s lidmi, kteří jí nabízeli drogy a alkohol. Myslela si, že drogy a alkohol jí pomohou utéct před realitou, která jí připadala příliš náročná a nepřátelská.

Nejdříve to byly jen občasné pokusy, které jí na chvíli ulevily od jejích starostí, ale postupně se stalo užívání drog a alkoholu každodenní. Její maminka nevěděla, co se děje. Postupně začala tušit, že není vše v pořádku

Snažila se s ní mluvit, vyptávala se jí na její pocity a starosti, ale Kateřina se uzavírala. Cítila, že je nikdo nepochopí, že drogy a alkohol jsou jediným způsobem, jak se cítit lépe. Přestala jezdit k otci a její vztah s rodiči se zhoršoval. Často docházelo ke konfliktům a hádkám.

Kateřina se stala závislá na alkoholu a drogách. Její maminka nevzdávala boj o ni, i když se zdálo, že už není cesty zpět.

Rozhodli se vyhledat odbornou pomoc a podporu. Kateřina prošla náročnou léčbou a terapií, která jí pomohla porozumět kořenům její závislosti a naučila ji zvládat své emoce a problémy bez použití drog a alkoholu.

Postupně se Kateřina začala vracet zpět do normálního života. Obnovila své vztahy s rodinou a přáteli. Byl to dlouhý a obtížný proces, ale Kateřina se nakonec vrátila na správnou cestu.

## Diskuse

Na konci pozorovacího období jsem si vytvořila obraz o rodinných vztazích v různých situacích. Výsledky mého pozorování mohou být užitečné pro praktické využití v oblasti rodinné terapie, pedagogiky nebo sociální práce.

Každý z těchto případů ukazuje na odlišné přístupy k výchově a jejich důsledky. Různé styly výchovy mohou mít různé dopady na vývoj a chování dětí.

Volná výchova je přístup, který klade důraz na svobodu dítěte. Tento styl může podporovat rozvoj nezávislosti, kreativity a sebevědomí. Děti, které jsou vychovávány volně, se často učí samostatnému myšlení a rozhodování. Nicméně, pokud volná výchova není vyvážena dostatečným množstvím pravidel, může to vést k problémům s disciplínou. Děti mohou mít potíže s respektováním autorit a pravidel, což může vést k problémům ve školním prostředí i v rodině. Nedostatek jasných hranic může také ohrozit jejich bezpečnost, protože děti nemusí rozpoznat, kdy jim hrozí nebezpečí.

Nerovné zacházení a ignorování specifických potřeb dětí, může mít také negativní důsledky. Každé dítě je jedinečné a má své individuální potřeby a schopnosti. Když jsou tyto potřeby ignorovány nebo přehlíženy, může to vést k nízkému sebevědomí a napětí mezi rodiči a dětmi, které může také způsobit, že děti se budou cítit nespravedlivě, a to může negativně ovlivnit jejich psychický vývoj.

Nedostatek jasných pravidel a nezájem rodičů může vést k vážným problémům s chováním. Děti potřebují strukturu a hranice, aby se cítily bezpečně a věděly, co se od nich očekává. Pokud rodiče nekladou dostatečný důraz na pravidla a nejsou aktivně zapojeni do života svých dětí, mohou děti hledat pozornost nevhodnými způsoby např. začnou krást, šikanovat slabší, brát drogy nebo užívat alkohol.

Rozvod a nedostatečná podpora mají také významný vliv na vývoj dětí. Rozvod může být pro děti velmi stresující a může narušit jejich pocit stability a bezpečí. Pokud nejsou děti během tohoto procesu dostatečně podpořeny, mohou se u nich rozvinout problémy, a to může vést ke vzniku závislosti na alkoholu nebo na počítačových hrách.

Ve všech těchto případech je klíčová role rodičů, kteří by měli poskytovat svým dětem lásku, podporu a jasné hranice. Měli by se snažit porozumět potřebám svých dětí, aby podporovaly jejich zdravý vývoj a pohodu. To zahrnuje nejen stanovení pravidel, ale také otevřenou komunikaci. Výchova by měla být vyvážená, aby děti mohly růst do sebevědomých, zodpovědných a šťastných osob. Důležitý je včas zasáhnout při vzniklých problémech. Existuje spousta organizací, které nabízí pomoc rodičům i dětem. Každý

můžeme udělat chybu. Důležité je si to uvědomit a včas vyhledat pomoc. V mém okolí se tomu věnuje ALFA, která nabízí pomoc rodičům s dětmi a společně hledají cestu, jak vzniklý problém vyřešit. Po kontaktování Alfy, se s nimi domluví rodič na schůzce a pak ji navštíví i s dítětem osobně. Nejprve si konzultant promluví s rodiči i dítětem dohromady, potom mluví s každým zvlášť. Po dohodě na řešení problému mají možnost docházet ambulantně, tahle možnost je časově neomezená a využívá se např., když je dítě šikanované, nebo se uzavře do sebe. Mohou také využít ubytování na internátu, kde dochází i do školy a pomáhají na místním statku, tahle možnost se využívá spíše při vzniklých závislostech, buď na mobilu, počítači, nebo na alkoholu. Vyhledat pomoc co nejdříve je velmi důležité. Pokud si rodič nebo učitel/vychovatel všimne změny chování dítěte např. ztráta zájmu o své koníčky, agrese nebo pokud dítě začne často chodit za školu, může to být signál nějakého problému. Další možnosti, kam se rodič může obrátit při výchovném problému jsou psychologové, sociální pracovníci nebo rodičovská linka, která nabízí pomoc rodičům online.

## Závěr:

Výchova a nevhova dětí jsou neustále vyvíjející se oblast, které mají zásadní vliv na formování osobnosti a budoucího chování jedince.

Výchova dětí je silně ovlivněna širokou škálou faktorů, včetně sociálních, ekonomických, kulturních a technologických trendů. Tyto faktory, mohou mít různorodé dopady na osobnostní vývoj dítěte, ať už pozitivní či negativní. Klíčovou roli zde hraje vhodná výchovná strategie, která je schopna podpořit zdravý a vyvážený růst dítěte.

Přestože existuje řada efektivních výchovných postupů, lze identifikovat i problematické trendy a výchovná dilemata, s nimiž se rodiny potýkají. Patří sem například nadměrné vystavení dětí digitálním technologiím, nedostatek rodinné stability.

Vzhledem k povaze moderní společnosti je důležité neustále aktualizovat znalosti a přístupy v oblasti výchovy dětí. Výzkum a reflexe výchovných strategií a trendů jsou klíčové pro poskytování podpory rodinám a pro zajištění optimálního prostředí pro zdravý rozvoj dětí.

Výchova dětí vyžaduje důkladné zvážení různých aspektů. Je důležité, aby rodiče a pedagogové byli otevření různým přístupům a byli schopni měnit své výchovné postoje, podle individuálních potřeb dětí. Tato práce přináší užitečné poznatky a doporučení pro rodiče, pedagogy a další odborníky zabývající se výchovou dětí,

## Literatura

- Helena. Autoritativní výchova. Online. Vaše děti. 2009, s. 1. ISSN 1801-2892. Dostupné z: <http://www.vasedeti.cz/vychova/ostatni-vychova/liberalni-vychova/>. [cit. 2024-06-05].
- Helena. Liberální výchova. Online. Vaše děti. 2009, s. 1. ISSN 1801-2892. Dostupné z: <http://www.vasedeti.cz/vychova/ostatni-vychova/liberalni-vychova/>. [cit. 2024-06-05].
- Alfa Svitavy. Online. Dostupné z: <https://www.svpalfa.cz/>. [cit. 2024-05-20].
- DOBSON, James. Dětský vzdor. Praha: Návrat domů, 1995. ISBN 80-85495-37-6.
- FABER, Adele a MAZLISH, Elaine. Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly. 3. CPress, 2024. ISBN 978-80-264-5134-1.
- FIŠEROVÁ, Vlasta. Sociologická Encyklopedie. Online. 2018. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Rodina>. [cit. 2024-04-16].
- HOST, Martin. Bakalářská práce. Online. 2013. Dostupné z: [https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/20389/host\\_2013\\_bp.pdf?sequence=1](https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/20389/host_2013_bp.pdf?sequence=1). [cit. 2024-04-16].
- Children,“ Harvard Gazette, 12.4.2021
- KASAL, Josef. Sociologie rodiny: sociální patologie a prevence. Univerzita Hradec Králové, 2021.
- KAST-ZAHN, Anette. Jak naučit děti pravidlům. Brno: Computer press, a.s, 2008. ISBN 978-80-251-2042-2.
- KOENIG, Larry. Chytrá výchova. Praha: Portál, s.r.o, 2004. ISBN 80-7178-780-9.
- KOPŘIVA, Pavel; NOVÁČKOVÁ, Jana; NEVOLOVÁ, Dobromila a KOPŘIVOVÁ, Tatjana. Respektovat a být respektován. 3. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 9788090403000.
- LEVINE, Peter. Trauma očima dítěte. 1. Praha: Maitrea, 2012. ISBN 978-80-87249-27-7.
- Manisha Aggarwal – Schifellite, „How Spanking May Affect Brain Development In
- MARKHAM, Laura. Aha! rodičovství. 2. Praha: albatrosmedia, 2012. ISBN 978-80-204-5854-4.
- MATĚJČEK, Zdeněk. Dítě a rodina. Praha: státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-25236-2.

- PEKAŘOVÁ, Lidmila. Jak žít a nezbláznit se. Olomouc: Poznání, 2006. ISBN 80-86606-49-x.
- PREKOPOVÁ, Jiřina. Malý tyran. 7. Praha: Portál, s.r.o, 2014. ISBN 978-80-262-0773-3.
- REICHLIN, Gail a WINKLER, Caroline. Výchova dětí 1000+1 rada pro každou situaci. 2592. Brno: Computer press, a.s, 2007. ISBN 978-80-251-1638-8.
- Rodičovská linka. Online. 1994. Dostupné z: <https://www.rodicovskalinka.cz/>. [cit. 2024-06-12].
- ROGGE, Jan-Uwe. Výchova dětí krok za krokem. Praha: Portál, s.r.o, 2007. ISBN 978-80-7367-249-2.
- SCHAEFFEROVÁ, Edith. Co je rodina? Praha: Návrat domů, 1975. ISBN 80-85495-41-4.
- STUDNIČKA, Milan. Pohodové Rodičovství. Brno: bizbooks, 2021. ISBN 978-80-265-0979-0.
- Styly výchovy v rodině. Online. 2008. Dostupné z: <https://psychologie-pedagogika.studentske.cz/2008/06/styly-vchovy-v-rodin.html>. [cit. 2024-04-13].
- ŠÍP STAŇKOVÁ, Zdeňka a SVOBODOVÁ, Petra. Děti jsou taky lidi. Wild Cat Pictures in Motion, 2022. ISBN 978-80-11-01741-5.
- VAŘEJKOVÁ, Zuzana a VYCHOPŇOVÁ, Tereza. Styly výchovy v rodině. Online. 2016. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1431/podzim2016/XS150/um/Styly-vychovy-v-rodine\\_final.pdf](https://is.muni.cz/el/1431/podzim2016/XS150/um/Styly-vychovy-v-rodine_final.pdf). [cit. 2024-04-13].
- VOLFOVÁ, Gabriela. Epigenetika. Online. Herbatica. 2024, s. 1. Dostupné z: <https://www.herbatica.cz/blog/co-je-epigenetika--jako-geny-a-doplanky-vyzivy-ovlivnuji-zdravi-epigemic/>. [cit. 2024-06-08].