

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Petra Čechová

Volnočasové aktivity rodin po narození dítěte

Olomouc 2021

Mgr. Dagmar Pitnerová, Ph.D.
vedoucí DP

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma *Volnočasové aktivity rodin po narození dítěte* vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Dagmar Pitnerové, Ph.D. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 4. 12. 2021

.....
Bc. Petra Čechová

Poděkování

Děkuji Mgr. Dagmar Pitnerové, Ph.D. za odborné a metodické vedení, laskavý přístup a podnětné rady při vedení mé diplomové práce. Ráda bych také poděkovala respondentům, kteří se zapojili do výzkumného šetření. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat svému manželovi, který mi byl po celou dobu mého studia velkou oporou.



Obrázek č. 1 – soukromá fotografie

*„Člověk nemiluje děti, protože jsou to děti, ale zamiluje si je skrze náklonnost,
která vzniká při jejich výchově“.*

Gabriel Garcia Márquez

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Petra Čechová
Katedra:	Ústav pedagogiky a speciálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Dagmar Pitnerová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2022
Název práce:	Volnočasové aktivity rodin po narození dítěte
Název v angličtině:	Family Free Time Activities after Childbirth
Anotace práce:	<p>Hlavním cílem diplomové práce je popsat možnosti trávení volného času rodin a prostřednictvím výzkumného šetření zkoumat formy jejich volnočasových aktivit s dětmi do 3 let a zároveň zjistit názor na problematiku trávení volného času. V úvodu teoretické části se zaměřuji na volný čas. Následující pasáž se zabývá rodinou a výchovou. Důležitou součástí diplomové práce je osobnost dítěte a jeho vývoj do tří let. Blíže se také věnuji volnočasovým aktivitám rodiny. V empirické části byl realizován kvalitativní výzkum, kdy prostřednictvím rozhovorů s jednotlivými rodinami byl zkoumán volný čas respondentů a jejich nejčastější volnočasové aktivity před a po narození jejich dítěte.</p>
Klíčová slova:	Volný čas, rodina, česká rodina ve 21. století a její proměny, novorozenec, kojeneček, batole, výchova, volnočasové aktivity rodiny
Anotace v angličtině:	<p>Main goal of the thesis is to describe possibilities of spending free time of families and through research investigation to inquire into their leisure activities with kids under the age of 3 and at the same time to learn their opinion on problems of free time spending. In introduction of theoretical part, I am focusing on free time. Following passage deals with family</p>

	and upbringing. Kids personality and his development till the age of 3 is an important part of the thesis. I take a closer look at family leisure activities. In empirical part I describe realized qualitative research, in which by interviewing families I examined free time of respondents and their most often leisure activities before and after their kid was born.
Klíčová slova v angličtině:	Free time, family, Czech family in 21 st Century and its changes, new-born, infant, toddler, upbringing, family leisure activities
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Osnova rozhovoru Příloha č. 2: Přepsané rozhovory s respondenty
Rozsah práce:	96 stran
Jazyk práce:	Čeština

OBSAH

ÚVOD	8
1 VOLNÝ ČAS	10
1.1 Historický pohled na volný čas	11
1.2 Funkce výchovy volného času	13
1.3 Lidé a volný čas	16
2 RODINA	19
2.1 Historie	20
2.2 Typy a funkce	24
2.3 Výchovné styly	29
2.4 Česká rodina ve 21. století a její proměny	32
3 OSOBNOST DÍTĚTE DO 3 LET	37
3.1 Novorozenecké období	38
3.2 Kojenecké období	40
3.3 Batole	45
4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY RODIN	51
4.1 Volný čas a jeho význam ve výchově	52
4.2 Volný čas v životě současných rodin	54
4.3 Vliv rodiny na trávení volného času	56
4.4 Jak trávit volný čas s dítětem do 3 let	59
5 VÝZKUM	63
5.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky	63
5.2 Metodologie	65
5.3 Výzkumný soubor a organizace	66
5.4 Analýza výzkumu a interpretace výsledků	68
5.5 Výzkumné závěry	80
ZÁVĚR	84
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	87
SEZNAM ZKRATEK	93
SEZNAM TABULEK	94
SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ	95
SEZNAM PŘÍLOH	96

ÚVOD

Téma volnočasové aktivity rodin po narození dítěte jsem si vybrala proto, abych se pokusila zjistit, jak moc se změní volný čas rodičů po narození dítěte. Téma jsem si zvolila v době, kdy jsme s manželem plánovali založit rodinu. Dcera má dnes rok a sama tedy mohu pozorovat, zda se nám volný čas změnil natolik, abychom oblíbené volnočasové aktivity, které jsme rádi společně provozovali, odsunuli, úplně vynechali nebo je i nyní s roční dcerou stále provozujeme. Toto samotné téma mě zajímalo i před nástupem na vysokou školu a to z důvodu práce vychovatelky ve školní družině, kde jsem denně vyslechla vyprávění dětí, že o víkendu s rodiči opět nic nedělali, nikde nebyli, nic nového nezažili. Samozřejmě to nebyla většina dětí, které mou třídu navštěvovaly, ale troufám si říci, že ze třiceti dětí to byla menší polovina. Těchto dětí mi bylo vždy líto a snažila jsem se jim pobyt ve školní družině a veškeré aktivity maximálně zpříjemnit. Jako vychovatelka školní družiny jsem se snažila být nanejvýš aktivní ve výběru volnočasových činností a to se snažím i teď na rodičovské dovolené jako matka se svou dcerou. Manžel i já jsme od malička vedeni ke sportu, máme rádi přírodu a vše, co je s pohybem spojené. Naši dceru se snažíme touto cestou vést a ukazovat jí vše hezké, co na světě je, aby si pak v běhu času sama našla svou životní cestu.

Téma diplomové práce se bude zabývat obdobím života rodin po narození dítěte do tří let, kdy žena je na rodičovské dovolené.

Hlavním cílem diplomové práce je popsat možnosti trávení volného času rodin a prostřednictvím výzkumného šetření zkoumat formy jejich volnočasových aktivit s dětmi do 3 let a zároveň zjistit názor na problematiku trávení volného času.

K dosažení hlavního cíle byly stanoveny cíle dílčí

- Charakterizovat současnou rodinu
- Seznámit s osobností dítěte z hlediska jeho vývoje do 3 let
- Zjistit, jak rodiny vnímají pojem volný čas
- Zkoumat volný čas respondentů před narozením dítěte
- Zkoumat nejčastější aktivity rodičů v jednotlivých etapách vývoje dítěte do 3 let
- Analyzovat, jaký má vliv společné trávení volného času na rodinu

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V úvodu teoretické části se zaměřuji na volný čas a blíže se věnuji jejímu historickému pohledu. Následující pasáž teoretické části se zabývá rodinou a výchovou. Pozornost je věnována odborné terminologii, typům rodin, historii rodiny, zmiňuji se také o současné české rodině, funkcích výchovy a výchovných stylech. Důležitou součástí diplomové práce je seznámení s osobností dítěte a jeho vývojem do tří let. V souladu s cílem mé diplomové práce se blíže věnuji volnočasovým aktivitám rodiny. Konkrétně volnému času a jeho významu ve výchově, volnému času v současné rodině a možnostem trávení volného času rodin s malým dítětem.

V empirické části byl realizován kvalitativní výzkum, kdy prostřednictvím rozhovorů s jednotlivými rodinami byl zkoumán volný čas respondentů a jejich nejčastější volnočasové aktivity před a po narození jejich dítěte.

Touto zkoumanou problematikou se u nás zabývají např. Hájek Bedřich, Haviger Jiří, Hofbauer Břetislav, Kraus Blahoslav, Pávková Jiřina, Matějček Zdeněk, Vágnerová Marie a další.

V zahraničí např. Cooperova Carol, Reuys Eva, Verdon Jean, Viehoff Hanne.

1 VOLNÝ ČAS

KRAUS (2008) uvádí, že volný čas je fenomén, který zajímá řadu vědních disciplín a stává se současně čím dál aktuálnější. Tento pojem sehraává v životě každého z nás čím dál větší roli. Nejedná se pouze o funkci socializační, ale čím dál většího významu nabývá funkce kompenzační, seberealizační a v neposlední řadě funkce preventivní.

Ve volném čase se jedinec může věnovat činnostem, které ho baví, má je rád, činnostem, které ho uspokojují a přinášejí mu radost a uvolnění. Jedná se o nenahraditelnou součást každodenního života dětí i dospělých (Pávková a kol., 2008).

Volný čas je i mezi laickou veřejností běžně používaným termínem. Každý jedinec si pod tímto názvem dokáže něco představit a říci, co volný čas je. Právě díky tomu, že tento pojem je všeobecně znám, může docházet k bagatelizaci, zejména ve společenském zjednodušení této problematiky, která stále nabývá na významu, a to převážně u dětí a mládeže (Janiš ml., 2009).

Pozitivně lze podle VÁŽANSKÉHO (2001) volný čas vymezit jako dobu, v níž se jedinec může nezávisle na jakýchkoli povinnostech dobrovolně realizovat a dělat to či ono, k čemu ho nikdo nenutí. Právě svoboda, svobodná volba dané činnosti a dobrovolnost je pro volný čas příznačná. Bez těchto hodnot nelze hovořit o volném čase.

HOFBAUER (2004, s. 13) termín volný čas popisuje jako čas: *„kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností.“*

Pod tento pojem běžně zahrnujeme odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolné společenské prospěšné činnosti i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Z hlediska dětí nepatří do volného času vyučování a činnosti s ním související jako je sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci (Pávková a kol., 2008).

„Žáková (1990) zdůrazňuje, že se jedná o časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnosti nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky“ (In Malach, 2004, s. 98).

Pro pochopení termínu volný čas je třeba se zamyslet a pochopit tři faktory, které tento pojem ovlivnily. Prvním faktorem je vznik pravidelné pracovní doby. V této návaznosti oddělení dnů a hodin pracovních a volna. Dalším faktorem je nárůst pracovní doby v období industrializace. Posledním sledovaným faktorem je osvícenská idea svobody jako základ moderního pojetí volného času (Kaplánek a kol., 2017).

1.1 Historický pohled na volný čas

Zkoumání volného času spadá až do 60. let 20. století, avšak volný čas je s lidskou společností spjat prakticky od počátku její existence. Z období **pravěku** nejsou dohledatelné žádné určité informace o trávení volného času, i když se z tohoto období zachovaly různé sošky, malby aj. Nelze však tvrdit, zda byly vytvořeny ve volném čase nebo vznikaly jako součást přípravy k lovu. Z období **starověku** máme již jistotu o trávení volného času, zejména pak na území starověkého Řecka a Říma. Jen z prvních se volnému času věnoval Aristoteles, který tvrdil, že „blaženost předpokládá volný čas“. Dle Aristotela by se jedinec měl ve svém volném čase věnovat především přemýšlení, úvaze i správě státu. Dnes hra a odpočinek kompenzuje náš pracovní život, kdež to ve Starověku právě hra a odpočinek nespádaly do volného času, neboť Aristoteles tvrdil, že jsou přímo či nepřímo spjaty s prací. Z této doby nejznámějšími aktivitami jsou divadelní hry. Nejznámější pak hry olympijské, které s velkou obměnou přetrvaly dodnes. Z období Římské kultury můžeme zmínit hry Gladiátorské, které řadíme mezi pasivní volnočasovou aktivitu (Janiš ml., 2009).

VERDON (2003) popisuje, že volný čas ve **středověku** byl něčím neznámým, přesto i lidé ve středověku potřebovali chvíle odpočinku, neboť člověk středověku byl člověkem práce. Tito lidé se uměli pobavit a načerpat nové síly do další fyzicky namáhavé práce. Volný čas byl využíván především k pobytu v přírodě, k hostinám, různým turnajům, divadelních a kejklířských představení. Volný čas předpokládá jistou svobodu. Obyvatelé venkova se bavili hlavně během svátků, které se slavili po celý rok, obyvatelé měst během svého volného času mohli sledovat pouliční představení, vystoupení šlechty či divadlo.

Volný čas byl však zcela v moci církve, která zrušila významnou část sportovní aktivit. Dá se říci, že církev nepřímo napomohla ke vzniku rytířských turnajů. Ve středověku bylo podniknuto několik křížáckých válek z důvodu osvobození Svaté

země. Rytíři se utkávali i mezi sebou, předváděli taktiky boje apod. S objevením střelného prachu zanikly rytířské turnaje, neboť rytířský stav byl již nepotřebný (Janiš ml., 2009).

FRANC, KNAPÍK (2013) uvádí, že velice významnou osobností, která přispěla k rozvoji volného času, byl italský pedagog Vittorino Ramboldini da Feltre. Tento muž vybudoval tzv. **Dům radosti**, ve kterém se snažil spojit teoretické poznatky s praktickým provedením. Své svěřence zde učil různým aktivitám, jednalo se o jízdu na koni, lukostřelbu a mnoho dalších. Tyto aktivity si děti následně organizovali i sami. Snažili se pozitivně ovlivňovat trávení volného času dětí a dospívajících.

V 70. letech 20. století se objevuje organizace s názvem Project Adventure, jejímž úkolem bylo využití zážitkové pedagogiky ve školních podmínkách. Tato myšlenka je mnohem starší než samostatná organizace, neboť ji použil, i když nepřímo již v 17. století J. A. Komenský. Tento pedagog hře přisuzoval nesmírný význam a přál si aby, aby škola byla tzv. hřištěm vzdělanosti. Komenský ve svém díle *Didactica magna* požaduje, aby byly do školního vyučování zařazeny přestávky, které se mají zaplnit veselou zábavou, popřípadě hrou, hudbou a dalšími zajímavými činnostmi (Franc, Knapík, 2013).

FRANC, KNAPÍK (2013) říkají, že nárůst volného času v poválečné době byl typický pro rok 1957 – 1967. Volný čas v těchto letech významně ovlivnil životní styl. Volný čas podle ideologických představ měl být vyplněn převážně společenskými angažovanostmi, sebevzděláváním, tělesnou aktivitou. Realita byla však jiná. Mládež se čím dál tím více přizpůsobovala v trávení volného času svým vrstevníkům z jiných evropských zemí. Jednalo se o „patologické“ trávení volného času, tzn. Alkoholismus, počátky narkomanství, tzv. chuligánství.

Rozvoj **kapitalismu** byl důvodem oddělení pracovní doby a doby volna. Zatímco středověk chápal produktivní práci jako prostředek k hmotnému zabezpečení života. Jako mravně hodnotný byl oceňován čas, v němž člověk plnil své povinnosti. Naproti tomu „užívání si volného času, života“ bylo považováno za těžký hřích. Volno mělo být využíváno především k rozvoji náboženského života (Kaplánek a kol., 2017).

1.2 Funkce výchovy volného času

ČÁP (1993) říká, že volný čas plní mnoho funkcí a tyto jednotlivé funkce se u různých autorů mohou lišit. Pro člověka má volný čas velice důležitý význam, a aby tento strávený čas byl efektivní je potřeba dodržovat jednotlivé funkce. Tento autor dělí funkce volného času následovně:

- **odpočinek** – odreagování se od práce, regenerace sil,
- **zábava** – patří zde hry, zábava, sportovní aktivity, které rozptylují,
- **rozvoj osobnosti jedince** – nejdůležitější funkce, osobní rozvoj jedince po stránce duševní, sociální i tělesné.

Výchovně-vzdělávací funkce

HÁJEK (2011) a PÁVKOVÁ (2008) uvádějí, že tato funkce je velice důležitá a je na ni kladen důraz. Rodina a instituce se dle svých specifických možností podílí na rozvoji schopností dětí, na usměrňování, kultivaci a uspokojování jejich zájmů a potřeb, na formování žádoucích postojů a morálních vlastností. Rodiče by se prostřednictvím pestrých a zajímavých činností měli snažit děti motivovat k společensky žádoucímu využívání volného času. Především k získávání nových vědomostí, dovedností i různých návyků a tím přispívat k rozvoji jejich poznávacích procesů k celoživotnímu vzdělávání.

KRATOCHVÍLOVÁ (2004) výchovnou funkci volného času vymezuje jako prostor pro formování osobnosti člověka, jeho tvořivost, charakter, motivaci a pro jeho mravní vlastnosti.

Funkce zdravotní

Zdravotní funkci volného času plní rodiče i instituce zejména tím, že přispívají k usměrňování režimu dne tak, aby pomáhal vytvářet zdravý životní styl dítěte. Rodiče by se měli snažit umožňovat dětem pobyt v příjemném prostředí, mezi oblíbenými lidmi a převážně tím, že jim přinášejí možnost prožívat radost a uspokojení z činností, které je baví (Pávková a kol., 2008).

HÁJEK (2011) definuje zdravotní funkci jako funkci, která převážně podporuje zdravý, tělesný, duševní i sociální vývoj. Jedná se převážně o pobyt venku na čerstvém vzduchu, střídání činností různého charakteru jako odpočinku, duševní i tělesné činnosti.

Velice důležité jsou také pohybové aktivity, dodržování hygienických požadavků, zdravé stravovací návyky, dodržování zásad bezpečnosti práce aj.

KRATOCHVÍLOVÁ, (2004) tuto funkci volného času vymezuje pro odpočinek, rekreaci a měla by primárně kompenzovat zátěž.

Preventivní funkce

V posledních letech se stále více klade důraz na prevenci negativních jevů. Důležitá v rodině je především primární prevence. V rámci této prevence můžeme působit například podporou zdravého chování u svých dětí a tím zamezit, aby si dítě dělalo, co chtělo, bylo mimo bezprostřední vliv rodiny, scházelo se s nevhodnými partami, které by na dítě působily negativním způsobem PRŮCHA A KOL. (In Janiš ml., 2009).

Dle KRATOCHVÍLOVÉ (2004) by preventivní funkce měla sloužit k tomu, aby jedinec naplňoval svůj volný čas přínosnými aktivitami, které napomáhají jak jedinci, tak celé společnosti předcházet vzniku a rozvoji sociálně patologických jevů.

PÁVKOVÁ A KOL. (2008) tvrdí, že je důležité kombinovat všechny dané funkce výchovného působení.

Další dělení funkcí volného času vystihl Horst W. Opaschowski:

- **rekreace** – uvolnění, odpočinek,
- **kompenzace** – odstranění zklamání,
- **výchova a vzdělávání** – sociální učení,
- **kontemplace** – hledání smyslu života,
- **komunikace** – kontakty, partnerství,
- **participace** – podílení se vývoji společnosti,
- **integrace** – vzrůstání do společnosti,
- **enkulturace** – kulturní rozvoj, tvořivé vyjádření prostřednictvím např. umění, sportu (In Hofbauer, 2004).

Francouzský sociolog Roger Sue vymezil 4 funkce volného času:

- **psychosociologickou** – zábava, rozvoj,
- **sociální** – příslušnost k některé sociální skupině,
- **terapeutickou**
- **ekonomickou** – uplatnění jedince v profesní činnosti (In Hofbauer, 2004).

Čas, který mají lidé k dispozici, můžeme rozdělit na čas **pracovní, vázaný** a čas **volný**. U pracovního času jde o čas, který trávíme výdělečnou činností, vázaný neboli polovolný čas je spojen s činnostmi každodenního života, mezi které patří jídlo, spánek, hygiena a volný čas je čas, který nám po předchozích vymezeních časů zbude (Hájek a kol., 2008).

Volný čas pro většinu z nás, představuje něco veselého, něco co vnímáme pozitivně a děláme v tomto čase to, co nás baví. Toto není vždy pravidlem a volný čas může být vnímán i negativně. Negativní pojetí volného času je historicky starší a dle zakladatele tohoto přístupu Joffreho Dumazediera do volného času nezahrnuje:

- čas, který strávíme v zaměstnání, u dětí ve škole
- čas, který strávíme cestou do práce / školy
- čas, který potřebujeme pro uspokojení biologických potřeb
- čas, který potřebujeme pro splnění domácích povinností.

Dle dalšího autora Pácla se jedná o čas, kdy člověk nevykonává žádné činnosti pod tlakem nebo z nutnosti, např. zachování rodinného systému (Kraus, 2015).

Druhým přístupem, jak volný čas chápeme, je přístup psychologizující neboli pozitivní. Toto pojetí vychází z toho, co jedinec při dané činnosti prožívá, jak tuto činnost vnímá. Je to čas pro vlastní seberealizaci, sebeuspokojení, čas, kde je člověk sám sebou, svobodně si volí činnosti a provozuje takové aktivity, které ho baví, přinášejí relaxaci, odpočinek, uvolnění a rozvíjí tělesnou i duševní stránku jedince. (Faltýsková, In Kraus, 2015).

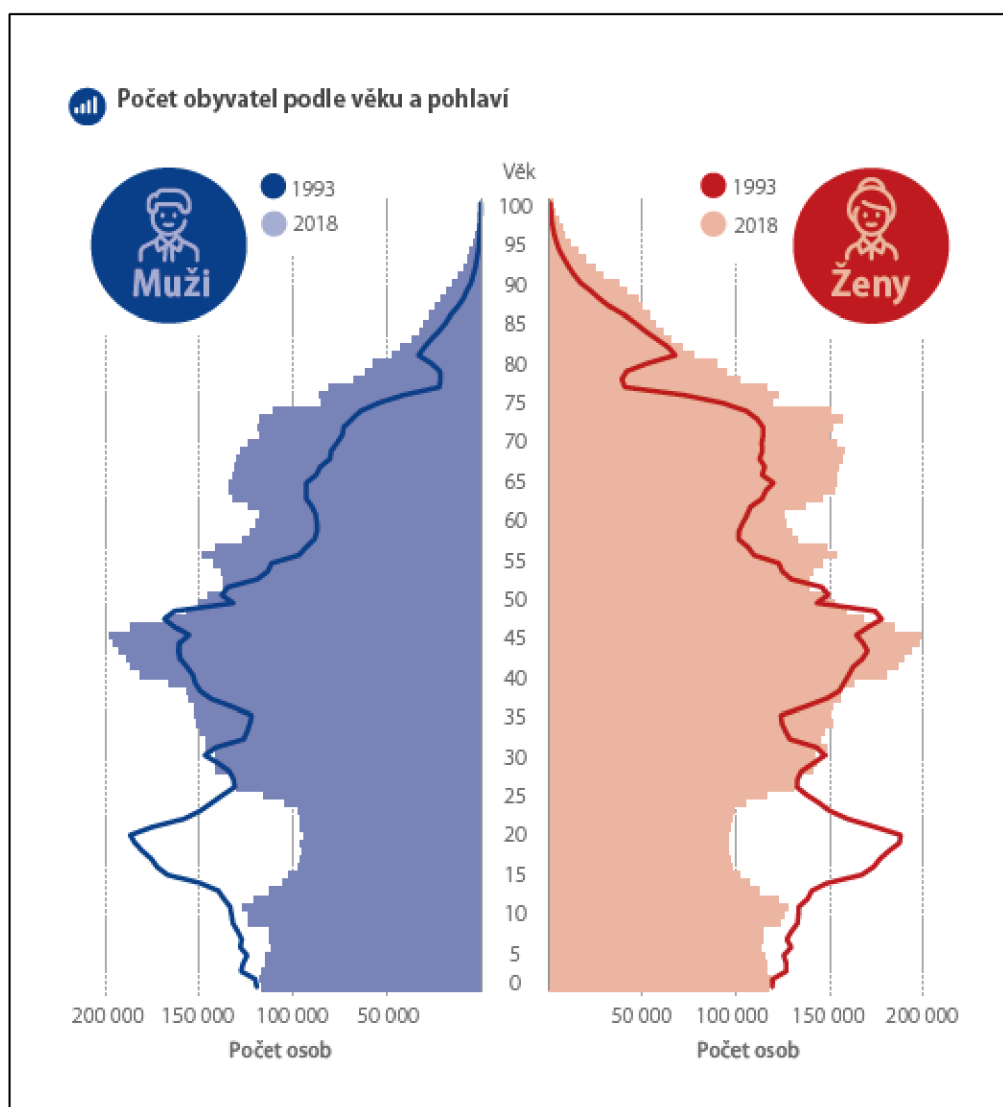
1.3 Lidé a volný čas

HOFBAUER (2004) tvrdí, že volný čas se stává něčím, co má k dispozici každý jedinec a s čím nakládá dle svých možností, zkušeností a zájmů. S velkým nárůstem vědy a techniky si člověk ulehčil mnoho práce a tím získal více volného času ve svém životě. Autor uvádí další změny, které se týkají problematiky volného času. Především zmiňuje pracovní dobu, která se stále snižovala a až ve 21. století se pracovní doba zvyšuje a lidé ve své práci tráví čím dál tím více času, tudíž se jim snižuje volný čas. Zvyšuje se také věková hranice pro odchod do důchodu.

Všechny události, které se dějí, mají souvislost se zvýšením efektivity v ekonomice. Uvedené kroky vedou také ke snížení výdajů státu v oblasti sociální politiky a také se zvyšuje příjem z daní pracujících obyvatel dané společnosti. Snížené procento obyvatel ve věku 0-15 let má právě za důsledek neustále se zvyšující věk odchodu do důchodu. Celá Evropa se s tímto problémem setkává. V České republice se tento problém naplno objeví kolem roku 2030 a 2040, kdy nejpočetnější ročníky budou odcházet do důchodu. Snížené procento obyvatel souvisí s nízkou porodností a to je ovlivněno mnoha faktory. Začátkem roku 2016 v rámci šetření, realizovaného centrem pro výzkum veřejného mínění, uvedlo 69% respondentů dvě děti v rodině jako ideální počet. V České republice je stále ideálem většiny obyvatel model dvoudětné rodiny. V první řadě je to studium, o které mají mladí lidé větší a větší zájem, po studiu si následně budují kariéru, dalším faktorem je nepříznivá finanční situace, která souvisí s bydlením a v neposlední řadě změna životního stylu. Uvedené faktory a změna ve struktuře obyvatelstva se odráží na nabídce volnočasových aktivit (Hofbauer, 2004), (Kuchařová a kol., 2019).

Lidé se dnes dožívají **vyššího věku**, dle ČSÚ žilo k 31. 12. 2020 v ČR 2 158 322 osob nad 65 let) a bude platit, že kvalitní využívání volného času bude důležitou součástí života každé věkové skupiny, tak se bude nabídka volného času více zaměřovat na nejpočetnější skupinu obyvatel a bude samozřejmě přihlížet k zdravotnímu stavu a sociální situaci dané skupiny. Kvalitní využívání volnočasových aktivit má nesmírný dopad na zdravotní stránku jedince ale také pozitivní dopad na ekonomiku státu (Janiš ml., 2009). KUCHAŘOVÁ A KOL., (2019) uvádí, že se mění výrazně struktura obyvatelstva z hlediska věku. **Není novinkou, že české obyvatelstvo, stejně jako řada jiných zemí, v posledních letech stárne.** Od roku 2006 jsou senioři nad 65 let početně silnější než dětská populace mladší 15 let. V letech 2016 na 100 dětí připadalo zhruba

121 seniorů. Je tedy na místě, že se nabídka volnočasových aktivit bude zaměřovat více na tuto věkovou skupinu.



Graf č. 1 – Demografická křivka obyvatelstva ČR

Zdroj: ČSÚ – obyvatelstvo (31. 12. 2018)

ŘEHOŘKOVÁ (In Spousta a kol., 1996) říká, že také jednotlivé kultury mají odlišné názory, jak trávit volný čas. Je to pro to, že každá kultura má své specifické hodnoty, normy, vzorce chování apod. Kultura znamená způsob chování, hodnoty, různé tradice, rituály, sdílené normy, které jsou typické pro danou sociální skupinu. Kultura se také odráží ve způsobu jak trávit volný čas, neboť volný čas můžeme chápat jako určitou hodnotu, kterou člověk využívá ke svému prospěchu a kultura vlastně určuje,

co je a co není žádoucí. V oblasti volného času je člověk ovlivněn také minulostí, neboť právě minulost je spojena s kulturními tradicemi.

Již autorka FILIPCOVÁ (1967) ve své knize uvádí, že moderní technologie nabízí různé druhy zábavy, ale aby si je člověk užil, potřebuje „čas“. Jedinec chce být fyzicky zdravý, což předpokládá denní pravidelnou hygienu, vyvážené sportovní aktivity a především správnou skladbu jídelníčku. O víkendech pak prožít volný čas v přírodě, na chatě a o dovolené se vydat do zahraničí a cestovat. Bohužel uspokojit všechny tyto nároky nelze také mimo jiné proto, že časově je člověk nestačí stihnout a zvládnout. Autorka tvrdí, že s časem to je jako s penězi – lidé mají neustále pocit, že by jich potřebovali více. To, jak člověk tráví svůj volný čas, není pouze na jeho vůli a osobním výběrů aktivit, ale hraje zde velkou roli řada vnějších faktorů. Tyto faktory působí přímo tak zprostředkovaně. Jedná se o rodinnou situaci, vybavení konkrétní rodiny, materiální zabezpečení, společenské zařazení ve společnosti nebo pouhé možnosti, které poskytuje příroda. Také FILIPCOVÁ v roce (1967) tvrdila, že významnou roli pro výběr volného času hraje vzdělání, které formuje určité zájmy jedince. Nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje volný čas je práce, kterou člověk vykonává. Právě ona práce, kterou jedinec vykonává, formuje jeho lidskou osobnost, vkus a zájmy. Hlavní věcí, kterou by volný čas měl jedinci přinést, je „zábava“, odreagování se od běžného pracovního dne a každodenních starostí. Ve volném čase hledá člověk odpočinek, uvolnění, vyhledává takové druhy aktivit, které vracejí organismu svěžest a vyrovnávají únavu z práce a z prostředí, které na člověka působí.

SHRNUTÍ

Představili jsme význam volného času, který je pro společnost důležitou součástí života i z hlediska jeho historie, která spadá do 60. let 20. století, i když volný čas je s lidskou společností spjat téměř od její existence. Charakterizovali jsme funkce volného času a jejich dělení dle různých autorů. Volný čas se týká společnosti, proto nezapomínáme na problémy spojené s touto problematikou. Převážně pak tomu, jak lidé využívají svůj volný čas.

2 RODINA

Rodina je skupina lidí, které jsme si nevybrali, ale od nichž nemůžeme odejít. V rodině jsou členové emocionálně i fyzicky spojení. Patřit do rodiny znamená patřit do chaosu, který snahou spojit několik životů v jednom prostoru nepochybně vzniká, fungující rodina, která tento shon a ruch zvládá a drží pospolu (Hines, Baverstock, 2007).

HARRIS (In Mareš a kol., 2003) definuje rodinu jako sídlo, kde společně žijí rodiče a nedospělé děti a kde tito lidé každodenní reprodukcí společného životního prostoru vytvářejí domácnost.

Podle HINESE, BAVERSTOCKA (2007, s. 93): „*Je rodina skupina lidí, o něž pečujete, kteří pečují o vás a s nimiž jste stále ve spojení. Rodina má na vás silný a trvalý vliv.*“

Rodina je uměleckým dílem, které se neustále vyvíjí a proměňuje. Je také místem, na kterém vznikají a také se rozvíjejí mezilidské vztahy. Rodina je kolébkou tvořivosti. Jedinec, dítě, které vyrůstá ve tvůrčím prostředí, získává velice zajímavé podněty, jež mohou ovlivnit jeho další vývoj (Schaeffer, 1995).

SCHAEFFER (1995) uvádí, že rodina je dílo, které se vytváří roky, buduje se dokonce po několik generací a zároveň není nikdy hotová. Rodina je umělecké dílo, na kterém je třeba neustále pracovat. V rodině je láska, originalita, tvořivost, talent, zájem, soucit, odhodlání. V rodině se neustále odehrává pohyb – narození, výchova, sňatek, úmrtí, úspěchy, neúspěchy. Rodina je vyvážené prostředí určené k růstu lidských bytostí. Rodina a domov mají být prostředím, kde se lidé mají cítit dobře, mají zde najít teplo, ochranu a bezpečí. Rodina nese velkou odpovědnost za výchovu svých dětí, které jako další generace ovlivní nejen svou generaci, ale i tu následující.

HINTNAUS (1998) zmiňuje, že rodinu v biologickém smyslu tvoří skupina jedinců stejného druhu, pokrevně spřízněných, kteří jsou sdružení k zachování své existence a umožňují další reprodukci. Jedná se o primární skupinu, ve které se rozvíjí interpersonální vazby a komunikace. Rodina je specifický útvar, ale i zde platí obecné zákonitosti. Každá rodina má svou rodinnou hierarchii vztahů, každý jednotlivý člen zaujímá specifickou roli v rodině, má také svá vnitřní pravidla soužití či skupinové normy. Všechny tyto zmíněné zákonitosti tvoří základ pro výchovu dětí.

2.1 Historie

Nepochybným úkolem rodiny v celém jejím historickém vývoji od samotného jejího počátku bylo existenční a materiální zabezpečení jednotlivých členů rodiny. Materialisté jako Engels to považují za základ rodiny. Engels usuzuje, že na prahu vývoje lidstva v divošství, rodina zajišťovala rozdělení potravy z lovu. Se vznikem nástrojů a práce se rodina stala výrobní hospodářskou jednotkou, která si rozdělovala podíly ze společného vlastnictví (Hintnaus, 1998).

MATZKE (In Haviger, 2014) popisuje, že již lidé v **období pravěku** žili v různých početných skupinách, odhaduje se, že zhruba jedna skupina tvořila 30 – 50 členů. Muži měli za úkol obstarání potravy a ženy krom sběru různých plodin měly hlavně za úkol se starat o vnitřní uspořádání kmene. Jednou z podmínek k přežití dané skupiny se stala otázka reprodukce. Sexuální vztahy v jedné skupině nebyly uspořádány a převládala zde vysoká promiskuita. Příbuzenské vztahy nenabývaly významu.

V pozdějším **období mladšího paleolitu** a v mladší době kamenné (**neolitu**) přichází vznik tzv. rodů. Jednalo se o pokrevně příbuzné osoby, propojené společenskými pouty. Významné je, že v této době dochází k dělbě práce, která se dělila dle věku a pohlaví. Důležitým mezníkem je vznik první formy manželství, které bylo založeno na skupinovém manželství. Jednalo se o multilaterální manželství, které se vyznačuje spojením více než dvou osob. Všichni členové tohoto manželství mají zodpovědnost za děti, které byly počaty v tomto manželství. Rod se rozdělil na menší skupinky a ty se dále dělily na tzv. velkorodiny, které zahrnovaly několik pokolení. Osoby, které žili v jedné skupině, začali vyhledávat své partnery z ostatních velkorodin. Zajímavé je, že ve skupinovém manželství nebyl znám otec. Matky pouze rozlišovaly, zda jsou děti vlastní nebo od jiných matek. Pro určení příbuzných vztahů byl klíčový mateřský poměr a děti náležely do kolektivu matky Matzke (In Haviger, 2014).

Ženy v této době začaly mít krom předchozích povinností o rodinu, kmen, sběr plodů také povinnost léčitelkou, kterou díky znalostem léčivých účinků některých plodin velice dobře ovládaly. Postupně vznikala soustava založená primárně na ženách, tzv. matriarchát. Z daného období pochází i celá řada důkazů o významném postavení žen v rodině (sošky, malby) nejvýznamnější je tzv. Věstonická venuše. Kmen, který se pyšnil velkým počtem zdravých a plodných žen patřil mezi kmeney bohaté. Tyto kmene měly totiž jistotu další existence. V tomto období také začínají vznikat i první vztahy

pouze mezi mužem a ženou, které jsou založené na sympatiích Matzke (In Haviger, 2014).

MATOUŠEK (1997) uvádí, že již ve **starém Řecku**, tj. v 8. a 7. století př. n. l., v době homérské byla společnost organizována podle rodů. Ten byl tvořen tzv. souborem rodin, přičemž muži odvozovali svůj původ od společného předka, kterého uctívali a podle tradice používali jeho jméno. V této době byla rodina striktně patriarchální. Důležitou tradicí při narození dítěte či sňatku byly rituály, které tyto významné události doprovázely. Tyto rituály měly dle pověr neutralizovat nepříznivé síly. Řecká společnost nutila muže k sňatku, ti se neženili z lásky, ale proto, aby měli mužského následníka, který by následně udržoval rodinný kult. Ženy byly striktně podřízené mužům, dítě bylo považováno za plnohodnotnou bytost, až když dostalo své jméno.

Podle MATOUŠKA (1997) rodina ve **starověkém Římě** byla velice podobného charakteru, měla také patriarchální rysy. Římané si rodinu cenili natolik, že při sestavování právního kodexu, tzv. Dvanáct desek, v letech 450 před n.l., prohlásili, že rodina je základní jednotkou společnosti. Římské právo rozlišovalo dva druhy sňatků. První tzv. přísný, při tomto sňatku přecházela nevěsta z péče otcovy do péče manžela, druhý byl volný, který ponechal ženu v péči otcově. Krize římské republiky přinesla s sebou i krizi rodiny. Již o dvě století dříve zaznamenávají i ženy změny ve svém dosavadním postavení. Ženy nemajetné mohou pracovat jako švadleny, vychovatelky, porodní báby, obchodnice či dokonce jako lékařky. V Římě nikdy nesměly ženy pracovat v oblasti práva nebo například povolání bankéře jim bylo zapovězeno zákonným ustanovením. Majetné ženy mohly spravovat svůj vlastní majetek, na rozdíl od žen v klasickém Řecku se římské ženy prosazovaly i v politickém životě. Císař Augustus vydal sérii zákonů, tyto zákony posílily tradiční rodinná pouta. Muži z těch nejvyšších společenských vrstev museli uzavírat sňatek. Jiný ze zákonů například zvýhodňoval rodiny s více dětmi, další byl zaměřen proti cizoložství. Tyto zákony bohužel byly nepatrné, nestoupal ani počet sňatků, ani počet dětí.

Je téměř nemožné dopátrat se toho, jak vypadala evropská či slovanská rodina v raném středověku. Je to z důvodu toho, že jsme odkázáni na archeologické nálezy a na kronikářské zmínky. Dostupné zdroje uvádí, že slovanská rodina byla patriarchální. Tyto rodiny žily v malých vesnicích, muži mohli mít více žen. Kroniky uvádí, že slovanský vůdce Samo měl 22 synů a 15 dcer s dvanácti manželkami. Mnohoženství bylo tolerováno, avšak to bylo výsadou bohatých a mocných lidí. Sňatky poddaných

povolovala vrchnost. Tento souhlas byl zrušen Josefem II. v roce 1781, který vydal Patent o zrušení nevolnictví (Matoušek, 1997).

HAVIGER (2014) zmiňuje, že v **období osvícenství** po roce 1800 nastupují tereziánské reformy ve školství a je omezen vliv církve. Typická formace 18. a 19. století byla vícegenerační, monogamní s dominancí otce. Ekonomická aktivita byla založena na soběstačnosti a na principu zapojení všech členů rodiny do pracovního života. Rodina si vyráběla vše, co ke svému životu potřebovala, tento trend ve své podstatě trval až do poloviny minulého století.

Období **Velké francouzské revoluce** přináší nové trendy: feminismus a emancipaci. Vznikala různá ženská hnutí, která se věnovala ženám, ženským nedůstojným podmínkám a podřízenosti. Postavení ženy na počátku tohoto století, nebylo jednoduché. Muž měl nadvládu jak nad majetkem, tak nad ženou samotnou. U nás byly považovány za plnohodnotně postavené ženy ve společnosti např. spisovatelky B. Němcová, E. Krásnohorská, K. Světlá, S. Podlipská. Konec 19. století je začátkem pro sdružování se do různých spolků. Jedním z cílů těchto sdružení bylo odstranění nerovnosti ve vzdělání mezi ženami a muži. Na přelomu 19. a 20. století dochází k přenesení pracovního místa z rodiny do továrny. Žena má horší postavení na trhu práce než muž a její velké pracovní zatížení není nijak kompenzováno. Díky tomu dochází k velkému napětí v rodinách. V tomto období také muž přestává být jediným živitelem rodiny, a tudíž se vytrácí jeho prestiž v rodině (Haviger, 2014).

HAVIGER (2014) uvádí, že na **konci 19. století** se změnilo rodinné chování. Manželé opustili model rodiny s mnoha dětmi a přešli k regulované reprodukci. Tento nový model se vyznačoval početím ideálně dvou dětí. V postindustriální společnosti 21. století nadále zůstává rodina jako preferovaný model, kdy muž je živitel rodiny a žena pečovatelka o domácnost. Rodina zůstává centrální institucí v budování sociálního, politického a ekonomického života.

Podle Engelse prošla rodina pěti fázemi. První fází je **stadium zvířecí**, které připouští, že u prapředků člověka docházelo k tvoření izolovaných párů, ale jejich soužití netrvalo dlouho a bylo nemožné pro žárlivost samců. Pokračuje fáze **skupinového manželství**, podle autora je to nejstarší a nejpůvodnější forma rodiny, která se dá v dějinách dokázat. Ve skupinovém manželství si navzájem náležely celé skupiny žen a mužů a nebylo zde místo pro žárlivost. V tomto manželství byl neomezený

pohlavní styk a neexistovala žárlivost či generační zábrany. Třetí etapou je **rodina pokrevních příbuzných**, Engels přejímá názor (Morganův, 1877), že tato rodina se vyvinula z prapůvodního stavu neomezeného pohlavního styku. Pokrevní rodinu tvoří potomci jednoho páru, tzn. jedné rodičovské dvojice, kteří se i nadále po zplození potomka stýkali a reprodukovali. Zánik této rodiny vysvětluje Engels sdružením v rodech, ty se integrují v kmenech a následně jsou zárodkem národů. Dalším obdobím je pak **rodina punaulanská**, vznikla z rodiny pokrevní, zde byl vyloučen pohlavní styk mezi rodinnými příslušníky, nezánikla však polygamie. Příbuzenství bylo určováno podle matky, ta byla jistá, otec nikoliv. Vznikají také manželské skupiny. Posledním stupněm je **párová rodina**, dvojice v párové rodině je podle Engelse jen vynuceným nebo dohodnutým spojením. Základním znakem tohoto stádia rodiny je uplatňování mateřského práva, které zajišťovalo, aby majetek zůstal v rodu mezi pokrevními příbuznými a to pouze z matčiny strany (In Hintnaus, 1998).

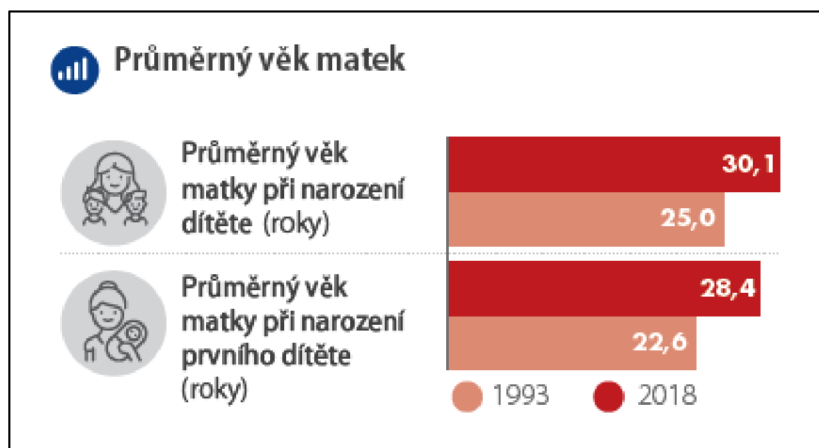
2.2 Typy a funkce

PŘADKA, KNOTOVÁ (1998) dělí z hlediska času rodiny na dva základní typy. První se jedná o **rodinu orientační**, do které se jedinec narodí, případně je osvojen či adoptován. Jedná se o první model společnosti, ve kterém si dítě buduje první sociální dovednosti a nabývá nových zkušeností. Dítě si osvojuje vzorce chování, které vidí u svých rodičů či u blízkého okolí rodiny. Z rodiny si také přenáší své sexuální chování k partnerovi opačného pohlaví i svou budoucí sexuální roli. V tomto případě je velice důležité zastoupení obou rodičů ve výchově. Druhým typem je **rodina prokreační**. Jedná se o rodinu, kterou si dospělí jedinec sám založí. Do značné míry je tato rodina ovlivněna rodinou orientační neboť si jedinec odnáší z původní rodiny naučené vzorce chování. Hlavním smyslem založení prokreační rodiny je reprodukce, tzn. zplodění dítěte.

Podle složení rodiny a zastoupení jednotlivých členů se rodina dělí na:

- **Nukleární** – jedná se rodinu úplnou, která je tvořena oběma rodiči a dětmi.
- **Rozšířená** – tato rodina je typická více osobami ve společné domácnosti se vzájemně propojenými příbuzenskými vztahy, př. rodiče, děti a prarodiče.
- **Neúplná** – rodina, ve které je absence jednoho z rodičů, př. svobodná matka, vdova, rozvedený rodič.
- **Rekonstituovaná rodina** – jedná se o nově vzniklou rodinu založenou rozvedeným nebo ovdovělým rodičem.
- **Náhradní rodina** – jedná se o rodinu v ní ani jeden z rodičů není biologickým rodičem. (Haviger, Havigerová, Loudová, 2014).

Rodina je instituce, která naplňuje řadu různých funkcí, které se u většiny autorů liší, avšak všechny funkce se vzájemně doplňují a podmiňují. Nejčastěji se jedná o tyto funkce: Biologicko-reprodukční, normativní (socializačně-výchovná), ochranná, zaopatřovací a pečovatelská funkce, emocionální, ekonomická a v neposlední řadě se jedná o funkci relaxační a rekreační. HINTNAUS (1998) tvrdí, že rodina a manželství má plnit tyto své funkce: Biologickou, ve které je nejdůležitější soužití muže a ženy a společné pložení dětí. Jako druhou uvádí funkci emocionální, pro kterou je nejdůležitější naplnění potřeby lásky. Jako další uvádí funkci výchovnou a v neposlední řadě pak funkci hospodářskou, ve které je primární materiální zabezpečení rodiny.

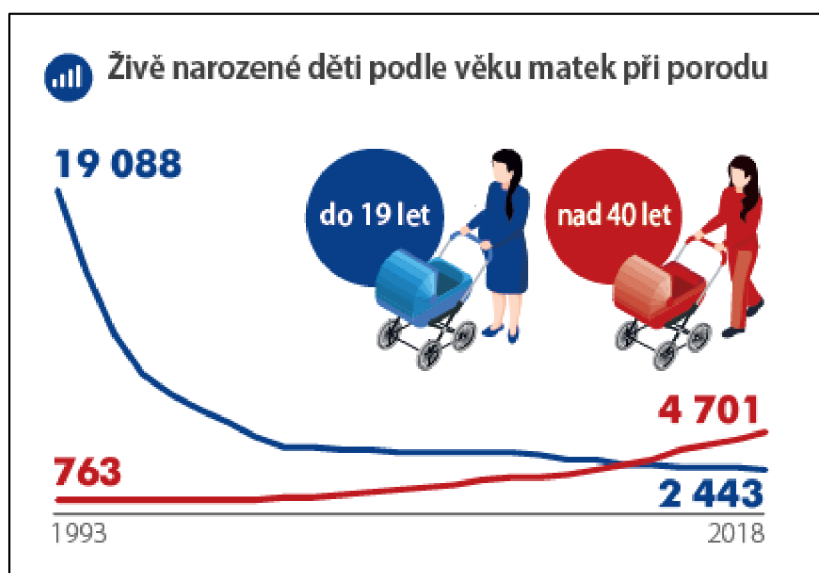


Graf č. 2 – Průměrný věk matek

Zdroj: ČSÚ – obyvatelstvo (31. 12. 2018)

Biologicko-reprodukční

Jedná se o základní funkci a její hlavní úlohou je udržení života počítím a narozením lidského jedince. Tato funkce se může uplatnit i mimo rodinu, ale právě v rodině nabývá plného významu a vytváří základ pro naplnění ostatních funkcí. Rodina potřebuje pevnou reprodukční základnu. V posledních letech dochází k úbytku narozených dětí a u žen k **posouvání mateřství do pozdějších let**. Proto je velice důležité i oslovení pubescentů, kteří by si měli uvědomit potřebnost plození dětí a brát to jako základ něčeho přirozeného a základního pro spokojený život (Haviger, Havigerová, Loudová, 2014).



Graf č. 3 – Živě narozené děti podle věku matek při porodu

Zdroj: ČSÚ – obyvatelstvo (31. 12. 2018)

Podle DUNOVSKÉHO (1986) biologická funkce spočívá v uspokojování pohlavního pudu a v reprodukci člověka. V dějinách tato forma reprodukce spočívala většinou pro udržení civilizace a rozvoj společnosti. Kulturní vývoj a rozvoj civilizace přispěl k tomu, že tento proces pohlavního aktu se přestal rovnat pouze k pouhému rozmnožování.

HUDECOVÁ (2008) uvádí, že tato základní rodinná funkce má význam jak pro jednotlivce, tak pro společnost. Aby společnost mohla zabezpečit svůj rozvoj, potřebuje k tomu pevnou rodinnou základnu. Pro společnost je tudíž velice důležité, aby se rodil takový počet dětí, který zabezpečí vývoj společnosti. Pro jednotlivce má tato funkce, jak již bylo výše zmíněno, význam především v uspokojování jeho biologických a sexuálních potřeb, ale také v pokračování rodu každého jedince.

Normativní (socializačně-výchovná)

Zahrnuje základ pro budoucí výchovný model, vzorec společenský žádoucího chování, a připravuje na roli matky a otce v budoucnosti. V rodině dochází k přípravě k postupnému začleňování dětí do společnosti. Rodiče by měli dítě motivovat, stimulovat, vymezovat hranice, připravovat je na dospělý život. Je nesmírně důležité se svými dětmi hovořit, vést diskuzi, ptát se jich. Jako ideální v tomto případě bývá označován demokratický přístup (Haviger, Havigerová, Loudová, 2014).

Zplozenému jedinci je zapotřebí poskytnout ochranu, zajišťovat jeho vývojové potřeby, rozvíjet jeho schopnosti a naučit jej takovému chování, které odpovídá druhovému fenotypu. Tato druhá fáze biologických úkolů a její správné plnění tvoří základ lidské činnosti, který nazýváme výchovou (Hintnaus, 1998).

HUDECOVÁ (2008) zmiňuje, že tato funkce má úlohu především v socializačním procesu jedince. Dítě od narození a v průběhu svého života přijímá v rodině nespočetné množství různých informací a následně je aktivně zpracovává v souladu se svými přirozenými vlohami, se svými zkušenostmi, biologickými a psychickými potřebami, ale i s hodnotovými vzory, kterým jsou pro dítě především rodiče a rodinní příslušníci. Dítě v takovém socializačním procesu uplatňuje svoje vlohy, zájmy, přání a svou vůli. Nezůstává tudíž pasivním pozorovatelem.

Ochranná, zaopatřovací a pečovatelská

BENEŠOVÁ (2010) tvrdí, že tato funkce spočívá v zabezpečení životních potřeb (biologických, hygienických a zdravotních) všech členů rodiny a převážně pak dětí. Ukazuje se, že děti si ve své orientační rodině vytvářejí model pro své budoucí chování v souvislosti s péčí o své rodiče, sourozence, či ostatní členy své rodiny.

Jedná se o komplexní rozvoj osobnosti dítěte, o jeho výchovu, o uspokojování základních potřeb, o volbu zvolit nejlepší a nejefektivnější výchovnou strategii, která si klade za cíl připravit dítě co nejlépe do budoucího života (Haviger, Havigerová, Loudová, 2014).

Emocionální, ekonomická

Podle MATOUŠKA (1997) emocionální funkce má za úkol zabezpečit pocit jistoty, bezpečí a stabilitu v rodině. Primární je pěstovat hluboké a dlouhodobé vazby mezi jednotlivými členy rodiny. O emocionální funkci můžeme říci, že je nezastupitelná, protože žádná jiná instituce nemůže nahradit pocit lásky, bezpečí, stabilitu, jistotu, důvěru, podporu, pomoc, různé rodinné rituály a především citové zázemí. Bohužel v této funkci můžeme pozorovat přibývajících rodin, které tuto funkci neplní či ji naplňují málo. Důsledkem je nárůst dětí, které trpí citovou deprivací či dětí týraných. Selhání této funkce v některých případech, může vést k různým psychickým poruchám. U větší části delikventní mládeže, agresorů, sebevrahů se ukazuje, že právě selhání této funkce a neuspokojení těchto základních emocionálních potřeb vede k jejich selhání ve společnosti.

Zabezpečení rodiny má na starost funkce ekonomická. Tato funkce nezabezpečuje pouze základní biologické potřeby či bydlení ale má za úkol také uspokojení volnočasových aktivit. Bohužel v posledních letech se v této funkci objevují potíže, které jsou spojeny s nezaměstnaností a poklesem sociálních jistot. Porucha v ekonomické funkci se projevuje v hmotném nedostatku, což je v současnosti důsledkem zvyšování životních nákladů. Rodina je taktéž chápána jako prvek ekonomického systému. Členové jednotlivé rodiny se zapojují do výrobní či nevýrobní sféry v rámci svého povolání. Rodina se stává především významným spotřebitelem, na němž je současný trh závislý (Haviger, Havigerová, Loudová, 2014).

Relaxační a rekreační

Jak uvádí autoři, tato funkce by měla zajišťovat plnohodnotné trávení volného času, především společné prožívání volných chvil v rodině. Autoři se shodli, že společné trávení volného času závisí na věku dítěte, vzdělání rodičů a také zda se jedná o rodinu vícegenerační nebo ne (Haviger, Havigerová, Loudová, 2014).

V prvé řadě by měla tato funkce zajistit řádný odpočinek všech členů rodiny. Každý člen rodiny přichází domů a měl by mít pocit, že je chráněn před jakýmkoli vlivem vnějšího světa. Měl by se doma cítit v bezpečí. Rekreační funkce rodiny má speciální terapeutický účinek. Domov by měl být místem, kde každý jednotlivý člen rodiny zapomene na útrapy vnějšího světa a klid domova mu umožní relaxovat a odpočívat. Domov se tak stává podporou a bezpečným útočištěm, kde se může zotavit. Rekreační funkce rodiny je naplněna, pokud zde panuje příjemná, přátelská a klidná atmosféra, kde se dá dosáhnout harmonie a spokojenosti (cs.public-welfare.com).

Podle stupně fungování se rodina dělí na **funkční, problémovou, dysfunkční a afunkční** rodinu. V rodině, kde se plní veškeré funkce rodiny, ve které je zajištěn dobrý vývoj dítěte se nazývá rodina funkční. Opakem je rodina dysfunkční, ve které se vyskytují poruchy více funkcí a která bezprostředně ohrožuje správný vývoj dítěte. Tyto poruchy ohrožují rodinu jako celek, ale i dítě a jeho správný vývoj. Rodina není schopna řešit problémy vlastními silami a potřebuje odbornou péči. V dysfunkční rodině může dojít až k zbavení rodiče jeho rodičovských práv (Dunovský, 1986).

VIŠŇOVSKÝ (2007) definuje rodinu, kde se vyskytují drobné problémy, ale vývoj dítěte není narušen a rodina si dokáže sama pomoci jako rodinu problémovou. V neposlední řadě zmíním rodinu afunkční, ve které dochází k ohrožení dítěte, rodina přestává plnit svůj účel, jsou zde známky závažného charakteru. Rodina dítěti škodí, nebo jej dokonce může ohrožovat v jeho existenci. V takových případech je dítě z rodiny odejmuto a je umístěno do náhradní rodinné péče.

2.3 Výchovné styly

Podle KUCHAROVÉ A KOL. (2019) se dítě nejlépe vyvíjí ve vztahovém trojúhelníku a to je otec-matka-dítě. Otec je vedle matky druhá nejdůležitější osoba v jeho životě. Čím déle tento trojúhelník v životě dítěte funguje, tím je vývoj dítěte rychlejší a kvalitnější. Dítě se učí vzory mužského a ženského světa. VÁGNEROVÁ (2000) říká, že otci není dána žádná role biologicky ani sociálně, ale pokud se dostatečně dítěti bude věnovat, vytvoří se mezi nimi podobná vazba, jako má dítě s matkou. Vztah otce a dítěte bude tak zdrojem jistoty a bezpečí.

KRAUS (2015) uvádí, že rodičovská autonomie může mít několik variant. Jako první Kraus zmiňuje demokratické pojetí, které je modifikací tradičního pojetí výchovného stylu. Tento styl počítá s povinností držet se hodnot rodičů, dává však prostor k diskusi o jiných hodnotách. Tyto hodnoty nesmějí být vnucené, děti by je měly přijmout za vlastní.

Dle HINTNAUSE (1998) demokratická výchova, respektuje práva dítěte, jeho potřeby a individualitu. Klade na dítě přiměřené požadavky, které jsou ku prospěchu jeho vývoje a osobnosti. Druhým výchovným stylem je liberální koncepce, která se snaží o to, aby dítě převzalo jejich hodnotový systém. Vychází vstříc aktuálním potřebám a přáním dítěte, neklade požadavky a cíle. Následně v pozdějším věku rodiče své děti podporují v tom, aby se dítě seznámilo s jinými hodnotovými systémy. V důsledku liberálního pojetí vznikl další výchovný styl, který preferuje volnou ruku, tzn., že je na dítěti, jaké hodnoty si samo vybere. Rodiče pouze dítě chrání před vlivy, které by volbu dítěte nějak omezovaly. Tento styl otevírá prostor pro rychlý rozvoj dítěte, avšak na druhé straně snižuje mezigenerační porozumění a rozvolňuje vztahy v rodině.

Vedoucí partner určuje celkové sociální klima v jednotlivé rodině. Analytici rodin se shodují v tom, že v každé rodině má být jasná hierarchie moci, rozdělení jednotlivých kompetencí a rolí. Rodiny je možné, jak již bylo řečeno, rozdělit na autoritativní, liberální a demokratické. Rodina jako činitel výchovy má mít představu o tom, kam ve výchově směřuje a jaké by dítě mělo být. Cíle a metody jednotlivých rodin jsou rozdílné. Záleží na zkušenostech rodičů z vlastního mládí, jejich vzdělání, věk a na osobnosti rodičů. (Hintnaus, 1998).

HINTNAUS (1998) ve své knize zmiňuje řadu autorů, kteří se výchovnými styly v rodině zabývali. S takovým popisem různých stylů se setkáváme např. u autorů Z. Heluse a V. Kuliče (1964), kteří rozlišují výchovné styly podle toho, jak odrážejí určité

osobnostní rysy rodičů a vztah rodiče a dítěte. Jedná se o styl absolutní autority rodiče, styl, ve kterém se rodič podrobuje dítěti, ochranný či spartánský styl, kde dochází k deprivaci lásky, dále pak styl chápající, pedantský, styl nekompromisní, nedůsledný, afektivní, důrazný či styl chladný a lhostejný.

Další zajímavé třídění uvádí E. SPRANGER (1965). Styl výchovy rozlišuje pak na izolující, liberální styl, omezující, předjímající, vyčkávací styl, uniformní styl či styl individuální. Autorem, jenž se také výchovnými styly zabýval, byl J. VESELÝ (1965), který uvádí dva styly výchovy. První je podle přísnosti a druhý je podle shody rodičů. Dětský psychiatr A. Weber rozlišuje tyto vadné způsoby výchovy: bez lásky, despotická výchova, dogmatická, přetěžující, úzkostná, povolující, erotizující či výchova nejistá, kolísavá. Rodinou terapií se zabýval německý pedopsychiatr H. Stierlin, ten hodnotí výchovné styly v rodinách podle toho, jakou míru autority rodiče uplatňují a jakou mají empatii k dítěti. Další dělení těchto stylů uvedl CORREL (1966), který výchovu dělí na autoritativní, rozmazlující, rozdílnou, erotizující, ctižádostivou, zanedbávající. Autor, který za základní dimenzi rodinné výchovy považuje autoritu, je teoretik A. S. Makarenko. Rozlišuje pak mezi autoritou založenou na „lásce“, a na odpovědnosti, což je podle něj pravá autorita. Autorita založená na lásce vede podle něj k podplácení dítěte a takovou výchovu autor neuznává. Tyto názory byly u nás hodně propagovány za vlády komunistického režimu.

Většina pedagogů a psychologů vychází při typologii ze sociální psychologie. Rozlišují pak stupeň demokratičnosti, autokratičnosti či liberálnosti. Z tohoto třídění vychází i polská autorka J. Solaňská, která se opírá o typologii Lippita a Whitea. Následně výchovu rozlišuje na demokratickou, autokratickou shovívavou, autokratickou přísnou a posledním typem je výchova již několikrát zmiňující liberální (In Hintnaus, 1998).

THOROVÁ (2015) dělí styly výchovy na **asertivní** čili **demokratické** rodičovství, kde rodiče vyžadují, aby se děti chovaly dle svého věku a svých schopností. Rodič je aktivní a zajímá se o dítě o jeho pocity, názory. Rodič u tohoto stylu učí dítě reagovat na emoce, učí ho řešit problémy. Rozhodnutí nechávají na dětech, ale kontrolují hranice, rodič povzbuzuje dítě spíše k samostatnosti. Druhý styl výchovy dle autorky je **přísný, autoritářský**. Dítě musí dodržovat pravidla, komunikace je jednosměrná, rodiče vyžadují poslušnost a výkon ze strany dítěte. Třetí styl výchovy je **shovívavý, liberální, svobodomyšlný**. Rodiče kladou na své děti málo požadavků, nevyžadují zodpovědnost ani disciplínu. Rodiče jsou velice pečující, ale spíše se svými dětmi mají vztah

na kamarádské úrovni. Posledním stylem, který autorka uvádí, je styl **nedbalého, nezúčastněného** rodičovství, ve kterém je typická omezená citová vřelost a snížená komunikace mezi dítětem a rodičem. Rodiče splňují všechny dané potřeby dítěte, avšak nijak zvlášť se v jeho životě neangažují, nezajímají se o jeho pocity, přání, názory.

HINTNAUS (1998) říká, jak již výše můžeme vidět, řada autorů dělí výchovné styly různě. Řada rodičů používá různé výchovné styly a metody s různou mírou rodičovské angažovanosti. Jsou rodiče, kteří svému rodičovskému poslání věnují čas a mají zájem o výchovu svých dětí, protipólem jsou rodiče, kteří rodičovské poslání berou jako nutnou povinnost. Konkrétní rodinu proto do žádného typu nevtěsnáme. Výchova dětí je průsečíkem všech faktorů rodinného uspořádání života, vztahů a individuální historie. Nejdůležitějším integrujícím činitelem je osobnost rodičů.

2.4 Česká rodina ve 21. století a její proměny

Podle autorky KUCHAROVÉ A KOL. (2019) proměny společnosti, okolí a celkově světa mají vliv na způsob, jak dnešní rodiče vychovávají své děti a k čemu je vedou. Autoři si pokládají otázku, jak vychovávat děti pro 21. století, aby obstály v dnešním hektickém a složitém světě? Výchova dětí se odvíjí od toho, co od nich očekáváme, co jim poskytujeme, k jakým cílům je vedeme a jaké pro ně vytváříme zázemí a podmínky. S rychlými proměnami společnosti v posledním staletí, proměnami rodiny, s novým postavením dětství a požadavky na výkon jedince se mění i způsob výchovy. Dříve rodina plnila především ekonomickou a politickou funkci. Dnes by měl rodič poskytovat především funkce emoční a ochrannou. Dětství se neustále prodlužuje a přechod do dospělosti naopak oddaluje. **Věk mezi rodiči a dětmi se neustále zvyšuje** a tudíž rodiče, kteří byli zvyklí na jinou výchovu, jiné hodnoty a způsob života jsou momentálně ve výchově svých dětí nejistí. Vychováváme-li dnes děti, připravujeme je pro budoucnost, kterou neznáme, je pro nás nejistá, neboť změny technické, vědecké, změny v životním prostředí se rychle mění a požadavky a nároky na výchovu jsou stále větší a větší. Výchovu dětí ještě navíc znejišťuje řada protichůdných názorů a výchovných doporučení v různých odborných publikacích, knihách, komerčních časopisech a médiích.

Od osmdesátých let se rozvolňovala nejdříve vazba mezi hodnotami láska, partnerství, rodina a děti. Nastává změna v oblasti hodnoty rodiny, dětí a životního partnera. Jednou z příčin je absence ideálu a výchovy ke správnému životnímu stylu. Česká republika má oproti jiným zemím vyšší rozdíly v tom, co od sebe muži a ženy očekávají. Česká rodina je tzv. rodinou zaměstnané ženy, tzn., že rodina nevystačí s jedním platem a proto většina českých žen je pracovně aktivní a zároveň pečuje o děti a chodí celé domácnosti. Dříve bylo typické, že otec zajišťoval obživu a chránil rodinu, dnes jsou tyto funkce rovnoměrně rozloženy. Výchova dětí se zaměřuje především ke školním úspěchům a rodiče často vyvíjí vysoký tlak na jejich školní úspěchy (Šulová, 1998).

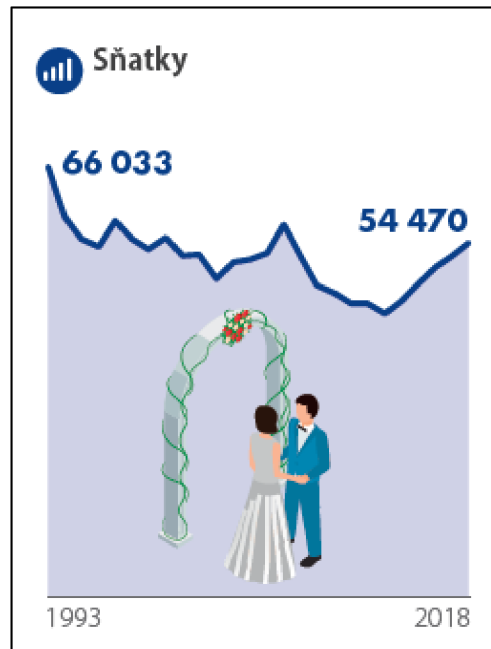
Dle ŠULOVÉ (1998) patří k nejzákladnějším znakům české rodiny zaměřenost na jednotlivce, nízká stabilita rodiny, zralost partnerů v oblasti sexuálního aktu, důraz je kladen na materiální hodnoty a v neposlední řadě vysoká zaměstnanost a vzdělanost českých žen.

LOUDOVÁ, HAVIGEROVÁ (2014) popisují, že české děti bývají dle pověr trestány za špatné školní výsledky a na stranu druhou jsou málo chváleny za známky dobré. Česká

rodina nese stále prvky autoritářství. Objevují se časté prvky v rodině jako je úbytek legitimně založených rodin, snížení porodnosti, izolovanost rodin od okolí, nezaměstnanost. Bohužel výrazně stoupá počet párů či manželů, kteří žijí tzv. vedle sebe, nikoli spolu. Přitom společné soužití obou partnerů se v mnoha výzkumech ukazuje jako primární pro kvalitní prožívání společného života.

Nastává také změna struktury rodiny. Klesá počet dětí v rodině, ale omezuje se také vícegenerační spolužití. Jak již bylo řečeno, **narůstá počet rozvodovostí**, v důsledku toho narůstá počet dětí žijících v jedno rodičovských rodinách. Veliký rozvoj je patrný v oblasti plánovaného rodičovství. Děti jsou v dnešní době „plánované“. Růst a dostupnost antikoncepce způsobuje sníženou porodnost. Naopak otěhotnění a následné přerušení těhotenství jsou značně liberální. **Rodiči se stávají osoby ve vyšším věku**, přibývá dětí, které se začínají rodit až po uplynutí určitého času manželského spolužití. Tím pádem i prarodiči se stávají stále starší osoby, které jsou ale většinou pracovně aktivní (Loudová a Havigerová, 2015).

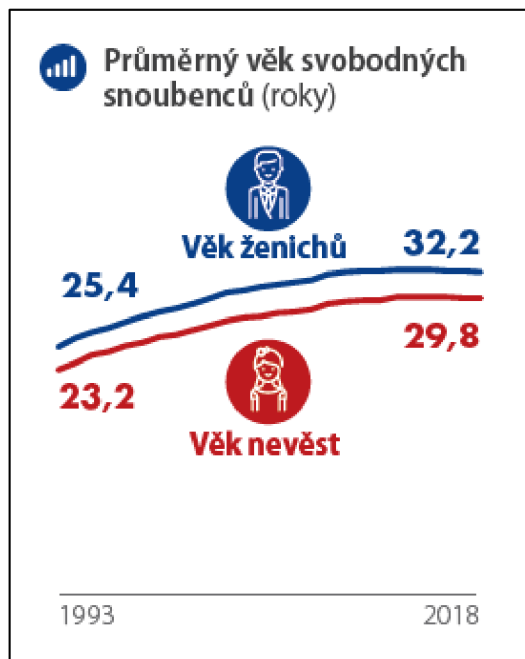
KUCHAŘOVÁ A KOL. (2019) se s ostatními autory shoduje, že v posledních desetiletích se rychleji mění formy rodinného soužití, preference a životní plány. Razantně se mění význam hodnoty manželství, hodnoty rodiny stále přetrvávají i přes to, že se její obsah mění, co se výrazně mění, je manželství. Hodnota manželství pro mladou generaci není tak důležitá, jako tomu bylo dříve. Nadále se zvyšuje tolerance k rozvodům, nestabilitě manželství a k netradičním formám soužití.



Graf č. 4 – Sňatky v letech 1993 - 2018

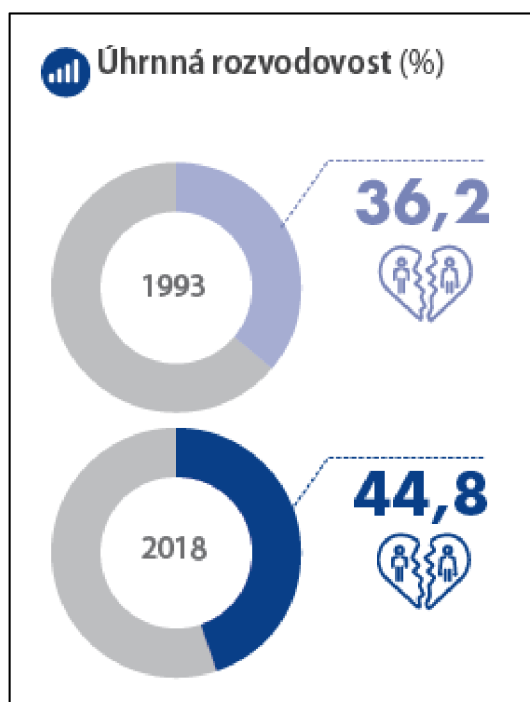
Zdroj: ČSÚ – obyvatelstvo (31. 12. 2018)

Základní rodina ztrácí svou ritualizovanou podobu. Narůstá počet rodin, které jsou založené jen na **spolužití bez uzavření manželství** (Loudová a Havigerová, 2015). Velice aktuální je **také odsouvání rodičovství na pozdější dobu** (Šulová, 1998).



Graf č. 5 – Průměrný věk svobodných snoubenců v letech 1993 - 2018

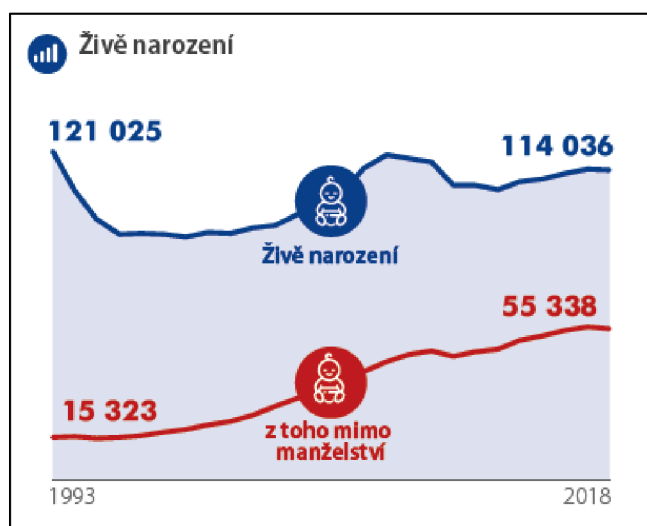
Zdroj: ČSÚ – obyvatelstvo (31. 12. 2018)



Graf č. 6 – Úhrnná rozvodovost (%) v letech 1993 - 2018

Zdroj: ČSÚ – obyvatelstvo (31. 12. 2018)

Velice aktuální se stává tolerance vůči **rozvodům**. Jejím důsledkem narůstá počet dětí žijících v jedno rodičovských rodinách a tím nastává změna struktury rodiny. Další změnou je **pokles počtu** dětí v rodině a zároveň **nárůst počtu** narozených dětí **mimo manželství** (Loudová a Havigerová, 2015).



Graf č. 7 – Živě narození v letech 1993 - 2018

Zdroj: ČSÚ – obyvatelstvo (31. 12. 2018)

MENDELOVÁ (2014) tvrdí, že velice důležitým faktem je dvoukariérové manželství. Zaměstnanost žen, jejich pracovní vyčerpání způsobuje, že se zkracuje čas obou rodičů strávený s dětmi a s ostatními členy rodiny. Mimo nedostatek času je také problémem volný čas rodiny a jeho způsob trávení. Celkově vypjatý životní styl současné české rodiny vede k porušení bezprostředního kontaktu mezi členy rodiny. Ty společně netráví tolik volných chvil, nezbyvá dostatek času na aktivity, které by rodina mohla dělat společně.

Autorka MENDELOVÁ (2014) konstatuje, že současná česká rodina prosazuje spíše ateismus a vliv církve na rodinu se snižuje. Další důležitou hodnotou pro české rodiny je materiální zabezpečení a snaha vyrovnat se jiným vyspělým státům. Rodiny si chtějí zabezpečit soukromí, touží po větším pohodlí a bohatství.

KUCHAŘOVÁ A KOL. (2019) uvádí sedm hlavních dimenzí ohrožení současných rodin:

- Ekonomická nejistota, chudoba, nestabilita, obavy o budoucnost, nízká životní úroveň
- Sociální exkluze (chybějící přátelé, rodina)
- Diskriminace ze strany institucí a právních norem
- Pracovní přetížení, nedostatek volného času, stres spojený se zaměstnáním, problémy s chováním a vzděláváním dětí
- Chybí stabilita rodiny, velká rozvodovost, boje mezi rodiči po rozvodu
- Zdravotní problémy
- Drogy, alkohol a násilí.

SHRNUTÍ

Charakterizovali jsme rodinu i z hlediska jejího historického vývoje, seznámili s typy rodin, funkcemi rodiny a výchovnými styly. V závěru jsme představili českou rodinu 21. století, která prochází vývojem v souvislosti s ekonomicko-společenskými změnami.

3 OSOBNOST DÍTĚTE DO 3 LET

Očekávání narození dítěte je velkou událostí pro oba rodiče. Matka i otec toto období prožívají jinak. Matka na počátku může prožívat radost, štěstí, překvapení, jásot, ale i smutek, bezradnost a vyčerpání. Uvedené pocity jsou spojené s novou situací, se kterou se matka musí vyrovnat. Tato období různých pocitů končí v době, kdy matka cítí první pohyby svého dítěte. Primárním úkolem je přijmout tuto skutečnost a tuto životní etapu a přizpůsobit se psychickým i fyzickým změnám, které nastávající matku čekají (Fedor, 1996).

FEDOR (1996) uvádí, že každý otec toto období prožívá jiným způsobem. Otec má určovat stabilitu rodiny a poskytovat matce a dítěti oporu a podporu. Měl by být tím, kdo ženě pomůže v tomto období, na koho se žena může spoléhat, dává jí pocit jistoty a bezpečí.

Založit rodinu je událost radostná, ale zároveň velice náročná. Společná láska k dítěti vnese do života manželů nový rozměr, pro oba rodiče je však velice důležité, aby si našli čas i jeden na druhého (Cooperová, 2003).

MATĚJČEK (2005) definuje pět základních duševních potřeb dítěte. Jako první potřebu zvolil **dostatek podnětů** a přiměřenou stimulaci daných podnětů z vnějšího světa. Mozek malého dítěte musí být podněcován, aby se naladil na optimální výkonost. Podněty by měly přicházet v určitém množství a kvalitě, nemělo by jich být mnoho ani málo. Důležitá je proměnlivost podnětů, v opačném případě by si organismus dítěte na tyto podněty zvykl a jejich účinnost se ztrácí. Další potřebou je **smysluplný svět**. Jedná se o potřebu určitého řádu ve věcech a vztazích. Jsou potřeba proto, aby se dítě mohlo něčemu naučit a mohly vznikat poznatky a zkušenosti. Například dítě se usměje na nás a my hned odpovíme tím, že tuto dovednost zopakujeme, dalším příkladem je návyk chození na nočník. Princip učení je velice důležitý, půjde s dítětem dál. Třetí potřebou je **životní jistota**. S jistotou v zádech se dítě může vydat na výpravy za poznáním světa. Tato dovednost se projevuje okolo 10. či 11. měsíce života dítěte. Dítě potřebuje mít jistotu, že rodič je tady pro něj a musí se cítit v bezpečí. Jako čtvrtou potřebu dítěte autor označil **pozitivní identitu**. Jedná se o vlastní „já“. Dítě se brzy dokáže rozhodnout, že něco chce a něco ne. Jedná se tedy o svébytnou osobnost. Soužitím s rodiči, pokud je dítěti poskytována již zmíněná jistota, poznává, že se na své rodiče může spoléhat

a že k nim patří. Čím dál více si bude uvědomovat své „já“. Ve věku dvou let dítě přijímá tzv. rodinnou identitu, zúročí se vše, co rodina svou výchovou do dítěte vložila. Poslední neméně důležitou je pak **potřeba otevřené budoucnosti**, kterou označuje autor také jako existenciální. Jedná se o očekávání něčeho, co táhne život dopředu. Pro děti to může být např. čekání, až se otec vrátí domů z práce. Něco, na co se mohou těšit.

Podle MATEJČKA (2005) dítě především potřebuje ke svému dobrému psychickému vývoji dost podnětů, smysluplný svět, životní jistotu, vlastní hodnotné „já“ a otevřenou jasnou budoucnost.

3.1 Novorozenecké období

Trvá od narození do 28. dne života. V tomto období je typická spavost, spánek dítěte je rozdělen do časových úseků a trvá většinou 20 hodin denně, sledování různých předmětů, pozorování matky, důležitý je především sací reflex. Pěstí má po většinu času zaťaté a nejsou připravené pro aktivní úchop, novorozenec je schopen učit se jednoduchých myšlenkových pochodů, je také schopen napodobovat jednoduché mimické výrazy jako například napodobovat zavírání a otevírání očí (Špaňhelová, 2003).

VÁGNEROVÁ (2000) popisuje novorozenecké období jako dobou adaptace, během které se novorozenec přizpůsobuje novým podmínkám. Dítě reaguje na základně svých reflexů a způsobů chování, které má vrozeny. Mezi takové chování patří např. reakce křikem, která má sociální význam, udržuje pozornost pečujících osob.

THOROVÁ (2015) říká, že novorozenec potřebuje k optimálnímu vývoji dlouhé období péče a ochrany. Novorozenec se rodí s nedozrálou centrální nervovou soustavou a díky tomu nedokáže zkoordinovat motorické pohyby dohromady se smyslovým vnímáním. Hlava novorozence je poměrně velká a tvoří zhruba jednu čtvrtinu z celkové délky dítěte. Při přenášení potřebuje hlavička podporu.

MATEJČEK (2005) konstatuje, že novorozenec je vybaven spoustou reflexních mechanismů. Jedná se o děje, které probíhají samovolně, nemusíme se je učit. Dítě bez tréninku a učení dovede po narození dýchat, přijímat potravu a vyměšovat. Kojení je první biologická a psychologická interakce mezi matkou a dítětem. Novorozenec je od samotného počátku aktivní lidská bytost.

LEACH (1998) uvádí, že všech pět smyslů je v činnosti hned od okamžiku narození dítěte. Vybavení pro tyto činnosti jsou dány přírodou, chybí jim jen zkušenosti a znalosti jak dané věci vypadají, jakou mají barvu, jak chutnají aj. jediným zvukem, který dítě v prvních týdnech vydává, je pláč, který představuje různé pocity a dítě tak dává najevo svou potřebu. Sluch dítěte je velice dobrý, dítě slyší od narození. Pamatuje si zvuky, které slyšelo již v děloze, na tyto zvukové záznamy dítě reaguje radostně. Naopak hlasité zvuky dítě znervózní. Po narození může rodič sledovat, že dítě vnímá jeho hlas. THOROVÁ (2015) říká, že sluchové vnímání novorozence dokáže reagovat na rozdíl mezi mužským a ženským hlasem. Na klidný hlas reaguje zklidněním a na výraznější zvuk akustikofaciálním reflexem tzn. mrknutím. Dítě reaguje na zvuky chrastítka a umí se za nimi otočit. Podle ŠPAŇHELOVÉ (2003) novorozenec dovede rozeznat matku podle vůně. Jednak podle osobní vůně a také díky vůni matčina mléka, kterým dítě kojí. THOROVÁ (2015) konstatuje, že novorozenec vyhledává podle čichu bradavku matky. Rozeznávají aromatická jídla, která matka jedla v době svého těhotenství. Na pachy, které jsou nepříjemné, reaguje dítě odvrácením.

Oči novorozence jsou schopné rozlišovat a může zaostřit tak, že vidí věci jasně v různých vzdálenostech. Tento úkon je pro dítě velice obtížné, dokud mu nezesílí oční svaly. Na vzdálenost 25 cm zaostří snadno. Ostatní vzdálené předměty jsou rozmazané (Leach, 1998). VÁGNEROVÁ (2000) uvádí, že velký význam pro zrakové vnímání má stimulace podnětů. Pokud novorozenci nenabízíme dostatek těchto podnětů, může se stát, že rozvoj zrakového vnímání bude v pozdějším věku omezen.

ŠPAŇHELOVÁ (2003) říká, že dítě hned po narození vnímá zrakově také různé předměty a hračky, které jsou od sebe vzdálené zhruba 30 cm. V tomto období dítě dává přednost takovým hračkám, které jej pro svou barevnost dokážou lépe upoutat. Jedná se o hračky červené, oranžové, tyrkysové, a nejlépe s jednoduchými tvary.

Za velice důležité považuje THOROVÁ (2015) také vzájemnou komunikaci. Je důležité, aby rodič i tak s malým dítětem mluvil o všem možném, např. o svých starostech, radostech a sděloval mu své pocity. Výborným komunikačním prostředkem mezi dítětem a rodičem je zpěv. Děti vyjadřují pocity křikem různé intonace, dokážou křikem vyjádřit, že jsou unavené, mají hlad, něco je bolí, je jim zima, teplo nebo jsou nemocní. Novorozenci v tomto období dokážou rychle rozeznat obličej známé osoby, preferují obličej matky nebo otce a jejich hlas preferují před jinými zvuky.

Doporučené hračky pro toto období

Novorozenecké období je začátkem pro rozvoj psychomotorických dovedností dítěte. Proto je třeba tyto dovednosti stimulovat pomocí různých závěsných a zvukových hraček. Pro tento věk je dobré volit sytě barevné hračky jednoduchých tvarů. Neměly by chybět různá chrastítka a zvonečky, které se bude dítě časem učit uchopit. Velice dobrá je hrazdíčka nad postýlku či hrací deka, při které může novorozenec pozorovat jednotlivé předměty (Špaňhelová, 2003).

3.2 Kojenecké období

Trvá od věku jednoho měsíce života dítěte do jeho jednoho roku. Během tohoto období udělá dítě tolik rychlých vývojových změn, jako pak už nikdy v životě. Dítě je schopné porozumět některým výrazům, rozumí, co slovo znamená. Nyní je důležité, aby se rodiče dohodli, jaký způsob výchovy budou uplatňovat. Co mu budou dovolovat a co zakazovat. Je velice důležité, aby dítě od obou rodičů slyšelo tutéž věc. Následná společná a sjednocená výchova je pro dítě srozumitelná, nebude zmatené a bude vědět, co se po něj žádá. Otec v tomto období zaujímá také velice důležitou roli. Navazuje s dítětem vzájemnou vazbu, prožívají nenahraditelné společné chvíle, učí si s ním nově hrát (Špaňhelová, 2003).

Matka během kojeneckého období dítěte si musí zvyknout na jinou organizaci dne. Již nemá tolik času pro sebe a své záliby. Matka si musí uspořádat denní režim tak, aby měla čas jak pro celou rodinu a společné koníčky, tak i pro sebe a své záliby, aktivity, zájmy. Nejen žena, ale i muž by měl mít svůj volný čas, kdy se bude moci věnovat svým zálibám a koníčkům. (Matějček, 2007).

THOROVÁ (2015) konstatuje, že kojenci nerostou rovnoměrně, ale prochází tzv. růstovým spurtem, který se objevuje okolo 3. a 6. týdne a okolo 3. a 6. měsíce. V době růstového spurtu může být dítě neklidně, mrzuté. Kolem 6. měsíce dochází ke zpevnění lebeční části.

TREVARTHEN, HUBLEY (In Thorová, 2015) tvrdí, že sociální kontakt je v tomto období vyvinutý. Okolo 3. měsíce má dítě krásně rozvinutý sociální úsměv, který signalizuje nástup sociální vzájemnosti. Významným milníkem je sdílená pozornost, která se začíná objevovat okolo 9. měsíce. Jedná se o sdílení zážitků z předmětů, které

dítě zaujaly či různých situací. Dítě tyto zážitky sděluje úmyslně. Dítě je schopno pozornost rozdělit mezi rodiče a objekt.

VÁGNEROVÁ (2000) říká, že hrubá motorika dítěte se zlepšuje, na konci šestého měsíce zvládá zvedat ruce a nohy v lehu na bříšku, je zde počátek koordinace ruka a noha a na konci devátého měsíce leze a sedí. Postupně se také zdokonaluje koordinace očí a rukou. Hrubou motoriku tohoto období zakončuje dítě počátkem chůze. Jemná motorika je provázená plácáním do různých hraček a předmětů, dítě má dlaňový úchop, tluče s předměty o podlahu. Kojenec kolem 10. měsíce dokáže tzv. klíčkový úchop (palec, ukazováček). K takovému pohybu potřebuje dítě zvládnout koordinaci obou prstů a vyzrálejší schopnost akomodace oční čočky.

Zrakové vnímání se zlepšuje. Již kolem třetího měsíce dítě vnímá kontrasty jako dospělý jedinec. Konec čtvrtého měsíce je spojený s binokulárním viděním, které je důležité pro prostorové vnímání. V šestém měsíci dokáže mozek kojence spojit vjem z obou očí v jeden obraz. Po osmém měsíci věku dítěte dokáže oko velmi dobře zaostřit. Dítě pořád preferuje lidský hlas, ale dokáže již vnímat melodii, která je důležitá pro rozpoznání intonace řeči. Díky ostatním vyvinutým vjemům dokáže kojeneček otáčet hlavu za zvukem. Kolem 8. měsíce se objevuje strach z cizích osob, separační úzkost. Zlepšuje se také komunikace, dítě během začátku šestého měsíce začíná reagovat svým hlasem na druhou osobu, zapojuje se do komunikace svou řečí, při radosti si zakřičí a koncem desátého měsíce je schopné reagovat na pokyny, které se často opakují (Thorová, 2015).

V tomto období dochází k nejpřevratnějším změnám. Od konce 1. roku je z ležícího a spícího dítěte velice společenský tvor, který vykonává záměrné, vůlí řízené aktivity, který se pohybuje, vyžaduje pozornost, manipuluje s předměty. Dítě si dokázalo osvojit základy myšlení a komunikaci. Vybudovalo si emoční vztah k osobám, které jsou mu blízké a které o něj pečují (Thorová, 2015).

Podle autorky LEACH (1998) je hra víc než jen zábava. Pro dítě je hra osvojování a procvičování všeho čemu se učí, prozkoumávání objeveného a nacházení věcí. Při hře se rozvíjí myšlení a inteligence dítěte. Při této činnosti dítě používá svoje tělo a smysly. V tomto období dítě za hru může považovat vše, co je pro něj zábavné např. přebalování, krmení. Hry, které rodiči se svým dítětem hrají, jsou stejně důležité jako hry a činnosti, které se dítě bude učit v mateřské škole. Dítě by si nejraději hrálo pořád, ale čas, který

rodiče mají je omezen, proto je důležité, aby rodič nabízel takové hračky, které jsou pro dítě zajímavé, vhodné pro dané věkové období.

Rodiče by měli přizpůsobit hru náladě dítěte, měli by umět rozpoznat, kdy je dítě unavené, kdy hladové, kdy se chce pomazlit, kdy se necítí dobře nebo je naopak silné a v dobré náladě, má rádo divokou hru. Jestliže se má dítě zapojit do „hry“ je třeba se přizpůsobit jeho tempu, neboť jeho reakce jsou pomalejší a to zejména když daná hra vyžaduje nasazení nově nabytých vědomostí, dovedností a zkušeností. Hrát si znamená používat všechny smysly, je to nekonečné zkoumání toho, jaké věci jsou a jak se hýbou. Autorka uvádí, že hru by rodiče měli přizpůsobit temperamentu svého dítěte. Jen oni ho nejlépe znají, a proto ví, jakou hru zvolit (Leach, 1998).

Psychomotorický vývoj dítěte

VÁGNEROVÁ (2000) označuje kojenecké období jako receptivní, tzn., že je dítě otevřeno okolnímu světu. Primární význam má potřeba stimulace, potřeba učení a získávání nových zkušeností. Matka funguje pro dítě jako zrcadlo a právě v tomto období se buduje základ pro učení nápodobou.

2. měsíc: dítě má vzpřímenou hlavu jen chvíli, ruce jsou stále sevřené v pěst, ale dítě se snaží uvolňovat z dlaně palec, zdvihá nohy, reaguje na hračky stejně jako v novorozeneckém období, sleduje různé předměty, tváře, umí se usmát a také opěťovat úsměv jiné osobě.

3. měsíc: dítě udrží zvednutou hlavu již delší dobu, dovede pást koníčky v poloze na břicho, sleduje předměty pohybem hlavy, povoluje se sevření ostatních prstů z dlaně, pohybuje se rychleji, zajímá se o okolí, dokáže si „vyprávět“ s člověkem, rádo sleduje zavěšené předměty, rodič dokáže rozlišit spokojenost či nespokojenost svého dítěte.

4. měsíc: dítě při přitáhnutí do sedu dokáže zvednout hlavičku i hrudník, rádo si hraje se svými rukami, více se rozhlíží kolem sebe, otáčí se za vzdálenějšími zvuky, hlasitě se dokáže smát, brouká si, vyžaduje kontakt s jinou osobou, vztahuje ruce k oblíbené hračce, neboť ruce se otevírají k volnému úchopu, vše si rádo vkládá do úst, tato činnost je důležitou součástí vývoje myšlení.

5. měsíc: dokáže se převrátit na bok a na břicho, dokáže se přitáhnout při uchopení za ruku, všechno ochutnává ústy, vyžaduje větší pozornost, dovede cíleně uchopit podanou hračku, brouká si, na krátkou dobu se samo zabaví.

6. měsíc: v sedu má vzpřímenou hlavu, dokáže se převrátit z břicha na záda, přendává si hračky z ruky do ruky a předmět uchopuje celou dlaní, rádo se pozoruje v zrcadle, rozlišuje známé osoby, začíná rozumět jednoduchým slovům, odpovídá na vyslovení jména. Při písknutí různých hraček, které dítě zná, se již nelekne, očekává, co se stane.

7. měsíc: umí samo sedět, hraje si s nohama, předměty uchopí celou rukou a hraje si s nimi, pozoruje, co věci dělají a co se s nimi dá dělat, směje se na známé osoby, umí vyslovit slabiky ma, ba, ta, hází věci na zem, začíná reagovat na „ne“.

8. měsíc: začíná lézt, z polohy na čtyřech se snaží vytáhnout do stoje, sedí bez opory, z jakékoliv polohy se dokáže posadit, vytahuje vše z krabic, napodobuje mimiku druhé osoby, učí se dělat paci – paci, svírá palec a ukazováček.

9. měsíc: viditelný posun ve vertikalizaci, dítě se samo posadí a snaží se postavit a lézt, má oblíbené hračky, kopíruje zvuky a gesta ostatních, používá prst, aby ukázalo na věci, dělá různé zvuky, např. „mamama“ a „bababa“, samo se posadí, leze po čtyřech, s oporou se udrží vestoje.

10. měsíc: umí se vytáhnout do stoje, leze po bytě a střídá polohy se sedem, plazí se dopředu i dozadu, posunuje se po zadečku, odráží se v sedu jednou nohou, umí držet hrníček za ouško, prozkoumává věci různými způsoby jako třesením, boucháním a házením, začne se krmit prsty, vysypává obsah nádob.

11. měsíc: stojí delší dobu s oporou, manipuluje s předměty, rozumí slovům „pojď, otevři“, vytváří zvuky se změnami tónu, chodí kolem nábytku, dokáže uchopit drobné předměty.

12. měsíc: stojí s jistotou, dokáže udělat první kroky, samostatná chůze je obrovskou motorickou změnou, začátky manipulace se lžící, umí říct dvě slova, jejichž význam je pro něj stálý a jasný, reaguje na mluvené požadavky, používá základní gesta, jako je mávání, při pojmenování se dívá na správný obrázek, dokáže správně používat věci, např. hřeben, hrníček (Špaňhelová, 2003 a Thorová, 2015).

Doporučené hračky pro toto období

V tomto období se nabízí rozšířit sortiment o hračky různých materiálů. Například textilní hračky, měkké, plastové, hladké či hrbolaté hračky. Chrastítka a barevné míčky stále u dětí v tomto období vedou. Pro motoriku je třeba pořídit malé kostky, které dobře padnou do dětské ručičky. Na místě je přikoupit také různé knížky a různá leporela. Dítě bude svou jemnou motoriku trénovat vkládáním malých předmětů do různých misek

a nádob. Pro socializaci je dobré již v kojeneckém období koupit alespoň jednu panenku nebo panáčka. Vodní hry jsou pořád na prvním místě, tudíž hraček do vody není nikdy dost. Oblibu získají i různé hračky na provázku, za které může kojeneček tahat. Děti si rády hrají s hračkami, které vydávají jakékoliv zvuky, může to být i hudební nástroj, na který kojenci bude někdo hrát. V neposlední řadě různé velké krabice, do které si dítě vloží kostky a bude je z ní moci zase vytáhnout a různě přendávat (Špaňhelová, 2003).

3.3 Batole

ŠPAŇHELOVÁ (2003) uvádí, že batole je vývojové období, které trvá od jednoho roku do tří let věku dítěte. Je to období, kdy dítě vše objevuje, matka proto musí být neustále ve střehu a dítě sledovat, být mu oporou. Matky v tomto období mají více volného času a mohou se začít opět věnovat naplno svým koníčkům, zálibám a aktivitám, které je baví. V tomto období je typické období vzdoru, kdy se rodiče musí obrnit trpělivostí. Dítě chce vyjádřit svá přání a touhy, pokud mu něco není dopřáno, začne se projevovat i výbuchu vzteku. Dítě v tomto období potřebuje čas, který tráví s otcem. Tatínkovy hrátky a legrácky děti milují. Jakákoliv účast ve výchově dítěte je velmi prospěšná. Zejména pak povídání si s dítětem, vyprávění pohádek. Tatínkové pomáhají svým dětem objevovat hlavně vnější svět, např. na výletech je tatínci učí poznávat auta, budovy aj. tatínek je také důležitý pro pohybové dovednosti dítěte, např. při učení na jízdě na kole, dětské tříkolce. Vzorem se otec stává také při vyjadřování o mamince, jak mluví o různých věcech, jak se vyjadřuje. Někdy je příklad otce tak silný, že můžeme zaslechnout dítě, jak používá při hře stejných slovních spojení. Čas, který dítě stráví se svým otcem, je nenahraditelný. VÁGNEROVÁ (2000) uvádí, že otec si s malým dítětem dovede hrát aktivněji, více se zaměřuje na pohybové aktivity a poskytuje dítěti více vzrušení. Naopak matky volí spíše klidnější hry s knihami, hračkami a stimulují verbální stránku dítěte.

Podle MATEJČKA (2005) většina dětí v tomto věku už „řape“, chodí většinou ze široka, ale chůze už u většiny dětí převládá nad lezením. Ve vývoji řeči se nám v tomto období zúročují předchozí vývojové pokroky. Dítě začíná více povídat samo pro sebe a cvičit lidskou řeč. Dle autora kolem patnáctého měsíce se dítě začíná zajímat více o knížky a různé obrázky. Po knížce sahá, plácá rukama, vříská, projevuje radost. Je to také doba, kdy si batole osvojuje nové společenské a kulturní návyky, normy, dovednosti. **Uprostřed druhého roku** je dítě pohyblivější, lépe již udrží rovnováhu, stojí bez opory docela pevně a z řapání se stává běhání. Další pohybovou dovedností, kterou dítě zvládne a která je pro něj náročná, je např. sezení na malé židličce, dítě si dovede samo sednout, což pro něj znamená řadu důležitých pohybových koordinací a převážně je to pro něj velký pokrok v prostorové orientaci. Schody pro takto staré batole již nejsou překážkou, umí po nich většinou dobře chodit. Pro dítě je to velký sportovní výkon. Oblíbenou hračkou se stává míč, balon, do kterého dítě může kopat, házet si sním či za ním běhat. Míč je důležitým prostředkem vývojové stimulace. Rodičům se v tomto

období nabízí výchovná příležitost, kdy si mohou se svým dítětem hrát hru na házení a kutálení s míčem. Batole se u hry rychle unaví nebo je přestane bavit, tudíž rodič musí neustále hry obměňovat a nezapomínat při tom na projevy a známky únavy dítěte. Důležitým prvek pro dítě se stává tužka a papír. Dítě začíná ve fázi experimentálního čárání, jedná se o kyvadlové a bodové tahy tužkou, pro dítě je tužka a papír velká zábava, ze které má radost, nejde o cílené kreslení. Tímto úkonem se dítě připravuje na záměrné kreslení. Rychlý posun zaznamenáme také v řeči a sociálním chování. Dítě dokáže reagovat na určité pokyny jako např. „jdi a přines – jdi a vezmi si...“. V knize dokáže ukázat na daný obrázek, na který se ho rodič či blízká osoba ptá, dokáže napodobit zvuk zvířete. Řeč se tímto opakovaným úkonem velice rychle obohacuje. Dle autora je řada věcí, které se dítě ještě musí naučit a zvládnout je samo ovládat, ale na konci tohoto období dítě zvládá kulturní dovednosti jako pít z hrnečku, samo se nají lžící a při oblékání více spolupracuje.

THOROVÁ (2015) sděluje, že pro batolecí období je typické napodobování. Je to důležitý proces učení, který pomáhá rozvoji sociálních dovedností. Dříve, než se pořádně rozvine řeč, se dítě učí nápodobou a pozorováním dospělých či jiných blízkých osob. Dovednosti se rozvíjí na základě interakce, kterou dítěti poskytne druhá osoba. VÁGNEROVÁ (2000) se také shoduje s Thorovou a uvádí, že malé děti řídí svoje chování podle chování druhého člověka. Nápodoba je pro dítě jednou z forem učení.

Okolo druhého a třetího roku života se růst zpomaluje a s ním i chuť k jídlu. Postava batolete se zaobluje, má větší množství podkožního tuku. Koncem druhého a začátkem třetího roku dítě jak již bylo řečeno, běhá, skáče, chodí do schodů. Tímto si osvojuje komplexní pohybové vzory. Zajímá se o vrstevníky, které rádo imituje. V tomto věku se také zlepšuje koordinace obou rukou, ruce pracují společně a díky tomu dítě dokáže koncem třetího roku postavit komín z deseti kostek. Má rádo manipulační a pohybové hry, při kterých se procvičuje jemná a hrubá motorika dítěte.

Podle MATĚJČKA (2005) je charakteristické pro toto období rychle se rozvíjející řeč a komunikace. Dítě dovede vyjádřit, že chce jíst, pít nebo jinou známou potřebu. Dokáže velmi dobře ukazovat a gestikulovat a v jeho repertoáru bývají různá slova, zvuky a pokřiky, kterými dokáže na sebe upozornit. Pokrok ve vývoji řeči se promítá do společenského postavení dítěte v rodině. Dětský žargon se vytrácí a batole se dokáže se svým okolím domluvit. Dokáže mluvit o třech, čtyřech slovech v jednoduchých větách

např. „Ema bude hají“. Dle VÁGNEROVÉ (2000) je řeč základním nástrojem sociálního přizpůsobení a díky verbálním modelům, které dítěti předkládáme, se ji učí.

V myšlení dítěte již chápe vztah mezi předmětem a v mysli je schopno vytvářet různé představy. Batole si uvědomuje své „já“ svou osobu, zkoumá svoje vlastní schopnosti a kompetence. Vzniká nová schopnost symbolického uvažování, dítě se dokáže odpoutat od pouhého vnímání a dokáže si vytvářet ve své mysli různé představy. Díky tomu si dokáže nalézt nové řešení pro určitou situaci a následně ji aplikovat. Vnímá také drobné předměty, které představují skutečné subjekty, a ví, že s nimi může manipulovat. Objevuje se symbolická a imitační hra. Jedná se o hru, kdy dítě zachází s hračkami tak, jako by šlo o reálné předměty, tzn. dítě na hračky mluví, pečuje o ně, vydává za ně zvuky. Okolo druhého roku dítě dokáže skládat jednoduché puzzle, neboť dokážou chápat celistvost předmětu. Výchova v tomto věku je pořád náročná i přes větší samostatnost dítěte, neboť si nevydrží hrát dlouho samo a tudíž potřebuje péči a pozornost dospělých. Vyžaduje střídání aktivit, sociální kontakt a opakování různých činností, aby si dobře danou aktivitu zafixovalo.

COOPEROVÁ (2003) uvádí, že chápání dítěte se zlepšilo natolik, že již dokáže snadno plnit jednoduché požadavky rodičů, např. podej mi hrnek. Důležité je také začít s odpovědností a učit dítě uklízet si své hračky. Batole rozvíjí neustále to, co se naučilo v předchozím období a rozšiřuje své chápání okolního světa.

Trpělivost a důslednost rodičů je v tomto období na místě. Mezi 18. a 24. měsícem věku nastává doba, kdy by rodiče měli začít dítěti nastavovat výchovné hranice, neboť volná výchova žádnému dítěti nesvědčí, dítě je pak zmatené. Pokud jsou nastavená jasná pravidla, která se opakují, dítě se bude cítit bezpečně (Thorová, 2015).

Výchova batolat a její pravidla

Dle autorky má i výchova batole svá určitá pravidla, která je na místě dodržovat. Důležité je zejména odměňovat batole pochvalou a všimnout si u něj převážně pozitivního chování. Vytvářet takové situace, aby se dítě mohlo rozhodovat a dospělá osoba by mohla častěji říkat „ano“ než „ne“. Snažit se redukovat stres a veškeré stresové situace, které by mohly nastat. Výchovné postupy přizpůsobit náladě a temperamentu dítěte. Důležité je také zajistit bezpečný domov. Primární je netrestat dítě fyzicky, ale snažit se slovně vysvětlovat a to v době, když je dítě emočně klidné. Rodiče by měli batoleti vymezit

hranice, vysvětlit co je správné a co nikoli a při vysvětlování zvolit správný tón řeči. Rodič by si měl uvědomit, že požadavky kladené na dítě, musí odpovídat jeho věku. Také dle autorky je na místě důslednost a činnosti, které jsou považovány za nevhodné, dítěti dopřát za určitých pravidel (kreslit na zeď je na vymezeném místě, chodit v kaluži v gumácích aj.). V neposlední řadě by měli rodiče vždy zůstat v klidu, nedostat se do afektu (Thorová, 2015).

Psychomotorický vývoj dítěte

VÁGNEROVÁ (2000) říká, že motorické dovednosti v tomto věku mají důležitý význam ve vztahu k vlastnímu tělu a k okolnímu světu. Batole se postupně odpoutává od matky a je více samostatné.

13. – 15. měsíc: dítě je jistější ve své chůzi, dokáže navlékat na tyč kroužky, pije z hrnku, ukazuje, co udělalo, umí napodobit zvuky zvířat, otáčí se za sluchovými vjemy, dovede postavit dvě kostky na sebe, používá kolem 20 slov, separační úzkost a strach z cizích lidí v tomto období vrcholí, nápodoba aktivit s předmětem.

16. – 18. měsíc: dítě v tomto období umí běžet, umí vylézt na pohovku, mluví dětským žargonem, kterému rozumí jen rodiče, jí lžící, umí 20 – 70 slov, učí se na nočník, dá na sebe tři kostky, dovede zvedat předměty ze země, snižuje se zkoumání předmětů ústy, dokáže ze země zdvihnout předmět a při tom nespadnout, začíná se stavět na špičky. Čmárá tužkou po papíře.

19. – 21. měsíc: dítě umí s dopomocí chodit po schodech, běhá, navleče korálky, rozumí pokynům jako např. „jdi se podívat, zavři to“, umí říci holé věty o dvou nebo třech slovech, snaží se samo obléci, například snaha o obutí boty, punčoch.

22. – 24. měsíc: v tomto období dítě již dokáže samo chodit po schodech, chodí po čáře, dovede si stoupnout na špičky, skáče oběma nohama, rádo si hraje mezi vrstevníky a jinými dětmi, dává na sebe různé předměty, vyleze na židli, otevře skříň, začíná skloňovat a časovat, umí zhruba 300 slov a dokáže říci jednoduché věty o pár slovech, vezme tužku do prstů a ne do dlaně.

25. – 30. měsíc: dítě dokáže jezdit na tříkolce, navléká korálky na šňůrku, jemná motorika se zdokonaluje – zapíná a rozepíná knoflíky, umí různé předměty různých tvarů dát do výřezu, umí pojmenovat věci na obrázku, nají se lžící, umí říkanky, kreslí, slovní zásoba je kolem 300 – 500 slov.

31. – 36. měsíc: dítě dokáže přeskočit lano, stát na jedné noze, obléká různé hračky, hraje si rádo na roli maminky a tatínka, umyje si ruce, kreslí sluníčko, dokreslí tvary jako je kruh, samo se již nají bez pomoci rodiče, při četbě pohádky nebo vyprávění doplní text, modeluje z plastelíny, zašněruje si boty, umyje se (Špaňhelová, 2003).

Doporučené hračky pro toto období

Dítě by v tomto věku mělo mít dostatek hraček pro svůj rozvoj. V dětském pokoji by neměli chybět hračky jako např. míč většího průměru, různé menší míčky, kostky, které dítě může stavět na sebe, dále panenky nebo figurky, díky kterým se dítě učí sociální hře. Také nesmí být opomenuty různá autíčka a plyšové hračky. V tomto období by neměly chybět pastelky, papír či vodové barvy. Důležitým rozvojovým prvkem jsou různé skládačky a knihy s různým obsahem. Pro pobyt venku je ideální pořídít tříkolku. Nesmíme zapomenout na různé hudební nástroje, které již může používat samotné dítě (Špaňhelová, 2003).

Hry od narození do jednoho roku

V novorozeneckém období je nejlepší hračkou pro dítě rodič. Velmi uklidňující hrou je společný tanec s dítětem na klidnou hudbu. Děti od **dvou měsíců** umí krásně napodobovat gesta svých nejbližších, proto se nabízí hra, „Udělej kočičku“, která spočívá v tom, že rodič každých 20 vteřin na dítě vyplázne jazyk, po chvíli by mělo dítě gesto opakovat, rodiče by u této hry měli mít trpělivost. V tomto období dítě zaujme také světlo a stín - rodič postaví například dítě v lehátku k oknu a dítě má možnost pozorovat hru světla a stínu. Dále pak můžeme zvolit hru na uvolnění prstů na nohou a rukou, díky říkance „Vařila myšička kašičku“. V tomto období je také velice oblíbená u dětí voda, u této hry stačí, když pohybujeme dítěti s nožkami, aby voda ve vaně stříkala, dítě dostává hmatové podněty a necítí se ohrožené (Cooperová, 2003).

Podle autorky COOPEROVÉ (2003) dítě položené v lehátku sleduje vše, co se kolem něj děje. Rodič může mluvit z různých místností na dítě a dítě se snaží zjistit, odkud zvuk přichází. Podobné hry pomáhají dítěti koordinovat zrakové a sluchové vjemy. Postupem času se můžeme rozhodnou přidat další hry, které jsou vhodné od dvou až **čtyř měsíců**. Dítě můžeme houpat na kolenou, poskakovat s ním a přitom mu zpívat. Zpěv můžeme používat také při cákání ve vaně, či ukládání dítěte ke spánku. Kojenec miluje vše kolem zvuků, proto vytleskávání rytmu písničky na břichu či ručičkách dítěte bude pro něj také

zábava. Nabízí se také maňáskové divadlo s prstovými loutkami nebo různé hry s chrastítkem, které vydávají příjemné zvuky.

Čím je dítě starší, nabídka her se rozšiřuje. Zhruba od věku **šesti měsíců** můžeme zvolit hry na schovávanou, při které se kojeneček učí, že schovaný předmět existuje i v době, kdy jej nevidí. Dítě stále miluje hry spojené se zpěvem, ale dítě je již pevnější, proto může být rodič při hře důraznější. Volíme také různé hry na podlaze – dítě si zdokonaluje svou novou dovednost, že se umí převrátit z bříška na záda. Opět nesmíme zapomenout na zvukové hračky, kde může dítě mačkat tlačítka, aby zazněl zvuk – příčina a následek. Vyskakující hračky zase učí dítě rozvíjet sílu a koordinaci rukou a paží. Kolem **osmého měsíce** uspokojíme kojence různými věcmi z domácnosti – učí se různé tvary, velikosti, strukturu. Obyčejná věž z kostek, kterou dítě zboří, ho učí vztahy mezi předměty. **Starší kojeneček** při přelévání vody pomocí různých nádob, lžic, hrnků se učí procvičovat pohyby ruky a rozvíjí obratnost i koordinaci ruka a oko. Posloucháním příjemných zvuků, např. na dětském klavíru má za úkol rozvoj řečových dovedností. Důležitou volnočasovou aktivitou je smysl pro prostor, který podpoříme při běžných procházkách např. do parku. Konec kojeneckého období zaměříme na rozvoj koordinace a smysl pro rytmus, který se rozvíjí při hraní her, u kterých se tleská. Díky jemné motorice umí již dítě obracet stránky v knize, proto se nabízí společná klidná hra při prohlížení knížek. Veškeré aktivity, které dítě bude s rodiči či samo neustále opakovat, zlepšují jeho paměť (Cooperová, 2003).

SHRNUTÍ

Charakterizovali jsme jednotlivé etapy vývoje dítěte do tří let. Tyto fáze jsme podrobněji rozepsali a popsali psychomotorický vývoj jednotlivých období. Jednotlivé stupně výchovy dítěte jsou doplněny o hry a hračky pro konkrétní stádium.

4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY RODIN

KRAUS (2015) říká, že volný čas je důležitou součástí životního stylu a ovlivňuje jak jedince, tak celou rodinu a jejich životy. Každá rodina nakládá se svým volným časem velice rozdílně, proto je životní styl a volný čas každé rodiny specifický. V posledních letech došlo k velkým proměnám v oblasti volného času. Rozšířily se možnosti kde a jak trávit volný čas. Volný čas a jeho naplňování vhodnými aktivitami hraje důležitou roli pro socializaci a utváření osobnosti daného jedince.

Jak již víme, volný čas je založený na dobrovolnosti, proto by konečné rozhodnutí a výběr aktivit měla rodina vždy společně naplánovat, aby se nestalo, že někteří členové rodiny budou svůj volný čas trávit tam, kde nechtějí a dělat něco co se jim nelíbí, co je nenaplňuje či neposkytuje radost. Rodiče své děti učí jak k volnému času přistupovat tvůrčím způsobem. Co ovlivňuje volný čas v rodině, jsou převážně, podmínky. Podmínkami se rozumí například velikost rodiny, úplnost rodiny, věkový odstup rodičů či věkový rozdíl mezi sourozenci. Na trávení volného času v rodině také závisí životní úroveň a materiální vybavení rodiny. Děti si samy nedokážou vhodně realizovat svůj volný čas, proto je k tomu musí vést rodiče. Právě rodiče by měli být iniciátory a organizátory volného času dětí. Mezi další faktory, které ovlivňují oblast těchto aktivit, jsou média, škola a vrstevnické skupiny (Kraus, 2015).

SCHAEFFER (1995) uvádí, že jeden den v týdnu je minimum, kdy by rodina měla strávit svůj volný čas o samotě. Je jedno, kde ho stráví, zda v parku, v zoologické zahradě, doma, v muzeu, v galerii či na procházce. Je důležité, aby se rodina oddělila od všech známých, přátel a našla si opravdu volný čas je pro sebe. Kdykoliv si rodina začne uvědomovat, že se o sebe neustále s někým dělí a začíná se od sebe vzdalovat, měla by prostřednictvím nějakého nového zájmu zkusit být spolu, naplnit svůj volný čas společně, věnovat se jen sobě.

Při současném sociálním vývoji je velice důležité smysluplně zhodnocovat volný čas již od dětství, jelikož pro děti znamená volný čas dlouhodobou perspektivu života. Jedinec svůj volný čas využívá k ověřování své vlastní síly, k hodnocení výsledků, k uskutečnění svých snů, přání a ambic (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

4.1 Volný čas a jeho význam ve výchově

Rodina svým výchovným působením a náplní svých každodenních aktivit působí negativně či pozitivně na výchovu svých dětí. Tyto děti si díky správně naučeným návykům, jak nakládat se svým volným časem, utvářejí pevný základ do své budoucnosti. V dospělosti budou již vědět, jak správně a efektivně využít svůj volný čas.

Společné rodinné aktivity a společné trávení volného času nám dává možnost poznat své rodinné příslušníky v reálných situacích, zjistit o sobě spoustu různých věcí a více mezi sebou komunikovat a tím si lépe porozumět. Pro děti společně trávený čas je důležitý k poznání svých rodičů, mohou tak napodobovat své rodiče v jejich autentičnosti. Během týdne je v rodině tak málo času, že se rodina mívá převážně „ve dveřích“ či u večere nebo při sledování televize. Proto je důležité, aby rodina dodržovala své rituály, které si společně vytvořili. Právě rituály představují pevné, opakující se body, díky kterým se členové rodiny mohou cítit bezpečněji a utváří se pocit jistoty. Mezi společné rituály můžeme zařadit například společnou rodinnou deskovou hru, povídání si před spaním, víkendové snídaně, společná večerní či ranní procházka atd. Díky rituálům se posiluje sounáležitost a identita rodiny, utužují se vztahy a děti se učí, na čem v rodině záleží a co je důležité (Ježková, Hodycová, 2020).

Volný čas formuje osobnost člověka a jeho nároky zasahují nejen do procesu utváření osobnosti jedince, ale i do vývoje celé společnosti a ovlivňují model rodinného života (Filipcová, 1967).

HOFBAUER (2004, s. 56) definuje, „ *rodina jako primární sociální skupina je rozhodující pro většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy*“. Děti by si při odchodu ze své primární rodiny měly odnášet naučené modely jak smysluplně využívat svůj volný čas a aplikovat ho v budoucnu na svou rodinu, kterou si založí. V průběhu dětství si děti volný čas užívají převážně s rodiči a plní takové aktivity, které jim rodiče nachystají nebo si realizují volnočasové aktivity sami. Dítě v rodině není pouze účastník těchto aktivit, ale je i spolutvůrce, realizátor a především ovlivňuje náplň volnočasových aktivit celé rodiny. Po narození dětí se rodině tyto aktivity výrazně změní, a proto není divu, že právě samotné děti jsou spolutvůrce oněch aktivit. Významnou roli hraje finanční a hmotné zázemí v rodině. Rodiče vytváří podněty pro další trávení volného času mimo rodinu. Rodina by měla mít také zájem na tom, aby si samy děti dobrovolně zvolily výběr aktivit.

JEŽKOVÁ, HODYCOVÁ (2020) říkají, že při času, který rodina společně tráví je prostor komunikovat a zjistit od členů rodiny, co kdo potřebuje, jaké má pocity, co se děje, zda je spokojený, zda ho něco netrápí nebo co si přeje. Čím je rodina početnější, tím je složitější určit, co se ve volném čase bude dělat, co bude rodina podnikat. Při rozhodování o tom, co se bude ve volném čase dělat, co společně podniknout se doporučuje, aby si rodina sedla a společně se zamysleli nad tím, co je cílem společně tráveného času. Co chtějí jednotliví členové dělat. Cílem není honit se po výletech, lézt po horách, když je např. rodina unavená a raději by společně hrála doma karty u stolu. Primární není čas strávený spolu, vedle sebe, ale jde především o pozornost, jakou si rodiče a děti dávají.

KRATOCHVÍLOVÁ (2004) uvádí pět základních funkcí volného času, které by se mohly vztáhnout i ke společně trávenému volnému času rodin:

- Zdravotně – hygienická, která představuje odpočinek, zdravý tělesný i duševní vývoj jedince, jedná se i o ideální uspořádání režimu dne.
- Seberealizační, jedná se o individuální aktivity, které rozvíjí potřeby, zájmy daných členů rodiny.
- Formativně – výchovná s vlivem na formování osobnosti a na všechny její stránky. Jedinec se díky rozvíjení motivace a tvořivosti seberealizuje a rozvíjí. Tato funkce má největší význam na výchovné ovlivňování volného času především u dospívající generace, tedy dětí v rodině.
- Socializační tedy společenská má za úkol navazovat vztahy s vrstevníky. Důležitá také pro děti v rodině např. seznámení se se společenskými normami.
- Preventivní, umožňuje předcházet sociálně-patologickým jevům. Cílem je především působení na vhodné využívání volného času.

4.2 Volný čas v životě současných rodin

KRAUS (2015) konstatuje, že životní způsob je velice úzce spjat s volným časem, který v průběhu posledních několika let zaznamenal změny a posuny, které jsou spojeny se společenským vývojem. To se pochopitelně projevuje v životním stylu současné české rodiny. V oblasti volného času došlo k výrazným změnám, sport a kultura se komercializovaly, s masivním nástupem informačních technologií probíhá informační revoluce, preferovaným médiem se stala televize, mobilní zařízení a v neposlední řadě internet, který je těžištěm volného času především u dospívající mládeže. Trávení volného času dětí se postupem času přesunulo z klasických venkovních míst do domácností, kde jsou preferována právě již zmíněná média. Díky tomuto se změnila povaha dětství a tím i život celé rodiny.

Mnoho dětí dnes dostává příliš mnoho, ale na druhou stranu příliš málo. Jedná se o dárky, kterými jsou mnohdy děti přehlceny, ale nedostává se jim projev náklonnosti a toho, aby se jim skutečně rodič věnoval. Většina rodičů si myslí, že nejdůležitější, o co se musí starat, je materiální blahobyt. Přitom nejdůležitější je věnovat se dítěti, být s ním, být tady pro něj. V dnešní uspěchané době musí být bohužel tyto společné chvíle plánované, aby na ně zbyl čas (Brockert, 1996).

Na problematiku volného času rodiny se můžeme dívat z různých úhlů. Jedná se o pohled z ekonomického hlediska, sociologického a sociálně-psychologického, z politického hlediska, zdravotního, hygienického a také z pohledu pedagogického a psychologického (Pávková, 2002).

KUCHAŘOVÁ A KOL., (2019) říká, že finanční výdaje spojené s volnočasovými aktivitami rodiny mohou být pro mnohé rodiny problematické. Jedná se jak o pravidelné aktivity dětí ve formě kroužků, tak různých rodinných aktivit a výletů. Přitom výdaje spojené s těmito aktivitami jsou zásadního významu pro rozvoj dětí v různých oblastech. Dle autorky čtvrtina rodina by si ráda dopřála více volnočasových aktivit, ale mnohé z nich nejsou pro rodinu finančně dostupné.

REISCHER (2018) tvrdí, že více jak třetina rodičů jsou pořád v jednom kole, nemohou se odtrhnout od počítačů a mobilních telefonů, které je neustále zaměstnávají, zatímco jejich děti pobíhají někde kolem nebo si poblíž sami hrají. I když musíme plnit své pracovní povinnosti či jiné závazky, musíme si najít čas pro své děti. Čas, který si vyhradíme sami pro sebe, musíme rovněž každý den vyhradit i pro své děti a plně se jim věnovat.

V nedávných šetřeních VÚPSV pouze polovina rodičů malých dětí tvrdí, že zvládá sladit své rodinné a pracovní povinnosti. Druhá polovina uvádí, že na úkor pracovních povinností nezvládají skloubit rodinné povinnosti a práci. Nezbyvá jim na to dostatek volného času. Vliv zde má náročnost povolání, čím vyšší, tím jsou více potlačovány rodinné povinnosti. Matky na rodičovské dovolené, nepracující mají více volného času, což je samozřejmé oproti pracujícím matkám. Na druhou stranu tyto matky na rodičovské dovolené nedisponují s tak velkou finanční nezávislostí, a tudíž nastává problém jak volnočasové aktivity financovat. Životní fáze rodin s malými dětmi je obdobím, kdy pracovní a rodinný život a jeho společné skloubení je nejnáročnější (Kuchařová a kol., 2019).

4.3 Vliv rodiny na trávení volného času

Pro děti je stabilní rodina důležitým přínosem, která představuje bezpečný přístav, v němž se jim dostává ochrany a ocenění a kde se také tvoří jejich vlastní identita. Silné pouto v rodině znamená, že se zde děti cítí v bezpečí, jsou zde milovány. Rodina na své děti působí jak dědičností, tak výchovou a prostředím. Děti dědí řadu rysů, ale nesmírně je také ovlivňuje i to, co zažívají a pozorují kolem sebe. Je velice běžné, že rodiče vychovávají své děti stejně, jako je kdysi vychovávali jejich rodiče. Hodnoty, které se předávají z generace na generaci, byly vštípeny, proto je předáváme dál. Sportovně založení rodiče budou mít sklon oceňovat fyzickou výdrž a činorodost. Rodiče, kteří byli zvyklí ve své původní rodině trávit svůj volný čas aktivně, budou takto trávit svůj volný čas i se svými dětmi (Hines, Baverstock, 2007).

Pohyb je základní projev lidského života a ovlivňuje řadu pochodů v našem těle. Je to prostředek, který patří mezi preventivní zdravotní prostředky. Pohyb u dětí zlepšuje pozornost, soustředění, podporuje správnou tělesnou koordinaci, má vliv také na prostorovou orientaci, práci s emocemi a především dochází ke zlepšení pohybové aktivity. Je důležité, aby rodina ve volném čase se věnovala i pohybu a sportovním aktivitám, zároveň musí mít rodič na mysli, že tyto aktivity mají přinášet především radost (Volná, 2015).

REISCHER (2018) popisuje, že špatné chování dětí souvisí s tím, že se rodič dostatečně svému dítěti nevěnuje a to si následně hledá jiné způsoby, aby si pozornost vynutilo.

Pokud rodina smysluplně nevyužívá volný čas a nevěnuje se svým dětem, většinou se stane to, že dítě neví jak se svým volným časem samo naložit a proto některé děti podléhají nudě. Náhražkou vlastní aktivity se tak stane televize, video, počítačové hry. Jiné děti si vybíjejí svou agresi a napětí tím, že ničí veřejný majetek, poškozují auta, pomalovávají zdi nebo se dopouštějí násilí vůči ostatním (Viehoffová, Reuysová, 1996).

VOLNÁ (2015) uvádí, že právě v této době, kdy u mnoha dětí kraluje svět počítačů, mobilů, internetu a televize, by rodina měla více věnovat společnému času, který stráví rodina pohromadě. Společně strávené chvíle mají pozitivní vliv na rodinu jako celek, ale hlavně působí pozitivně na výchovu dítěte. Při volnočasových aktivitách celé rodiny se prohlubují vzájemné vazby, roste důvěra v rodiče, dítě se cítí v bezpečí, důležité a především milované. Některé tyto důsledky se projeví ihned, některé později, ale všechny budou pozitivní. Tímto měníme životní styl dítěte i jeho způsob života. Dítě

si tyto zvyky přenesou do další etapy svého života a bude v dospělosti takto trávit volný čas se svou rodinou. Čím více mají děti příležitost k smysluplné aktivitě (ne jen pohybové) dochází u nich k rozvoji psychické, tělesné i sociální stránky.

Trávení volného času v rodině je různorodé. Většina rodin by dala přednost trávení volného času se svými dětmi aktivně. Bohužel opak je pravdou. Dle výzkumu agentury STEN/MARK skončí většina rodin doma u televize nebo v nákupních centrech. Z výzkumu vyplynulo, že 52 % dotazovaných rodin jezdí alespoň jednou měsíčně na výlety. Celkem 48 % respondentů odpovědělo, že nejčastěji tráví volný čas doma u televize. Všechny rodiny nemají aktivní přístup k naplňování volného času rodiny (Kuncová, 2014). Výzkum NIDM ČR (2013) ukazuje množství času, ve kterém se rodiče věnují svým dětem. V pracovních dnech tráví se svými dětmi ve volném čase méně než půl hodiny 25 % otců a 2 % matek. Více než 3 hodiny denně pak 6 % otců a 35 % matek. O víkendech čas strávený společně (jako rodina) je mnohem delší. Jedná se o více než 3 hodiny, které rodina stráví společnými volnočasovými aktivitami. Těmto společným aktivitám a času se přibližuje zhruba 44 % otců a 70 % matek (Kraus, 2015).

PECINOVÁ (2010) uvádí, že rodiče by měli motivovat děti k činnostem individuálním, prospěšným, jednorázovým, ale i dlouhodobým. Rodiče by měli být dlouhodobě součástí volného času svých dětí. Učí je správně zhodnocovat volný čas a jsou prvními motivátory k individuálním činnostem. Převážně pozitivní a aktivní vzor rodiče je důležitý pro výběr volnočasových aktivit dětí v pozdějším věku. Z tohoto důvodu je důležité, jakým aktivitám se věnují právě rodiče.

Národní institut dětí a mládeže realizoval v letech 2011 šetření, ze kterého vyplynulo, že aktivní trávení volného času dětí je významně závislé na iniciativě, informovanosti a možnostech jejich rodičů. Tato skutečnost souvisí v první řadě se vzdělaností úrovní a socioekonomickými podmínkami rodiny. Čím lépe je rodina situovaná, tím více tráví děti svůj volný čas s rodiči, sourozenci a prarodiči. V tomto případě mají rodiče mnohem větší přehled o tom, co jejich dítě ve volném čase dělá. Naopak děti ze špatně situovaných rodin tráví samy téměř dvakrát více času než děti z rodin průměrně či lépe situovaných (Kraus, 2005).

HOLÝ, VAVROŇ (2019) konstatují, že společně strávený čas v rodinně a hraní her nelze ničím nahradit. Dítě se při společných hrách s rodiči naučí, že i prohrát je normální, naučí se fair play, naučí se kooperovat apod. Velice důležitá je také vzájemná komunikace mezi členy rodiny. V době, kdy každý člen domácnosti svůj volný čas bude trávit sám,

např. na mobilním telefonu či tabletu bude vždy společná komunikace problematická. Následně děti mají problémy s výslovností, nedokážou se správně vyjadřovat, což je důvodem většího počtu návštěv v logopedických a pedagogických poradnách. Dnešní doba přináší mnoho zajímavých, atraktivních, motivačních společenských her a dávají tak možnost spolupracovat mezi jednotlivými členy domácnosti. Díky spolupráci MAJÍ děti a rodiče společný cíl a i zarytí rivalové zjistí, že bez společné pomoci to nepůjde. Nejdůležitější ze všeho je pak to, že se jedná o společný **aktivní rodinný čas**, kdy rodina je nejen spolu, ale mají společnou aktivní zábavu. Odborníci se shodují na tom, že trávit volné chvíle se svými dětmi není velká věda, stačí se oprostit od každodenních běžných starostí a věnovat se jen dětem, vnímat je a vnímat to, co s nimi zrovna děláme, ať už doma, venku, v přírodě či jinde. Rodič ve chvíli, kdy něco podniká s dětmi, by se měl naladit na jejich svět, nepřemýšlet o práci, neodbíhat v myšlenkách. Důležitý je čas strávený společně, který pomůže i dospělým cítit se zrelaxovaně a šťastně.

4.4 Jak trávit volný čas s dítětem do 3 let

Hra pro dítě i v období mezi prvním a druhým měsícem věku znamená učení, učí se v každém okamžiku, hra pro tak malé dítě neznámá jen zábavu, ale také objevování okolí, sebe sama a rodiče (Cooperová, 2003).

Hra je důležitým rysem dětského duševního života. Je to činnost dětského věku, která je určována prostředím a vede k rozvoji schopností dítěte a připravuje ho pro práci. Hra malých dětí rozvíjí poznání nových věcí, vztahy k věcem a také tvůrčí fantazii. Učí se také vyvíjet fyzické a duševní úsilí, jsou ochotni přijmout určitá pravidla. Hře se dítě musí naučit, a pokud si dítě nedovede hrát, je to chyba rodičů. Dětské hře musí rodiče věnovat pozornost, ne však nadměrnou. Rodiče by měli vést dítě k tomu, aby se dovedlo samo s hračkami zabavit, aby při hře vymýšlelo a kombinovalo (Brunecký, 1973).

Všechno, co se děje v pohybové, rozumové, citové a vývojové stránce dítěte, se odráží v jeho osobnosti a ve spontánních hrách. Dítě v batolecím období si již dokáže hrát v delších časových úsecích a hry mají vyšší úroveň (Klindová, 1985).

Podle VÁGNEROVÉ (2000) je motorický vývoj batolete uspokojován především pohybem a souvisí se střídáním aktivit. Pokud dítěti neuspokojíme jeho pohybové dovednosti, bude se snažit toto napětí nějak vybit, např. záchvatem vzteku.

VOLNÁ (2015) popisuje, že různá psychomotorická cvičení hravou formou u dětí rozvíjí pohybovou, sociální i emocionální stránku jedince. Rodiče by měli brát pohyb jako výchovný prostředek. Pro dítě je nejlepší pokud tělesnou aktivitu může sdílet se svými nejbližšími, což jsou rodiče. Všechny volnočasové aktivity vnáší do rodiny pozitivní atmosféru. Čas, který rodiče stráví se svým dítětem, se jim mnohonásobně vrátí, neboť dítě bude zdravé, spokojené a bude dobře prospívat.

Dítě rádo zkoumá všechny hračky, chodí za hračkami a různými předměty po bytě, zkoumá je (Špaňhelová, 2003). LEACH (1998) uvádí, že nejlepší hračkou v prvních šesti měsících je dospělá osoba. Tělo rodiče je gymnastickým náčiním, s vaší pomocí může dítě dělat tisíc věcí, které by samo nezvládlo. Je uchváčeno obličejem dospělého i jeho hlasem, je ohromeno věcmi, které ovládáte a jak je používáte. Pokud svému dítěti věnujete dostatek pozornosti a lásky, tak mu poskytnete tu nejlepší možnou hru. Postupem času se dítě více začne zajímat o okolní svět, o věci a chce se učit. K takovému učení potřebuje předměty, hračky, které jsou vhodné pro toto věkové období. Hračky, které má dítě k dispozici, mu ale stačit nebudou, chce mít vše, co má zrovna rodič, chce

to ochutnat ústy, osahat, cítit a držet. Každý předmět, každá věc, kterou dítěti dáte, je pro něj nová a bude mít z něj radost.

MATĚJČEK (2005) tvrdí, že ve třetím měsíci věku dítěte je vhodná doba na **první sociální hry**. Může se jednat o hru s dívání z očí do očí, první úsměvy s povídáním. Ve společnosti se kojeneček chová čileji než ve styku s věcmi. Kolem pátého měsíce se začínají ohlašovat začátky jednoduchého učení. Dítě si vytváří určité návyky, ale pokud výchova a učení selhávají, dítě si na ně rychle zvykne a naučí se špatným zlozvykům. Nejvhodnější je místo, kde se určité situace opakují, kde je nějaký řád, systém, dítě se tak velmi dobře učí a zapamatuje si, co se po něm žádá. V tomto období je důležité, aby dítě velmi často neměnilo prostředí, necestovalo. Rodiče nevědomky, sami od sebe, nenaučeně pomáhají svému kojenci v učení, tím, že mu v sobě nastavují tzv. zrcadlo. To co děláme, jak se chováme, jak s dítětem mluvíme, je signál pro dítě, že takto je to správně a dítě to následně opakuje, zrcadlí nás. Např. chceme po dítěti, aby otevřelo ústa, a rodič je otevře také, zatváříme se kyselé a dítě to po nás zopakuje. Takovým zrcadlením půjde výchova dál a dál, až si rodiče s dítětem budou házet, předvádět mu jak má chodit, jak jíst atd. autor také zdůrazňuje, že na konci kojeneckého období zhruba v devátém měsíci se dítě rozvíjí a upevňují se jeho schopnosti převážně v radostném kontaktu se svým lidským okolím. Zastoupení obou rodičů je zde velice důležité. Dítě se velmi dobře učí ve chvílích klidu a pohody, to je podle autora nejoptimálnější atmosféra pro učení. Nejtypičtější **hrou** pro konec tohoto období je hra na „**podávání**“. Dítě rádo vše podává dospělým, ale musí mít k tomu určitý pokyn, nejlépe slov „dej mi“ a dítě nám podá, co právě drží, třeba panenku, míč, kostku, cokoliv.

Jsou různé volnočasové aktivity, které mohou rodiče i s tak malými dětmi společně provozovat. Dítě v batolecím věku se chce intenzivně zapojovat do všech každodenních aktivit společně s rodiči. Proto by rodiče těchto chvil měli využít a nabízet dítěti různé aktivity např. ukázat dítěti jak letí letadlo, dát ho do vozíku a ukázat jak troubí auto, hrát si na maminku, česat panenky apod. Dítě bude maximálně spokojené a při těchto aktivitách uplatní své pohybové dovednosti, paměťové i rozumové schopnosti (Klindová, 1985).

KAWULOKOVÁ (2018) říká, že i s novorozenci a mladšími kojenci se rodina může věnovat společným aktivitám. Každý lékař doporučí, že hodinka chůze na čerstvém vzduchu udělá našemu tělu velice dobře. A se spícím dítětem v kočárku si rodina může dopřát delší procházky. V posledních letech se stal hitem tzv. strollering, jedná se o řízené

cvičení a dynamickou chůzi, v dnešní době jsou dobře vybavené kočárky, se kterými se dá velmi dobře běhat či bruslit. Takto se rodiče mohou vystřídat a zasportovat si společně na čerstvém vzduchu a strávit společně volný čas vhodnou aktivitou. Na internetu se dá najít plno cviků, které se dají cvičit společně s dítětem, může se přidat i otec a opět rodina tráví společně volný čas a zároveň sportuje.

Se starším kojencem a batolaty se nám otevírá více možností, jak společně trávit volný čas mimo domov. Pokud již dítě sedí, můžou si rodiče dovolit cyklistický výlet a dítě může společně s rodiči objevovat nový svět z jiného úhlu. Většina dětí v tomto věku miluje vodu, naskytá se zde další volnočasová aktivita, kterou rodina může absolvovat společně a to je pravidelné plavání v bazénu. Postupem času se z malého človíčka stává velký sportovec a můžeme ho tudíž do aktivit zapojit více. Pokud se dítě naučí jezdit na odrážedle, může rodiče doprovázet při běhu či bruslích v parku (Kawuloková, 2018).

BRUNECKÝ (1973) uvádí, že charakteristickým znakem tohoto období je rozvoj pohybových schopností dítěte. Jedná se o chůzi, běh, skoky, zručnost aj. většina dětí bývá velice zvědavá, čilá a tělesně zdatná. Rodiče by měli pohybovým dovednostem dítěte dát příležitost a tyto pohyby usměrňovat. Nejlepší pro tyto příležitosti jsou jednoduché veselé pohybové hry. Můžeme jít například na společnou procházku ne delší než 500 metrů, neboť přetěžování dítěte tak v malém věku je nežádoucí.

Batole v tomto období se potřebuje nejdříve zdokonalovat v základních pohybech. V tomto věku je nejlepší volná nestrukturovaná hra v podobě tancování, běhání, házení, skákání, plavání apod. Již zmíněné dětské odrážedlo nebo tříkolka je také vhodnou pomůckou pro tuto věkovou skupinu a navíc podporují správný vývoj kyčelních kloubů, podporuje mobilitu, motoriku, udržuje rovnováhu a tím zpevňuje zádové svalstvo, rozvíjí koordinaci celého těla (inlive.cz).

Důležité vlastní období hraček nastává až kolem druhého roku života dítěte. Nejvhodnější hračkou jsou v tomto období kostky, dřevěné, gumové, malé či velké, na nichž dítě bude trénovat pohyby rukou a prstů a učí se konstruktivním hrám, neboť z těchto kostek bude stavět věže, mosty, vláčky. Rodiče by měli využívat pro volný čas strávený s dítětem takové hračky, aby si s nimi dítě skutečně hrálo, tzn., aby vymýšlelo, kombinovalo a nepřebíhalo od hračky k hračce. Volný čas v tomto věku můžeme také strávit „obyčejným“ povídáním, vyprávěním pohádek či říkadel. Rodiče, tak stráví příjemné chvíle společně se svým dítětem a zároveň ho učí slovesným tvarům, cvičí

správnou výslovnost, obohacují dítěti slovník, poznávají s ním okolní svět, rozvíjí fantazii a mravní výchovu (Brunecký, 1973).

SHRNUTÍ

Charakterizovali jsme volnočasové aktivity rodiny a jejich význam ve výchově dítěte. Výchova dítěte a volný čas v životě současných rodin v průběhu několika let zaznamenal velké změny, které jsou propojeny se společenským vývojem. V české rodině došlo k výrazným změnám v oblasti volného času a to převážně díky masivnímu nárůstu informačních technologií. Popsali jsme, jaký má rodina vliv na trávení volného času a představili možnosti jak trávit volný čas s dítětem do tří let.

5 VÝZKUM

V rámci výzkumu jsme zvolili kvalitativní metodu, díky které budeme zkoumat u vybraných respondentů volnočasové aktivity jejich rodiny a zaměříme se také na trávení volného času v době, kdy ještě informanti neměli dítě. Zkoumáme také nejčastější aktivity, které respondenti provozují v jednotlivých etapách se svými dětmi.

Podle HENDLA (2016) je výzkum proces, který vytváří nové poznatky. Jedná se o předem naplánovanou činnost, která má za úkol zodpovědět kladené výzkumné otázky a být tak jednou z příčin k rozvoji daného oboru.

5.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

HLAVNÍM CÍLEM je popsat možnosti trávení volného času jednotlivých rodin a prostřednictvím výzkumného šetření zkoumat formy jejich volnočasových aktivit s dětmi do 3 let a zároveň zjistit názor na problematiku trávení volného času.

DÍLČÍ CÍLE:

- Zjistit, jak rodiny vnímají pojem volný čas
- Zkoumat volný čas respondentů před narozením dítěte
- Zkoumat nejčastější aktivity rodičů v jednotlivých etapách vývoje dítěte do 3 let
- Analyzovat, jaký má vliv společného trávení volného času na rodinu

HLAVNÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA

- Jaký vliv má společně strávený volný čas na kvalitu života rodin?

Kategorie č. 1: Volný čas před narozením dítěte

- Jak vnímáte pojem volný čas?
- Jak jste prožívali volný čas před narozením vašeho dítěte?
- Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval/a?
- Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší rodiny?

Kategorie č. 2: Volný čas po narození dítěte

- Jaký význam má pro Vás volný čas v současné době?
- Jak vnímáte názor, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času?
- Změnil se způsob trávení vašeho volného času po narození dítěte?
- Jaké jsou vaše představy o trávení volného času vaší rodiny?

Kategorie č. 3: Volnočasové aktivity rodin

- Kde nejčastěji společně trávíte volný čas?
- Trávíte volný čas raději sami jako rodina nebo preferujete trávit tento čas společně s jinými rodinami, přáteli či prarodiči?
- Jaké jsou nejčastější aktivity, kterým se společně věnujete?
- Jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte?

Kategorie č. 4: Postoj rodičů k volnému času

- Myslíte si, že společné trávení volného času má vliv na kvalitu vaší rodiny?
- Myslíte si, že věk rodičů má vliv na výběr volnočasových aktivit celé rodiny?
- Domníváte se, že pokud jste doma a společně si jako rodina hrajete např. deskové hry, že trávíte smysluplně svůj volný čas?
- Má volný čas význam, pokud ho sice trávíte společně, ale jste „duchem nepřítomní“ tzv. „vedle sebe a přítom sami“?

5.2 Metodologie

Kvalitativní výzkum je proces hledání, který je založený na různých metodologických tradicích, který zkoumá sociální nebo lidské problémy. Účastník výzkumu provádí zkoumání v přirozených podmínkách. Výzkumník vybere na začátku téma a určí výzkumné otázky, které se mohou doplňovat nebo modifikovat v průběhu výzkumu. Výzkumník vyhledává jakékoliv informace, které by přispěly k vysvětlení výzkumných otázek. Sběr dat a analýza kvalitativního výzkumu probíhá v delším časovém intervalu (Hendl, 2016).

HENDL (2016) uvádí, že kvalitativní dotazování je jednou z hlavních skupin metod sběru dat v empirickém výzkumu. Jedná se o naslouchání, vyprávění, kladení otázek a následně získávání jejich odpovědí. Zmíněné dotazování zahrnuje různé typy dotazníků, testů či rozhovorů. Tyto metody se mohou použít samostatně nebo se mohou kombinovat. Jako nejpoužívanější se jeví polostrukturované dotazování, které má jasný účel, osnovu a především velkou pružnost procesu při získávání informací.

Dle autora SILVERMANA (2005) je nejdůležitější přepis nahrávek rozhovoru, díky kterým dojde k uchování původních nasbíraných dat a čtenáři to umožní formulovat vlastní domněnky. U přepisu rozhovoru je dobré zaznamenat co nejvíce neverbálních součástí. Jedná se o dlouhé pomlky či smích účastníka.

ŠVAŘÍČEK, ŠEĐOVÁ (2014) ve své knize uvádí, že je velice důležitá důvěrnost, výzkumník by neměl zveřejňovat žádná data o účastnících a ty předem ubezpečit o zachování důvěrnosti. Dále by výzkumník neměl sdělovat ostatním kolegům informace od ostatních dotazovaných.

MIOVSKÝ (2006) popisuje, že při setkání výzkumníka a účastníka je nejdůležitější všeobecné představení. Jedná se o představení moderátora, popřípadě pomocníků, účastníci jsou informováni o etických zásadách a také jsou seznámeni s daným tématem.

Podle SKÁLOVÉ (In Gavora, 2000) je důležité navázat s informanty pozitivní vztah, aby výsledky rozhovoru byly co nejlepší. Také dle autorky bychom měli být k respondentům přátelští, otevření a zdvořilí. Respondenty jsem se snažila povzbuzovat, aby se rozhovor rozvinul tak, jak jsem si předem naplánovala, a aby byly zodpovězeny všechny důležité otázky, které jsem potřebovala získat. Autorka také uvádí, že je při rozhovoru důležitý oční kontakt a naslouchání informantům.

Pro zodpovězení výzkumných otázek jsem si zvolila **rozhovor pomocí návodu, též polostrukturovaný rozhovor**. Jedná se o rozhovor, který má stanovené otázky nebo

témata, které v rámci interview je nutno probrat. Tento návod slouží k tomu, aby si byl tazatel jist, že se dostane na všechna témata, které jsou nutné pro objasnění výzkumných otázek. V tomto rozhovoru záleží na tazateli, jak uspořádá seznam otázek a v jakém pořadí je bude klást, zůstává mu volnost přizpůsobovat informace otázek dle dané situace. Tazatel také může provést rozhovor s několika lidmi současně, pouze udržuje zaměření rozhovoru, ale nechává dotazovaným možnost se vyjádřit (Hendl, 2016).

5.3 Výzkumný soubor a organizace

Hlavním výzkumným souborem byly mladé rodiny ve věku do 40 let s jedním dítětem do tří let. Z celkového počtu deseti rodin bylo sedm rodin, které znám osobně a díky tomu jsem měla možnost být více otevřená a klást podrobné otázky s cílem naplnění výzkumu. Zbylé tři rodiny jsem získala pomocí metody sněhové koule.

Jedná se o metodu získání nových kontaktů od respondentů, kteří již ve výzkumném souboru jsou. Respondenty jsem při rozhovoru poprosila o kontakty na jiné rodiny, které odpovídají mým požadavkům a tím pádem splňují daná kritéria. Následně jsem výzkumníky poprosila o kontakt na tyto rodiny a domluvila se s nimi na dalším postupu. Celý proces rozhovoru se dále opakoval. Respondenti jsou tedy na sebe průběžně „nabalováni“ a tak vznikla metoda sněhové koule (Miovský, 2003).

Časový harmonogram výzkumu

Příprava výzkumu probíhala v období od srpna až do konce září 2021. Vlastní realizace výzkumu byla zahájena ihned po přípravě a to v období od října do poloviny listopadu 2021. Rozhovory se uskutečnily v časovém horizontu jednoho až dvou rozhovorů týdně. Přepis rozhovorů byl časově velice náročný, každé přepsání rozhovoru trvalo přibližně dvě až tři hodiny. Následné zpracování výsledků probíhalo v měsíci listopadu a začátkem prosince 2021.

Výběr a charakteristika respondentů

- úplná rodina
- věk rodičů do 40 let
- jedno dítě
- věk dítěte do 3 let

Výzkumu se zúčastnilo deset rodin. Věkový průměr manželů byl 33 let. Nejstarší rodič byl otec ve věku 39 let a nejmladším rodičem byla matka ve věku 29 let. Průměrný věk dítěte byl 24 měsíců. Devět rodin pochází z Moravskoslezského kraje a jedna rodina z kraje Olomouckého. Výzkum u osmi rodin byl realizován v přirozeném prostředí, tedy v jejich domácnostech, kde se všichni cítili dobře a mohli tak s klidem reagovat na mé dotazy. U dvou rodin byl rozhovor realizován pomocí komunikačního programu Skype z důvodu pandemie Covid – 19. Většina rodin si vymezila čas pouze na rozhovor, a aby rozhovor probíhal v klidu a bez odbíhání, tak si rodiny zařídily hlídání pro své dítě. Po příchodu vždy panovala příjemná a přátelská atmosféra, která nás všechny správně naladila na otázky. Nejprve jsme si s rodinami přes telefon domluvili čas a datum osobního setkání. Před samotným rozhovorem jsme si schůzku ještě potvrdili. Respondenti souhlasili, že získaná data budou použita do výzkumu mé diplomové práce a rozhovory budou přepsány. Rodiny byly také ujištěny, že celý výzkum bude anonymní. Veškeré rozhovory byly nahrávány na mobilní telefon, přes aplikaci záznamník. Následně byly uloženy do osobního počítače a znovu několikrát přehrány. Odpovědi byly doslovně přepsány, tak jak zazněly. Odpovědi rodičů byly někdy opravdu zajímavé a mnohdy došlo i na neshody manželů a menší výměnu názoru mezi nimi. Ne vždy se totiž manželé shodli na obsahu trávení volného času celé rodiny. Většinou ženy byly s odpověďmi sdílnější a otevřenější než muži. U jedné rodiny dokonce došlo k tomu, že otec oznámil, že tento rozhovor se jich vůbec netýká, že to není rozhovor pro ně, neboť žádný společný čas společně jako rodina netráví. Nakonec to nebylo tak „horké“, jak to na začátku rozhovoru vypadalo, a přišli jsme na to, že i tato rodina má společné chvíle, které spolu tráví. Po sběru dat byla provedena analýza a následně jsem se rozhodla, která data budou použita. Průměrná délka jednoho rozhovoru se pohybovala okolo necelých dvou hodin. Některé rodiny se rozpovídaly, jiné byly stručné. Cílem bylo, aby se rodina při rozhovoru cítila dobře a odpovídala pouze na to, co je pro ně příjemné. Velkou oporou při realizaci výzkumu mi byla má rodina.

5.4 Analýza výzkumu a interpretace výsledků

K analýze výzkumu a výsledkům bylo podstatné si rozhovory neustále pročítat a najít mezi nimi souvislosti a takové odpovědi, které rodiny spojují.

Tabulka č. 1: Údaje o respondentech

A – rodina, **B** – Matka / Otec, **C** – věk, **D** – dosažené vzdělání, **E** – povolání, **F** – bydlení, **G** – počet let ve vztahu (z toho v manželství), **H** – charakterové vlastnosti, **I** – věk dítěte v měsících, **J** – povaha dítěte (pohlaví)

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	M	30	SŠ	nákupčí ve strojírenské firmě	byt ve městě	5 (3)	klidná a trpělivá	22	klidnější, spavá (holka)
	O	35	VŠ	vedoucí skladu strojírenské firmy			přemýšlivý, extrovert		
2	M	31	VŠ	policie ČR	rodinný dům na vesnici	5 (3)	cílevědomá, pracovitá	34	opatrná, přizpůsobivá (holka)
	O	32	SŠ	vedoucí provozu lanových drah			samostatný, spolehlivý, cholericický		
3	M	31	VŠ	konzultant softwarové firmy	rodinný dům ve městě	8 (3)	obětavá, starostlivá	29	nenáročná, klidná (holka)
	O	32	VŠ	vývojový a výzkumný pracovník			pečlivý, hlučný		
4	M	34	VOŠ	asistentka ve stavební firmě	rodinný dům na vesnici	5 (2)	tvrdohlavá, laskavá	36	klidný, hravý (kluk)
	O	39	SŠ	oblast zemědělství			pohodový introvert		
5	M	31	VŠ	vychovatelka ve ŠD	byt ve městě	5 (2)	trpělivá, empatická, tvrdohlavá	13	akční, živá, zvědavá (holka)
	O	33	VŠ	armáda ČR			trpělivý, rozvážný, klidný		
6	M	31	VŠ	manažer kvality ve strojírenství	byt ve městě	16 (1)	cholerická, introvert	16	velmi opatrná, motoricky pomalejší (holka)
	O	31	VŠ	technik medicínských přístrojů			introvert, klidný		
7	M	31	VOŠ	sociální pracovnice	rodinný dům na vesnici	14 (1)	extrovert, přizpůsobivá, empatická	36	tvrdohlavý, citlivý (kluk)
	O	33	VŠ	kontrolor výroby plastů			introvert, náladový		

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
8	M	30	VŠ	učitelka na ZŠ	byť ve městě	7 (3)	extrovert, nedochvilná, tvrdohlavá	14	klidná, opatrná, všímavá (holka)
	O	38	SŠ	obchodník, referent obchodů			starostlivý, oddaný rodině, někdy protiva		
9	M	31	SŠ	administrativní pracovnice na VŠ	byť ve městě	10 (5)	kreativní a houževnatá	27	samostatná, stydlivá, klidná (holka)
	O	38	SŠ	IT programátor			introvert, čestný, cílevědomý		
10	M	29	VŠ	účetní	dům na vesnici	9 (5)	aktivní, rozvážná	10	hodně aktivní, společenská, problémy se spánkem (holka)
	O	34	VŠ	armáda ČR			aktivní, pohybově nadáný, hyperaktivní		

Tabulka č. 2: Volný čas před narozením dítěte

Rodina		Vnímání pojmu volný čas	Trávení volného času	Výběr volnočasových aktivit	Vliv původní rodiny na aktuální trávení volného času
1	M	Čas, mimo práci obecně	Rádi jsme chodili do přírody a volili aktivnější aktivity	Badminton, turistika na horách, volejbal	Myslím, že určitě má
	O	Čas, s mojí rodinou			Ano, určitě má
2	M	Čas, strávený s rodinou	Především sportem	Chodili jsme do přírody, turistika, fitcentrum a často rybaření	Ano
	O	Čas, ve kterém můžu dělat, co chci já	Hodně jsme chodili do přírody		Myslím, že nemá, vyrůstal jsem sám
3	M	Čas, kdy nemám povinnosti	Aktivně, hodně jsem chodila do přírody	Turistika, badminton, squash, kolo, lyže	Ano, má
	O	Odpočinek, relax, čas s rodinou	Spíše pasivně, ale rád jsem chodil na večere	Občas brusle a badminton	Ano, určitě
4	M	Čas, kdy nemusím do práce a mít povinnosti	Hodně jsme cestovali a poznávali cizí země	Cestování, výlety na hory, grilovali jsme s kamarády, kolo	Nemyslím si
	O	Když si mohu naplánovat čas podle sebe			Myslím si, že ano
5	M	Doba, kdy mohu dělat to, co mě baví ať už sama nebo s rodinou	Pravidelně jsme každý víkend vyrazili na celodenní výlety do hor, večer relaxace u filmu, přes týden procházky po okolí	Horská turistika, cvičení pilates, četba knih, kolo	Ano i ne. Já osobně mám velký vzor ve své rodině a z toho čerpám
	O	Čas, kdy se mohu věnovat sobě nebo rodině		Hory, procházky, adrenalinové sporty, kolo a brusle, otužování, sportovní závody	Myslím si, že určitě ano
6	M	Chvilky, kdy si mohu dát kávu a nohy nahoru	Spíše pasivně, občas jsme chodili do posilovny a 2x ročně na hory	Sauna, posilovna, procházky s pejskama po městě	Ano, proto teď jsme pořád doma
	O	Čas, kdy můžu, dělat co chci a nikdo mě nenutí		Občas sauna a procházky s pejskama	Ano, s našima jsme nikam nechodili
7	M	Čas, který mám opravdu jen pro sebe	Hodně aktivně, pořád jsme něco podnikali, prakticky každý den jsme měli zaplněný	Squash, jízda na kole, turistické výlety, víkendové akce s přáteli	Ano, volím podobný vzor jako moji rodiče
	O	Doba, kdy si mohu dělat, co chci			Ano

Rodina		Vnímání pojmu volný čas	Trávení volného času	Výběr volnočasových aktivit	Vliv původní rodiny na aktuální trávení volného času
8	M	Doba, kdy se můžu věnovat sobě	Byli jsme hodně aktivní pár, neustále jsme něco podnikali	Jóga, jumping, kolo, v zimě lyže, ráda jsem vařila a odpočívala	Ano, vliv má
	O	Čas, který můžu strávit se svou rodinou		Jízda na kole, motorka, cestování, kempování, tenis, festivaly	Ano, určitě
9	M	Čas, který si mohu vyplnit dle svých potřeb	Hodně jsme se věnovali každý sobě a svým koníčkům, společně pak s přáteli na pivo	Práce na zahradě, občas kolo	Nemyslím si
	O	Čas, kdy odpočívám		Sledování filmů a občas kolo	Z části asi ano
10	M	Čas, kdy si mohu dělat, co chci	Velice aktivně, pořád jsme někde byli	turistika, VHT, horolezectví, cyklistika, skialpy, běžky, lyže, viaferraty, běh a windsurfing	Má vliv
	O	Čas jen pro mě			Má určitě vliv

Tabulka č. 3: Volný čas po narození dítěte

Rodina		Význam volného času v současnosti	Dostatek volného času matky na RD	Změna trávení volného času	Představy o trávení volného času
1	M	Je pro nás cennější než v období, kdy jsme neměli dítě	Ano, mají	Nezměnil, umíme si to naplánovat a skloubit	Jsme spokojeni, tak jak to momentálně je
	O		Myslím, že mají		
2	M	Volný čas, je pro nás stejně významný, jako byl, když jsme neměli dítě	Ano, po čase volného času přibývá	Zásadně nezměnil, dítě není překážkou k volnočasovým aktivitám	Více bychom cestovali za kulturou do jiných zemí
	O		Nemají		Cestovat a více do přírody
3	M	Volný čas je teď o tom, že ho trávíme s dítětem, ale někdy je třeba „vypnout“ a být každý sám	Já ano, ale záleží na povaze dítěte	Nezměnil, ale musí chtít obě strany	Já bych ráda chodila s rodinou více na výlety do přírody
	O		Nemají čas		Ano, trochu změnil
4	M	Času je méně a je pro nás cennější	Já ano, ale záleží na dítěti	Nezměnil, akorát jsme se více přizpůsobili dítěti	Je vše jak má být, jsem spokojená
	O		Ano, mají		Nad tímhle moc nepřemýšlím
5	M	Každá volná chvíle, je pro nás cennější, než tomu bylo před narozením dcery	Ne, alespoň ne u mě, naše dítě je velmi aktivní	Nezměnil, ale museli jsme přizpůsobit aktivity dítěti a sladit do jeho biorytmu	Cestovat do zahraničí
	O		Nemají		Nic bych zásadně neměnil
6	M	Ted' je volný čas až na druhé koleji	Za mě ne, jsem v jednom kole	Ano, zásadně	Více bych chtěla cestovat a do přírody
	O	Já si volný čas vždy najdu	Nemají	Mě ne, manželce ano	Na dovolené bez starostí s veškerým servisem
7	M	Více si ho ceníme	Ano, já mám	Ano změnil, je těžké vše naplánovat, syn má svůj režim	Na chatě s prarodiči, kamarády
	O		Myslím, že ano		Na dovolené
8	M	Volný čas je určitě vzácnější, více si ho vážíme a je ho méně	Záleží na povaze dítěte	Zásadně nezměnil, spousta aktivit se dá dělat stejně i s dcerou	V karavanu procestovat svět
	O		Záleží na dítěti		Více cestovat
9	M	Pro mě je mnohem smysluplnější a hezčí, využitý	Záleží na okolnostech	Ne, vše se dá udělat tak, aby u toho mohly být děti, akorát se vše musí sladit	Častěji bychom podnikali společné výlety
	O	Přijde mi, že nemám volný čas	Přes den, když je matka sama, tak nemají		Nic bych neměnil, jsem rád doma

Rodina		Význam volného času v současnosti	Dostatek volného času matky na RD	Změna trávení volného času	Představy o trávení volného času
10	M	Volného času si od narození dcery více vážíme	Nemají	Zásadně ne, jen jsme veškeré aktivity přizpůsobili dceři	Cestování s dítětem, dovolené s přáteli, rodiči
	O		Mají, matka byla už 2x na Lysé hoře	Aktivity jsou fyzicky náročnější, např. cyklo výlety, turistika (beru to jako přínos)	Cestování, zázemí u moře a v Alpách

Tabulka č. 4: Volnočasové aktivity rodin

Rodina		Místo volnočasových aktivit	Preference „s kým“ trávíte volný čas	Nejčastější volnočasové aktivity	Volný čas v etapách vývoje dítěte
1	M	Venku a na výletech	Většinou sami, občas s ostatními členy rodiny	Cyklo výlety, výlety s kočárkem, často jsme na dětském hřišti	První měsíce – klidnější aktivity, procházky s kočárkem Batolecí období – více aktivit, dětská hřiště, výlety, kolo
	O				
2	M	Na zahradě našeho domu	Převážně sami jako rodina	Rybaření, odpočinek u televize	Novorozenecké období – mazlení, baby masáže, kopání, spíše doma Kojenecké období – procházky s kočárkem, zahrada Batolecí období – cyklo, houbaření, rybolov, výlety
	O				
3	M	Doma a na zahradě u domu	Jsem ráda, když jsme jen sami	Od narození dcery jsme oba při jejím koupání a večer u usínání	Koupání a celková péče o dítě Kojenecké období – různé hry, četba, plavání, zahrada Batolecí období – pískoviště, odrážedlo, zoo, dětské parky, výtvarný kroužek
	O		Často s prarodiči		
4	M	Hodně chodíme na procházky s kočárkem	Ve společnosti přátel, málokdy jsme sami	Cyklo výlety, plavání	Ze začátku nejvíce procházky s kočárkem, Kojenecké a batolecí období – plavání, hřiště, cyklo výlety
	O				
5	M	Na procházkách s kočárkem	Převážně jsme sami a užíváme si jeden druhého	Výlety na horách, procházky po městě nebo v parku, často si společně hrajeme v dětském pokoji	Baby masáže, společné koupání Kojenecké a batolecí období – časté procházky a výlety s kočárkem, zahrada, dovolené, motorické a jiné hry
	O				
6	M	Hodně času trávíme doma	Sami občas s prarodiči	Společné procházky (venčení) se psy v blízkosti bytu	Ve všech obdobích spíše doma, procházky s kočárkem, návštěvy prarodičů
	O		S přáteli se nám aktivity rozpadly		S malým dítětem se toho moc dělat nedá
7	M	Doma u různých aktivit	Dost často s přáteli a jejich dětmi	U pohádky nebo společné kreslení, hry	Procházky venku, bazén, později dětské herny, kolo, lyže, sledování filmů, kreslení
	O				
8	M	Venku na výletech	Hodně trávíme čas s rodinou	Nejvíce společného času trávíme procházkami a u jídla	Společné koupání, procházky s kočárkem, mazlení Kojenecké a batolecí období – cestovali jsme do zahraničí, výlety, kempování, zoo, koupaliště, dětské koutky
	O				

Rodina		Místo volnočasových aktivit	Preference „s kým“ trávíte volný čas	Nejčastější volnočasové aktivity	Volný čas v etapách vývoje dítěte
9	M	Doma a na zahradě	Čas jsem trávila s dcerou do roku sama nebo s přáteli, manžel se nezapojoval	Moc jich není, s manželem si nejde nic užít, pořád někam spěchá	Do dvou let dcery byla péče a aktivity jenom na mě (plavání, cvičení, dětské herny, zoo, arboretum, procházky, výlety) Od 2 let se zapojuje i manžel – společná práce na zahradě, lego, pexeso, skládačky
	O		Jsem rád, když jsme sami doma		
10	M	Venku, na horách, na kole	Jak sami, tak s přáteli a prarodiči	Na túrách, procházkách a na kole, najeto s dcerou okolo 1000 km	První měsíce klidnější, ale aktivnější činnosti Kojenecké období-turistika, plavání, kolo, procházky, cestování
	O				

Tabulka č. 5: Postoj rodičů k volnému času

Rodina		Vliv společného volného času na rodinný život	Výběr volnočasových aktivit s ohledem na věk rodičů	Klidové hry - smysluplné trávení volného času	Význam společného volného času „spolu, ale duchem nepřítomni“
1	M	Rozhodně má	Věk nemusí být podstatný	Ano, všechny tyto aktivity jsou smysluplné	Ano má, i když tuto chvíli tráví každý po svém, důležité je, ať to tak není pořád
	O	Ano, je to největší kouzlo a přínos společných chvil	O věk nejde, spíš o mentální naladění rodičů a jejich přístup	Každá taková aktivita má svůj význam a váhu	Je to nevyužitý čas, je třeba se snažit v myšlenkách přepnout
2	M	Bezpochyby, stmeluje to rodinu	Samotný věk výběr aktivit neovlivňuje	Ano, tyto aktivity jsou také důležité	Do jisté míry ano, ale snažím se, aby tomu tak nebylo
	O	Ano, jsou to společné zážitky	Věk rodičů hraje velkou roli		Podle mě to význam má, někdy prostě úplně nejde vypnout
3	M	Ano, dítě to formuje do života	Nezáleží na věku rodičů	Ano, každá společná aktivita má význam	Ne, takový čas význam nemá a zažíváme to velmi často
	O	Ano, rodina by měla být pohromadě	Starší rodiče nemají dostatek sil ke všem aktivitám		
4	M	Ano, určitě má	Nemyslím si, že věk je hlavním ukazatelem	Ano, proč ne?	Ano má, každý den nemusí být úplně v pořádku
	O	Ano, jsou to fajn strávené chvíle	Výběr aktivit určuje povaha rodičů, ne věk	Určitě ano	Určitě ano, i já mám někdy špatný den
5	M	Ano, rodinu to stmeluje	Na věku nezáleží, záleží na aktivitě obou rodičů	Ano je, i klidné činnosti patří do volného času a jsou potřeba, každý společný čas je důležitý	Nemá, důležité je být spolu nejen fyzicky ale i duchem přítomní
	O	Ano, společný čas prohlubuje vztahy	Věk není nejpodstatnější atribut, ale s věkem ubývá sil na některé aktivity		Ne, není to v pravém smyslu společné trávení volného času
6	M	Ano, stmeluje to rodinu	Myslím si, že mladší rodiče mají více energie a trůfnou si dělat akčnější aktivity	Ano je	Za mě to není správně strávený volný čas rodiny
	O	Ano, je to základ rodinného vztahu		Deskové hry ano, pohádka ne, spíše je to relax pro rodiče	Člověk chce být prostě někdy sám (vnitřně) i když je s rodinou

Rodina		Vliv společného volného času na rodinný život	Výběr volnočasových aktivit s ohledem na věk rodičů	Klidové hry - smysluplné trávení volného času	Význam společného volného času „spolu, ale duchem nepřítomni“
7	M	Tak určitě, hlavně se tím budují vztahy	Nevím	Ano, někdy i klidový režim je důležitý	Myslím, že to význam má
	O		Trochu ano, ale nebude to hlavní		Ano má a často se nám to stává, že jsme duchem nepřítomni
8	M	Ano, dítě si buduje stabilní základy a hodnoty	Možná mladší rodiče budou aktivnější	Ano, jakékoliv trávení volného času společně je přínosem pro rodinu	I takto strávený čas má pro rodinu význam a zažíváme to běžně
	O	Ano, rodina je celek	Věk neovlivňuje výběr aktivit		
9	M	Ano, ale my ho trávíme jen doma. Výlety podnikám sama s dcerou	Do jisté míry ano, jinak je to o rodičích a jejich povaze	Za nás ano	Asi ano, ale mnohonásobně větší význam by mělo, kdybychom společně trávili alespoň nějaký volný čas
	O	Ano, je určitě přínosem			Minimální význam to má a zažívám to
10	M	Ano, upevňují se vztahy	Výběr volnočasových aktivit ovlivňuje spíše povaha jedince	Ano, určitě	Nemá, není to správně využitý čas pro rodinu
	O		Věk nehraje žádnou roli		

Závěry z rozhovorů jednotlivých rodin

Rodina č. 1

Z celkového rozhovoru a vyprávění obou rodičů bylo vidět, že žijí jeden pro druhého a užívají si společně strávené chvíle vždy, když je to možné. Oba rodiče mají stejný pohled na trávení volného času své rodiny. Tato rodina na mě působila velice harmonicky a vyrovnaně.

Rodina č. 2

Celkově mi rodina přišla velice spokojená, i když na některé otázky měli partneři jiný názor. Šlo vidět, že pro dceru žijí a chtějí jí dopřát maximum. Otec by nejraději trávil volný čas jen na rybách, manželka je tolerantní a snaží se rybařit s ním a vedou k tomu i jejich dceru.

Rodina č. 3

Rodina je velice milá, jsou to mladí sympatičtí lidé, mají nádherný rodinný dům, který jim postavil dědeček manžela. Tatínek pochází z bohaté rodiny a má jiné představy o trávení volného času než maminka. Oba mi potvrdili, že s touto problematikou trošku bojují a neumí se shodnout. Maminka doufá, že ho tento rozhovor někam posune a přinutí ho více chodit do přírody a jezdit na aktivnější výlety.

Rodina č. 4

Tuto rodinu jsem poznala teprve při rozhovoru, rodiče na mě působili velice klidně, spokojeně, šlo vidět, že se jim bydlení na vesnici v přírodě líbí. Oba se věnují synovi, jak jen to jde. Odpovědi na některé otázky byly kratší, ale zjistila jsem vše, co bylo třeba. Manželé jsou povahově hodně stejní a mají i stejné názory a pohled na danou problematiku volného času. Celkově jsem si rozhovor s touto rodinou užila i přes značnou obavu toho, že je osobně neznám.

Rodina č. 5

Toto je má rodina (manžel, já a naše dcera). Myslím si, že jako rodina společně trávíme mnoho času společně a snažíme se naši dceři maximálně věnovat. Víkendy většinou trávíme někde v přírodě na čerstvém vzduchu. Venku, ať už na horách nebo jen na procházce, si odpočinu jak já, tak i manžel, proto hodně volného času trávíme společně právě takto.

Rodina č. 6

Z této rodiny a jejich volnočasových aktivit jsem byla velice překvapená (nemile). Jedná se o velice mladou rodinu, tudíž jsem si myslela, že aktivně strávený volný čas pro ně bude velice důležitý a potřebný, ale není tomu tak. Manželé si z dětství nesou negativní vzpomínky na trávení volného času celé rodiny, oba se tedy domnívají, že kvůli tomu většinu času tráví spíše doma. Manželka by ráda více jezdila na výlety, ale manžel nechce. Z celkového rozhovoru si myslím, že se manželka ve finále s touto situací smířila, jak uvedla i na konci povídání. Rodina je velmi neaktivní, raději jsou doma a spíše tráví volný čas pasivními aktivitami.

Rodina č. 7

Tuto rodinu jsem osobně viděla poprvé, i když rodiče znám z vyprávění od kamarádky. Manželé jsou oba velmi sympatičtí lidé, nohama na zemi, jsou hodně přemýšliví a opatrní. Synovi se oba velice věnují. Je to rodina, která má ráda jak aktivní trávení volného času, tak si čas od času ráda dopřeje pohodu jen doma u televize.

Rodina č. 8

Tato rodina je sympatická, veselá, energická a pozitivní. Hodně volného času tráví společně. Rodiče jsou velice aktivní, co se týče sportovních aktivit. Jsou to milovníci výletů. Mají rádi přírodu, hory, kempování a cestování. Tyto veškeré aktivity se snaží podnikat se svou dcerkou.

Rodina č. 9

Z celkového rozhovoru této rodiny, kterou jsem neznala, vzešly smíšené pocity. Maminka žije hodně pro dceru, věnuje se jí na maximum. Otec rodiny je IT programátor a žije prací. Pokud už je doma, tak se rád věnuje sobě a svým zálibám, což jsou v poslední době dle maminky televize a seriály. Rodina nemůže najít společnou cestu, jak více trávit volný čas společně.

Rodina č. 10

Po rozhovoru s touto velmi aktivní rodinou jsem se utvrdila v tom, že dítě není bariéra pro trávení volného času i velice aktivních činností. U této rodiny je evidentní, že nic není překážkou k tomu, aby svůj čas věnovali sportu, který oba rodiče tolik milují. Rodina má věkově nejmladší dítě ze všech respondentů a co se týče outdoorových aktivit, tak jich zažívají společně nejvíce.

5.5 Výzkumné závěry

Kategorie 1: Volný čas před narozením dítěte

Všech deset rodin má přehled o tom, co je volný čas, že je pro ně nesmírně důležitým a cenným zdrojem. Většina respondentů se přiklání k tomu, že je to čas, ve kterém si mohou dělat, co chtějí, a nemají žádné povinnosti. Polovina respondentů bere volný čas opravdu jako čas jen pro sebe, druhá polovina vnímá volný čas jako čas, který chtějí trávit převážně s rodinou. Celkově se rodiny shodují v tom, že je občas potřeba „vydechnout“ a věnovat se ve volném čase jen sobě, následně je rodič odpočatý a plný sil pro výchovu svého dítěte. Rodiny svůj volný čas před narozením dítěte trávili většinou velmi aktivně, věnovali se převážně sportovním činnostem jako je turistika, různé výlety, cyklistika, cestování aj. Manželé si našli také čas na klidnější aktivity a relaxaci. Z deseti dotazovaných rodin byla jen jedna rodina, která dávala spíše přednost pasivnějším volnočasovým aktivitám. U jedné rodiny se manželé věnovali spíše každý svým zálibám, než aby volný čas trávili společně, a jedna rodina se sportovním aktivitám věnuje i závodně. Dále bylo zjištěno, že většina respondentů si myslí, že způsob, jakým trávili volný čas ve svém dětství, má vliv na to, jak ho momentálně tráví sami se svou rodinou. Domnívají se, že si nesou určité zvyky a tradice ze své původní rodiny. Dva respondenti uvedli, že i přes to, že v dětství trávili volný čas pasivně, jsou momentálně se svou rodinou velmi aktivní a vynahrazují si vše, co jim nebylo dopřáno. Naopak u jedné rodiny se oba rodiče shodli na tom, že díky pasivnímu trávení volného času ve svém dětství jsou pasivní stále, a proto převážnou většinu volného času tráví doma.

Kategorie 2: Volný čas po narození dítěte

Z výzkumu vyplynulo, že v současné době si respondenti více váží volného času, je pro ně mnohem cennější, než tomu bylo před narozením dítěte. Manželé jednotlivých rodin se shodují na odpovědi, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času. Z odpovědí jednotlivých rodin vyplývá, že záleží převážně na povaze dítěte a od toho se odvíjí jejich odpověď. Většina matek tvrdí, že dostatek volného času má, ale je to z důvodu, že jejich dítě je klidnější povahy a rádo přes den spí. Otcové jsou přiklonění spíše k tomu, že jejich manželky přes den volného času moc nemají, hodně času jim zabere právě celková péče o dítě a domácnost. Matky s více aktivními dětmi uvádí, že volný čas v době, kdy jsou s dítětem samy, mají minimálně. Dvě rodiny z deseti

popisují, že se jim změnil způsob trávení volného času po narození dítěte. Zajímavé je, že se jedná o respondenty, kteří svůj volný čas trávili před narozením dítěte spíše pasivně. Zbýlých osm rodin se shodlo na odpovědi, že jejich volnočasové aktivity se jim zásadně nezměnily, jen se více přizpůsobili dítěti. Toto výzkumné zjištění bylo velkým přínosem pro mou práci. Představy rodin o trávení volného času jsou v podstatě totožné. Převážná část respondentů by ráda více cestovala do zahraničí, ale z důvodu celosvětové pandemie jim to není umožněno. Dále rodiny uváděly, že by rády trávily více společného volného času v přírodě na výletech. Čtyři respondenti by na volném čase rodiny nic zásadního neměnili.

Kategorie 3: Volnočasové aktivity rodin

Čtyři rodiny z deseti dotazovaných tvrdí, že nejčastěji společně tráví volný čas doma u různých aktivit. Jedná se o různé motorické hry, kreslení či sledování pohádek. Šest rodin se shoduje na tom, že společně jako rodina jsou nejvíce venku při různých procházkách či výletech, následně až pak doma. Rodiny, které žijí v rodinném domě, konstatují, že mnoho času tráví právě na zahradě u domu. Je zřejmé, že rodiny žijící v bytovém domě, volí častěji procházky s kočárkem než již zmíněné rodiny. Čtyři rodiny nejraději tráví volný čas pouze ve třech a užívají si společné rodinné chvíle, kde se mohou věnovat jen jeden druhému. Dvě rodiny uvedly, že často volný čas tráví společně s prarodiči. Čtyři rodiny popisují, že jsou převážnou většinu svého volného času v okruhu přátel, kteří mají také děti. Z toho jedna respondentka uvedla, že právě tento čas tráví s přáteli, protože by jinak byla s dcerou po většinu času sama. Otec této rodiny se do volnočasových aktivit málokdy zapojuje. Nejčastější společné aktivity rodin v novorozeneckém věku dítěte jsou klidnějšího charakteru. Rodiny uvedly jako nejčastější aktivity procházky s kočárkem, mazlení, koupání a baby masáže. Dva respondenti uvedli, že se do těchto společných aktivit nezapojovali, že péče v novorozeneckém období byla převážně na manželce. Osm respondentů se v tomto období snažilo manželce pomáhat s péčí o dítě. Aktivity uvedené informanty v kojeneckém období byly aktivnější. Mezi nejčastější aktivity patřily delší procházky s kočárkem, výlety a plavání. Batolecí období a aktivity s vývojem spojené se rozšiřovaly o cyklovýlety, turistiku, dovolené, návštěvy zoologické zahrady, návštěvy dětských hřišť a heren, koupaliště, z klidnějších aktivit to jsou různé motorické hry, kreslení, sledování pohádek, lego a různé skládačky. Devět z deseti rodin uvedlo dostatečnou pestrost

volnočasových aktivit, které se v průběhu rozšiřovaly podle rychlosti vývoje jejich dítěte. Jedna rodina ve všech obdobích trávila volný čas převážně doma. Krom procházek s kočárkem většinou v blízkosti domu nevolí jinou aktivnější náplň času. Tato rodina volí spíše pasivnější volnočasové aktivity. Jedna respondentka uvedla, že do dvou let věku dcery byla veškerá péče a aktivity jen na ní.

Kategorie 4: Postoj rodičů k volnému času

Všech deset rodin a dvacet respondentů se shodlo na tom, že společné trávení volného času má pozitivní vliv na rozvoj celé rodiny. Tento společný čas rodinu stmeluje, prohlubují se vztahy a je určitě přínosem. Bohužel i přes tento názor, dva respondenti tento společný čas rodině moc nevěnují. Jedenáct respondentů uvedlo, že věk rodičů nemá vliv na výběr volnočasových aktivit, že je rozhodující povaha a mentální naladění rodičů. Čtyři respondenti a tři respondentky uvedli, že mladší rodiče mají více energie a budou aktivnější ve výběru volnočasových aktivit. Jedna respondentka uvedla, že neví, zda věk hraje roli ve výběru činností. Jeden respondent uvedl, že věk sice není rozhodující atribut, ale s věkem přirozeně ubývá sil na některé aktivity. Všechny rodiny, i ty velice aktivní, se shodly na tom, že i klidové činnosti celé rodiny, jako sledování pohádky, hraní deskových her, je smysluplné trávení volného času a že každá společná aktivita má svůj význam a váhu. Zřejmě největší rozdíly v odpovědích jednotlivých rodin byly na otázku, zda má volný čas pro rodinu význam, pokud ho sice tráví společně, ale tzv. duchem nepřítomní. Čtyři respondentky a šest respondentů si myslí, že i takto strávený čas je pro rodinu přínosem, i když tuto chvíli tráví každý po svém, důležité pro tyto respondenty je to, že jsou fyzicky spolu. Tito respondenti také uvedli, že taková situace se jim běžné stává. Ostatní respondenti s tímto nesouhlasí a konstatují, že takový čas význam nemá, že to je nevyužitý čas a je třeba se v myšlenkách umět přepnout a věnovat se rodině.

Shrnutí výzkumných závěrů

Z výsledků výzkumného šetření jsme zjistili, že se rodiny snaží svým dětem věnovat a naplňovat jim volný čas vhodnými a pestrými aktivitami. Rodiče také usilují o to, aby co nejvíce volného času trávili společně jako rodina. Pouze u jedné rodiny je matka většinu času s dcerou sama, jak uvádí, manžel s nimi netráví mnoho volného času a byla by ráda i za minimum času, který by strávili jako rodina společně. Velké pracovní nasazení otců jim někdy brání přepnout v myšlenkách a při aktivitách se věnovat jak fyzicky tak v myšlenkách jen rodině. Zjistili jsme, že společně strávený volný čas má nesmírný vliv na kvalitu života rodin. Z výzkumu vyplynulo, že většinu společného volného času zkoumaných rodin tráví mimo svůj domov. Převážně se jedná o rekreační činnosti spojené s volnem celé rodiny během víkendů, státních svátků a dovolených. Také vyplynulo, že náplň volnočasových aktivit je závislá na zájmu celé rodiny, životním stylu a hodnotách, které rodina uznává.

Dalším důležitým zjištěním bylo, že významnou roli hrají naučené vzorce volnočasového chování rodičů, které se přenáší z generace na generaci. Pokud rodiče trávili svůj volný čas v dětství aktivně, přenášejí si tyto vzorce chování do své nové zakládající rodiny. Rodiče se zajímají o optimální naplňování rodinného volného času a aktivně k němu přistupují. Naopak někteří respondenti si nesou špatné návyky ve trávení volného času a podle toho se tak i chovají.

Z výzkumu vyplynulo, že si rodiče společně často hrají s dětmi v jejich dětském pokoji. Zabývají se různými motorickými hrami, kreslí si nebo si společnou čtou. Dle rodičů jsou tyto klidové aktivity pro vývoj dítěte nesmírně důležité.

Všechny rodiny si uvědomují důležitost rodinných aktivit a váhu společného času, které mají nesmírný vliv na semknutí rodiny a emocionální vývoj dítěte. Každou aktivitu, kterou rodiče dělají se svými dětmi, považují za důležitou, nejpodstatnější je pro ně to, že mohou být všichni spolu. Zásadně se rodinám aktivity, které provozovali ve volném čase v době, kdy neměli dítě, nezměnily, jen je přizpůsobili dítěti. Někdy je dle respondentů těžké vše skloubit a sladit, ale je spousta aktivit, které se dají dělat i s malými dětmi. Co se týče volného času, ten se pro většinu respondentů stal cennějším a užívají si každé volné chvíle, kterou mají jak pro sebe tak pro rodinu.

ZÁVĚR

Hlavní a dílčí cíle diplomové práce byly naplněny a zjistila jsem, jak rodiny s dětmi do tří let tráví volný čas. Rodiny preferují převážně aktivní činnosti, mezi které nejvíce patří procházky s kočárkem a různé výlety do přírody. Rodiny si také uvědomují důležitost společného trávení volného času, a že tyto chvíle mají nesmírný vliv na semknutí rodiny a emocionální vývoj jejich dítěte. Odborná literatura prokázala, že rodiče by neměli podceňovat výchovu dítěte do tří let. Rodina je ve vývoji dítěte, obzvláště v období do tří let, nezastupitelná.

Čas, který rodina společně tráví, je neskutečně důležitým aspektem pro správný rozvoj dítěte a celkové pohody celé rodiny. Společně strávený čas prohlubuje mezi jednotlivými členy vztahy, stmeluje dohromady rodinu, rozvíjí se správná komunikace a pouto mezi rodičem a dítětem. Členové rodiny se při volnočasových aktivitách více dostanou na společnou vlnu a více si pak rozumí. Sdílená radost se násobí a naopak sdílený problém je o to menší. Rodiče malých dětí by si měli uvědomit, že čas neskutečně letí a děti rostou vyloženě před očima. To, co jako rodiče můžeme předat našim dětem, bychom neměli odkládat na pozdější dobu, neboť v tuto dobu si opět řekneme, že to odložíme, však je na to čas. Takto bychom mohli výchovu našich dětí neustále odkládat, až bychom třeba zjistili, že jsme díky času, který jsme na ně neměli, zanedbali výchovu a nestihli jim v dětství ukázat vše, co jsme chtěli.

V dnešní době máme velké množství volnočasových aktivit a rodina si tak dle svých finančních možností a zálib může vybrat z této široké nabídky. Trh nabízí nespočet pomůcek a sportovního vybavení i pro ty nejmenší děti, proto se domnívám, že není problém trávit volný čas např. na horách, v přírodě. Bohužel díky uspěchané době a náročnosti povolání mnoho času na to, aby rodina trávila svůj volný čas pohromadě, nezbyvá. Na jednu stranu trh s volnočasovými aktivitami pořád roste a na stranu druhou čas, který bychom těmto aktivitám chtěli věnovat, ubývá. Domnívám se, že je stále těžší si alespoň každý den vydobýt pár desítek minut pro svou rodinu. Jen tak trávit volné minuty, podívat se na nějaký hezký film, zahrát si stolní hru, jít se projít, jít do divadla, popovídat si nebo jen společně lenošit. Důležité pro danou rodinu je být spolu a věnovat se jen sobě.

Dětem bychom se měli věnovat v takové míře, která je příjemná pro všechny členy rodiny. Samozřejmě, že i rodiče si čas od času potřebují odpočinout a mít chvíli volno

i pro sebe. Je to přirozené a pro rodinu je i čas, který rodiče tráví sami bez dětí, přínosem, neboť rodič, který nemá dostatek času pro sebe a své potřeby, který dlouhodobě neuspokojuje své zájmy a touhy, nikdy nebude dobrým rodičem.

Volnočasové aktivity rodiny se dají rozdělit jako celkově volný čas na činnosti pasivní a aktivní. Obecně můžeme říci, že veškeré pohybové aktivity řadíme mezi aktivně strávený čas a naopak sedavé činnosti jako pasivní. Tyto činnosti dle mého názoru by neměly být v rovnováze. U dětí by celkově měly převládat takové činnosti, u kterých dítě rozvíjí a zdokonaluje se v pohybových dovednostech a činnostech. Pokud se jedná o velmi malé děti novorozeneckého či začátek kojeneckého věku, je zřejmé, že ze začátku pohybové činnosti dítěte nebudou nejspíše tou hlavní náplní, ale i čas strávený na procházce, na výletě, kdy se dítě veze v kočárku, je správně zhodnocený aktivní čas celé rodiny. Všichni víme, že pobyt na čerstvém vzduchu je pro tělo největším přínosem. Rodiče by měli volit takové aktivity, které jsou vhodné pro dané věkové a mentální období jejich dětí. Ráda bych se vrátila i k pasivnímu trávení volného času, kterého by se rodina neměla také určitě vzdát, jen ho pouze zredukovat na minimální možnou míru.

Za mou rodinu mohu říci, že jsme spíše aktivní rodina, která nejraději tráví společný volný čas venku, na výletech, procházkách nebo při různých jiných pohybových činnostech, ale najdeme si dostatek času i na ty klidnější činnosti, které nám umožní trošičku zrelaxovat. Rádi jsme volili tyto aktivity i před narozením naší dcery a to nám i zůstalo. Od jejich tří měsíců se snažíme podnikat veškeré výlety, které jsme absolvovali v minulosti bez ní. Jen jsme tyto trasy uzpůsobili tak, ať je můžeme absolvovat i s kočárkem. Postupem času, kdy dcera rostla, jsme volili trasy v přírodě, které byly náročnější, ale vždy jsme tyto výlety sladili s jejím biorytmem. Veškeré společné aktivity, ať už venku či doma, jsou pro nás nesmírně vzácné. Dceři se snažíme ukazovat a komentovat vše co zrovna společně děláme a vidíme. Největší radost z těchto společných chvil nám naše dítě vrací v podobě jejího sladkého úsměvu, toto jsou chvíle, o které by neměl rodič přijít. Vše je pouze na rodičích, zda chtějí být aktivním rodičem nebo z pohodlní a budou společný čas trávit převážně doma.

Závěrem bych chtěla říct, že dítě je pro rodiče to nejcennější, co v životě má, a i přes konzumní a hektickou dobu, kterou již mnoho let celý svět zažívá, by rodina neměla zapomínat na radosti všedních dní. Společně trávený čas by měla rodina věnovat maximálně jen sobě, neboť smysluplné trávení volného času je být spolu nejen fyzicky, ale i duchem přítomní. Všichni máme nějaké starosti a trápení, ale díky společně

strávenému času s rodinou by měl na ně rodič zapomenout a uvolnit se. Bohužel dnešní uspěchaná doba může tyto situace přinášet častěji a častěji. Nesmíme dovolit, aby se taková situace vkrádala do našeho společného času, a musíme se snažit nenechat se o tyto společné chvíle okrást.

„Výchova dětí je činnost, při níž musíme obětovat čas, abychom ho získali.“

Jean Jacques Rousseau

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BENEŠOVÁ, Romana. *Hledání modelu péče o nesoběstačné rodiny*. In.: Kontakt. 2010, č.12/4,s. 435- 445.

BROCKERT, Siegfried. *Encyklopedie pro rodiče: populárně naučná příručka výchovy dětí: dětské lékařství, pedagogika a psychologie od A do Z*. Vimperk: Papyrus, 1996. 309 s. ISBN 80-85776-30-8.

BRUNECKÝ, Zdeněk a TEYSCHL, Otakar. *Duševní vývoj a výchova dítěte*. 3., zčásti přeprac. vyd. Praha: Orbis, 1973. 263 s. Pyramida.

COOPEROVÁ, Carol, Dr., 2003. *Book title Johnson's Mother & Baby*. Dorling Kindersley. 284 s. ISBN 80-8046-276-3.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.

DUNOVSKÝ, Jiří. *Dítě a poruchy rodiny*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1986. 139 s. Hálkova sbírka pediatrických prací; 37.

FEDOR-FREYBERGH, Peter.: *Prenatální a perinatální psychologie a medicína*, draft z přednášky Konference Mezinárodní Společnosti pro Prenatální a Perinatální Psychologii a Medicínu. Praha 1996.

FILIPCOVÁ, Blanka. *Člověk, práce, volný čas*. 2. vyd. Praha: Svoboda, 1967. 155, [3] s. Sociologická knihovna.

FRANC, Martin a KNAPÍK, Jiří. *Volný čas v českých zemích 1957-1967*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2013. 573 s. Šťastné zítřky; sv. 8. ISBN 978-80-200-2229-5.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.

HAVIGER, Jiří, HAVIGEROVÁ, Jana Marie a LOUDOVÁ, Irena. *Lexikální stopa pojmu rodina: využití analýzy sítí, frekvenční analýzy a otevřeného kódování pro výzkum implicitních teorií rodiny*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. 133 s. Recenzované monografie; 45. ISBN 978-80-7435-429-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. 437 stran. ISBN 978-80-262-0982-9.

HINES, Gill a BAVERSTOCK, Alison. *Nebojte se vychovávat: každodenní průvodce světem dospívajících*. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2007. 287 s. ISBN 978-80-249-0933-2.

HINTNAUS, Ladislav. *Člověk a rodina - smysl a funkce rodiny: (anatomie, fyziologie a patologie lidské rodiny)*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 1998. 79 s., [8] s. obr. příl. ISBN 80-7040-315-2.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HUDECOVÁ, Anna, BROZMANOVÁ, Alžbeta a kol. *Sociální práce s rodinou*. Banská Bystrica, UMB, 2008.

JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. Vyd. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.

KAPLÁNEK, Michal a kol. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Vydání první. Praha: Portál, 2017. 207 stran. ISBN 978-80-262-1250-8.

KLINDOVÁ, Ľuboslava a RYBÁROVÁ, Eva. *Psychológia. [Diel] 2, Vývinová psychológia pre 2. ročník stredných pedagogických škôl*. 1. vyd. Bratislava: Slov. pedagog. nakl., 1985. 163 s. x.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

KRAUS, Blahoslav et al. *Životní styl současné české rodiny*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. 246 s. ISBN 978-80-7435-544-8.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 215 s.

KUCHAŘOVÁ, Věra a kol. *Česká rodina na počátku 21. století: životní podmínky, vztahy a potřeby*. Vydání první. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON) v koedici s Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí, v.v.i., 2019. 300 stran. Studie; 134. svazek. ISBN 978-80-7416-333-3.

LEACH, Penelope. *Dítě a já: od narození do pěti let*. Překlad Jitka Kytnarová a Jitka Kobilková. České vyd. 2., v Ottově nakladatelství 1. Praha: Cesty, 1998, ©1994. 544 s. ISBN 80-7181-203-X.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2007. 143 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-325-3.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 182 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.

MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. 144 s. ISBN 80-85850-24-9.

MALACH, Josef. *Teorie a metodika výchovy*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7042-374-9.

MENDELOVÁ, Eleonóra. *Súčasná postmoderná rodina a vnútorodinná dělba práce. Sociální pedagogika*, 2014. č. 1, s. 11 – 20.

MIOVSKÝ, Michal. *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule: snowball sampling*. 1. vyd. v českém jazyce. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. 108 s. Metodika; no. 1. ISBN 80-86734-08-0.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

PECINOVÁ, Anna. *Rodina a volný čas*. Brno. Filozofická fakulta Masarykovy Univerzity v Brně, 2010.

POTOČNÝ, Tomáš, ed. a MAREŠ, Petr, ed. *Modernizace a česká rodina: sborník prezentací na sympoziu pořádaném ve dnech 15.-17. října 2003 Fakultou sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně = Modernization and the Czech family: proceedings of the symposium organised by School of Social Studies Masaryk University Brno (15-17 October, 2003)*. Vyd. 1. Brno: Barrister & Principal, 2003. 348 s. Sociální studia. ISBN 80-86598-61-6.

PŘADKA, Milan a KNOTOVÁ, Dana (1998). *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Brno, CZ: PF MU.

REISCHER, Erica. *Jak to dělají skvělí rodiče: 75 tipů jak vychovat skvělé děti*. Překlad Renáta Janů. V nakladatelství BizBooks vydání 1. Brno: BizBooks, 2018. 216 stran. ISBN 978-80-265-0781-9.

REUYS, Eva a VIEHOFF, Hanne. *Jak s dětmi trávit volný čas*. Překlad Alena Pokorná a Bohuslav Urbánek. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. 180 s. Nápady - hry - tvořivost. ISBN 80-7178-412-5.

SCHAEFFER, Edith. *Co je rodina?*. Překlad Eva Hoznauerová. 1. vyd. Praha: Návrat domů, [1995]. 178 s. ISBN 80-85495-41-4.

SILVERMAN, David. 2005. *Ako robiť kvalitatívny výskum*. Bratislava: Archa.

SPOUSTA, Vladimír., et al. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1275-7.

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě: vývoj a výchova od početí do tří let*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003. 97 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-0552-4.

ŠVARŤÍČEK, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

ŠULOVÁ, Lenka. *Člověk v rodině*. In: Výrost, J., Slaměník I. : Aplikovaná sociální psychologie I., Praha, Portál, 1998.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015. 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno : Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VERDON, Jean. *Volný čas ve středověku*. Překlad Jiří Žák. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2003. 261 s. Kulturní historie. ISBN 80-7021-543-7.

VIŠŇOVSKÝ, Ľudovít. *Základy rodinnej výchovy*. Banská Bystrica: UMB, 2007.

VOLNÁ, Kateřina. *Mámo, táto, cvičte se mnou!*. První vydání. Olomouc: Rubico, 2015. 104 stran. Hrátky. ISBN 978-80-7346-189-8.

Elektronické zdroje

ČSÚ. 2020. NÁZEV. PRAHA: ČSÚ. [online]. [cit. 15. 10. 2021]. Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/cs/index.jsf?page=vystup-objekt&pvo=DEMD001#w>.

INLIVE.CZ. *Vybírejte dětem sportovní aktivity i podle věku.* [online]. ©2018 [cit. 14. 10. 2021]. Dostupné z: <https://inlive.cz/vybirejte-detem-sportovni-aktivity-i-podle-veku>.

HOLÝ, Jan, VAVROŇ, Jiří. *Rodiče neumějí s dětmi využívat volný čas.* [online]. ©2019 [cit. 2021-10-12]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/deti/clanek/rodice-neumeji-s-detmi-vyuzivat-volny-cas-40282173>.

JOHNSON, John M. *Handbook ok Interview Research.* [online]. [cit. 2021-11-12]. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=N5leBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT13&dq=jOHNSON,+handbook+of+interview+research&ots=xBdEMeU41&sig=y689Ldkwm1dY16nigxGWehP5Nw4&redir_esc=y#v=onepage&q=jOHNSON%2C%20handbook%20of%20interview%20research&f=false.

KAWULOKOVÁ, Radka. *Jak můžu sportovat i s malým dítětem?* [online]. ©2018 [cit. 13. 10. 2021]. Dostupné z: <https://www.mom4moms.cz/mamanews/jak-muzu-sportovat-i-s-malym-ditem>.

PSYCHOLOGIE DNES. *Rodina a volný čas předškoláků.* [online]. ©2020 [cit. 2021-9-25]. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/psychologiednes/95900/rodina-a-volny-cas-predskolaku>.

KUNCOVÁ, Monika. *Jak tráví volno české rodiny s dětmi?* [online]. ©2018 [cit. 12. 10. 2021]. Dostupné z: <http://zena.centrum.cz/deti/zajimavosti/clanek.phtml?id=722503>.

PUBLIC-WELFARE. *Rekreační funkce rodiny.* [online]. [cit. 12. 10. 2021]. <https://cs.public-welfare.com/4257780-the-recreational-function-of-the-family-as-one-of-the-most-important-functions-of-a-social-institution>.

JEŽKOVÁ, Zuzana, HODYCOVÁ, Tereza. *Společný čas s rodinou? Nejlepší možná investice, kterou si lze dopřát.* [online]. ©2020 [cit. 2021-10-12]. Dostupné z: <https://www.ulekare.cz/clanek/spolecny-cas-s-rodinou-nejlepsi-mozna-investice-kterou-si-lze-doprát-453570>.

SEZNAM ZKRATEK

Aj. – a jiné

Apod. – a podobně

CVVM – Centrum Pro Výzkum Veřejného Mínění

ČR – Česká republika

ČSÚ – Český statistický úřad

M – matka

Např. – například

NIDM – národní institut dětí a mládeže

O – otec

STEN/MARK – agentura pro výzkum trhu

Tzn. – to znamená

Tzv. – takzvaný

VÚPSV – Výzkumný Ústav Práce A Sociálních Věcí

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Údaje o respondentech

Tabulka č. 2 – Volný čas před narozením dítěte

Tabulka č. 3 – Volný čas po narození dítěte

Tabulka č. 4 – Volnočasové aktivity rodin

Tabulka č. 5 – Postoj rodičů k volnému času

SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Obrázek č. 1 - Soukromá fotografie

Graf č. 1 – Demografická křivka obyvatelstva ČR

Graf č. 2 – Průměrný věk matek

Graf č. 3 – Živě narozené děti podle věku matek při porodu

Graf č. 4 – Sňatky v letech 1993 – 2018

Graf č. 5 – Průměrný věk svobodných snoubenců v letech 1993 – 2018

Graf č. 6 – Úhrnná rozvodovost (%) v letech 1993 – 2018

Graf č. 7 – Živě narození v letech 1993 - 2018

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Osnova rozhovoru

Příloha č. 2 – Přepsané rozhovory s respondenty

Příloha č. 1 – Osnova rozhovoru

1. Co pro vás znamená pojem volný čas?
2. Jak vnímáte pojem volný čas po narození vašeho dítěte, jaký má pro vás momentálně volný čas význam?
3. Jakým koníčkům jste se sami nebo společně s manželem/manželkou ve volném čase věnovali před narozením dítěte? Jak často?
4. Myslíte si, že se rodina může věnovat po narození dítěte stejným aktivitám?
5. Myslíte si, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času?
6. Je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč?
7. Jak si myslíte, že věk rodičů ovlivňuje výběr volnočasových aktivit celé rodiny?
8. Popište mi, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte?
9. Je pro vás volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času?
10. Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny?
11. Kdybyste mohli, jak byste společně nejraději trávili volný čas? (zde můžete uvést např., kdybyste měli více času, více peněz, více ochoty ze strany manžela/manželky aj.)
12. Myslíte si, že má společně strávený čas vaší rodiny „význam“, když jste sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přitom sami“? A zažili jste někdy takto strávený čas?

Příloha č. 2 – Přepsané rozhovory (s respondenty)

Rodina č. 1: Při položení první otázky, co pro vás znamená pojem volný čas, se manželé moc nerozmýšleli, měli v odpovědi ihned jasno. O1: *„Je to pro mě čas mimo práci obecně. Čas psychického odpočinku a niterního vyžití při činnostech, které mě baví. Přednostně čas s rodinou, poté také s blízkými přáteli při sportu, odpočinku“*. M1: *„Pro mě je to čas s mojí rodinou a blízkými“*. Jaký význam má pro vás volný čas v současné době? M1 + O1: *„Volný čas je pro nás oba určitě cennější než v období, kdy jsme neměli dítě. U mě jako otce se změnilo vnímání osobního času. Dříve jsem volný čas vnímal jak čas jenom pro sebe, teď už ho vnímám jako čas pro trávení aktivit s ženou a dcerou. Volný čas strávený čistě s kamarády je teď minimální, podvědomě dávám přednost rodině“*. Následně jsem ihned navázala na téma, jakým koníčkům a aktivitám se manželé věnovali, než se jim narodila dcera. Ptala jsem se na společné zájmy, ale i na to, jak volný čas prožívali jednotlivě. O1: *„Věnoval jsem se hodně sportu s ženou, badminton, turistika na horách. S přáteli jsme rádi v sezoně hráli beach volejbal“*. M1: *„Milovala jsem odpočinek doma, prostě se jen tak válet (což už teď s dcerou moc nejde, „smích“) nebo sport s manželem a s kamarády. Např. horská turistika, badminton, volejbal. 2x do roka jsme jezdili společně s kamarády na chatu do Beskyd“*. Následující téma bylo věnované, aktivitám po narození dítěte, položila jsem otázku, zda si rodiče myslí, že se mohou po narození dítěte věnovat stejným aktivitám. M1: *„Velké umění je to spojit, aby se nikdo necítil omezený nebo zanedbaný. V našem případě si myslím, že se nám daří toto spojit. Díky velké trpělivosti mojí ženy“*. M1: *„Myslím, že když člověk chce, tak většina činností a koníčků se dá s dítětem skloubit. Volného času je dostatek, když to má člověk právě spojené s rodinou a takový volný čas mám nejraději, takže v mém případě ano“*. Takže si myslíte, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času pro sebe? O1: *„Nemyslím si to, hodně času zabere péče o naši dceru“*. M1: *„Podle mě je to o povaze dítěte, zda přes den i v noci spí, pokud ano, maminka je odpočatá a přes den, když dítě spí, může mít čas pro sebe.“* Z pohledu maminky jsem vyčetla, že mají velice spavé dítě, takže jsem se ihned zeptala, jak je na tom jejich dcera se spaním přes den i v noci. M1: *„Máme velice spavé dítě, dokáže spát i tři hodiny po obědě a já nevím, co mám s tak dlouhým volným časem dělat, smích“*. O1: reagoval: *„Natáhni si nohy na gauč a koukej na seriály, smích“*. Další otázku jsem položila ihned otci a ptala jsem se, zda je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč? O1: *„Je to největší přínos*

a kouzlo společných chvil. Společné zážitky tvoří historii a obraz celé rodiny. Nechci mít jednou ve stáří pocit, že jsem nevyužil společný čas naplno“. Při pohledu na maminku bylo vidět, že je velice na svého manžela hrdá, jak odpověděl. Na stejnou otázku mi odpověděla M1: *„Za mě rozhodně ano, protože je to jedna z nejlepších věcí co člověk může mít. Mít rodinu, se kterou tráví čas a mají společné zážitky, to už vám nikdy nikdo nevezme a hlavně už se to ono období, kdy dítě roste každým dnem, nikdy nebude opakovat“.* Rodiče jsou velmi mladí, tak jsem se ptala, zda si myslí, že věk rodičů má vliv na výběr volnočasových aktivit rodiny. O1: *„Stáří rodičů určitě ovlivňuje aktivní trávení času celé rodiny. Tato predispozice je ale hodně individuální, takže o věk úplně nejde, spíše o přístup a mentální naladění rodičů“.* M1: *„Myslím, že je to o prioritách člověka v každém věku, ale taky i na povaze dítěte. Věk v tomhle nemusí být podstatný“.* Popište mi, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte? M1: *„Velký rozdíl je podle toho, jak je dítě staré. Když byla dcera malé miminko, tak byly aktivity klidnější a spíše pasivní. Jezdili jsme na procházky kočárkem po parku a podobně. S tím, jak dcera rostla, tak to začalo být více aktivní. Malá začala chodit a běhat, chodili jsme na dětská hřiště. Více se aktivity začaly přizpůsobovat dceři. V každém jejím věku jsme hodně cestovali autem, malá si to oblíbila a zvykla si“.* M1: *„Když dcera byla miminko, tak bylo více času na odpočinek, protože malé miminko nepotřebuje až tak pozornosti, ale když jsme byli všichni spolu, tak jsme volný čas využívali hodně společnými procházkami nebo i výlety s kočárkem a také trávení času s ostatními blízkými, protože jsme chtěli, aby si miminko užili i babičky, dědečci a ostatní členové rodiny. Když už byla větší, třeba kolem roku a potřebovala pozornosti více a více, tak se náš čas orientoval čím dál více kolem ní, aby měla dostatek aktivit a mohli jsme jí pomáhat se rozvíjet. Teď trávíme čas spolu tak, že si hrajeme doma v jejím hracím koutku a děláme další aktivity, co malou baví, jako například trávení času venku na hřišti, procházky, cyklovýlety nebo dovádění ve vodě a na plavání“.* Šlo vidět, že rodina je velice aktivní a táhne za jeden provaz, následně jsem se tedy zeptala, zda je pro ně volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času? O1: *„Každá tato aktivita má svůj význam a váhu. Společný čas vnímá dítě podle mě jako spojování rodiny a vytváření pouta mezi rodiči a dítětem. Je důležité věnovat se dítěti pokaždé, když to jde, někdy jsou rodiče unavení, jak fyzicky, tak především psychicky, ale do co nejvíce domácích aktivit by mělo být zapojeno i dítě“.*

M1: „*Ano, myslím, že všechny tyto volnočasové aktivity jsou smysluplné a důležité pro dítě i pro celou rodinu*“. Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny? O1: „*Ano určitě. Moji rodiče se mě a bratrovi hodně věnovali a měli jsme krásné dětství, na které vzpomínám, a člověk z těchto zážitků podvědomě těžší celý život. Toto chceme dopřát i naší dceři. Malé dítě, když cítí jistotu, lásku a péči v dětství, tak je podle mě velká pravděpodobnost, že tento pocit se bude snažit předat i svému vlastnímu dítěti*“. M1: „*Myslím, že určitě. Ráda vzpomínám na své dětství a na zážitky s rodinou a chci, aby to tak měly i naše děti*“. Z jejich vyprávění bylo patrné, že své rodiče mají velice rádi a jsou jim za krásně prožité dětství velice vděční, a proto to všechno chtějí předat své dceři. Další otázku jsem položila ihned a ptala jsem se, kdyby mohli, jak by nejráději trávili volný čas. Například kdyby měli více volného času, peněz aj. O1: „*Peníze v tomto nejsou hlavní faktor. Mnoho rodin dokáže dítěti dát zážitky s vzpomínky i ve skromném prostředí s naopak ne vždy peníze znamenají aktivity a vyžití. Důležitý je společný čas, vůle a náboj ho využít co nejlépe*“. M1: „*Kdybychom měli ještě více společného času ve třech, tak jej určitě trávíme podobně jako teď. Nepotřebujeme k tomu nic jiného, hlavně ať jsme spolu*“. Z pohledu a odpovědi maminky bylo zřejmé, že je maximálně spokojená s tím, jak společně jako rodina tráví volný čas. Poslední otázka k rodičům byla, zda si myslí, že má společně strávený čas jejich rodiny „význam“, když jsou sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přítom sami“? A zda zažili někdy takto strávený čas? O1: „*Ano, ne vždy jsou rodiče plně soustředění na společně strávený čas a myšlenkami jsou jinde. V tomto případě je důležité se v myšlenkách zastavit a přepnout. Protože jinak se člověk nevěnuje rodině a je to takový nevyužitý čas*“. M1: „*Myslím, že ano, že každá chvíle strávená společně je důležitá a má velký význam, i když tu chvíli tráví někdy každý po svém. Důležité je, že to tak není pořád a i to, že spolu zrovna rodina nekomunikuje a jsou prostě jen spolu, je podle mě důležité*“.

Rodina č. 2: U této rodiny jsem cítila, že otce tlačí čas, že na rozhovor si vymezil pouze omezenou dobu, kterou chce tomuto dotazování věnovat, a proto jeho odpovědi byly velice strohé. Na otázku co pro ně znamená volný čas, odpověděli rodiče tak to: O2: „*Volný čas pro mě znamená, že můžu dělat, co chci sám*“. M2: „*Volný čas je pro mě v roli matky a manželky vymezen především jako čas strávený s rodinou, který je naplněn*“.

aktivitami, které baví nás všechny. Především jsou to momentálně aktivity směřující k tomu, abychom rozvíjeli naši dceru“. Jaký význam má pro vás momentálně volný čas? M2 + O2: *„Volný čas je pro nás stejně významný, jako byl, když jsme dítě neměli. Změnil se jen fakt, že dítě do svých volnočasových aktivit zahrnujeme. Času věnovat se sama sobě sice ubylo, ale volný čas s dcerou si užíváme více“.* Položila jsem ihned druhou otázku. Jakým koníčkům jste se sami nebo společně s manželem/manželkou ve volném čase věnovali před narozením dítěte? Jak často? O2: *„Chodili jsme do přírody, chodili jsme do fitka (já teda jen výjimečně) a často (2x týdně) jsme rybařili“.* M2: *„Před narozením dcery jsem volný čas trávila především sportem (3x týdně jsem chodila do fit centra) a s manželem jsme hodně rybařili, manžel od malička rybaření zbožňuje a já se to s ním naučila. Dokonce mám i své dva pruty, smích“.* Další otázka, která mě zajímala. Myslíte si, že se rodina může věnovat po narození dítěte stejným aktivitám? O2: *„Ano může, ale manželé musí udělat určité kroky a ústupky“.* M2: *„Ano, jsem o tom přesvědčena. Dítě není překážkou k tomu, abych se nadále sportu věnovala, popřípadě ráda dcerku do svých volnočasových aktivit zahrnu“.* Tady šlo z výpovědi a výrazu otce vidět, že se s manželkou na této otázce moc neshodnou. Dále jsem se ptala, myslíte si, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času? O2: *„Nemají, já být celý den doma s dcerou, tak žádný volný čas nemám, smích“.* M2: *„Ano. Zpočátku je sice náročné osvojit si veškeré činnosti, které k mateřství patří, po čase ale už tuto roli zvládnete a volného času určitě přibývá“.* A myslíte si, že je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč? O2: *„Ano protože jsou to společné zážitky, které rodinu spojují, tyto společné chvíle mám rád, ale je pravda, že jsem ještě raději, když společně děláme to, co baví nejvíce mě, smích“.* M2: *„Bezpochyby. Rodinu to stmeluje a prohlubuje vzájemný vztah“.* „Jste velice mladá rodina, jak si myslíte, že věk rodičů ovlivňuje výběr volnočasových aktivit celé rodiny? O2: *„Věk rodičů asi hraje velkou roli ve výběru aktivit a to kvůli tomu, že starší rodiče nemají už tolik síly“.* M2: *„Myslím, že samotný věk výběr volnočasových aktivit neovlivňuje. Myslím si, že je to spíš ovlivněno tím, čemu se rodiče věnovali před dítětem. Po narození dítěte se tomu chtějí věnovat nadále, snaží se ovšem vymyslet, jak své dítě zahrnout“.* Tady bylo vidět, že rodiče se při odpovědích na sebe dívali a byli překvapení, že každý z nich má jiný názor na danou problematiku. Prosím, popište mi, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte? O2: *„Novorozenecké období – společně jsme dělali baby masáže, dcera to zbožňovala, když byla starší, hodně jsme chodili ven do přírody, jelikož bydlíme kousíček*

od Jeseníku a krásných hor. V batolecím období jsme hodně začali chodit do lesa a jezdit na kole. Dokonce jsme si pořídili elektro kola“. M2: *„Novorozenecké období: Společný čas jsme trávili například při koupání miminka. Mazlení se. Celkově spíše doma. Když už byla dcera trošku starší, často jsme společně provozovali procházky s kočárkem a různé výlety. Čas jsme trávili společně pečováním o zahradu. Máme velkou zahradu, plno ovocných stromů, slepice, skleníky. Dcera se ráda dívala, jak se o zahradu staráme. V batolecím období, jak řekl manžel, jsme začali jezdit na cyklovýlety na nových kolech, rybařili jsme, houbařili a hodně jsme se váleli u televize, a to nám i zůstalo, smích. Dcera nastoupila minulý týden do mateřské školy, takže dopoledne nám společné chvíle, když měl manžel volno, odpadly“.* Ráda bych se vás zeptala, zda je pro vás volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času? O2: *„Ano, je to čas strávený společně a tuto aktivitu provozujeme často, myslím tím dívání se společně na televizi“.* M2: *„Ano, jak už řekl manžel“.* Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny? Při této odpovědi se manželé neshodli, a dlouho jsme o této otázce společně polemizovali. O2: *„To asi ne, já mám čtyři sourozence, jsem nejmladší dítě rodičů a ti se mi nijak zvlášť celý život nevěnovali, vyrůstal jsem sám a starala se o mě nejstarší sestra“.* M2: *„Ano. Rodiče s námi trávili volný čas především sportem, cyklovýlety. To vše se snažím předávat své dceři a rozvíjet ji v tomto směru. Aby už od malička měla pozitivní postoj ke sportu, který je důležitý v každém věku“.* Kdybyste mohli, jak byste společně nejraději trávili volný čas? (zde můžete uvést např., kdybyste měli více času, více peněz, více ochoty ze strany manžela/manželky aj.). O2: *„Více bych s rodinou cestoval do zahraničí a byl bych více v přírodě“.* M2: *„Určitě bych chtěla s dcerou i manželem více cestovat, především tedy do kulturně zajímavých míst. Bohužel i kvůli době (pandemii) to není až tak možné a velkou roli hrají i finance“.* Poslední otázka, kterou jsem rodině položila, byla: Myslíte si, že má společně strávený čas vaší rodiny „význam“, když jste sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přitom sami“? A zažili jste někdy takto strávený čas? O2: *„Podle mě to význam má sice ten čas není úplně věnován rodině, ale rodina je spolu, někdy prostě nejde úplně vypnout a zapomenout například na pracovní věci. A ano zažívám to velmi často“.* M2: *„Do jisté míry i takto strávený volný čas má význam. Důležitým aspektem je ten čas trávit spolu, ta přítomnost. Samozřejmě, že se občas stane, že člověk není 100% hlavou na místě. Nicméně se snažím vždy, aby tomu tak nebylo. Abychom se při poznávacích*

výletech bavili, co vidíme a vnímáme. Vždy se snažím dceři vysvětlit, co právě děláme, co vidí, apod. např. v zoo“. Občas jsem duchem nepřítomná, přiznávám se, ale jak jsem řekla, myslím, že to není špatně“.

Rodina č. 3: Tato rodina má velice klidné, spavé a nenáročné dítě. Jak říká maminka, je to dítě pro začátečníka, tudíž maminka má dostatek volného času přes den pro sebe a může se tak věnovat jak sobě, tak své práci, kterou dělala před narozením dcery. Začali jsme tradičně první otázkou, která se týkala pojmu volný čas, co pro tuto rodinu tento čas znamená? O3: *„Odpočinek, relax. Trávení času s rodinou, to je pro mě volný čas“.* M3: *„Volný čas je pro mě den, kdy nepracuji a nemám povinnosti a nějaký časový režim. A čas, který si můžu naplánovat sama podle sebe“.* Jak vnímáte volný čas teď? M3 + O3: *„Teď je volný čas většinou o tom, že ho trávíme s dítětem. Je ale třeba někdy tzv. rodičovsky vypnout, takže si navzájem umožňujeme trávit čas např. s kamarády nebo cvičením. Oba se pak vracíme odpočatí a s novým elánem. Vzhledem k současné době a nemoci Covid je to ale minimálně, neboť se snažíme snížit riziko nákazy“.* Jakým koníčkům jste se sami nebo společně s manželem/manželkou ve volném čase věnovali před narozením dítěte? Jak často? O3: *„Hráli jsme badminton – 1x týdně a občas jsme chodili do parku na kolečkové brusle. Jinak jsme nic moc nedělali“.* M3: *„Jak řekl manžel, badminton byl fajn. Já jsem před těhotenstvím hodně cvičila asi 3x týdně, což jsem musela kvůli těhotenství ukončit. Pak nějaké procházky a výlety. Jednou za uherský rok mi bylo splněno i kino a hory. A zálibou manžela bylo někam chodit na večere. Obecně jsem toho před manželstvím dělala více (squash, brusle, snowboard, kolo a hory...), což mi teď chybí“.* Další otázka pro rodinu zněla: Myslíte si, že se rodina může věnovat po narození dítěte stejným aktivitám? Tady jsem rychle pochopila, že manželé mají úplně rozdílné názory na to, jak trávit volný čas. Maminka by ráda více cestovala, jezdila do přírody na hory, ale ze strany otce iniciativa není. O3: *„Úplně stejným asi ne, kvůli hlídání. Máme sice babičky, ale raději si dceru hlídáme sami“.* M3: *„Já si myslím, že ano, ale musí chtít obě strany“.* Zeptala jsem se: Takže váš manžel nemá rád sport, nechodí na výlety? M3: *„Manžel je nejraději doma, nebo spíše dělá rád pasivní volnočasové aktivity, jako je koukání na TV, chození do restaurací a kaváren, není moc sportovně založený“.* Na začátku matka uvedla, že při rodičovské pracuje, tudíž má otázka byla jasně položená: Myslíte si, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času?

O3: „*Ne, myslím, že to mají časově náročné*“. M3: „*Tady hodně záleží na tom, jaké je dítě a jak jsou na tom partneři s rozdělením péče o něj. Já zvládám pracovat, ale znám matky, co jsou rády, když si za den vypijí kávu*“. Pokračovala jsem otázkou: Je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč? O3: „*Ano, rodina by měla být pohromadě*“. M3: „*Za mě 100 % ano, protože to, jak trávíte volný čas se svým dítětem, resp. rodinou, ho podle mě formuje do života a zároveň trošku definuje to, jak ten čas pak bude trávit v dospělosti, případně pak se svým dítětem/rodinou. Zároveň cítím trošku povinnost a zároveň mám chuť své dceři ukázat vše hezké, co se v životě dá dělat, a chci, aby se bavila*“. Jste velice mladí rodiče, jak si myslíte, že věk rodičů ovlivňuje výběr volnočasových aktivit celé rodiny? O3: „*Z vlastních zkušeností a z toho, co kolem sebe vidím, pozoruji, že starší rodiče již bohužel nemají dostatek sil ke všem aktivitám. Jejich děti jsou do jisté míry ochuzené*“. M3: „*Podle mě nezáleží na věku rodičů. Starší rodič může být mnohem aktivnější než nějaký mladší. Já si opravdu myslím, že hodně záleží na tom, z jaké rodiny kdo vyšel, jaké má zvyky, jak trávili čas atd. I mladý člověk může chtít trávit víkend válením se na gauči a starší vymýšlet pro rodinu každý víkend nové aktivity/výlety. Záleží na tom, jaký ten rodič je, co od volného času očekává, ne na věku – tedy podle mě*“. Tady šlo vidět, že manželka naráží (i pohledem) na svého manžela, že je mladý otec a sám spíše preferuje pasivní volnočasové aktivity. Tuto otázku jsem dále nerozváděla, jelikož jsem na matce viděla rozhořčení a nechtěla jsem „přilítat vodu do ohně“. Popište mi, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte? O3: „*Kvůli lockdownu a covidu jsme museli čas trávit hodně doma a na zahradě. Ale po lockdownu jsme byli na dvou dovolených, zimní nám kvůli covidu zrušili. Letos jsme byly opět na dovolené. (vsuvka: teď jsem se vrátil z Holandska). Jinak se o dceru starám, když potřebuje manželka něco udělat, nebo když si chce odpočinout*“. M3: „*Tak já to trošku rozvedu (smích). Jako novorozenec jsem s ní chodila na procházky hodně a obecně jsem se snažila s ní sžít. Od narození se snažime být oba při koupání, a to zůstalo dodnes (samozřejmě pokud není někdo z nás pryč). Obecně hodně (a podle mě opravdu hodně) se od miminka stýkáme s oběma prarodiči. S miminkem jsem nedělala žádný „kroužek“, nejen kvůli covidu, ale nemusím moc „kluby matek“. Samozřejmě jsme si hráli, četli atd. Potom jsem s dcerou začala chodit na plavání, které bylo super, ale opět jsme to kvůli covidu museli ukončit. Jakmile začala chodit, hodně jsme využívali naši zahradu a poznávali, co je venku, hráli na písku, „pracovali na zahradě“, pěstovali, hráli na trampolině. Teď už je dcera parták, tak se snažím prosazovat různé výlety za zvířátky,*

dětské parky, atrakce, atd. a ne vždy se mi to podaří. Sama se s ní v týdnu snažím tyto aktivity dle možností absolvovat, protože víkendy mi neprochází. Chodíme denně na procházky, průlezky, naučila jsem ji jezdit na odrážedle. A teď aktuálně navštěvujeme výtvarný kroužek, kde je malá mezi dětmi, něco tvoří, což je super. Ještě máme jeden rituál, před spaním jsme vždycky spolu v ložnici (buď je pohádka na tabletu, nebo čtu nebo si vykládáme), než malou uložíme“. Pokud je nějaký výlet nebo procházka, jste raději sami jako rodina nebo s vámi chodí např. prarodiče, kamarádi? O3: *„Často prarodiče, nevadí mi to“.* M3: *„Jak řekl manžel, často prarodiče. Já jsem ráda, když jsme jenom sami, občas samozřejmě je fajn, když jsou u toho přátelé, rodiče. Ale ne u všech aktivit“.* Pokračovali jsme dále: Je pro vás volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času? O3: *„Ano, rád jsem doma a užívám si chvíle, když jsme tam společně a můžeme jen tak relaxovat“.* M3: *„Ano, to je podle mě každá společná aktivita. I ta pohádka je někdy třeba na odpočínutí obou stran“.* Pokračovala jsem otázkou: Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny? O3: *„Ano“.* Dále to otec rozvádět nechtěl. M3: *„Ano, jak jsem už uvedla dříve, že proto se s dcerou snažím a vidím rozdíl mezi mnou a manželem“.* Po rozhovoru mi manželka řekla, že manžel je jedináček a pochází z bohaté rodiny a byl zvyklý trávit volný čas na luxusních dovolených, chodit po večerech a kavárnách – toto mu i zůstalo. Odpovědí na položenou předposlední otázku otec vše potvrdil. Kdybyste mohli, jak byste společně nejraději trávili volný čas? (zde můžete uvést např., kdybyste měli více času, více peněz, více ochoty ze strany manžela/manželky aj.). O3: *„V letním sídle na Mallorce“.* M3: *„Já bych chtěla více aktivit typu výlety, dovolené a k tomu je potřeba hlavně ochota druhé strany“.* Poslední otázka na rodiče zněla takto: Myslíte si, že má společně strávený čas vaší rodiny „význam“, když jste sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přítom sami“? A zažili jste někdy takto strávený čas? O3: *„Nemá a zažil jsem to“.* M3: *„Nemá význam a zažila jsem to celkem často. Práce je pro mě omluvenkou, ale nic jiného“.*

Rodina č. 4: Rodina číslo čtyři žije v Jeseníkách v rodinném domě a při mém příchodu panovala klidná podzimní atmosféra. Po pár větách a seznámení, jsme se pustili do rozhovoru. Má první otázka, stejně jako u předchozích rodin, zazněla takto: Co pro

vás znamená pojem volný čas? M4: „*To, že nemusím ráno vstávat a jít do práce*“.

O4: „*To když nic nemusím, můžu si naplánovat den podle sebe*“. A nyní? M4: „*Jsem ráda, když je víkend, a času je tudíž více*“.

Jakým koníčkům jste se sami nebo společně s manželem/manželkou ve volném čase věnovali před narozením dítěte? Jak často? M4: „*Určitě jsme hodně cestovali, jestli mě Martin něco naučil, tak určitě poznávání cizích zemí, ne, že bych předtím necestovala, ale určitě sem po jeho boku viděla kus světa. Pak jsme samozřejmě jako mladí a nezadaní trávili více času s kamarády na drinku, výletech, grilovačkách*“.

O4: „*S příchodem syna se změnilo hodně věcí. Člověk už nemyslí jen na sebe, v první řadě je vždy u mě syn, pak až ostatní. Takže určitě už nechodím tak často na pivo – smích. Cestování šlo taky stranou, určitě nemám problém vyrazit i s ním, ale buď byl moc malý, pak nebyl čas, pak přišel covid aj.*“.

Takže jste rád cestoval? O4: „*Ano, rád a procestoval jsem toho dost, myslím tím cizí země. Viděl jsem kus světa*“.

Položila jsem otázku, na kterou mi otec již částečně odpověděl. Myslíte si, že se rodina může věnovat po narození dítěte stejným aktivitám? M4: „*Vždy je to o kompromisu, myslím, že se dá dělat vše i s dítětem, ale musí to být jemu přizpůsobené*“.

O4: „*Souhlasím. Myslím si, že vše ve stejné míře se asi dělat nedá, pokud tedy chce být člověk plnohodnotným rodičem*“.

Jak jste již uvedla na začátku rozhovoru, nastoupila jste před měsícem do práce, myslíte si, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času? M4: „*Není matka jako matka, záleží na okolnostech, já měla štěstí, že Martin je s Vojtou rád a že mu nevádí hlídat*“.

O4: „*Ano, smích*“.

Dále jsme tuto otázku nerozebírali. Další otázka směřovala konkrétně k rodině. Myslíte si, že je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč? M4: „*Určitě, člověk by měl trávit čas lidmi, které má rád. Ne každý den je sluníčkový a takový, jaký si „namalujeme“, ale vždy trávím čas s rodinou moc ráda. Stejně tak, jak je přirozené trávit čas i někde jinde s někým jiným (tím myslím zajít na kafe s kámoškou, zajít si zacvičit). To jsou podle mě stejně důležité věci, musí to být v rovnováze*“.

O4: „*Ano, to jsou vždy fajn strávené chvíle a rodinu to stmeluje, dozví se od sebe hodně věcí, na které by nebyl doma čas*“.

Otázka směřovala na tatínka, blíží se vám čtyřicáté narozeniny. Jak si myslíte, že věk rodičů ovlivňuje výběr volnočasových aktivit celé rodiny? O4: „*Tohle určuje povaha, koníčky, ne věk, já jsem stále v kondici, smích*“.

M4: „*Nemyslím si, že věk je hlavním ukazatelem aktivity rodiny. Tohle je individuální. Mladá rodina může vidět smysl trávení volného času na gauči u televize... Starší rodiče můžou být naopak super – akční. Myslím, že je to hodně dáno tím, jak daný pár fungoval před dětmi, buď se úplně změní, nebo pozvolna pokračují*“.

v tom, co mají rádi i s dětma“. Chvilí jsme o této problematice polemizovali a utvrdili se všichni tři v tom, že na věku opravdu nezáleží. Dále bych se vás ráda zeptala, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte? Na tuto otázku odpovídali společně na přeskáčku. O4 + M4: „Vojta se narodil v super parném létě, hodně jsme chodili na procházky ven, vlastně celé léto jsme s kočárkem někde trajdali. U nás je krásná příroda, tak jsme toho využívali naplno a využíváme dodnes. V batolecím období jsme jezdili na plavání, navštěvovali hřiště, známé, co mají také děti, grilovali atd. Teď už Vojta jezdí sám na kole, takže jsou časté výlety právě touhle formou“. A trávili jste tento čas raději sami jako rodina nebo společně s přáteli, prarodiči? O4 + M4: „Určitě ve společenství přátel a rodiny. Málokdy býváme sami. Často k nám jezdí kamarádi a my za nimi. Každý druhý víkend jezdíme za rodiči Kláry na Jižní Moravu. Někdy, když se stane, že jsme sami na víkend, je to zvláštní pocit. Opravdu se to moc část nestává“. Je pro vás volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) jako hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času? M4: „Ano, nevidím v tom nic špatného, někdy máme den, kdy se jen díváme na pohádky a hraje si“. O4: „Určitě, jak řekla manželka“. Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny? M4: „Nemyslím si“. Dále to maminka nechtěla rozebírat. O4: „Tehdy to bylo trochu jiné, prozatím není Vojta ve věku, že by např. chodil sám ven s kamarády atd. Tohle se zatím nedá moc porovnat“. Namítla jsem, že spíše se ptám na to, jak trávil jako dítě volný čas s vlastními rodiči. O4: „Naši se mi hodně věnovali, měl jsem hezké dětství, takže hodně z toho čerpám a snažím se předávat synovi, takže si myslím, že ano“. Kdybyste mohli, jak byste společně nejraději trávili volný čas? M4: „Nevím, asi je vše tak jak má být. Jsem spokojená“. O4: „Nad tímhle moc nepřemýšlím“. Náš rozhovor je skoro u konce, ráda bych se vás zeptala na poslední otázku. Myslíte si, že má společně strávený čas vaší rodiny „význam“, když jste sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přitom sami“? A zažili jste někdy takto strávený čas? M4: „Jak jsem již říkala, ne vždy je všechno sluníčkové, je úplně v pořádku být OK, tak je někdy úplně v pořádku OK nebýt. Nemyslím si, že tyhle méně dobré dny bych neměla trávit s rodinou. Asi každý takový čas zažil. Tohle všechno k životu jako takovému patří“. O4: „Určitě ano, i já mám někdy den blbec“.

Rodina č. 5: Co pro vás znamená pojem volný čas? M5: „*Volný čas je pro mě doba, kdy mohu dělat to, co mě baví, a přináší mi radost, ať už jsem sama nebo s rodinou, jsou to chvíle, kdy se cítím dobře a mohu vypustit vše, co mě v danou chvíli trápí. V současné době tyto chvíle zažívám spíše o víkendy, když je manžel doma a jsme někde na výletě v přírodě. Přes týden je to spíše takové hektičtější a moc volného času není (smích)*“. O5: „*Volný čas je pro mě část dne, kdy nemám pracovní nebo jiné povinnosti. Čas, kdy si můžu dělat, co chci. Kdy se mohu věnovat našim zájmům, rodině či sobě*“. Jaký smysl a hodnotu má pro vás volný čas v současné době? M5 + O5: „*Každá volná chvíle je pro nás cennější, než tomu bylo před narozením dcery. Takže pokud například spí, snažíme se s manželem každý dělat to, co nás baví, nebo jen odpočíváme*“. Jakým koníčkům jste se sami nebo společně s manželem/manželkou ve volném čase věnovali před narozením dítěte? Jak často? M5: „*Pravidelně každý víkend jsme jezdili na výlety do hor, přírody, rádi jsme chodili na túry. Hodně jsme jezdili do Beskyd a Jeseníků (ty máme skoro prozkoumané). Přes týden toho času bylo méně, ale vždy k večeru jsme pravidelně chodili na hodinovou procházku. Snažili jsme se být takto aktivní i v době mého těhotenství (nebyl den, kdy jsme alespoň na hodinu nešli ven, se projít)*“. O5: „*Volný čas před narozením dítěte jsme trávili většinou společně se ženou, ale dovedli jsme si najít i čas každý pro sebe a své zájmy. Převážně se jednalo o pohybové aktivity, výlety do přírody, procházky, ale i klidně něco adrenalinového nebo naopak relaxačního jako koukání na film nebo čtení knížky. Sport (snad ve všech podobách a ročních obdobích, vše rekreačně a neorganizovaně – cvičení, plavání, kolo, brusle, snowboard, běhání, padák, ...), jak jsem říkal procházky a různé výlety po kopečkách v okolí, ale i relax jako sauna, chvilkové čtení knížky, koukání na film nebo jen brouzdání na internetu a pročítání, co se děje nového ve světě*“. Myslíte si, že se rodina může věnovat po narození dítěte stejným aktivitám? M5: „*Myslím si, že ano. V dnešní době, kdy je nespočet pomůcek a sportovních vybavení (i pro ty nejmenší), není problém s dítětem trávit volný čas např. na horách, v přírodě. Nám to zůstalo, od tří měsíců s dcerou jezdíme po výletech. Akorát jsme upravili trasy a délku výletů. Je to na rodičích, zda chtějí či ne*“. O5: „*Rozhodně nemůže, teda alespoň ne ve stejné podobě. Aktivní člověk, jako jsme my se ženou, aktivní nejspíš zůstane i po narození dítěte, ale aktivity se musí přizpůsobit. Stále mám nejoblíbenější společné výlety, procházky a obecně aktivity venku, i třeba jen na zahradě. Aktivity se samozřejmě uzpůsobily tak, ať je můžeme absolvovat i třeba s kočárkem a musely se sladit do biorytmu dítěte (spinkání, papání, kakání, ...)*“. Myslíte si, že matky

na rodičovské dovolené mají dostatek volného času? M5: „Myslím si, že je to o povaze dítěte, pokud je neskutečně zvědavé a akční (jako to naše, smích), tak si maminka přes den moc neodpočine a zase naopak“. O5: „No, otázkou je, jak na co? Volného času ve smyslu času, který mají „bez povinností“? Tak to si myslím, že se nejedná o žádnou dovolenou a převážná většina času je prostě únavná „servisní“ rutina, na zabezpečení základního chodu rodiny, domácnosti, obstarání dítěte atd. A na druhou stranu volného času ve smyslu věnovat se dítěti a rodině, tak je to naopak maximální možná míra. Po dobu rodičovské je všechno podřízeno tomu, aby máma byla s dítětem a plně se mu věnovala, všeobecně ho rozvíjela“. Je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč? M5: „Rozhodně ano. Rodinu to stmeluje, jsou nějaký čas jenom spolu a věnují se jeden druhému. Je zde čas na společné dlouhé povídání, na které doma nezbude čas. Tyto chvíle s rodinou mám nejraději. S manželem jsme schopni celý výlet „prokecat“ a samozřejmě se věnovat dceři a ukazovat jí věci, které jsou pro ni nové“. O5: „Samozřejmě, pokud spolu netráví společný čas tak to není „rodina“. Společný čas je velice důležitý, stmeluje, prohlubuje vztahy. Lidi se vzájemně víc dostanou na „společnou vlnu“ a více si pak rozumí. Sdílená radost se násobí a sdílený problém je o to menší“. Jak si myslíte, že věk rodičů ovlivňuje výběr volnočasových aktivit celé rodiny? M5: „Myslím, že na věku úplně nezaleží. Spíše záleží na aktivitě obou rodičů, jak se k volnému času staví a jak ho rádi tráví. Znáám starší rodiče co jsou akční a znám i velmi mladé rodiče, co by se jen váleli doma u televize“. O5: „Myslím si, že věk rodičů „taky“ podstatně ovlivňuje výběr volnočasových aktivit, protože s věkem se přirozeně člověk stává pohodlnějším, postupem času přichází přirozené fyzické limity. Avšak nemyslím si, že věk je ten nejpodstatnější atribut“. Popište mi, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte? M5: „Když se dcera narodila, tak jsme se zrovna stěhovali, bylo to takové hektické období, ale brzy jsme si na vše zvykli. Když byla dcera miminko, společně jsme koupali a prováděli baby masáže. Byla jsem ráda, že mi manžel s koupáním pomáhá (byla jsem nejistá). Jinak čas jsme trávili první měsíce hodně spolu, cítili jsme, že to tak je správně a z dcery jsme měli radost. Hodně jsme chodili na procházky s kočárkem, byla jsem ráda, že můžeme trávit čas spolu (úklid vždy počkal, nechtěla jsem, ať je manžel na procházce sám a já doma uklízím). Když byla dcera starší, začali jsme více jezdit na delší výlety, byli jsme i na dvou kratších dovolených. Většinou jsme tento čas trávili na horách, kde se dá jít s kočárkem. Rádi čas trávíme i doma, jen tak si všichni tři společně hrajeme v dětském pokoji, dcera to má nejraději, když tam jsme s manželem oba dva.

Nedávno začala dcera chodit, tak je to více o aktivnějších hrách např. s míčem, honěná, schovávaná, vaříme spolu. Jednou jsme zkusili i brusle s kočárkem, pak začala být zima. Myslím, že trávíme mnoho času jako rodina společně“. O5: *„Prenatální: Společně trávený čas byl převážně relaxační. Maximální možný komfort pro ženu a dítě. Společné procházky v klidném prostředí, odpočívání, sledování odpočinkových filmů, poslech hudby (zkoušeli jsme občas na údajný rozvoj inteligence dítěte poslouchat i vážnou hudbu), protahovací a posilovací cviky pro těhotné, předporodní kurz aj. Novorozenecké: Od narození se snažím ženě pomáhat, nejdříve společné koupání malé a postupem času jsme zavedli koupání na střídačku (z praktických důvodů). Nechtěli jsme, aby jeden z rodičů byl zaneprázdňený domácí prací (úklid, vaření atd.) a druhý „zabavil malou“, chtěli jsme trávit, pokud možno co nejvíc času spolu. Kojenecké: V rámci možností se snažíme maximum času trávit všichni spolu, společné hraní, procházky s kočárkem, výlety, bazén. Batolecí: Malá je velice vnímavá a tak se snažíme všechno, co zrovna děláme ji ukazovat a učit. Věci nejdou možná tak rychle od ruky, ale je úžasné vidět, jak se malá učí den ode dne nové věci. Postupem času nás okolností tlačí, že někdy je prostě praktičtější, když je s malou jen jeden a druhý má chvíli prostor něco udělat“.* A trávili jste tento čas raději sami jako rodina nebo společně s přáteli, prarodiči? M5 + O5: *„Převážně jsme sami, občas jedeme k rodičům, nebo oni k nám, ale výlety trávíme sami, máme to tak rádi, můžeme se věnovat více jeden druhému“.* Je pro vás volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času? M5: *„Ano, je. I klidné činnosti patří do volného času a jsou určitě potřeba. Volný čas není jen o tom být venku (v přírodě). I čas doma je moc fajn“.* O5: *„Samozřejmě, každá společně trávený čas je smysluplný. Ať už hry na rozvoj motoriky, mobility atd., tak i relaxace, odpočinek, rozvoj „jak se zklidnit“ či chvíli se soustředit a zapamatovat si něco“.* Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny? M5: *„Ano i ne, já měla krásné dětství plné zábavy, aktivit, poznávání, takže z toho čerpám a snažím se tak vést i naši dceru. Ale znám osoby, co to tak neměly, a i přesto je jejich způsob trávení volného času naplněn smysluplnými činnostmi a aktivitami. Takže je to do jisté míry o povaze jedince.“* O5: *„Myslím si, že určitě ano. Ve svém dětství jsem si užil hromadu zábavy převážně venku na vesnici. Nekonečné zvidání a objevování světa na každém kroku, formou klučičích lumpáren a bádání s nadšením malého Robinsona Crusoe. Podobně bych rád dceru vedl k objevování všeho krásného, co na světě je,*

a v průběhu času si sama najde svou životní cestu“. Kdybyste mohli, jak byste společně nejraději trávili volný čas? (zde můžete uvést např., kdybyste měli více času, více peněz, více ochoty ze strany manžela/ manželky aj.) M5: *„Kdyby nebyl Covid, tak bychom určitě jeli někam do zahraničí. Jinak jsem s náplní volného času spokojená. Možná, kdybych měla domek u moře, tak jsme pořád tam, smích“.* O5: *„Dokážu si představit, že bychom měli neomezené zdroje jak finanční, tak třeba časové, bez zdravotních limitů atd. Ale myslím si, že životní vyrovnanost (aby se člověk nezbláznil z frustrace, že se mu něčeho nedostává) je v tom, být vděčný za to, jak se zrovna mám a s pokorou si maximálně užívat (objevovat) co nám život přináší. Proto bych asi nic zásadně neměnil“.* Myslíte si, že má společně strávený čas vaší rodiny „význam“, když jste sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přitom sami“? A zažili jste někdy takto strávený čas? M5: *„Za mě rozhodně nemá. Smysluplné trávení volného času rodiny je být spolu ne jen fyzicky, ale i duchem přítomní. Takže pokud např. celý výlet spolu rodina nepromluví, tak to smysl nemá, nekomunikují, nesdělí si pocity, zážitky. O čem to potom je? Myslím si, že i když má člověk nějaké trable, díky společné aktivitě s rodinou by měl na ně zapomenout a uvolnit se, o tom je společně strávený čas. Psychohygienu rodiny. Zažila jsem to jednou a z výletu jsem přijela neodpočatá, spíše plná starostí.“* O5: *„Všechno má v životě nějaký význam, avšak taková situace není zrovna v pravém slova smyslu společné trávení volného času. Dnešní uspěchaná doba může podobné situace přinášet častěji a častěji. Dobré „mentální“ cvičení může být si uvědomit, že taková situace se vkrádá do našeho „společného“ času a snažit se nenechat se okrást o společné chvíle“.*

Rodina č. 6: U této rodiny před samotným rozhovorem otec pronesl, že jeho se rozhovor netýká, že žádný společný volný čas jako rodina nemají. Co pro vás znamená pojem volný čas? Jaký význam má pro vás volný čas v současné době. M6: *„Je to chvíle, kdy si můžu dát kafe a nohy nahoru, nestarat se o dítě a o úklid. Nebo čas zajít si na kafe do kavárny s kamarádkou nebo do fitka. V současnosti se to změnilo, s dítětem je času méně, i tak si ho užíváme“.* O6: *„Pro mě je to čas, kdy si můžu dělat, co chci, a nikdo mě do ničeho nemutí“.* Pokračovali jsme druhou otázkou. Jakým koníčkům jste se sami nebo společně s manželem/manželkou ve volném čase věnovali před narozením dítěte? Jak často? M6 + O6: *„Chodili jsme do posilovny, do sauny, chodili jsme spolu běhat (otec říká – jednou, smích). Nejčastěji jsme chodili na procházky s pejsky, máme dva. Občas*

jsme chodili do kina a na pivo s přáteli. Spolu s manželem jsme byli na výletě maximálně 2x do roka“. M6: „*Já ráda chodím na hory, ale manžel ne, ten hory moc rád nemá. Proto jsem občas chodila s přáteli na hory sama“.* Z odpovědí bylo patrné, že matka by si přála více chodit do přírody, ale ví, že manžela to nebaví. Dále jsme tuto odpověď nerozebírali. Pokračovali jsme v rozhovoru dále. A v současné době má pro vás volný čas jaký význam? M6: „*Volný čas je momentálně na druhé koleji“.* Myslíte si, že se rodina může věnovat po narození dítěte stejným aktivitám? O6: „*Myslím si, že to vyplývá tak, že otec ano, matka jistě ne.* O6: „*Ne v našem případě. Záleží, jakým způsobem funguje partner, je to o věku dítěte, ze začátku už jenom tím, že je dcera kojená, tak manželka nemohla být pryč dvě tři hodiny. U nás je velký problém, že máme dva psy a ti zaberou hodně času. Bydlíme v bytě a musíme je venčit 3 x denně po 40 minutách“.* Matka (smích) M6: „*Záleží to na dítěti, když vidím ostatní matky, že děti v kočárku hezky spí, tak maminka má více času venku například si zacvičit, vzít brusle aj. Naše dítě v kočárku nikdy nespalo, takže tady ty aktivity jsme dělat nemohli. Naše dítě je protiva a spí jen doma po nakojení, takže se to stejně dělat nedá. Manžel jo, věnuje se stále basketu, a když chce tak jde kdykoliv cvičit“.* Myslíte si, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času? M6: „*Za mě ne, ten čas nemám, jsem v jednom kole“.* O6: „*Ne, jak jsem již řekl, máme dva psy, a když jsem celý den v práci, manželka je v jenom kole, vaří, stará se o dceru, uklízí a musí ještě jít ven s pejsky“.* Ptala jsem se jich, zda si myslí, že tato situace bude lepší, když budou bydlet v rodinném domě. M6 + O6: „*Myslíme si, že ano, psy vypustím ven na zahradu a polítají si a nebudu muset kvůli venčení oblíkat malou a brát ji ven, tím pádem si myslím, že zbude více času na jiné činnosti a společné aktivity rodiny“.* Je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč? M6: „*Určitě ano. Je to pozitivní pro partnery a stmeluje to rodinu, mají společné zážitky a čas jeden na druhého“.* O6: „*Samozřejmě je to přínos, řekl bych snad, že to je základ rodinného vztahu. Matka smích. Rodina je tvořena volným časem“.* Nemůžu si nevšimnout, že jste se po odpovědi manžela usmála, mohu se zeptat proč? M6: „*Manžel mluví takto, ale moc volnočasových aktivit s námi provozovat nechce, proto se směji jeho odpovědi“.* Na rodičích bylo vidět, že nemají jasně stanovený čas, kdy budou společně trávit nějaké pěkné chvíle a tuto situaci řeší neustále. Přešli jsme na další otázku. Jak si myslíte, že věk rodičů ovlivňuje výběr volnočasových aktivit celé rodiny? M6: „*Myslím, že mladší rodiče mají více energie a troufnou si dělat akčnější aktivity s dítětem. Například si myslím, že mladší rodiny pojedou raději na dovolenou pod stan než starší rodiče, ti se raději*

v hotelu nechají někde obskakovat. Podle mě starší rodiče volí méně akční aktivity a dovolené“. O6: „Souhlasím s manželkou, co bych k tomu ještě dodal, nevím, asi úplně souhlasím“. Popište mi, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte? M6: „Volný čas jako rodina... hm... chození na procházky s kočárkem a s pejsky. Jinak jsme volný čas hodně trávili doma. Také jsme jezdili na návštěvu k rodičům, O6 ihned reaguje: Všichni chtějí to malé miminko vidět a navíc se s ním moc aktivit dělat nedá. Kojenecké období – chodili jsme často na procházky a já chodila s dcerou na plavání. Dcera se neplazila a nelozila a začali jsme chodit na rehabilitační cvičení, následně doma jsme tyto cviky museli 2x denně cvičit. To byla aktivita, která byla společná i s manželem. Ale ani z jedné strany (dítě a rodič) to nebylo dobrovolné (smích), takže se to za volný čas asi považovat nedá“. O6: „Společně jsme si hráli a podněcovali dítě k rozvoji. S tak malým dítětem se toho moc dělat nedá. Neplazila se, jen ležela, a navíc na návštěvě hodně plakala, tak jsme raději byli více doma. A s přáteli se nám veškeré aktivity rozpadly. Matka dále v odpovědi pokračuje. M6: „Hodně máme rozdělený volný čas, manžel většinou z práce přijde a jde na hodinu vyvenčit psa a já jsem s dcerou a hrajeme si. Někdy jdeme na procházku společně“. Ptám se na doplňující otázku. O víkendech tedy děláte co? M6 + O6: „Převážně jsme doma a hrajeme si s malou. Moc nikam nejezdíme, spíše vůbec ne, maximálně na návštěvu k rodičům“. Je pro vás volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) jako hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času? M6: „Ano za mě ano určitě. Jedná se o rozvoj, například v pohádce jsou zvířátka a dcera to vnímá“. O6: „Souhlasím, ale nemyslím si, že dívání na pohádky je smysluplné trávení volného času, spíše je to relax pro rodiče, že mají na chvíli od dítěte klid. Deskové hry určitě, ty rozvíjí dítě“. Následující otázka byla ihned položena. Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny? M6: „Za mě ano, protože si moc nepamatuji, že jsme jako rodina nějaké aktivity měli. Pamatuji si spíše, že jsem čas trávila většinou u televize. Naši se nám moc nevěnovali. Nepamatuji si, že by vymýšleli nějaké hry, aktivity. O prázdninách jsme občas někam jeli nebo byli u babičky. Možná i proto více času trávíme spíše doma, protože nejsem zvyklá být někde pořád venku a něco dělat“. O6: „Souhlasím, v určitých aspektech např. pokud je člověk zvyklý cestovat nebo jezdit s rodiči na dovolené, tak si myslím, že se to v dětství zapíše a je to určitý rys (že prostě někam pořád člověk jezdí). Já to vidím na sobě, že jsme s rodiči nikam nejezdili a vztah k cestování nemám, a navíc mě to nebaví.

Nevím, zda je to ve mě nebo si toto nesu z dětství. Nedokážu to rozlišit. Myslím si, že to, co člověk dělá v dětství, se propíše do dospělosti“. Manželka reaguje „*To je pravda“*. Kdybyste mohli, jak byste společně nejradiěji trávili volný čas? (zde můžete uvést např., kdybyste měli více času, více peněz, více ochoty ze strany manžela/ manželky aj.) M6: „*Já jsem typ člověka, kdyby manžel chtěl, tak bych ráda cestovala a jezdila do přírody. Ted ani moc financí nemáme, neboť stavíme dům. Jinak jsem spokojená, jak to je“*. O6: „*Asi bych si dokázal představit, že bych více cestoval (kdyby nebyli opět psi) a měli více peněz a aby ta dovolená byla bezstarostná a člověk si zaplatil veškerý servis a dělal tam, co chtěl“*. Nemohu se vás nezeptat, neustále narážíte na to, že pejsci jsou pro vás problém v tom, že nemůžete trávit volný čas, jak byste si představovali. M6 + O6: „*Psy máme rádi, ale někdy je to problém někam jet a vzít je s sebou, nemáme nikoho, kdo by je pohlídal“*. Na závěr bych vám položila poslední otázku. Myslíte si, že má společně strávený čas vaší rodiny „význam“, když jste sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přítom sami“? A zažili jste někdy takto strávený čas? M6: „*Bohužel ano, zažila. Od té doby co existuje telefon, tak manžel je často duchem nepřítomný a za mě to není správně strávený čas“*. O6: Otec dlouho uvažuje. „*Co k tomu říct. Určitě je to tak, ale myslím si, že to v dnešní době zažívá hodně lidí. I před tím, než byl telefon, tak si myslím, že někdy člověk chce být prostě sám (vnitřně), i když je s tou rodinou“*. M6: Reaguje „*A myslíš si, že je to v pořádku takto strávený čas s námi?* O6: „*Já si myslím, že ano. Člověk potřebuje být na chvíli sám se svými myšlenkami a závislostmi“*. M6: „*Určitě ne 90 % času“*. Po výměně názoru manželů jsem se již do dalších reakcí nepouštěla, viděla jsem, že manželé v tomto se neshodnou a rádi by si to vyřikali před někým, ale nechtěla jsem se pouštět do dalších otázek, které by mi k výzkumu nepomohly. Manželka na závěr dodala. M6: „*Ale je pravda, pokud nejsme pohádání, tak si myslím, že dokážeme společně na výletě komunikovat a věnovat se i dítěti“*.

Rodina č. 7: Po příchodu jsem se nejprve s rodinou seznámila, neboť jsem tuto rodinu znala pouze z vyprávění své kamarádky. Rodina na mě od začátku působila velice pozitivně a příjemně. Celková atmosféra jejich domu v klidné vesnici kousek od hor mě dobře naladila na náš společný rozhovor. Začali jsme tradičně první otázkou. Co pro vás znamená pojem volný čas? M7: „*Volný čas pro mě znamená čas, který mám opravdu jen pro sebe. Čas, kdy se věnuju svým aktivitám, nebo nedělám vůbec nic, nejsem za nikoho*

dalšího zodpovědná. Nyní je volný čas cennější a více si ho vážíme“. O7: *„Je to doba, kdy si mohu dělat, co chci, nevěnovat se žádným povinnostem. V současné době je těchto chvil méně, to je jasné, dítě zabere dost času“.* Jakým koníčkům jste se sami nebo společně s manželem/manželkou ve volném čase věnovali před narozením dítěte? Jak často? M7 + O7: *„S manželem jsme hodně sportovali, hráli squash, jezdili na kole, podnikali turistické výlety, dělali víkendové akce s přáteli, chodili pozdě spát, pozdě vstávali. Prakticky každý den po práci jsme měli zaplněný, víkendy taky“.* O7: *„Souhlasím se ženou a na toto období vzpomínám velmi rád, smích“.* Přešli jsme na další otázku. Myslíte si, že se rodina může věnovat po narození dítěte stejným aktivitám? M7: *„Myslím si, že jo. Záleží, jak to má kdo nastavené. Za sebe to tak úplně nemám, je to všechno hodně jiné. Nejde si říct „teď hned se mrknu, co hrají v kině, a zajedeme, protože to musíme všechno kvůli synovi plánovat, má svůj režim a ne vždy jsou babičky, obě pracující, k dispozici. Jinak nevidím problém, pokud to chceme nějak individuálně, vždy se jeden z nás bez problému postará o syna, aby ten druhý využil čas sám pro sebe“.* O7: *„Opět souhlasím s manželkou, aktivity, které jsme dělali společně, už moc neděláme, spíše se střídáme v hlídání, neboť jak řekla žena, je problém s hlídáním syna. Obě babičky jsou ještě pracující. Ale jinak se synem společně trávíme čas většinou venku na výletech a v přírodě“.* Myslíte si, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času? M7: *„Myslím si, že klidně, pokud má dítě super tatku a hlídací babičky. A mamky nejsou ne důvěřivé jim dítě svěřit. Já jsem důvěru měla a pokaždé jsem si to užila – trošku vypadnout z role. Ale jak už jsem uvedla výše, musí se to vždycky nějak naplánovat dopředu. I doma, když syn spal, nebo si hrál, jsem byla schopna využít volný čas jak pro domácnost, tak pro sebe a celou rodičovskou jsem si tímto užívala“.* O7: *„Pokud je dítě hodně samostatné, hodné, klidné, tak si myslím, že ano. Matka si ten čas najde v době, kdy dítě spí. Ale věřím tomu, že jsou děti, které maminku nenechají ani vypít kávu“.* Na další otázku odpovídali rodiče společně a doplňovali se. Je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč? M7 + O7: *„Tak jasně. Hlavně se tím budují vztahy a pro budoucí život dětí je to nejvíc, fungující rodina, která spolu aktivně tráví čas a baví se tím“.* Jak si myslíte, že věk rodičů ovlivňuje výběr volnočasových aktivit celé rodiny? M7: *„To nevím úplně“.* O7: *„No, myslím, že trochu ano, ale nebude to asi to hlavní. Možná, že starší rodiče budou méně provozovat aktivnější sporty s dětmi a dají přednost spíše klidovějším aktivitám, ale nevím“.* Doptávám se. Máte kolem sebe nějaké starší rodiče, kde byste tuto situaci, co popisujete, mohl vidět? O7: *„Nemám, mám*

kolem sebe spíše mladší rodiny, jako jsme my“. Přecházíme na další otázku. Popište mi, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte? M7 + O7: *„V žádné z etap života syna jsme nenavštěvovali žádné kroužky, kde bychom všichni společně figurovali. Ani já sama jsem nenavštěvovala žádné takové řízené aktivity. Náš společně trávený čas byl pouze doma ale taky žádná řízená aktivita anebo venku při procházce, ale to – když syn ještě nemluvil, nekomunikoval, jsme se bavili spíše mezi sebou s manželem. Také jsme chodili na bazén s prarodiči, nebo s přáteli a jejich dětmi do dětských heren. V zimě jsme učili syna lyžovat, kde jsme byli taky všichni, ale já spíše jako pozorovatel, učitel byl manžel. Když si doma společně hrajeme, nebo kreslíme, nebo hrajeme hry, jsme aktivní všichni. Je to už méně, co oba pracujeme. Jinak to bylo prakticky denně alespoň hodinu. Nyní si užíváme, že už je syn větší a dokáže vnímat i delší televizní pohádku, že jeden den v týdnu spíme všichni v ložnici, nebo jsme nataženi v obýváku a pustíme si nějaký dětský film a všichni společně koukáme s popcornem a křupkami, smích obou rodičů“.* Je pro vás volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času? M7: *„Ano. Nám je spolu nejlíp teď doma, a pokud jsme všichni spolu – už je to vzácnější, potom, co oba pracujeme, tak si to užíváme“.* O7: *„Souhlasím, každá chvíle, která je strávena společně v rodinném kruhu, je vzácná. A někdy i pohádka a klidový režim je důležitý“.* Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny? M7: *„My jsme s našima byli spíše doma. Byly jsme tři ségry, takže jsme si úplně nemohli dovolit jezdit každý rok do hor a k moři. Ale je fakt, že jsme každé léto jezdili s našima na dovolené po Česku, to bylo hrozně super. Asi proto i dnes mě nelákají nějaké dovolené v hotelu, ale klidně vezmeme syna pod stan k vodě a hrozně si to užijeme. Taková divočina, ešus, vařič a paštiky :))) Jediné, co bylo tehdy lepší, že nás jezdila celá parta, mamčina ségra s děčkama., se kterými jsme byli ve stejném věku, a tohle bylo super, že nás bylo víc děček. František je zatím sám, tak to mě trošku mrzí. Celé to má takové jiné, já byla furt mezi děčkama. Máme hrozně rádi zoo, každý rok do nějaké jedeme, co si vzpomínám, jsme s našima taky hodně obráželi. Jinak chodíme hodně na výlety do přírody, to jsem moc v dětství neměla. U nás doma vedl 2x do roka Praděd a tím to haslo (smích). Ale ve výsledku bych řekla, že jedu hodně podobný vzor, jako s našima, když jsem byla malá. No, určitě si myslím, že se synovi věnujeme ale celkově jinak, hodně ho zapojujeme do činností doma, je součástí všeho - vaří, vrtá, uklízí, maluje. To za nás úplně nebylo -*

my jsme při všem překáželi. Takže celkově, když to vezmu, tak si myslím, že ano, že nějaké vzory si člověk určitě ze své rodiny nese a předává je dál.“ O7: „Já souhlasím s manželkou, já měl hezké dětství a snažím se to, co jsem měl já, předávat synovi“. Kdybyste mohli, jak byste společně nejraději trávili volný čas? (zde můžete uvést např., kdybyste měli více času, více peněz, více ochoty ze strany manžela/ manželky). M7: „Máme dobré podmínky ve všech oblastech si naplánovat čas tak, aby se nám to všem líbilo. Někdy je fajn se válet doma, někdy je super nějaký pořádný výlet za dobrodružstvím – třeba traktoriáda. Hrozně by se mi líbilo, kdybychom mohli být někde, kde budou prarodiče, tety, jejich děti, všichni dohromady, na nějaké chatě, kde bychom měli super program, hodně jídla, pěkné počasí a hodně zážitků“. O7: „Kdybych si mohl přát, tak bych byl více někde na dovolené a užíval si nic nedělání, smích. Ale jinak jsem s náplní našeho volného času spokojený“. Přejdeme k poslední otázce dnešního rozhovoru. Myslíte si, že má společně strávený čas vaší rodiny „význam“, když jste sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přitom sami“? A zažili jste někdy takto strávený čas? M7: „Tak ne vždycky, když jsme spolu, jsme akční, v pozoru a duchem přítomni. To asi ani nejde. Já si myslím, že to význam má, hlavně – jsme v pohodě, nehádáme se, nevidím důvod, proč, i když jsme spolu třeba doma, bychom si každý neměli jít po svém. Syn si hraje, já vařím, manžel si dělá něco svého. Normálně spolu mluvíme, vnímáme se. Určitě i to význam má, syn aspoň chápe, že ne vždycky se točí svět kolem něj a že to takto chodí. I když jsme někdy venku spolu, necítíme potřebu furt mluvit – horší je syn, smích“. O7: „Často se stává, že jsme společně všichni tři venku a myslíme se ženou každý na něco jiného. Myslím, že to tak je normální, a nejsme v tom sami. Někdy je těžké neřešit pracovní povinnosti a běhat po lese se synem.“. Doptávám se: A myslíte, že není pro psychohygienu rodiny lepší, když jdete ven úplně „vypnout“ a naladit se jen jeden na druhého? O7: „Asi by to bylo nejlepší, ale já to tedy neumím, zkusím to někdy vyzkoušet, smích“.

Rodina č. 8: Po příchodu, jsme si chvíli společně povídali, uvařili si kávu a připravili se na první otázku. Co pro vás znamená pojem volný čas? M8: „Čas jen pro mě a pro nikoho jiného. Doba, kdy se můžu věnovat sobě a svým koníčkům, popřípadě odpočívat a nedělat vůbec nic. Teď je volného času sice méně, ale vážíme si každé volné chvíle, kterou můžeme mít pro sebe. Vše se točí kolem dcery, tak je jasné, že času moc

nezbývá“. O8: „*Volný čas je veškerý čas, který můžu strávit s rodinou nebo i sám a nemusím se zrovna věnovat nějaké práci či nedobrovolné aktivitě*“. Doptávám se otce, zda tedy i čas, který tráví s rodinou, bere jako volný čas? O8: „*Ano, jak jsem již řekl v úvodu, jsem plně oddaný rodině*“. Jakým koníčkům jste se sami nebo společně s manželem/manželkou ve volném čase věnovali před narozením dítěte? Jak často? M8: „*Byli jsme hodně aktivní pár, neustále jsme něco podnikali. 1 x týdně jsem chodila na jógu a na jumping. Ráda jsem odpočívala, vařila, vídala se s kamarády. S manželem jsme jezdili na kole, v zimě pak na hory. Společně jsme cestovali. Máme rádi kempování, procházky, výlety a Zoo*“. O8: „*Kdykoliv - jízda na kole, motorka, procházky, cestování, kempování, squash, tenis, jídlo, hudba (koncerty, festivaly), snowboard, lyže. Jsme celkem aktivní rodina, máme rádi sport*“. Myslíte si, že se rodina může věnovat po narození dítěte stejným aktivitám? M8: „*Myslím si, že ihned po narození dítěte jdou koníčky a celkově volný čas rodičů stranou. Zlepšuje se to však časem, kdy dítě roste a nevyžaduje tolik péče. Záleží také na dítěti, jaké je, jak moc dá zabrat, jestli je péče o něj náročná, kolik hodin spí. Také záleží na partnerovi a rodině, zda jsou ochotni pohlídat, postarat se a pomoci. Pokud je dítě nenáročné a byla by možnost hlídání dcery, myslím, že se rodina nebo já můžu věnovat stejným aktivitám jako před jejím narozením*“. Doptávám se: Chápu správně, že z vaší odpovědi vyplývá, že pokud je dítě přizpůsobivé a nepláče každých 10 minut, je možnost jako rodina se věnovat stejným aktivitám i s dítětem? M8: „*Ano, přesně tak, myslím, že to jde, u nás to tak je. Když má dcera zrovna dobrý den, tak s ní podnikáme stejné aktivity, jako jsme podnikali s manželem, když dcera nebyla na světě*“. O8: „*Určitě ano, možná s nějakým omezením, ale spousta aktivit se dá dělat úplně stejně i s dítětem*“. Myslíte si, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času? M8: „*To se zase odvíjí od toho, jak náročné na výchovu je dítě a zda mají pomoc partnera a rodiny. Pokud maminka nemá hlídání, tak říkám, že nemají, neboť moc času jí nezbude. Takže asi jak které maminky*“. O8: „*Souhlasím s manželkou, je to opět o dítěti a o pomoci ze strany rodiny a otce*“. Přecházíme na další otázku. Je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč? M8: „*Ano, určitě. Dítě si buduje stabilní rodinné základy, hodnoty, utužuje si vztahy s matkou i otcem*“. O8: „*Je to určitě přínosem, rodina by měla fungovat jako celek a ne každý za sebe*“. Jak si myslíte, že věk rodičů ovlivňuje výběr volnočasových aktivit celé rodiny? M8: „*Možná mladší rodiče mohou být akčnější ve výběru aktivit. Jinak si nemyslím, že by byl věk až tak určující*“. O8: „*Věk nijak neovlivňuje výběr volnočasových aktivit, je to spíše*

o charakteru rodiny, jaké aktivity chce dělat“. Popište mi, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte? M8: *„Novorozenecké období, společné koupání, hodně procházky po okolí s kočárkem, mazlení – po celý den, smích. V kojeneckém období jsme opět trávili hodně společného času venku na procházkách, cestovali jsme i do zahraničí, výlety, kempování, návštěvy zoo, chodili jsme na koupaliště, hodně jsme trávili čas s rodinou. Chodili jsme na různé rodinné oslavy, byli jsme na dovolené i s prarodiči. Společně trávíme čas také u jídla, společné stolování, společně spíme, smích. Batolecí období je hodně zatím podobné kojeneckému období, neboť dcera má 14 měsíců. Jediné, co jsme zařadili, je návštěva hracích koutků, kde si malá hraje a my s manželem ji pozorujeme a můžeme si vypít společně v klidu kávu“.* O8: *„Vzhledem k tomu, že máme teprve roční dítě, tak moc těch etap za sebou nemáme, nejvíce společného času trávíme procházkami, výlety, hraním, uspáváním, krmením atd. Volný čas trávíme nejraději ve třech, ale aktivitám s prarodiči se také nebráníme. Jinak souhlasím opět s manželkou, aktivity, které vyjmenovala, jsou pravda, smích“.* Doptávám se maminky. Mohu se zeptat, kde v zahraničí jste byli a kde jste v česku kempovali? M8: *„Do zahraničí jsme jeli do Polska na chatu, s prarodiči jsme jeli na chatu na Karlov do Jeseníků. Kempování máme rádi, a jezdili jsme s manželem do Rožnova, tak jsme tam vzdali i dceru“.* Je pro vás volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času? M8: *„Ano, je. Jakékoliv trávení volného času společně je přínosem pro celou rodinu“.* O8: *„Ano“.* Po malé přestávce a prohlídce dětského pokoje se dostáváme k další otázce. Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny? M8: *„Ano, jako malá jsem chodila s našima plavat, bruslit, lyžovat. Jezdili jsme často na výlety do přírody a dovolené. Určitě chci to samé i pro své dítě“.* O8: *„Ano určitě, budu se snažit svému dítěti poskytnout vše co mi jako dítěti chybělo“.* Doptávám se: Takže vzpomínáte negativně na trávení volného času ve svém dětství? O8: *„To ani ne, ale moc aktivní rodina jsme nebyli. A já sport, přírodu a veškeré aktivity venku mám rád, tudíž se budu snažit své dceři ukázat maximum, co půjde. Jako dítě jsem spíše volný čas trávil sám s kluky. Bydlel jsem na vesnici, tudíž jsme litali neustále venku. S našima jsme, jako manželka, například nelyžovali, nechodili plavat, ani moc po výletech“.* Další otázka. Kdybyste mohli, jak byste společně nejraději trávili volný čas? (zde můžete uvést např., kdybyste měli více času, více peněz, více ochoty ze strany manžela/ manželky aj.).

M8: „*Určitě cestováním. Půjčit si karavan a klidně na rok, dva odjet a procestovat svět*“.
O8: „*Kdybychom měli více času a peněz, určitě bychom více cestovali. Jak řekla žena, to bych bral, vidět celý svět a ukázat vše hezké malé*“.
Myslíte si, že má společně strávený čas vaší rodiny „význam“, když jste sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přítom sami“? A zažili jste někdy takto strávený čas? M8: „*Ano, myslím si, že i tak to strávený čas má pro rodinu význam. Ano, zažila jsem to*“.
O8: „*I takto strávený čas má pro rodinu význam a zažíváme to běžně*“.
Doptávám se. Takže jdete společně ven a myslíte oba na práci, starosti a nevěnujete se jeden druhému? O8: „*Ne vždy, ale jsou dny, kdy přijdu z práce a chci jít s manželkou a dcerou ven na čerstvý vzduch a v hlavě se mi ještě honí například pracovní schůzka, myslím, že to je běžné. Ale jsou dny, kdy úplně vypnu a hodím vše za hlavu a užívám si chvíle s rodinou*“.
M8: „*Tak nějak, někdy to prostě vypustit nejde*“.

Rodina č. 9: S touto rodinou se rozhovor uskutečnil pomocí komunikačního kanálu Skype, neboť rodina mi poskytla rozhovor na konci listopadu, v době probíhající pandemie Covid – 19. Rodina byla v karanténě, takže po společně domluvě jsme rozhovor uskutečnili takto. Snažila jsem se rodině pokládat otázky jednu za druhou, někdy jsem se na něco málo doptala. Maminka se hodně rozpovídala, za což jsem byla velice ráda. Otec chtěl mít rozhovor rychle za sebou, tudíž jsem na něj nevyvíjela nějaký nátlak. Nakonec tento rozhovor byl snad jeden z nejdelších. Po připojení obou stran jsme se vrhli na první otázku. Co pro vás znamená pojem volný čas? O9: „*Volný čas je pro mě čas, kdy odpočívám a věnuji se sobě*“.
M9: „*Čas, ve kterém a který si můžu vyplnit podle svých potřeb – klidně povinnostmi, ale tak, jak vyhovuje mi*“.
Jak vnímáte volný čas v současné době? „*Volný čas mi dává větší smysl, když je dcera se mnou, je mnohem hezčí, je využitý a většinou smysluplně, neboť si ho vážím*“.
M9: „*Mě přijde, že volný čas snad nemám, smích*“.
Jakým koníčkům jste se sami nebo společně s manželem/manželkou ve volném čase věnovali před narozením dítěte? Jak často? M9: „*Chodili jsme společně s přáteli na pívko, do společnosti, trošku sportovat – kolo, brusle. Jinak každý to svoje. Doma a na zahradě zase společně*“.
O9: „*Práce na zahradě, sledování filmů, plus to, co řekla manželka*“.
Další otázka zní. Myslíte si, že se rodina může věnovat po narození dítěte stejným aktivitám? M9: „*Ano, pokud chtějí oba a jsou to aktivity aspoň trošku přístupné dětem, tak se vše dá udělat tak, aby u toho mohly být děti. Mnoho času padne na péči*“.

o dítě a dětskou zábavu, ale pak se dá spousta věcí dělat zároveň. Dítě si hraje s čoučkou a já šiju na stroji. Dítě maluje (patlá si barvu na papír) a já maluji opravdový obraz. Nedostatek vidím v tom, že ostatní nejsou zvyklí, že by si žena vzala dítě do společnosti, na brigádu. Malou jsem brala na prodej vstupenek. Brigáda na 2 hodky, malá v šátku nebo na matraci, teď už si tam maluje a prodává lístky se mnou. Lidi jsou nakonec spokojeni, ale ze začátku byli všichni velmi skeptičtí. Jediné, že se aktivitám nedá věnovat dlouho v jednom kuse, dítě potřebuje častěji měnit aktivity, než celé dopoledne třeba malovat“. Mohu se zeptat, o jakou brigádu šlo? M9: „Prodej vstupenek na basket“. O9: „Myslím si, že může, ale někdy je to obtížné vše sladit“. Myslíte si, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času? M9: „Záleží. Jsou dny a týdny kdy dítě potřebuje mámu a bohužel v této době není čas na volno. Pak je zase období, kdy si ženy volno můžou aktivně zařídit. Je to velmi flexibilní a těžko se to plánuje na delší časový úsek – třeba pravidelné cvičení v danou dobu, den a na půl roku dopředu. S dítětem nelze, vyberete tak půl lekci a kdovi jestli. Ale permanentka do fitka otevřeného od rána do večera už by šla“. O9: „Záleží na tom, zda vám pomůžou prarodiče nebo matce pomůže manžel. Jinak, když je matka s dítětem přes den sama, tak si myslím, že moc volného času pro sebe nemá“. Myslíte si, že je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč? M9: „Měl by být, my ho trávíme společně jen doma, výlety a výpravy mimo domov podnikám bez muže. Společně jsme o víkendech třeba na zahradě, kde něco tvoříme, opravujeme a zahradničíme. Muž tráví přes týden čas doma sám – seriály, práce, odpočinek a programování. My jezdíme na výlety, návštěvy, nákupy“. O9: „Ano je určitě přínosem. Díky společným chvílím se formují vztahy mezi členy domácnosti“. Jak si myslíte, že věk rodičů ovlivňuje výběr volnočasových aktivit celé rodiny? M9: „Asi do jisté míry ano, nicméně si myslím, že je to na povaze a pohodlnosti rodičů. Vypravit se s dítětem ven, na dva výlety (dopoledne a odpoledne) je náročné a člověk musí někdy hýbnout kostrou. Spíše si myslím, že do výběru volnočasových aktivit více zasahuje špatný time management. Mnohdy i předsudky a představy o správné výchově. Třeba: když je žena doma, dítě má mít uvařenou domácí stravu a učit se jíst ve správnou dobu doma u stolu. Dnes lze ale jídlo vzít do krabičky a nechat si ho ohřát v restauraci. Popř. dítě může jíst kvalitní jídlo i z restaurace, je potřeba jenom vybrat. Ani přesný řád na minuty počítaný, každý den stejný nevypadá jako správná výchova. Za mě je ideální se přizpůsobit s rituály dítěti (jestli je vůbec potřebuje) a orientovat se na výlety, zábavu, procházky tak nějak, jak to přijde. Kývnout na kafe kamarádce, i když malá má spát

(prospí se později nebo jak je zvyklá, ale v šátku, kočárku), vyrazit ven klidně v 7 večer, pokud čekám, že bude noční zábava a dítě stejně dříve neusne“. O9: „Myslím, že čím mladší rodiče, tím více aktivnější aktivity vymýšlejí. Ale je pravda co říká manželka, že záleží opět na rodičích, jak jsou nastaveni a jak to chtějí mít“. Popište mi, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte? M9: „Do roka byla péče o malou jenom na mě. Muž nekoupal, nekrmil, neuspával, nenosil, nehlídal, nehrál si. Chodil pozdě z práce, aby se tomu všemu vyhnul. Společně jsme vlastně jenom spali v jedné posteli. Jak malá rostla, tak se více zajímal – spíše ona o něj. Společně jsme trávili čas na zahradě o víkendů, kde muž postupně začal malou uspávat na odpolední šlofik v kočárku. Jednou za měsíc jsme společně a s přáteli chodili do restaurací (korona to trošku omezila). Nejčastěji také o víkendech a s malou od narození. Já s malou chodila hlavně přes týden na různé akce pro děti – vaničkování, plavání, cvičení, pravidelně jsme se s kamarádkami stýkaly v herničkách (1x týdně) a podnikaly výlety – ZOO, arboretum, procházky, výlety na různá hřiště kolem Opavy (určitě tak 2x týdně nějaký výlet ve skupině). Vyjížděly jsme ráno po 9 a vracely jsme se mezi 2. a 4. hodinou, v tomto rozmezí. Jídlo jsme si dali venku, děti pospávaly průběžně, jak potřebovaly v nosítku nebo šátcích. Teď už manžel vezme malou a pohlídá ji na večer. Zhruba od dvou let se o ni dokáže postarat a já můžu chodit na poradenství. Tedy od dvou let začíná hlídat sám doma na několik hodin. Začínají si společně hrát – lego, obrázky, skládačky, pexeso“. O9: „Ano, je to tak. Jak říká manželka, do roku jsem se moc nezapojoval, teď se více snažím pomáhat“. A trávili jste tento čas raději sami jako rodina nebo společně s přáteli, prarodiči? M9: „Za mě raději s přítelkyněmi – měli jsme to jako dámský klub, když byli muži v práci. S mužem nejde si něco takového užít, furt někam spěchá. Když to není pracovní, tak spěchá na jídlo nebo domů. Nedává malé dostatek prostoru a na zpracování situace tak, aby mohla bezpečně fungovat. Malé děti neumějí spěchat a přirozeně se zajímají o okolí. Jsou schopné opustit jedno místo až vyčerpají možnosti – na koukání, na rozvoj pohybových aktivit, vše si prohlédnou, osahají, zjistí, co je zajímavá – ne každý tohle umí respektovat a dát dítěti čas a prostor. V tomhle přístupu jsem se neshodla ani s babičkou nebo kamarádkami, které třeba ještě děti neměly, nebo měly zcela jinou výchovu. Hodně se mi změnila skupina lidí, se kterými se teď stýkám. Nastavení hranic a vyžadování respektu je taky jiné. Společně všichni tři jsme trávili čas na zahradě a doma. Nedá se ale říct, že by to byly společné aktivity, každý si dělal to své. Společně jsme byli třeba, když přišla návštěva nebo rodinné oslavy. To je ale zase vždycky

taková hromadná diskuze, co už malá umí a neumí“. O9: *„Popravdě, když jsou chvíle, kdy jsme jen spolu, tak to mám rád, když u toho nikdo jiný není, např. tchyně, smích“.* Je pro vás volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času? M9: *„Za mě ano. Spoustu volnočasových aktivit plánuji dopředu a připravuji se na ně. Samozřejmě jsou to aktivity bez muže, přes den, kdy on je v práci. Od toho roku do nástupu do školky jsme doma pravidelně tancovaly, malovaly, inspirovaly se různými montessori videi na internetu – přebírání věcí, bagrování kukuřice, sbírání vršků od láhví a dělení podle barvy, milion vkládaček, sbírání „bordela“ v lese. Aktivity i venku mimo domov jsme plánovaly s holkami, ať se děti něco naučí, nebo aspoň socializují. Výlety byly vždy za nějakým tématem, dovedností, zkušeností, ať máme cíl a naše setkání neskončí u kecacího kroužku v kavárně“.* O9: *„Ano, je“.* Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny? M9: *„Nemyslím si. U mě je to o tom, že se inspiroji jinde a hledám, co bych malou mohla ještě naučit, nebo ji dát aspoň příležitost se to naučit. Tam jsou vždy dvě možnosti – dělám to jako rodiče nebo se tomu vzorci chování snažím vyhnout. Podle mě není důležité, podle které možnosti nebo co mě žene dopředu, ale jak moc se věnuji dítěti a jeho rozvoji“.* Doptávám se maminky: Takže ve vašem dětství jste to měla jak? M9: *„Velmi často jsme jezdili k babičce na vesnici a pak nás mamka posílala na prázdniny k druhé babičce, ale výlety jsme moc nepodnikali. Chodili jsme po městě a víkendy jsme trávili doma v paneláku. Naši se rozvedli, když jsem byla se sestrou malá a veškeré výlety stojí peníze, tak jsme nikam jezdili. Ale je pravda, že jednou za rok jsme jely s mamkou a sestrou k moři, to bylo moc fajn, na to ráda vzpomínám“.* O9: *„Z části asi ano, člověk si nese nějaké naučené vzorce chování ze své původní rodiny. My s rodiči jsme jezdili hodně na chatu do Beskyd na Čeladnou. Pocházím z velkého města a každý pátek jsme se sbalili a odjeli na celý víkend tam. A jednou za rok jsme jeli k moři nebo na zimní dovolenou na lyže. Ještě se vracím, z chaty v Beskydech jsme vyráželi vždy jednou za víkend na nějaký výlet do přírody“.* Takže teď rád podnikáte výlety s manželkou a dcerou? O9: *„Ne, smích, právě, že ne. Jsem spíše domácí typ, asi se mi to celkově v dětství zhmusilo, smích“.* M9: *„Já například navrhuju, že někam jedeme a první reakce manžela je, proč furt musíš někam jezdit, nemůžeme být doma“.* Tady jsem viděla a slyšela z hlasu manželů, že se v tomto názoru velmi rozcházejí. Ráda bych se Vás zeptala na předposlední otázku. Kdybyste mohli, jak byste společně nejraději trávili volný čas? (zde můžete uvést např.,

kdybyste měli více času, více peněz, více ochoty ze strany manžela/ manželky aj.). M9: „Častěji bychom podnikali společné výlety – i třeba jenom na dětské hřiště, častěji bychom společně navštěvovali rodinu. Čas doma nebo na zahradě by byl menší“. O9: „Asi bych nic neměnil, jsem rád doma“. Myslíte si, že má společně strávený čas vaší rodiny „význam“, když jste sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přitom sami“? A zažili jste někdy takto strávený čas? M9: „Často jsme spolu a každý si dělá svoje – tedy duchem jinde. Význam to asi bude mít, ale mnohonásobně větší význam by to mělo, kdybychom opravdu spolu trávili alespoň nějaký čas“. O9: „Myslím, že nějaký minimální význam to má, a ano zažil jsem to“.

Rodina č. 10: S touto rodinou se rozhovor uskutečnil také přes komunikační prostředek Skype. Tato rodina je velice aktivně založená, tudíž jsem na jejich odpovědi netrpělivě čekala a doufala v to, že mi potvrdí to, že s malým dítětem není potřeba dělat radikální změny ve volnočasových aktivitách. První otázka zní: Co pro vás znamená pojem volný čas? M10: „Je to čas kdy mě nikdo neprudí a můžu si dělat, co chci, smích“. O10: „Čas, kdy se mohu věnovat svým koníčkům“. Jak vnímáte volný čas v současné době? M10 + O10: „Volný čas je pro nás vzácný a má hodně velkou cenu. Manžel začal navíc studovat magisterské studium v Olomouci, tělovýchovu a sport, tudíž toho času ještě ubylo“. Pokračujeme dále. Jakým koníčkům jste se sami nebo společně s manželem/manželkou ve volném čase věnovali před narozením dítěte? Jak často? M10: „Převážně sport (turistika, VHT, horolezectví, cyklistika, skialp, běžky, lyže, viaferraty), cestování, aktivity s přáteli, několikrát do týdne“. Co je to VHT? M10: „Vysokohorská turistika ve skalních oblastech“. O10: „To samé, navíc běh a windsurfing“. Jste hodně aktivní rodiče, věnujete se i něčemu závodně? M10 + O10: „Ano, v mládí to byl běh a kolo, občas nějaké komerční závody, co pořádalo město nebo kraj“. Myslíte si, že se rodina může věnovat po narození dítěte stejným aktivitám? M10: „Částečně, ale i tak se musí program přizpůsobovat dítěti a jeho potřebám“. O10: „Trávení volného času při sportu je náročnější, neboť např. musím ve vozíku za kolem tahat dítě + věci pro něj. Ale já to беру jako přínos, neboť mám alespoň zátěž, hodně smíchu“. Myslíte si, že matky na rodičovské dovolené mají dostatek volného času? M10: „Rozhodně ne. Naše dcera je celá po manželovi a od rána se nezastaví, nemám čas si vypít pomalu ani čaj. Navíc od narození špatně spí“. O10: „Rozhodně ano, já hlídám a manželka už byla 2x na Lysé hoře (sama)“. Doptávám se.: A přes týden? O10: „Ano,

má, smích“. Je společně strávený volný čas pro rodinu přínosem a proč? M10: „*Ano, upevňují se vztahy*“. O10: „*Souhlasím s manželkou*“. Jak si myslíte, že věk rodičů ovlivňuje výběr volnočasových aktivit celé rodiny? M10: „*Řekla bych, že více než věk, ovlivňuje výběr volnočasových aktivit spíše povaha jedince + jeho zájmy. Věkem přichází pouze jistá zdravotní omezení*“. O10: „*Věk nehraje žádnou roli*“. Popište mi, jak jste trávili společně jako rodina volný čas v jednotlivých etapách vývoje vašeho dítěte? M10: „*Pořád stejně – aktivně, procházky, výlety, dovolená (dovolená Krkonoše – 6 měsíců, Morava – 9 měsíců)*“. O10: „*Přizpůsobujeme program dítěti podle toho, co aktuálně zvládne (např. doba strávená v kočárku). Např. 3 měsíce – turistika na Praděd, 6 měsíců výšlap na Sněžku, 9 měsíců túra na Lysou horu. Od jara do podzimu na kole naježděno cca 1000 km s vozíkem za kolo. Vozík využíváme i na inline brusle, běh i při nepřízni počasí. Dítě se zapojuje do hraní her. Např. dříve se na hračku jen dívala, teď si ji bere a hraje na schovávanou*“. Trávíte tento čas raději sami nebo s přáteli? O10 + M10: „*Čas trávíme jak sami tak s prarodiči i přáteli*“. Je pro vás volnočasová aktivita (opět provozovaná společně) hraní deskových her, hry na rozvoj motoriky, dívání se na pohádku smysluplné trávení volného času? M10: „*Ano, určitě*“. O10: „*Pohádky ano a hry na motoriku stoprocentně*“. Myslíte si, že způsob trávení volného času ve vašem dětství má vliv na způsob trávení volného času vaší současné rodiny? M10: „*Ano, oba s manželem pocházíme z velice aktivních rodin*“. O10: „*Ano*“. Kdybyste mohli, jak byste společně nejradyji trávili volný čas? (zde můžete uvést např., kdybyste měli více času, více peněz, více ochoty ze strany manžela/ manželky aj.) M10: „*Cestování s dítětem, dovolené s přáteli, rodiči*“. O10: „*Cestování, zázemí u moře, v Alpách*“. Myslíte si, že má společně strávený čas vaší rodiny „význam“, když jste sice spolu, ale tzv. „duchem nepřítomní“, „vedle sebe a přítom sami“? A zažili jste někdy takto strávený čas? M10: „*Ne, je to zbytečný čas*“. O10: „*Ne, v rodině se nevěnujete jeden druhému a tudíž ten čas je promeškaný, takový čas s manželkou a dcerou nezažíváme*“.