

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Souvislosti životního a výchovného stylu v rodině

Diplomová práce

Autor:	Bc. Kristýna Javůrková
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Vedoucí práce:	Mgr. Iva Junová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Kristýna Javůrková

Studium: P17P0733

Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Název diplomové práce: Souvislosti životního a výchovného stylu v rodině

Název diplomové práce AJ: A connection between a family lifestyle and the upbringing of a child

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je analýza souvislostí životního a výchovného stylu v rodině. V teoretické části práce je charakterizována rodina a rodinné prostředí, jakožto jeden z nejvýznamnějších činitelů vývoje dítěte. Pozornost je věnována výchově, výchovným stylům v rodině s ohledem na jejich životní styl. Charakter práce je teoreticko-empirický. Ve výzkumném šetření je využita kvalitativní metoda sběru dat.

EFTIMIE, Simona. Social changes and family relationship. A Journal of Social and Legal Studies [online]. 2015(2), s. 59-64 [cit. 2017-11-15]. Dostupné z: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=701a5ba5-cfea-4b2b-9f65-5c68315e4533%40sessionmgr120>

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

LEWIS, Michael a ROSENBLUM, Leonard A. The child and its family. New York: Plenum Press, 1979. ISBN 0-306-40112-6.

MATĚJČEK, Zdeněk. Dítě a rodina v psychologickém poradenství. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-25236-2.

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Iva Junová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Leona Stašová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 20. 11. 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala (pod vedením vedoucí práce) samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Lukách nad Jihlavou dne

.....

Bc. Kristýna Javůrková

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí diplomové práce Mgr. Ivě Junové, Ph.D. za vstřícnost, trpělivost, cenné rady a odborné vedení, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Anotace

JAVŮRKOVÁ, Kristýna. *Souvislosti životního a výchovného stylu v rodině*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 78 s. Diplomová práce.

Diplomová práce je zaměřena na téma životního a výchovného stylu v rodině. V teoretické části práce je vymezen pojem rodina jako sociální prostředí dítěte, její typy, funkce a proměny, kterými rodina prošla během posledních desetiletí. Obsahem druhé kapitoly jsou výchovné styly využívané v rodinách. Poslední kapitola teoretické části se zabývá životním stylem rodin a aspekty, které ho utváří a ovlivňují. Pozornost je věnována také zdravému a nezdravému životnímu stylu. Vzhledem k cíli diplomové práce je zvolena kvalitativní výzkumná strategie. Metodou sběru dat jsou polostrukturované rozhovory s pěti respondentkami. Data jsou následně analyzována za užití otevřeného kódování. Cílem práce je s oporou o odbornou literaturu popsat životní a výchovný styl v současných českých rodinách a v praktické části analyzovat souvislosti životního a výchovného stylu u vybraných rodin.

Klíčová slova: rodina, životní styl, výchovný styl

Annotation

JAVŮRKOVÁ, Kristýna. *A connection between a family lifestyle and the upbringing of a child*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2019. 78 pp. Diploma Thesis.

My diploma thesis discusses the topic of family lifestyle and the way of upbringing children. The theoretical part focuses on family as a child's social environment, different parenting styles, the role of family and the way family changed during last decades. Second chapter deals with applied ways of parenting. Last chapter of the theoretical part discusses family lifestyle and how its aspects create and change it. Healthiness of a life-style is discussed as is its impact on family. Given the focus of my work a qualitative research strategy has been selected. Half constructed interviews with five corresponding mothers have been used to collect data, which are then analyzed using verified coding. The goal is to describe lifestyle and ways of parenting within Czech families of today while referencing academic literature and in practical part to analyze link between lifestyle and a way of parenting within selected families.

Keywords: family, lifestyle, a way of parenting

Obsah

Úvod	8
1 Rodina jako sociální prostředí dítěte	9
1.1 Definice rodiny	9
1.2 Typy rodin	13
1.3 Funkce rodiny	14
1.4 Rodinné role	16
1.5 Proměny současné rodiny	17
2 Výchovný styl v rodině	21
2.1 Typy výchovných stylů	21
2.2 Odměna a trest ve výchově	24
2.3 Komunikace v rodině	26
2.4 Uplatnění citových aspektů v rodině	27
3 Životní styl rodiny jako aspekt vývoje dítěte	30
3.1 Vymezení životního stylu	30
3.2 Zdravý životní styl	33
3.3 Nezdravý životní styl rodiny	34
4 Empirické šetření	37
4.1 Teoretická východiska empirického šetření	37
4.2 Výzkumný cíl a stanovení výzkumných otázek	38
4.3 Charakteristika empirického šetření, charakteristika respondentů a průběh šetření	38
4.4 Výsledky empirického šetření a jejich interpretace	40
4.5 Diskuse výsledků empirického šetření	57
Závěr	60
Seznam použitých zdrojů	61
Seznam příloh	66

Úvod

Rodina je základní jednotka společnosti. Pro dítě je nenahraditelnou součástí jeho života, určuje jeho budoucí vývoj. Na rozdíl od jiných institucí, které dítěti mohou dát zázemí materiální, rodina poskytuje především citové zázemí. Dodává dítěti pocit sounáležitosti, bezpečí, blízkosti milovaných osob. Jedná se o „bezpečný přístav“, do kterého se dítě může kdykoliv vrátit.

Téma jsem si zvolila z důvodu osobní zainteresovanosti. Od období adolescence jsem začala vnímat výchovu dětí v celé své složitosti s tím, jak jsem pomáhala při výchově svých mladších sourozenců. Postupně jsem si uvědomovala, i když mají všechny děti v rodině stejné prostředí, nikdy není dopad stejný. Roli hraje mnoho faktorů, které mohou mít různý vliv.

Cílem diplomové práce je s oporou o odbornou literaturu popsat životní a výchovný styl v současných českých rodinách a v praktické části analyzovat souvislosti životního a výchovného stylu u vybraných rodin.

Práce bude strukturovaná do čtyř hlavních kapitol. První se bude zabývat rodinou jako sociálním prostředím dítěte, jejím vymezením, typologií, funkcemi, rodinnými rolemi a změnami, ke kterým v rodině došlo v minulém desetiletí. Výchovným stylům v rodině, odměnám a trestům jako nejčastěji využívaným prostředkům bude věnována druhá kapitola. Část druhé kapitoly bude popisovat význam komunikace v rodině a emoční aspekty, na kterých by měla být založena výchova dítěte v rodině. Obsahem poslední teoretické kapitoly je životní styl rodiny jako aspekt vývoje dítěte. Prostor je věnován také zdravému a nezdravému životnímu stylu a jejich možným dopadům na dítě.

Obecně tématu výchovného stylu se věnuje mnoho autorů, ale tato oblast je mnohdy uchopena z pohledu učitele a typu výchovných stylů v prostředí školy. Téma životní styl je v publikacích často skloňované, ale víceméně jako oblast týkající se jedince. Zřídka je tento pojem spojován s rodinou, jednou z ojedinělých publikací je například kniha Krause et al. „Životní styl současné české rodiny“, která mi byla inspirací. Na základě svých vlastních zkušeností a prožitků a po studiu odborné literatury jsem se rozhodla tomuto tématu blíže věnovat ve vzájemných souvislostech.

1 Rodina jako sociální prostředí dítěte

Rodina je od nepaměti základní sociální prostředí dítěte, což je klíčové pro jeho socializaci. Z toho důvodu je třeba definovat pojem rodina z různých zdrojů.

Kapitola nesoucí název rodina jako sociální prostředí se věnuje vymezení pojmu rodina, různým typům rodiny, jejím funkcím vztahujícím se k dítěti. Dále jsou zmiňovány rodinné role a v neposlední řadě i proměny, kterými rodina prošla v průběhu posledních několika desetiletí.

1.1 Definice rodiny

Giddens (2013, s. 308-309) definuje rodinu jako „*skupinu osob spojených přímým příbuzenstvím, jejíž dospělí členové a členky na sebe berou zodpovědnost za děti.*“ Toto vymezení je vnímáno z pohledu sociologie a akcentem jsou zde příbuzenské vztahy a také výchova, díky které se z dětí vyvíjejí svébytné osoby se způsobilostí fungovat ve společnosti. Průcha, Walterová a Mareš (2013, s. 248) pojmají v dnešní době rodinu jako „*sociální skupinu nebo společenství, žijícího ve vlastním prostoru – domově, uspokojující potřeby, poskytující péči a základní jistoty dětem.*“ Můžeme si všimnout, že v této definici vystupují i potřeby, které má rodina uspokojovat, a navíc i péče a jistoty, což by se bezesporu dalo zahrnout právě ve slově potřeba.

V prostředí rodiny dítě získává díky socializaci povědomí o dané kultuře, o jejím vlivu. Socializace je pro dítě zásadní, protože se učí fungovat ve společnosti plně nástrah. Postupně se orientuje v hodnotách, normách společnosti. Rodiče mu též předávají návyky a vzorce chování, aby se dokázal vyvíjet jako její člen. Dítě při navazování vztahů v komunikaci nejdříve napodobuje chování rodičů či blízkých, s kterými je v úzkém kontaktu, postupně však toto chování přejímá za své (Kohoutek, 2001, s. 99-102).

Rodina je místo, kde si její členové říkají navzájem pravdu, jsou k sobě otevření a upřímní. Rodina, ve které je dítě šťastné a má prostor pro svůj vývin, musí držet pospolu. A to nejen v příhodných záležitostech, ale i tam, kde občas nastane problém. I přes toto všechno by měla být rodina otevřená věcem z vnějšku, protože rodina držící pohromadě se vypořádá i s vnějšími vlivy. To ji stmeluje a posouvá dál (Říčan, 2013, s. 60-61). Rodiny touží po rodinném životě naplněném vyrovnaností, což je význačné

pro odolnost rodiny. Fungující rodinný systém je opřený o tři základní pilíře. První dva principy jsou **soudržnost rodiny** a **adaptabilita**. Rodiny jsou z hlediska funkčnosti stabilní, ale pokud je potřeba, dokáží se přizpůsobit změnám i proměnlivým požadavkům společnosti. Členové rodiny si musí být blízcí, nepochybní o sobě, mající prostor pro svobodná rozhodnutí i za předpokladu, že jsou příslušníky rodinného systému. Poslední princip se soustředí na **komunikaci**. Je rozdíl v komunikaci otevřené nebo nejasné či narušené. Když si členové rozumí, chtějí spolu mluvit, to zamezuje působení všemožných stresorů. Rodina si zachová svou integritu (Sobotková, 2012, s. 71-72).

Jako zcela zákonitě se jeví změny v rodině. Vztahy se mění s tím, jak se rozvíjí všichni jedinci, můžeme proto hovořit o dynamickém systému. Jeho složitost se odvíjí od sociálního kontextu a od neplánovaných změn, které se rodiny dotýkají. Ve skutečnosti je rodina mnohem větší systém než jen suma jeho částí (Shaffer, 2009, s. 373-374). Rodinu zasahuje mnoho změn od narození dítěte, kdy se do popředí dostává péče o novorozence, který potřebuje péči nepřetržitou. Dalším velkým zvratem je nástup dítěte do mateřské školy, základní, střední. Pro někoho to může být radostné období, ale přináší s sebou i určité napětí. Narození dalšího dítěte do rodiny je provázáno radostí, prvorozené dítě už tak nadšené být nemusí. Vše se přestane točit kolem něj, musí se přizpůsobovat. Tyto změny v životě přirozeně nastávají.

Je zřejmé, že škola dětem předkládá především teoretické znalosti, poznatky a rodiče dětem prezentují svět a jeho fungování z praktického hlediska. Náhled dítěte na svět se formuje postupně a záleží na iniciativě rodičů, aby dítě chápalo svět a rozumělo svému místu v něm. Pro život je nutné pochopení světa, protože v něm spočívá vnitřní uspokojení a klid, z čehož vychází štěstí jedince. Nemůžeme předvídat, jakým směrem se bude náš život ubírat, stěžejní je úhel pohledu, kterým se na sled událostí díváme. Rodiče by se ve výchově měli soustřeďovat právě na otázku úhlu pohledu dítěte na náročné životní situace a vyrovnávání se se všemi problémy, které život doprovází (Pelikán, 2004, s. 45-49). Stres je přirozenou součástí života rodiny a každá z nich má vlastní systém strategií, s nímž se snaží stresy překonávat. Podle množství, síly stresorů, které se liší v rodině od rodiny, se užívá copingových mechanismů buď záměrných, nebo nezáměrných. Záměrné strategie se u rodiny nachází při řešení problémů. Ty nezáměrné souvisí s emoční situací, kdy chce jedinec (rodina) snížit psychické napětí a ulehčit si situaci. V popředí figuruje tzv. eustres, což značí pozitivní jev a rodina

objevující stres akceptuje, chce výzvu řešit a vyřešit. Opakem je distres jako něco ohrožujícího, z čeho má rodina obavy, cítí se ohroženě (Sobotková, 2012, s. 77-79).

Rodinné prostředí se skládá z nepřehledného množství faktorů, které v různé váze působí na dítě. Děti jsou odlišně senzibilní k působícím vlivům. I když si to mnoho lidí neuvědomuje, může to zanechat následky v jejich dalším životě, ať už v pozitivním nebo negativním slova smyslu. Procházka (2012, s. 102) upozorňuje na aspekty vztahové (složení rodiny, sourozenci, prarodiče, komunikace uvnitř rodiny i s širším světem, způsob výchovy a její cíl a další), aspekty materiální (materiální zabezpečení rodiny a s tím související podnětnost prostředí, nakládání s finančními zdroji) a též hledisko sociálně kulturní (míra dosaženého vzdělání a typ, zájem rodičů o jejich další vzdělávání, druh povolání a prestiž odvíjející se od profese).

Pokud chápeme rodinu jako rodinný systém, posuzujeme ji podle jejich vztahů, jsou vyjádřením individuálních postojů jednotlivých členů vůči sobě navzájem v rámci rodinného společenství. To zahrnuje jak např. sympatie nebo antipatie, tak i schopnost vzájemné komunikace a spolupráce při řešení problémů i běžných každodenních situací. Jinak funguje například rodina s jedním dítětem a jinak rodina s více dětmi. Matky samoživitelky mají více práce a starostí s výchovou dětí než úplné rodiny. Běh každodenního života pozmění stěhování do jiného města, změna školy dítěte nebo změna práce rodičů. Život s sebou přináší úkoly, na které se dívá každý člen zvlášť, ale protože je začleněn do určité rodiny, tak i zároveň z jejího pohledu. Každý rodinný systém se skládá z dalších částí, tedy subsystémů. Jako primární je nesporně systém, který má zdroj v partnerství, rovněž i v manželství, dále vztahy mezi rodiči a dětmi a v neposlední řadě mezi sourozenci. Co subsystém, to jiná role, postavení jedince v něm a odlišné způsoby chování členů. Jak systémy oscilují kupředu, reagují na objevující se problémy a rodinné interakce, které se podle jejich zvládání rozdělují na funkční a nefunkční (Sobotková, 2012, s. 24-29).

Při vyslovení výrazu rodina nás napadá i pojem **domov**, který se ke slovu rodina velmi silně pojí. Toto slovo v nás evokuje pocity jistoty, bezpečí, prostě místo, kde se cítíme dobře. Dítě si je vědomo, že v domově mu přísluší místo, není to pouze prostor, kde má dítě postel, stůl a další věci. Jde o jakési společenské postavení v rodině, díky němuž ví, že do hierarchie rodinného postavení patří. To v něm vzbuzuje pocity jistoty a s nimi spojenou radost, protože doma prožilo zážitky, na které vzpomíná a nikdy nezapomene. Toto všechno ho utvrzuje v jeho roli dítěte i přispívá k životní harmonii. Kromě

hmotných věcí tvoří domov i vztahy mezi členy rodiny. Dítě si utváří postoje ke světu na základě komunikace dospělých mezi sebou, dospělých s dětmi. Podle toho, jak často se rodina stýká s dalšími vzdálenými členy rodiny, blízkými přáteli, se utváří síť vztahů (Matějček, 2017, s. 189-191). Kohoutek (2001, s. 105-106) v tomto smyslu mluví o potřebě emočně sociálních vztahů. Člověk – dítě je tvor sociální s potřebou kontaktu s významnými druhými, kterými jsou pro něj většinou rodiče, ale i s dalším okolím. Potřeba společenského styku je u každého člověka ovšem jiná. Někdo si potřebuje dennodenně popovídat s přáteli, někdo je uzavřenější a o častý styk s lidmi nežádá. Avšak rodiče by se neměli bránit brát děti do společnosti, pořádat pro ně různé výlety, návštěvy divadel, kin, koupališť a dalších zajímavých míst, kde dítě může potkat osoby známé i neznámé. Při těchto aktivitách jsou děti postaveny do situací, kde je potřeba komunikovat.

Rodinnou identitu utváří **rituály**, které rodina praktikuje. Jsou realizovány jako symbolická forma komunikace, která se stereotypně opakuje, zahrnují také průběhy některých činností. Rituály poskytují účastníkům smysl a uspokojení ve specifických potřebách (Sobotková, 2012, s. 50-51). Z důvodu dnešních rozvolňujících se společenských vazeb narůstají rituály na významu (Baštecká, 2013, s. 20-21).

Každý rodič chce, aby jeho dítě bylo šťastné a snaží se pro to udělat vše, co je v jeho silách. Začíná to už u porodu, kdy je novorozenec v přímém kontaktu s matkou ihned po porodu. Tzv. bonding, který je odborníky z řad lékařů a psychologů velice podporován, soužití matky s dítětem ovlivňuje vztah a kvalitu života obou zúčastněných. Dítě cítí bezprostředně po porodu matčinu citovou odezvu (Mrowetz, Chrastilová, Antalová, 2011, s. 18-23). Rodiče, převážně ale matka, se po návratu z porodnice věnují péči o dítě. Nejdříve jsou na mateřské, potom na rodičovské dovolené. Tím se otevírá dostatečný prostor a čas pro výchovu dítěte. Když přijde čas nástupu matky (popřípadě otce) do zaměstnání, dostavuje se doba výběru předškolního zařízení. Rodiče zvažují všechny možnosti a nabídky. Upřednostňují prostředí pro dítě podnětné po stránce materiální, vztahové i výchovně-vzdělávací. Když dítě dospěje do věku nástupu do základní školy, rodiče podstupují stejný proces ve výběru školy. Mnohdy zvolí dítěti školu v místě jejich bydliště z důvodu pohodlnosti, jednoduchosti jejich dosavadního života. Vybírají zájmové činnosti, kroužky pro rozvíjení dítěte. Někdy rodiče rozhodují za děti, který typ zájmové aktivity by ho mohl bavit. Děti mohou při přemíře aktivit vykazovat známky únavy a vyčerpání. Proto je třeba zvažovat všechny aspekty

podílející se na výběru. Toto všechno je propojeno i s formou výchovy a zásadami životního stylu rodiny. Je nezbytné, aby si dítě vybudovalo zdravé sebevědomí a pěstovalo vztahy v rodině.

1.2 Typy rodin

Rodiny můžeme kategorizovat podle různých kritérií. Helus (2015, s. 222-224) uvádí tyto typy rodin z hlediska funkčnosti:

- **rodiny stabilizovaně funkční** – do této kategorie řadíme rodiny, které jsou schopny ve všech směrech vytvořit dětem kvalitní socializační podmínky (např. uspokojení primárních potřeb již v raném věku dítěte, poskytnutí prostoru pro aktivitu dítěte, jeho vyjádření se a mnoho dalších neméně důležitých oblastí)
- **funkční rodiny s přechodnými, více či méně vážnými problémy** – jedná se o převážnou část rodin, které se běžně potýkají s různými problémy vyskytujícími se v životě. Tyto rodiny aktivizují jejich síly k vyřešení nepříjemných problémů, situací (nejsou traumatizující) a jejich vyřešení rodiny posiluje a dále rozvíjí.
- **rodiny problémové** – tyto rodiny se potýkají s problémy, ale nedaří se jim je řešit. Vystává na povrch krize rodiny a ohrožuje ji blížící se rozpad. Vyřešením je nejčastěji rozchod a následné řešení rodinných záležitostí. Vždy ale musí být na paměti dobro dětí.
- **rodiny dysfunkční** – problémy v rodině už tyto rodiny nedokáží vyřešit samy, proto jim na pomoc přichází vnější instituce. I přes rady odborníků se problémy hromadí dál a děti jsou dlouhodobě a traumaticky postiženy následky z rozchodu rodičů.
- **rodiny afunkční** – ve svých dílech se jim věnuje Matějček (1992, s. 61-62), který ukazuje, že rodiny zanedbávají funkce, které by jinak měly plnit. Způsobí, že děti se nedokáží vyvíjet správným směrem. Mnohdy zde musí zasáhnout až rozhodnutí soudu.

Pokud v rodině nechybí žádný člen, mluvíme o rodině **úplné**. S **neúplnou** rodinou se setkáváme, když rodinu opustí jeden člen, matka nebo otec. Dnes nejsou tyto rodiny žádnou výjimkou, ačkoli by každý chtěl vyrůstat v šťastné, spokojené úplné rodině překypující pokorou a vzájemnou tolerancí. Dítě často žije v rodině, která je z hlediska vztahů dosti složitá. Chybějícího rodiče druhý rodič kompenzuje jiným partnerem,

někdy i partnery, kteří ale vlastního rodiče nikdy nenahradí. Překompenzace se objevuje u přílišné péče, rozmazlování dítěte jedním rodičem kvůli doplnění druhého rodiče v rodině. Toto ale nemůže mít dlouhého trvání. Rodina se dostane do problémů s dítětem, nesčetně i do rodinné krize. Může nastat varianta, kdy neúplnost rodiny je v podobě skryté. Rodič je fakticky součástí rodiny, okolí rodiče v rodině spatřuje, ale on některou funkci neplní. Rodič se o dítě mimořádně nezajímá, je citově lhostejný, netráví s dítětem volný čas. Dítě chce rodiče vtáhnout do svého života tím, že zanedbává školu, jeho chování může být rizikové. Rodič nevidí problém ve svém jednání, obviňuje dítě, problémy dále prohlubuje (Helus, 2015, s. 245-248).

Knotová (1998, s. 27) nabízí jinou typologii rodiny, kterou klasifikuje podle počtu členů v rodině, a to na rodinu nukleární, vícegenerační, polygamní. Kraus (2014, s. 8) spíše uvádí dělení rodin na **nukleární, rozšířenou, orientační a prokreační**. Nukleární rodina nese také název jaderná rodina a jde o rodinu složenou z rodičů a dětí. Rodina rozšířená neboli velká se skládá z příbuzných rodiny, kteří jsou pro členy rodiny blízcí, jako prarodiče, tety, strýcové. Po narození dítěte do rodiny je to pro něj rodina orientační, ve které vyrůstá. Po založení vlastní rodiny hovoříme o rodině prokreační tedy té, kterou sám založí a do ní přivede vlastní děti.

Rodinu můžeme definovat dle různých typologií, ale záleží, z jakého úhlu na rodinu nahlížíme. Pro naše účely je význačná rodina nukleární, protože nás zajímá, jaké jsou souvislosti mezi výchovným a životním stylem právě v takovéto rodině.

1.3 Funkce rodiny

V pojetí různých autorů se funkce rodiny liší. Nejčastěji uváděnými funkcemi jsou funkce biologickoreprodukční, sociálně-ekonomická, ochranná, socializačně-výchovná, emocionální, relaxační a rekreační. První funkcí je **biologickoreprodukční**, která souvisí s rozmnožováním, reprodukcí genetického materiálu z rodičů na děti. Pokud stát usiluje o rozvoj, musí mít statickou reprodukční základnu. Proto je tato funkce důležitá nejen pro rodinu, která se rozrůstá, ale i pro stát, aby mohl systémově fungovat. Následující funkce je **sociálně-ekonomická**, kdy členové rodiny jsou součástí ekonomiky, zapojují se do procesu výroby statků, přitom jsou jednotkami sahajícími do oblasti spotřeby, kdy odebírají a spotřebovávají zboží na trhu. V prosperující ekonomice se rodiny nemusí v ničem omezovat. Po příchodu krizového období strádá ekonomika a současně i rodina. Objevuje se vysoká míra nezaměstnanosti a rodiny zvyšují náklady

na úkor vlastního blahobytu. Některé rodiny fungují jako rodinné firmy na principu samostatnosti ve výrobním režimu. Funkci **ochrannou** můžeme nazývat také funkcí pečovatelskou, zaopatřovací, kdy rodina je prostředkem pro naplnění potřeb (hygienických, biologických, zdravotních) svých členů (Kraus, 2014, s. 81-82). Přední místa u této funkce zastupují dvě charakteristiky, jimiž je jednosměrnost a prevence. Jednosměrnost je vykládána jako směr ukazující uspokojování potřeb. Rodiče vytváří a uspořádají prvky prostředí, na které má dopad atmosféra a celkové klima v rodině, tím zabraňují nežádoucím účinkům na vývoj dítěte. Účelem prevence je předcházení styku dítěte se sociálně patologickými jevy. Rodina by se měla rovnat takovému prostředí, ve kterém si dítě vytvoří a upevní vzorce chování a návyky pro ustání před nevhodnými způsoby života (Truhlářová et al., 2015, s. 18). **Socializačně-výchovná** funkce pomáhá rodičům, aby děti začlenily do společenského života. Ideální je, pokud rodiče využívají demokratický způsob a děti se mohou zapojovat do života rodiny, ale blíže k tomuto tématu až v další kapitole. Tato funkce může být pojmenována i jako normativní, protože děti se učí normám, které si společnost vytvořila (Haviger, Havigerová, Loudová, 2014, s. 30). Rodiče dítěti nabízejí podporu v emocionální sféře, kdy jsou vztahy založené na osobní náklonnosti, porozumění. Hovoříme tedy o funkci **emocionální**. Emocionální podpora je proudící obousměrně, od rodičů k dětem, ale i od dětí k rodičům. Zejména pak v době, kdy už jsou děti dospělými jedinci a jejich rodiče se nachází v období stárnutí. V mezigeneračních vztazích jde o jeden z nejdůležitějších rozměrů, rodiče a děti by si měli pomáhat po celý svůj život, i když žijí v oddělených domácnostech (Šadl, Hlebec, 2010, s. 1150-1153). Emoční náklonnost vzniká už u zrodu citového pouta v raném vývoji dítěte. Jedná se o tzv. rané citové připoutání. Dítě potřebuje pocítovat, že vztah mezi ním a pečující osobou je ve vzájemné symbióze. Pokud mu symbiotický vztah není dopřán, může se v pozdějším věku projevit porucha nazvaná alexythymie. Jedinec nedokáže rozpoznat své emoce, neumí popsat, co cítí (Líšková, 2014, s. 33). Rodiče předkládají dětem rozličné množství situací k aktivnímu nebo pasivnímu trávení volného času pro zábavu, odpočinek, relaxaci, uvolnění od problémů, kterými se děti občas trápí. Funkce **relaxační** a **rekreační** nabízí čínorodý přístup k volnému času, aby byl tráven plnohodnotně (Haviger, Havigerová, Loudová, 2014, s. 31-32).

Z jakého úhlu na rodinu nahlížíme, všímáme si rozdílných funkcí rodiny. Vzhledem k zaměření diplomové práce nelze opomenout socializačně-výchovnou funkci rodiny.

Rodina je v tom případě socializační činitel, který ukazuje dítěti, jaký je svět kolem něj, jak se v něm orientovat, aby ustál všechny požadavky, které od něj jako od dospělého bude vyžadovat společnost. V každém případě bereme do úvahy i nezastupitelnou roli funkce emocionální. I přes všechny snahy různých institucí, zařízení, které mají zájem na rozvoji dítěte, nedokáží nahradit rodinu v emocionálním naplnění. Podpora, které se dětem od rodičů dostává, je zdánlivá maličkost, která dokáže přivodit velké změny. Citové zážitky v rodině jsou pro děti určující v jejich vlastním životě.

1.4 Rodinné role

Matka byla od pradávna nositelkou života, dítě v ní přebývá devět měsíců a už v tomto prenatalním období vzniká útlý vztah mezi ní a dítětem.

O mateřství bylo napsáno již mnoho knih, ale málokdo se v odborné literatuře zabývá otcovstvím. Matějček (2017, s. 63-65) podotýká, že otec sice dítě nenosí, vztah si buduje až po narození dítěte, ale i tak by se na něj měl brát zřetel. Sice do jeho života vstupuje více starostí, protože už se nejedná jen o něj a jeho ženu, ale o dalšího člena, se kterým se bude muset dělit o manželku. Otec se posune na pomyslném žebříčku na další místo, ale jeho život dostane zároveň nový rozměr. Předá také svou genetickou informaci dalšímu pokolení, jeho děti a jejich vrstevníci budou rozvíjet kulturní identitu národa. Od dob minulých se posunuly funkce, které měl muž jakožto otec dítěte vykonávat. Otcovská role a s ní související i její funkce se během posledních desítek let oproti mateřským funkcím změnily ve velké míře. Dříve otcové se svými dětmi netrávili tolik volného času. Měli na starosti zabezpečit rodině živobytí. Dnešní otcové jsou daleko více angažováni do výchovy dětí. Dnes už není nic neobvyklého, aby byl otec na rodičovské dovolené. V minulých dobách se jednalo pouze o matku, která byla doma s dítětem, starala se o dítě i celý chod domácnosti. Od otce se dnes požaduje větší zainteresovanost do citového života rodiny, měl by vnímat nejen potřeby své ženy, ale v nemenším rozsahu i potřeby dítěte. Po emancipačních hnutích může žena zabezpečovat rodinu materiálně ve stejné míře jako muž, tudíž otec může mít více času na rodinu, na budování vztahů v ní. Přebírá i více funkcí, které byly dříve výhradně ženské. Kraus (2001, s. 81) konstatuje, že dochází k poklesu autority u otce, jelikož otec netráví s rodinou tolik času. Matka má silný podíl na výchově dítěte, ale otec tam samozřejmě svou roli také má. Skrze otce má dítě náhled na vnější svět, formuje si úsudky o světě dospělých, o jeho nárocích a požadavcích, které dítě bude muset

v dospělosti také plnit. Dnešní rodiče jsou často oba zaměstnaní a usilují o rozvoj vlastní kariéry. Tím se stává socializace dítěte náročnější, protože sice se chtějí co nejvíce věnovat vlastnímu dítěti, ale profese si klade nároky na jejich čas. Ženy se pak často musí rozhodovat, zda dají přednost kariéře a profesní seberealizaci nebo vlastnímu dítěti.

Dítě se obrací na otce, pokud potřebuje poradit ohledně technické činnosti, náročnější činnosti po tělesné stránce. Dítě, zejména chlapec, se vzhlíží v otcově povolání a často v dětství touží po podobné, ne-li totožné profesi jako otec. Analogicky si chlapec vybírá koníčky ve volném čase. Sleduje otce a vnitřní pohnutky ho přitahují k oblasti koníčků, kterým se věnuje otec. Dcera v otci spatřuje vzor, podle kterého vybírá svého budoucího partnera. V budoucím partnerském životě dítěte se odráží chování rodičů mezi sebou a to, jak si dítě dané situace a jejich činy interpretoval (Vališová, Kasíková, 2011, s. 373). Budoucí orientace v životě dítěte se odvíjí od vztahu mezi matkou a otcem. Pokud je tento vztah harmonický, v dětství to ulehčí socializaci dítěte, v dospělosti výběr vhodného partnera a život s ním. V soukromém životě pak jedinec využívá životních zkušeností, které načerpal od rodičů a zvládá plnit všechny nároky života (Kraus, 2001, s. 81-82).

Aby rodiče dokázali tvořit uspokojivý pár, natož zvládat výchovu, kdy rodiče nebudou klást rozdílné požadavky a nároky na dítě, musí oba pochopit, že mezi mužským a ženským světem spatřujeme pozorovatelné rozdíly. Ženy jsou orientovány na vztah, na komunikaci, spolupráci. Pro muže je příznačné uspokojení, pokud jsou výkonnostně na výši, jsou úspěšní a mohou se svými vlastnostmi před ostatními předvést. Muži a ženy mají nejen rozdílné vlastnosti, ale i hodnoty, očekávání, způsoby komunikace a emoční citění (Gray, 1994, s. 21-24). Jen s vědomím všech rozdílů mezi pohlavími může docházet ve vztahu ke konsenzu a k tomu, aby rodiče byli milujícími rodiči s uznáním pohledů druhého člověka na věc i na svět.

1.5 Proměny současné rodiny

Rodina se od nepaměti vyjadřovala jako základní jednotka společnosti, zaručovala, že její členové, tudíž i členové společnosti, spadaly pod její ochranu díky jejím vlastnostem, jako je kulturní i sociální soudržnost, určitá jistota. Rodina byla vždy opěrným bodem, udržovala vnitřní řád. Někteří sociologové tvrdí, že taková rodina už neexistuje. Prošla a stále prochází značnou přeměnou. Mnohdy se spekuluje o krizi

rodiny, nebo dokonce o jejím rozpadu. Lidé jsou zaměřeni na sebe samé, na jejich blaho a nezajímá je, co je prospěšné pro společnost, kdo potřebuje pomoci a už vůbec ne, komu by pomocnou ruku mohli nabídnout. Vztahy mezi lidmi se promítají do fungování společnosti, která je jimi formována (Líšková, 2014, s. 27). Egoističtí lidé v partnerství těžko slučují své životy do jednoho, nedokáží dělat kompromisy. To je často příčina jejich nespokojenosti v partnerství, manželství, ze kterého raději odejdou a následuje rozpad rodiny. V dalším textu bude pozornost věnována proměnám v České republice.

Dnešní rodinu oproti rodině v minulých letech charakterizuje značná demokratizace, díky které už muž nemá tak vysoké postavení v rodině jako měl v minulosti. V porovnání s ženou v rodině není jeho pozice prvenstvím. I když se autorita otce v rodině snížila, je stále velmi potřebný. Pokud jsou rodiče sehraní, vyvažují nedostatky druhého, plynou z toho pro dítě pozitiva. Dříve otec vystupoval v roli vlastníka domu a rodiny. Dnes se kladou důrazy na rovnocennost partnerů a v každé rodině je na výběru, kdo se bude uchylovat ke kariérnímu růstu a kdo se stane pečovatelem rodinného krbu. Celý život dítě studuje chování rodičů, a v určitých situacích se jím řídí, někdy i kopíruje vzorce chování rodičů (Kraus, 2014, s. 83-84). Studie Höhne et al. (2010, s. 19), která nese název „Rodina a zaměstnání s ohledem na rodinný cyklus“, přináší výsledky série empirických šetření zaměřujících se na vybrané etapy životního cyklu. 71-80 % respondentů zastává názor, že oba partneři v rodině by měli mít stejnou odpovědnost za domácnost a plnění stejných povinností. Respondenti preferovali v převážné většině egalitární model rodiny.

Změna se promítá i v uspořádání domácnosti rodiny. Stále se rozšiřuje počet jednočlenných domácností, kdy byt či dům obývá pouze jeden dospělý jedinec starající se o děti. Neobvyklé není ani dospělý samostatně bydlící v domácnosti. Podle rozložení dle pohlaví z větší části žijí muži sami, nehledě na to, zda jsou svobodní či rozvedení. Z výzkumů vyplývá, že mužů mladších 35 let je 31 % žijících samostatně, oproti ženám v této věkové kategorii. Těch je pouze 16 %. Ženy v tomto věku mají zpravidla už dítě, které s nimi žije v domácnosti, a proto je neřadíme do skupiny jednotlivců, nýbrž mezi osoby žijící v neúplné rodině. Je pozoruhodné, že místo toho, aby neúplné rodiny zvládaly život svépomocí, přestěhují se do bytu k další rodině, nejčastěji k rodičům (Možný, 2008, s. 259-261). Vnímám tuto mezigenerační solidaritu jako projev, kterým rodiče chtějí pomoci dětem v situacích, které pro ně nejsou lehké, často finančně

náročné. Pozitivní na tom je, že jejich děti na výchovu vlastních dětí nejsou samy, dodávají jim sílu nesnadné období překonat.

Podle Heluse (2015, s. 208-209) je problémem dnešní společnosti také vysoká rozvodovost. Velké množství manželství se nejen rozvádí, ale tito rozvedení mnohokrát uzavírají další manželství. Děti díky tomu žijí v nestálém prostředí s nevlastním rodičem, sourozenci. Tyto vztahy jsou leckdy dosti složité propojené. V těchto vztazích se mohou objevovat problémy, se kterými se děti, kromě vlastních problémů, musí vypořádat. Rodiče jsou nuceni vycházet si vstříc a vzájemně komunikovat v situacích, které se týkají dítěte. V těchto svazcích dochází k nabytí většího množství nepřímých příbuzných a jejich známých. Pro dítě se rozšiřuje prostor pro komunikaci a navazování dalších vztahů v širším okolí.

Po rozvodu rodiče řeší, kdo bude mít děti v péči. Dnes je v poměrně velké šíři rozvinuta tzv. střídavá péče, kdy se dohodne časový úsek, po který budou děti u jednoho rodiče a poté u druhého. K uvážení stojí, zda v tomto modelu péče o dítě převažuje více výhod či nevýhod pro vývoj dítěte a stabilitu po všech stránkách.

V české společnosti převažuje dvoudětný model rodiny, což vyšlo z výsledků sčítání lidu 2011. Úhrnná plodnost se pohybuje kolem hodnot 1,5 dítěte, což bohužel neznačí, že by docházelo k obnově populace přirozenou měnou. Nízká plodnost s sebou přináší problémy, jako je stárnutí věkové struktury obyvatelstva v České republice neboli stárnutí populace. To se promítá v důchodovém systému, školství, zdravotnictví a dalších oblastech, ve kterých je potřeba hledat řešení těchto skutečností. S nízkou úrovní plodnosti se posunulo i těžiště plodnosti z kategorie 20-24 let do kategorie žen, kterým je kolem 30 let věku. Jde o posun od roku 1991 do 2011. (Český statistický úřad, 2013, s. 6).

Příčiny těchto změn v rodinách pozoruje Mendelová (2014, s. 13-14) v měnící se hodnotové orientaci společnosti, také v dostupnosti antikoncepce, díky níž rodiče mohou plánovat děti a oddalovat těhotenství. Další příčinou je i sílící emancipace žen, ženy jsou nezávislé na mužích a rozvíjí svou profesní kariéru. Rodiny se odprošťují i od mravních norem.

Dnešní rodiny prochází mnoha změnami a tyto změny se promítají v jejím fungování. Na závěr bych citovala Katrňáka (2011, s. 22), který se domnívá, že se „česká rodina nehroustí, nabývá pouze nových, rozmanitějších podob.“

První kapitola se věnovala tomu, co je to vlastně rodina. Ukazuje se, že rozdílní autoři vnímají velmi podobně funkce rodin, ale liší se v typologii rodin. Pro cíl práce je důležité uvědomit si, že se v současné době rodiny výrazně mění a tyto změny se promítají do výchovného i životního stylu rodiny, o čemž budou pojednávat následující kapitoly.

2 Výchovní styl v rodině

Následující kapitola pojednává o výchovných stylech, které uplatňují rodiče při výchově svých dětí. Část kapitoly je věnována odměně a trestu, jakožto nejčastěji uplatňovaným výchovným prostředkům, jejich možnostem a limitům. Při výchově se rozvoj dítěte odvíjí od vzájemné komunikace mezi členy rodiny, proto je náhled do komunikace rodiny součástí této kapitoly. V této kapitole nelze opomenout ani citovou výchovu a její naplňování.

2.1 Typy výchovných stylů

Vališová a Kasíková (2011, s. 376-380) rozlišují čtyři styly výchovy v rodině. Těmi je výchova hyperprotektivní, libertinská, autoritářská a demokratická. K této charakteristice ještě podotýkají, že existují i takové rodiny, které nezvládají výchovu dětí a tím je narušeno jejich sociální začlenění. Lze mluvit spíše o „nevýchově“ než o jakémkoliv výchovném systému. Rodiče, které své děti vychovávají **hyperprotektivně**, jsou přehnaně ochranitelští, mají strach, aby děti nenarazily na jakékoliv překážky v životě, proto pokud jsou děti v nouzi, těžkosti raději vyřeší za ně. Tím jim „prošlapávají“ cesty života. Rodiče je podporují, využívají systém pochval a ocenění, kterých užívají až nadmíru. Z dětí potom rostou jedinci, kteří jsou málo samostatní, čekají radu od ostatních, ať už si ji sami vyžádají nebo na ni čekají a berou ji jako samozřejmost. Vedle tohoto typu mohou rodiče preferovat **výchovu libertinskou**, kdy dítěti přenechávají celkovou volnost. Dítě si samo určuje, s čím si bude hrát, co bude v tu danou chvíli dělat, je ponecháno samo sobě. Tresty za prohřešky nepřipadají v úvahu. Shaffer (2009, s. 377) ve svém dělení neuvádí spojení **demokratický styl**, ale nazývá ho jako styl opřený o autoritu (authoritative parenting). Tento styl je typický spolupodílením se dětí na stanovování pravidel ve výchově, děti se mohou kdykoliv vyjadřovat, mít připomínky k věcem, které se jich týkají. Komunikace je na prvním místě. Děti se mohou na rodiče s čímkoliv obrátit. Oproti tomu **autoritářský styl** je velmi přísný a omezující styl výchovy. Rodiče zavádějí mnoho pravidel a po dětech vyžadují jejich plnění. Rodiče jsou neústupní a domáhají se poslušnosti dětí. Respektování rodičů jako autority je samozřejmé a rodiče s dětmi málo diskutují, nezajímají se o jejich názory. Rodičovská tvrzení jsou jako zákon, děti se ani

nedostanou do pozice, kdy by mohly mít příležitost cokoliv měnit (Lašek, Loudová, 2013, s. 13).

Mertin (2013, s. 49-50) naznačuje, že je nasnadě na tyto tradiční styly výchovy nahlížet jako na zaměřené úsilí rodičů, které se liší jasnými odlišnostmi. Pro výchovu dětí je příhodnější, když si uvědomíme, že ve výchově je možno naléznout dva základní uplatňované atributy. Tím je emoční vztah rodiče k dítěti, který se může projevovat od citového chladu až k emoční vřelosti. Druhým atributem je množství požadavků na dítě, které lze pozorovat v rozmezí od nekompromisní kontroly až k celkové volnosti.

Ve výsledku záleží na rodičích, jak tyto dva atributy kombinují, jak je zařazují do výchovných postupů, na kterou stranu se přiklání. Můžeme jen spekulovat, jaký styl výchovy je pro dítě neoptimálnější. Ideální výchova neexistuje, každý rodič vychovává jinak, nemůže se podívat do žádné příručky, kde by našel návod, jak výchovu pojmout. To se děje často intuitivně. Rodič si může naplánovat, jak by chtěl danou situaci řešit, ale při vzniklé situaci je ovlivněn pocity a mnohdy jedná v afektu. Ví, že se takto situace řešit nedají, ale v daném momentu si nedokáže pomoci a ovládnout své emoce. I v rámci jednoho státu jsou různé pohledy a názory na výchovu. Jeden by byl liberální s prosazující volnou výchovou, další zase striktní a dítě by např. fyzicky trestal, i přestože víme, že fyzický trest je nepřipustný. Fyzické tresty málokdy něco vyřeší. Mnohdy lze brát v potaz optimálnost pro každé dítě – každé dítě je jiné, je to individualita. Na jedno dítě platí např. zákaz televize. Jiné dítě to vůbec nebude zajímat a zamezení přístupu k internetu by pro něj byl dostačující trest. Stejně je to s výběrem mimoškolních aktivit. Jednomu dítěti vyhovuje sportovní kroužek, jinému kurz kreslení, další si bude zase nejraději samo doma něco vyrábět či číst, protože nepotřebuje být v kolektivu jiných dětí.

Skutečnost, že způsob výchovy v rodině je převážnou část života relativně stabilní, je objektivně daná. Lidé během života prochází několika životními milníky a zvládnutím těchto mezníků korigují některé segmenty způsobu výchovy. Kořeny výchovného stylu rodičů často vznikají již v jejich dětství. Když byli ještě dětmi, jejich rodiče je určitým stylem vychovávali a nějaké „střípky“ někde uvnitř jejich duší zůstaly. Po narození vlastních dětí rodiče často tápou, zejména u prvního dítěte, jak k nim přistupovat, jak s nimi komunikovat, co jim dovolit a co zakazovat. Proto někteří uplatňují podobný, ne-li totožný styl výchovy jako jejich rodiče. Občas se také stane, že rodiče mají odpor k takové výchově, jakou prošli oni sami, z tohoto důvodu vychovávají

směrem opačným. Možností je také kombinace více stylů podle naladění rodiče. Rodič v afektu přestane ovládat své chování a sklouzne k metodám, kterým by se v běžné situaci vyhnul. Výchovný styl není konstantní, ale k dítěti v předškolním věku rodič přistupuje jinak než například k pubescentovi. Mění se s přibývajícými zkušenostmi rodičů, s věkem dítěte i podle vztahu mezi rodiči a dítětem. V průběhu ubíhajících let se rodiče ohlíží za životem, přemítají své činy a dochází ke změnám v chování rodičů (Čáp, Mareš, 2007, s. 314-315). Život je takový, jaký je a rodiče by dítěti měli ukazovat realitu, jak přichází. Nikdo by neměl klesat na mysli z občasných neúspěchů. Potíže se budou objevovat celý život, ve výchově rodičů spočívá, jak k těžkostem děti budou přistupovat. Jednou z možností je kárat dítě za nevhodné chování, další možnost je prodiskutovat s dítětem, v čem udělalo chybu, jednalo nesprávně, a vysvětlit mu, co konkrétně nám na jeho jednání vadilo, zároveň ho motivovat, aby se příště zachovalo v podobné situaci lépe. Vést ho tím k zodpovědnosti za své činy. Mimo vzorců chování se postoje předávají i konverzaci v rodině tak, jak se rodina staví k různým tématům, o čem spolu mluví, čemu se raději vyhýbá (Mertin, 2013, s. 56-58). Ve výchově dětí nejde pouze o děti, protože rodiče se musí neustále zaměřovat na vlastní jednání, musí procházet vnitřní proměnou, aby děti získaly důvěru v rodiče, ale i budoucnost. V dětech se odrazí chování rodičů, kteří nesmí zapomínat na vlastní myšlenky, emoce. Na základě emocí se rodiče staví k dětem, především by se měli soustředit na vlastní pocity než na chování dítěte. Mnohdy je chování dítěte následnou odezvou na předanou reakci rodičem (Tsabaryová, 2018, s. 30-31).

Lidský druh oplývá okázalým množstvím výchovných přístupů k dětem. Každá kultura se různí v náhledu na dítě, čím ve výchově začít, co je pro dítě určující. Soubor rodičovských zvyků vzniká a vymezuje se s rostoucími zkušenostmi. Rodiče se po celý život setkávají s mnoha příležitostmi, ze kterých mohou brát podněty. Přístupy rodičů závisí i na hladině tolerance a očekávání. Jaké chování společnost jedincům toleruje a také, co tolerují rodiče svým dětem. Co si děti ještě mohou dovolit a jaké chování je v rodině zapovězeno. Výchova je očividně činnost odpovídající vlivu historických a kulturních kořenů. Rodiče by měli věřit svým instinktům a ubírat se cestou „zdravého“ rozumu (Smallová, 2012, s. 232-234).

Neméně důležité jsou pro duševní vývoj dítěte jeho pokroky a úspěchy v různých oblastech. Úspěchy mu pomohou zajistit pozitivní pohled na život a otevřenou budoucnost, dítě bude mít víru, že dokáže všechno. Každý faktický pokrok a dílčí

úspěch jej v této víře utvrdí. Při hodnocení úspěchů a pokroků musíme mít na paměti, že každé dítě je individualita a má jiné nadání, schopnosti. Pro některé dítě je veskrze snadné uspět a téměř bezpracně se dočká pozitivní odezvy. U jiného dítěte může být každý, byť sebemenší pokrok, vykoupen těžkou dřinou. Smutným paradoxem je, že úspěšné děti jsou obecně chváleny mnohem více a častěji než děti, které jsou úspěšné méně často. Děti, kterým se v určitých oblastech nedaří, by ovšem potřebovaly slyšet slova chvály ve větší míře, aby neztrácely motivaci (Mertin, 2013, s. 80-81).

Určování hranic není jednoduchá záležitost, valná část populace si s tímto neví rady a při výchově svých dětí tápe. Hranice jsou součástí našich životů a tomu by tak i mělo být. Měly by se měnit a tvořit další v závislosti na věku a mentální vyspělosti dítěte. Děti lépe pochopí, když si s nimi rodiče na rovinu promluví, místo věčného kázání. Nekonečné „promlouvání do duše“ se většinou mívá účinkem. Děti musí zakusit hranice i jejich důsledky samy, protože jen tak přijdou na chod světa, propojí si souvislosti v něm (Wildová, 2010, s. 38-49). Dítě tímto způsobem zjistí, jaké chování je žádoucí, jaké je ještě v pořádku, naopak jaké chování už není akceptovatelné.

Děti zkouší rodiče, testují, zda jim projdou věci, které jsou mimo ustanovené hranice. Často využívají svého postavení a pohrávají si s rodičovskými city. Rodiče dětem buď ustoupí, nebo ne, ale často se obviňují a pochybují o své osobě. Dítě ale potřebuje rodiče, kteří jsou osobami na správném místě, mají v nich oporu a pevný vzor. Chování rodičů by mělo být konzistentní za všech okolností, není prostor pro žádný únik ze situace, které řeší rodiče a děti. Ke každému vztahu patří i spory a konfliktní situace, které se hlásí o řešení (Rogge, 2013, s. 40-42).

Jedním z cílů výchovy rodičů je naučit děti porozumění pravidlům chování ve společnosti, které budou jako dospělí zastávat, aby v ní pochopitelně uspěly. Rodiče poskytují dětem vhled do reálného života, aby si stanovovaly cíle realisticky a nenechaly se vyvést z míry při malém problému, konfliktu, který nastane. V průběhu života by si měly uvědomovat nejen vlastní potřeby, zájmy a motivy, ale i ostatních lidí. Rodiče by také měli ukazovat dětem směr, aby dokázaly nalézt aktivní náplň života (Kraus, 2001, s. 57).

2.2 Odměna a trest ve výchově

Odměna a trest jsou nejčastější výchovné prostředky, které jsou ve výchově v různé míře užívány podle výchovného stylu rodiče. Proto se následující část kapitoly bude

věnovat výchovným prostředkům, zejména odměně a trestu a jejich možnému využití ve výchově.

Ve výchově rodiče uplatňují dva protichůdné typy výchovných opatření. Prvním z nich je **odměna**, která má významnou roli za ocenění vhodného chování a zároveň má preventivní funkci. Dítěti přináší uspokojení jeho potřeb, utvrzuje ho to ve správnosti jeho jednání. Opakem je **trest** zaměřený z pohledu rodiče na nevyhovující chování. Ale co je nevyhovující, nelze přesně vymezit, protože každý rodič má jiná kritéria. Trest je opatření, kterým rodiče chtějí zamezit tomu, co dítě právě dělá. Už se ale rodiče většinou nesnaží ukázat dětem, proč je takové chování pro ně nepřijatelné, jen tomuto chování zabraňují. Odborné publikum si vyměňuje názory, jak často dítě chválit. Někteří lidé jsou přesvědčeni, že čím více dítě chválíme, tím lépe. Názory jsou i takové, že jestliže dítě chválíme často a za cokoliv, nemusí se potom snažit zdokonalovat se. Dítě by mělo aspirovat k vyšším cílům, rozvoji a dychtit po ocenění za vykonané úsilí (Mertin, 2013, s. 22-24). Podle Matějčka (2015, s. 29-34) trestem není to, co se rodiče často domnívají, že trestem může být, a udělí mu ho. Roli hraje to, jak dítě trest prožívá, protože různé děti vnímají jako trest odlišné věci. Trest pro dítě může být v souladu s tím, jak chápou trest rodiče, ale tento soulad vždy být nemusí. Je třeba zjistit, co je pro dítě trestem, jaké opatření dokáže přijmout jako trest, který by mohl mít výchovný účinek. Vyhnout se zbytečným trestům, které nemají pro dítě žádný smysl, který dítěti nic nepřinese. Trest vyvolává v dítěti pocity negativní, nepříjemné, raději by se jim vyhnul. Trest se musí používat s opatrností. Při činnostech se dítě ze strachu z trestu nenaučí tolik věcí, dělá aktivity s opatrností, aby ho trest nepotkal. Jelikož dříve zažilo mnoho trestání. Pokud pro iniciativu dítěte k činnosti rodič využije velké množství podpory, nabudí chování dítěte a ono se bez starostí do činností „pustí“ a leccos se naučí. Zní to jednoduše, praxe je ale mnohem komplikovanější. Když rodiče zjistí, že jejich výchovný postup nesměřuje k cíli, ke kterému chtěli dojít, musí se nad vším zamyslet a změnit to, co je nevyhovující. Základem úspěchu jsou úvahy nad výchovou, rozpoznávání nesprávných i správných metod a poučení se z chyb pro příští situace.

Kopřiva et al. (2012, s. 155-156) vidí odměnu jako prostředek ve výchově, který se zakládá na mocenském modelu výchovy a mezilidských vztahů. Jako řešení místo odměny nabízí zpětnou vazbu a ocenění dítěte, která jsou komunikačními dovednostmi rodičů. Odměna i trest míří na vnější chování dítěte, proto nemají dlouhodobý účinek. Alternativními prostředky výchovy se rodiče dotknou vnitřního světa dítěte, proto je

vysoká pravděpodobnost, že dopad vlivu rodičovského zásahu bude vysoký a dlouhodobější.

Pokud je dítě neposedné, zlobí, musí následovat výchovný zásah. Siegel a Payneová-Brysonová (2015, s. 14-17) pro to používají pojem disciplína. Toto slovo v nás může evokovat trestání dítěte či vyvozování důsledků, ale nemusí tomu tak být. Disciplína značí, že dítě se učí skrze ponaučení. Rodiče tímto přístupem učí děti, jak zvládat vlastní emoce, pohnutky, chování a předvídat dopady jejich chování na druhé lidi, se kterými jsou v kontaktu. Naučit se ovládat, brát ohledy na jiné, se dětem bude hodit do života, protože celý život navazujeme různé vztahy, dennodenně jsme ve spojení s dalšími lidmi. Výchova k disciplíně by se měla skládat ze dvou složek, lépe řečeno cílů. Za prvé je nutné přimět dítě, aby s rodičem spolupracovalo, což je sice pouze krátkodobý cíl, ale bez spolupráce se neobejdeme. Druhý cíl, dlouhodobější, souvisí s úsilím rodičů vedené k tomu, aby děti v náročných životních situacích dokázaly využít potřebné kompetence, aby situace samy zvládly. Pokud budou frustrovány, aby si uvědomovaly, co mají udělat pro odstranění překážky a naplnění cíle.

2.3 Komunikace v rodině

Výchova probíhá skrze komunikaci mezi dětmi a dospělými. Pokud rodič komunikuje pasivním stylem, znamená to, že rodič moc nekomunikuje, takže nedává najevo své emoce, touhy, přání a často to učí i vlastní děti. Před ostatními lidmi může vypadat tato rodina ukázněně a ukázkově, ale ve skutečnosti vše potlačuje v sobě a někde se to časem musí projevit. Jiným typem komunikace je agresivní styl, kterým komunikují děti přísných nebo rozmazlujících rodičů či rodičů, kteří dětem nedávají najevo, jak je milují. Je-li dítě agresivní, rodič se často rozčílí a vyjadřuje se v protiútoky též agresivním chováním. Nejvíce žádoucím se jeví styl asertivní, kdy se dítě nebojí vyjádřit, je upřímné, ale dokáže si odvodit, kdy dát prostor druhému, respektovat jeho vyjádření. Tento styl se dá kdykoliv naučit, proto by se okolo dítěte měli pohybovat osoby, které ovládají dovednostmi tohoto stylu (Špaňhelová, 2009, s. 41-49). Dítě vyzkouší mnoho stylů komunikace, čeká na zpětnou vazbu rodičů. Pokud od rodičů získá kladnou odezvu, v dalších podobných situacích využívá totožný postup.

Pro bezproblémovou komunikaci mezi rodiči a dětmi by rodiče měli využívat určité zásady. Jako příklad můžeme uvést vzájemné naslouchání ze strany rodiče, ale i dítěte směrem k rodiči. Komunikace by měla mít v souladu složku verbální i neverbální, kdy

jsou neverbální znaky druhého člověka vnímány až z 80 %. Chování by mělo působit jednoznačně, verbální i neverbální projevy by měly být v souladu. Naše tvrzení doprovází patřičná gesta, mimika, postoj. Je zapotřebí, aby byl na komunikaci vyhrazen dostatek času, protože i běžné povídání, natož řešení důležité věci se nedá uspěchat. Prostor pro komunikaci budují rodiče podle situací, které nastávají. Nějakou dobu by rodina měla trávit pohromadě, ale není na škodu, když se občas jeden z rodičů věnuje jen jednomu dítěti. Pokud rodič mluví s dítětem, potřebují klidné prostředí, aby se na sebe mohli soustředit a vnímat situaci se vším, co obnáší (Špaňhelová, 2009, s. 11-19). Je obecně platné, že formulace vět v pozitivním smyslu, má na děti lepší dopady než při vyjadřování se v záporu. Lidé upozorňují na chyby ostatních, ale už nepovzbudí to, co by stálo za uznání. Pozitivum povzbudí dítě, dodá mu impulz pro další snaživé kroky. Pokud dítě zná opěrné body, podle kterých jít, je přesvědčeno o možné nadcházející cestě životem (Kopřiva et al., 2012, s. 61-63). Chyby si všimne každý člověk, pomocí kritiky vytkne cokoliv, co se mu z jeho pohledu nezamlouvá. Pouze málo jedinců dokáže poukázat na silné stránky druhého. Ohodnocení prvků chování dítěte by mělo sloužit k zajištění efektivity jeho vývoje.

2.4 Uplatnění citových aspektů v rodině

Wildová (2010, s. 63-87) zdůrazňuje ve výchově nepodmíněnou lásku, která je výchozím bodem k vyrovnanému životu. V první řadě by měla být naplněna potřeba lásky, která musí být přítomná za všech situací a samozřejmě má vliv na ostatní potřeby. Láska z převážné většiny nezávisí na množství času rodičů stráveného s dětmi, ale zejména na kvalitě jeho využití. Jestli mají rodiče snahu vidět své chování očima dětí. Jedná se o vcítění se do pocitů, myšlenek dítěte, protože jen tak rodiče dokáží dát dítěti, co potřebuje. Příkladem může být ponoření dítěte do určité činnosti, kdy dítě rodičovskou pozornost nepotřebuje, nevyžaduje ji, ale rodič i přesto udělá pauzu ve své činnosti a vnímá dítě při hře. To je právě ta láska, kterou každé dítě potřebuje a zaslouží si ji bez jakéhokoliv přičinění. Matějček (2017, s. 192-197) vyslovil názor, že citová výchova by měla začínat tak brzy, jak je to jen možné. City vystupují z nitra, na jejich projevy se nikdo nemusí připravovat a pokud s nimi rodiče na dětech nešetří, vyrostou z nich sebevědomí lidé s dostatkem sebedůvěry a životním optimismem. Rodiče musí děti postupně učit přijímat a dávat nejen hmotné předměty, ale zejména nemateriální prostředky. Děti by neměly umět pouze přijímat, protože by z nich vyrostly sobečtí a egoističtí lidé. Poněvadž skrze rozdávání radostných pohledů lidem, důvěrou v ně si

dítě pěstuje vztahy k lidem, přátelství s blízkými lidmi. Šíření pozitivního vidění světa inspiruje i všechny ostatní, aby jejich mysl zaplnily optimistické myšlenky a aby lidé nevěnovali přílišnou pozornost myšlenkám negativním.

Biddulph (2011, s. 12-14) vyslovuje názor, že rodiče by měli ve výchově dětí uplatňovat dvě schopnosti týkající se lásky k dětem. První pojmenovává láskou něžnou. Něžná láska značí schopnost chovat se laskavě, něžně, projevovat náklonnost přirozenou cestou. Nenechat se ovlivnit vnějšími vlivy, které rodiče rozptylují. Láska roste s tím, jak rodič nechává průchod vlastním emocím. Každý bohužel neměl to štěstí, aby byl obklopen rodičovskou náklonností, proto tyto lidé musí objevovat vlastní emoce a nechat je růst. Druhou nezbytnou rodičovskou schopnost autor označuje jako přísnou lásku. Tato schopnost neznamená, že by se rodiče neměli chovat k dětem srdečně, laskavě, ale pokud je potřeba, mnohdy musí dodržovat i jistou přísnost. Nastaví určité hranice a vyžadují jejich dodržování. Ustupování dětem podle toho, jak si ony „zamanou“, je nemyslitelné. Když nastane v rodině problém, rodiče by se měli zachovat tak, aby vyřešili problém tím, že upraví rovnováhu. Někdy stačí jen projevit k dítěti více něžné nebo přísné lásky.

Od snahy a morální sebekontroly rodičů se odvíjí, jak nadále budou přistupovat k výchově svých dětí. Jestli se občas „zastaví“ a popřemýšlí, co udělali ve výchově špatně, v čem jsou naopak jejich postupy účinné. Ve výchově neexistuje univerzální postup, každé dítě je jiné, vnější okolnosti se liší a bezesporu i doba, ve které žijeme, se mění (Mertin, 2013, s. 49-50). Aby rodiče mohli mít pozitivní vliv na dítě, neměli by děti vystavovat situacím pro ně přetěžujícím. Dítě není schopno zvládnout věci, které dospělý bez povšimnutí zastane. Dítě je jemné stvoření a fyzická i psychická námaha musí být sledována kvůli možnému přetížení dítěte. Dítě je zvědavé a nuda či zahálka mu neprospívá, rodiče jsou zprostředkovatelé aktivizujících činností. Tedy usuzování o síle podnětů dětí je v rukou rodičů. Když se dítě věnuje nějaké aktivitě, rodiče by se do ní neměli vměšovat. Dítě ztrácí pozornost, jakékoliv vytržení způsobí, že z činnosti nezíská maximum a blokuje se jeho rozvojové potenciality. Rodiče by sice neměli zasahovat do činnosti dítěte, ale projevení zájmu o něj je nutností. Dítě vycítí svou důležitost, a to ho motivuje v činnosti. Nezanedbávané děti se snaží na sebe strhávat pozornost nebo se projevují netečným chováním. Pozor musí rodiče dávat i na to, jak se projevují v blízkosti dítěte, jaká zaujímají stanoviska k jeho projevům. Nadměrný strach rodičů o dítě v něm vzbuzuje podobné pocity. Pokud je dítě velice aktivní, může to

vyvolat až úzkostné projevy rodičů. Při obdobné činnosti tím může být dítě traumatizováno (Helus, 2015, s. 237-238).

Součástí výchovného stylu je i uplatňování odměn a trestů. Velice záleží také na způsobu komunikace v rodině a na citových aspektech v rodinných vztazích. S tímto úzce souvisí životní styl, který bude předmětem další kapitoly.

3 Životní styl rodiny jako aspekt vývoje dítěte

Jelikož se oblast životního stylu skládá z širokého spektra činností, si tato kapitola klade za cíl zmapovat pouze některé oblasti, které jsou významné pro obsah závěrečné práce.

S pojmem životní styl se setkáváme v běžné realitě. Skloňujeme ho, pokud hovoříme zejména o jednotlivci. Třetí kapitola představí životní styl z obecného pohledu, ale poskytuje vhled i do životního stylu rodiny a aspektů, které ho tvoří.

3.1 Vymezení životního stylu

Životní styl je „*systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti*“ (Duffková, 2008, s. 55).

Životní styl se váže k jednotlivci, oproti tomu životní způsob je spojen se společností. Rozdíl se zabývá Kolesárová (2016, s. 38) a vyslovuje tvrzení, že „*životní způsob je charakteristický pro danou společnost, její technologickou, vědeckou, vzdělanostní, kulturní, intelektuální a duchovní úroveň.*“

Životní styl se utváří s tím, jak člověk naráží na rozmanité životní situace, jak na ně reaguje. Pokud se tyto situace pravidelně opakují, vytváří specifické znaky životního stylu. K takovým situacím můžeme řadit:

- kognitivní zhodnocení sebe sama a svého místa ve společnosti lidí – životní filosofie člověka, jenž představuje nejvýznačnější instanci v životě každého člověka.
- způsob prožívání – intenzita a kvalita prožívání se u osob liší. Pokud potlačujeme vlastní emoce, dochází k narušení rovnováhy organismu, což může být spouštěčem psychické nemoci.
- vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě – jak lidé přistupují k pracovním povinnostem, zda využívají svůj volný čas k duševní či pohybové aktivitě a jestliže do svého repertoáru dokáží zařadit relaxaci k uvolnění těla i mysli, k obnovení celého systému.
- zvládání sociální interakce – navazování a udržování vztahů, které jsou pro člověka sociální oporou, na které je možno se obracet pro povzbuzení, podporu. Současně si zachovat autonomii, nebýt na někom závislý. To by mohlo být svazující pro obě strany.

- ego úroveň – souhrn schopností, dovedností potřebných pro zvládání náročných životních situací, které se v životě přirozeně objevují (Žumárová, 2001, s. 153-154).

Životní styl se pojí ke každému člověku. Co člověk, to jiné vnímání života, světa kolem nás, jiné chování, reagování na vzniklé události. Lidé se liší i v prožívání emocí, jejich síle i hloubce, protože práh citlivosti vnímání je vždy jinak posazen. Náš život je systémem činností, které opakovaně děláme, systémem pravidel, podle kterých se náš život řídí, a proto má také smysl (Nováková, 2012).

Životní styl je výrazem charakteru společnosti. Světonázor je reflektován v životním stylu jedince, ve kterém se objevují i projevy módních trendů. Dnešní svět je prostoupen masovými médii, jsou nedílnou součástí společnosti. Média zasahují do denních rituálů, tedy i do životních stylů lidí. Styl života je pevně vyhraněn u zralých osobností (Kolesárová, 2016, s. 41-43). U dětí nemá prozatím pevné hranice, proto se od rodičů očekává ukázat dětem směr.

Životní styl můžeme dělit podle různých hledisek například na **pracovně orientovaný**, **hedonistický** a **celistvý životní styl**. V pracovně orientovaném životním stylu jedinec dává přednost pracovním činnostem, které považuje za smysl života. Ostatní aktivity jedinec vnímá jako čas, který slouží pro obnovu, doplnění sil a získání další energie, které bude moci vložit opět do práce. Lidé propagující hedonistický životní styl si chtějí užívat volného času, zábavy, soukromí a vlastních záležitostí. Pracovní činnosti, jejich zaměstnání, jsou třeba pro to, aby si svůj volný čas mohli náležitě užít. Celistvý životní styl je charakteristický propojením pracovních činností a oblasti volného času do uceleného celku (Žumárová, 2001, s. 154-155). Životní styl závisí nejen na přiměřeném naplánování povinností a aktivit, které uspokojují naše zájmy, ale i rozvržení duševních a fyzických sil. Během dne si musíme najít chvíli pro oddych, relaxaci, ale vyvarovat se zbytečnému plýtvání času kvůli činnostem, které nás zdržují.

Z hlediska náplně volného času pozorujeme typy životního stylu podle nejvyšší hodnoty, která se jí přisuzuje. Životní styl s náplní studia můžeme nalézt u osob, které se i po ukončení formálního vzdělávání rozhodli se dále vzdělávat četbou, návštěvami divadel, výlety, sledováním televize a dalšími činnostmi. Tyto osoby spojuje zvědavost po nových zážitcích, které je rozvíjí. Osoby preferující životní styl s nejvyšší hodnotou hraní volného času užívají jako příležitosti k oslavám a zábavným aktivitám, které

provozují ať už doma, nebo v zábavních podnicích. Životní styl spojený s rozjímáním nacházíme u jednotlivců či osob žijících v komunitách. Jedná se obzvláště o osoby zaměřené na samotářský život. Zřídka uznávají rodinné soužití (Havlík, Halászová, Prokop, 1996, s. 75-80).

Pro současného člověka je typický sedavý způsob života. V práci tráví většinu času vsedě, dopravuje se všude autem. Po příchodu z práce opět tráví čas sedavým způsobem u počítače, televize, mobilu, tabletu. Ke zhoršení dochází i v mezilidských vztazích, protože lidé spěchají za prací, povinnostmi, aby stihli všechno, co se dá. Stali se úspěšnými lidmi, tím mohou být poznamenány jejich vztahy s blízkými (Machová et al., 2009, s. 17).

Životní styl je formován dvěma faktory, které jsou buď objektivní, nebo subjektivní povahy. Objektivní faktory jsou určovány ekonomickou situací státu a politickými procesy v dané společnosti. Ekonomická situace společnosti se odráží ve výši příjmů, ale udává směr i ve využívání volného času. Příkladem mohou být osoby nezaměstnané, které spojuje jiné množství volného času než osoby pracující. V rámci každé společnosti existují kulturní vzorce, které se podílejí na formování činností v životě jedince i celé společnosti. Těmito tradicemi jsme poznamenáni z rodiny orientační, do které jsme se narodili a kterou jsme byli obklopeni zejména v období dětství. Tradice dodržované ve zmíněné orientační rodině si jedinci často přenášejí i do rodiny, kterou sami založili. Pod vlivem subjektivních faktorů si jedinec volí životní styl na základě svých potřeb, individuálních pohnutek a záměrů. Do kategorie subjektivních faktorů patří pohlaví, věk, zdravotní stav a psychologické charakteristiky jako inteligence, temperament. Vedle výše zmíněného výčtu se na chování podílí i hodnotový systém jedince (Kraus, 2014, s. 168-169). Životní styl člověk preferuje podle toho, jaké má vlastnosti vrozené, které ho limitují, ale i podle návyků, které si v průběhu života osvojil.

Pro obsáhnutí činností, životních projevů a zvyklostí tvořící životní styl člověka a jejich pochopení bereme do úvahy hodnotovou orientaci člověka, životní hodnoty, které preferuje. Též i rodinu, v níž vyrůstal, a jakého bylo dosaženo vzdělání (Müllerová, 2014, s. 18).

Rodiče žijí podle hodnot, které si oba nastavili a které uznávají. Jejich děti v nich mají vzor, ke kterému vzhlíží, který napodobují. Životní styl dětí jde ve šlépějích životního

stylu rodičů. Jaké činnosti rodiče v rodině pravidelně dělají, jak se v těchto situacích chovají, k jakému smýšlení děti přivádí, to vystihuje životní styl každé rodiny.

3.2 Zdravý životní styl

V souvislosti s dnešní dobou, která je obecně označována za uspěchanou, se v našem životě objevuje mnoho úskalí. Proto stále častěji slyšíme pojem zdravý životní styl jako trend dnešní doby.

Kolesárová (2016, s. 36) charakterizuje zdravý životní styl jako „*styl, který když žijeme, tak si neškodíme biologicky, psychicky ani sociálně a naopak kompenzujeme negativní dopady civilizace, společnosti a vlastního života na své zdraví.*“

Za předpokladu, že chceme vyznávat zdravý životní styl, jsou definovány tyto základní faktory:

- životní rytmus – adekvátní propojení pracovních činností a činností ve volném čase, dostatek odpočinku, spánku, rozložení sil mezi psychickou a fyzickou aktivitu.
- pohybový režim – pravidelná pohybová aktivita, fyzická námaha úměrná schopnostem a možnostem člověka.
- duševní aktivita – vzdělávání se v širokém poli působnosti, rozvoj zájmů, dodržování zásad duševní hygieny.
- životospráva a racionální výživa – vyvážený příjem živin, pravidelná strava pro tělesnou pohodu, která vyústí v celkové tělesné i duševní zdraví, vyhýbání se přejídání a jednostrannosti ve stravě.
- zvládání náročných životních situací – neznamena vyhýbání se složitým situacím, ale zaujetí postoje k vyřešení nepříznivé situace i přes její složitost, schopnost řešit konflikty vznikající v sociálních interakcích, překonávání frustrací, jež nám brání dosažení cílů (Kraus, 2014, s. 170).

Zásady zdravého životního stylu se skládají ze tří okruhů. Prvním jsou zásady zaobírající se obecně biologickou podstatou člověka. Do této kategorie spadá výživa, její vyváženost, správný poměr živin, dodržování zásad osobní hygieny, pravidelná pohybová aktivita. Druhou oblastí jsou zásady spojené s psychickou pohodou člověka. Musíme dodržovat nejen zásady týkající se těla jako fyzické složky, ale i zásady pro udržení duševní pohody. Do pozadí neustupuje ani poslední oblast, sociální život

člověka. Vztahy člověka s členy rodiny, kolegy v zaměstnání a dalšími lidmi, se kterými přichází do kontaktu (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 119). V našich životech bychom měli udržovat rovnováhu v těchto třech základních oblastech, které se svým způsobem doplňují. Dynamika života nabízí situace, na které musíme pružně reagovat.

Jelikož je způsob života významným determinantem zdraví, je třeba se pozastavit nad definicí zdraví, kterou v roce 1947 navrhla Světová zdravotnická organizace, podle níž je zdraví: „*stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci.*“ (Marková, 2012, s. 7-8). Kebza (2005, s. 62) spojuje se zdravím pojem well-being nebo také u nás častěji slýchaný ekvivalent osobní pohoda. Kde je obsažena dimenze jak tělesná, duševní, sociální, tak duchovní.

Z tohoto uvedení je patrné, že zdraví vychází z pohody těla jako celku. Zahrnuje také komponenty lidského prožívání.

Podle odhadů některých odborníků se zdraví ukazuje jako závislé na životním stylu a způsobu života, a to dokonce z 50–60 %, dále na vlivech prostředí (20–25 %). Přehlédnout nelze ani zdravotní péči, její kvalitu a dostupnost (15–20 %) a genetickou podmíněnost (10–15 %). Vnější vlivům se někdy nedá úplně vyhnout, nelze mít všechny pod kontrolou a zabránit jejich působení. To platí i pro genetické faktory, které se mohou, ale nemusí během našeho života manifestovat. Mnohdy je naše chování spouštěčem nějakého onemocnění, které má základ v genech (Müllerová et al., 2014, s. 17).

3.3 Nezdravý životní styl rodiny

Pokud se ve svém životě neřídíme zásadami zdravého životního stylu a nedodržujeme je, uchylujeme se k chování, které by pro nás mohlo být rizikové. Mezi nevhodný životní styl můžeme zahrnout nevhodné stravování, které v kombinaci s nedostatkem pohybu může vyústit v obezitu. Dále sem řadíme nadměrnou konzumaci alkoholu, kouření cigaret, užívání drog. Dalším faktorem, který nemusí být na první pohled viditelný, je stres, ať už působí krátkodobě nebo je dlouhodobější.

Na kouření je nahlíženo jako na nejvýznamnější rizikový faktor, jenž způsobuje nezvratné poškození plic, popřípadě jiných orgánů. Je dokázáno, že na následky nemocí, které jsou způsobeny kouřením, umírá polovina kuřáků (Müllerová, 2014,

s. 116-117). Podle výzkumu Státního zdravotního ústavu v České republice v roce 2017 kouřilo téměř 31 % mužů a 20 % žen (Váňová, Skývová, Malý, 2018, s. 4).

Pití alkoholu způsobuje poškození mentálního a fyzického zdraví, což se projevuje v mezilidských kontaktech, navazování a udržování vztahů. Zneužíváním alkoholu jedincem nejvíce trpí členové jeho rodiny. Změna chování se objevuje i v zaměstnání, kdy jedinec přestává zvládat činnosti, které byly v jeho životě běžnou součástí (Machová, 2009, s. 66-67). U nadměrného pití alkoholu v brzkém věku lze očekávat následné problémy, ať už psychické či fyzické. Je možné, že při založení vlastní rodiny bude alkohol negativem při rozvíjení rodinného života (Kabíček et al., 2014, s. 56).

Pokud dítě získá zkušenosti s alkoholem a tabákem, objevuje se vyšší riziko experimentování s jinými drogami. V tom případě je hovořeno o tzv. gateway teorii, kdy alkohol nebo tabák je startovní čarou pro rozběhnutí zkušeností s další drogou. Cesta vede od méně rizikových k nebezpečnějším drogám (Nešpor, Csémy in Machová et al., 2009, s. 68).

I přes relativně širokou informovanost obyvatelstva o nepříznivých následcích, které by mohlo způsobit jejich rizikové chování, se některého chování nevyvarují. Z výzkumů je patrný nárůst obezity, snižování pohybové činnosti, vyšší výskyt uživatelů drog, mladých kuřáků (Marková, 2012, s. 7). Z těchto důvodů musí přijít impuls ke změně, nutno vyzvednout prevenci. Raději nemocem předcházet, než mnohdy složitě a zdlouhavě řešit komplikace, které vzniknou v důsledku nevhodného životního stylu. V rodině začíná primární prevence, která je charakteristická aktivitami upevňující zdraví nebo odstraňující rizikové faktory (Machová et al., 2009, s. 14-15).

Není nic neobvyklého, že se každý člověk v životě setkává s náročnými životními situacemi, díky nim může stát na rozcestí a přemýšlet, co dělat. Tyto situace vyvolávají psychickou zátěž různé intenzity. Vlivem zátěže jedinec může měnit chování a zejména při dlouhodobém působení zátěže se mohou u některých jedinců rozvinout psychické poruchy. Vnímání zátěže je relativní, protože každý jedinec vnímá a interpretuje si situace odlišně (Bedrnová et al., 2015, s. 97-99). Schopnost vypořádat se s různými vlivy, se kterými přicházíme do styku, je závislá na rodinné výchově. Pokud jsou od dětství děti připravovány na to, že život nelze prožít bez jediné těžkosti a rodiče jim budou vzorem ve strategiích vyrovnávání se s problémy, budou mít děti vnitřně uchované určité vzorce chování, které potom nejednou využijí. Nepochybně se na

všechny situace nedá předem připravit. Ale pokud člověk dokáže rozpoznat nepříjemnou situaci, chopit se překážky jako výzvy, navíc má oporu v blízkých, dokáže tyto situace řešit.

Dítě může začít žít nezdravým životním stylem, pokud má nebo měl ze strany rodičů jednostrannou zátěž na některou z oblastí života. Příkladem může být přehnaný tlak na výkon třeba v oblasti školního prospěchu, sportu, ale i jinde. Rodiče obrací pozornost od jiných kvalit dítěte a soustředí se pouze na jednu sféru. Z jedné strany je obdivuhodné, že dítě podporují, ale nic se nemá přehánět. Dítě vidí, jak na něj rodiče pohlíží, nechce selhat a zklamat rodiče.

Jak je patrné z třetí kapitoly, tak je mimo jiné skloňovaným termínem zdravý životní styl. Ale i přesto se nedaří českým dětem a rodinám, aby žily zdravě, protože podkapitola o nezdravém životním stylu dokládá, že významná část populace zdravý životní styl nedodrжуje. Proto bychom výchovu v rodině měli zaměřit tímto směrem. Na oblast výchovného a životního stylu navazuje empirické šetření závěrečné práce.

4 Empirické šetření

4.1 Teoretická východiska empirického šetření

Rodina je primární společenská skupina, díky níž se děti učí, jak dokázat žít ve společenství lidí. Aby mohlo docházet k příznivému vývoji dítěte, musí rodina plnit funkci biologickoreprodukční, sociálně-ekonomickou, ochrannou, socializačně-výchovnou, emocionální, relaxační a rekreační. Pokud je na funkce nahlíženo z pohledu životního a výchovného stylu rodiny, je stěžejní právě funkce emocionální a uspokojování potřeb lásky, podpory, pomoci a sociální opory apod. Dále také socializačně-výchovná funkce a styl, jaký uplatňují rodiče ve výchově dětí. Množství podnětů, které rodiče dětem předkládají, požadavky, způsob a síla jejich kontroly.

Komunikace mezi členy rodiny, jejich vzájemné vztahy utváří rodinné klima, které působí na všechny členy rodiny, podporuje, popřípadě znesnadňuje výchovné zásahy rodičů.

Rodiče se liší ve výchově svých dětí. Každé dítě si žádá jiný přístup ve výchově, protože každé dítě je individualita, a proto na něj platí i jiný styl výchovy. Způsob výchovy v rodině se promítá i do celkového životního stylu rodiny, je jeho součástí.

Pro přirozené chování rodiny jsou typické společné činnosti rodičů a dětí. Společné činnosti jdou ruku v ruce s životním stylem rodiny a společensko-ekonomickým zařazením. Podle fáze rodinného života mohou tyto činnosti průběžně měnit svou povahu, taktéž se mohou během doby vyvíjet. Obsah i formu společných aktivit si rodina volí dle svých zvyků a potřeb. Na společné činnosti mají vliv také motivace, emoce a společenské faktory. Díky těmto všem faktorům vzniká základní rámec pro výchovně vzdělávací funkci konkrétních činností. Společné činnosti můžeme rozdělit do několika kategorií. Mohou být zaměřené například na rozvoj zájmů dítěte, tedy zájmové aktivity, které tvoří umění, sport a vzdělávání v oblasti přírody nebo techniky. Mezi další kategorie můžeme uvést zábavné nebo relaxační aktivity týkající se každodenních zvyklostí rodiny. Každá aktivita z těchto druhů vytváří jiné podmínky pro upevňování a růst rodinných vztahů. Musíme mít na paměti, že není důležité, o jaký druh činnosti jde, ale o společně strávený čas s celou rodinou (Gillernová, 2009, s. 336-348).

4.2 Výzkumný cíl a stanovení výzkumných otázek

Cílem praktické části diplomové práce je analýza souvislostí životního a výchovného stylu u vybraných rodin.

V souladu s cílem práce byla formulována hlavní výzkumná otázka: **Jak souvisí životní a výchovný styl v rodinách?** Na základě hlavní výzkumné otázky byly vytvořeny dvě dílčí výzkumné otázky sloužící k naplnění cíle:

DVO1: Jaký výchovný styl uplatňují vybrané respondentky ve svých rodinách?

DVO2: Jaký je životní styl rodiny z pohledu vybraných respondentek?

Hlavní výzkumnou otázku a dílčí výzkumné otázky sytilo dvacet devět tazatelských otázek, přiloženy v přílohách (příloha A). Tazatelské otázky tvořily oporu při polostrukturovaném rozhovoru a v případě potřeby byly upravovány a doplňovány rozvíjejícími otázkami dle vyvíjejícího se rozhovoru.

4.3 Charakteristika empirického šetření, charakteristika respondentů a průběh šetření

Vzhledem k povaze řešené problematiky a cíli práce byla zvolena kvalitativní výzkumná strategie, která nám umožní pochopit bližší souvislosti životního a výchovného stylu v rodinách respondentek. Cílem kvalitativního výzkumu je „*získat popis zvláštností případů, generovat hypotézy a rozvíjet teorie o fenoménech světa. Kvalitativní výzkum je orientován na explorování a probíhá nejčastěji v přirozených podmínkách sociálního prostředí*“ (Hendl, 2012, s. 61). Hlavním znakem kvalitativního výzkumu je dlouhodobost, intenzivnost a podrobný zápis. Pozorovatel se snaží zachytit téměř všechno, co se v daném prostředí děje. Může využívat audiofonní či audiovizuální záznamy pro pozdější analýzu. Výzkumník usiluje o vysvětlení dané reality očima respondentů (Gavora, 2000, s. 142).

Jako výzkumná metoda byl zvolen polostrukturovaný rozhovor s předem připravenými tazatelskými otázkami. V průběhu rozhovoru vyvstaly další otázky, díky kterým bylo možno se doptat na nejasné odpovědi, popřípadě rozvinout oblast, která mě vzhledem k tématu práce zajímala.

Jednou z nejvýznamnějších výhod rozhovoru, který probíhá tváří v tvář, je získání hlubších a širších informací o zkoumané problematice. Dalším pozitivem, které může

ovlivnit výpověď respondenta, je možnost vysvětlení otázky při neporozumění ze strany respondenta. Nevýhodou rozhovoru je časová náročnost pro tazatele i respondenta. Lidé nemají na rozhovory čas a písemné dotazování je pro ně často akceptovatelnější (Surynek, Komárková, Kašparová, 2001, s. 83).

Získaná data byla podrobena analýze za užití otevřeného kódování. Švaříček, Šed'ová et al. (2007, s. 211) popisují kódování jako „*operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje.*“

Kritériem pro výběr výzkumného vzorku byly rodiny se dvěma a více dětmi, kdy alespoň jedno dítě je v období tzv. školního věku. Polostrukturovaný rozhovor proběhl s pěti respondentkami – matkami. Pro rozhovor byli vybráni matky z důvodu, že s dětmi mají větší pouto, které se vytváří již při početí. Podle Gillernové (2011, s. 116) je „*matka pro dítě tzv. prvopečovatelem. Je pro péči o dítě v raných etapách jeho vývoje lépe geneticky vybavena, projevuje větší empatii pro jeho potřeby.*“ Rozhovor s matkami byl zvolen i proto, že matky s dětmi často tráví více času, a proto jsem očekávala, že mi sdělí pestřejší informace týkající se jejich výchovného a životního stylu.

Před samotným rozhovorem bylo respondentkám přiblíženo téma diplomové práce a účel rozhovoru. Snažila jsem se o navození příjemné a uvolněné atmosféry. Jelikož rozhovory probíhaly u respondentek doma, v jejich přirozeném prostředí, nebyl problém s ostychem a spontánními odpověďmi. Respondentky byly ujištěny o anonymnosti rozhovoru a též byly seznámeny s důvodem nahrávání rozhovoru na diktafon. K osobnímu dotazování bylo přistupováno citlivě a bylo sděleno, že pokud by respondentkám byla nějaká otázka nepříjemná, nemusí na ni odpovídat. Setkala jsem se ale pouze s otevřeností a vřelostí z jejich strany. Délka rozhovorů se pohybovala od dvaceti pěti do sedmdesáti pěti minut. Nahrávky rozhovorů byly přepsány, přepisy rozhovorů byly podrobeny kódování a následné kategorizaci.

Výzkumné šetření tvoří pět respondentek. Tři z nich znám osobně několik let a na další dvě respondentky jsem získala kontakt od mých známých. Vzorek respondentů čítal rodiny se zastoupením dětí ve všech věkových skupinách v rozmezí věku dva až třicet let. Kritériem pro výběr rodiny bylo, aby rodina měla dvě a více dětí, kdy alespoň jedno

dítě se nachází v období školního věku. V přílohách (Příloha B) je uveden doslovný přepis rozhovoru s respondentkou 3.

4.4 Výsledky empirického šetření a jejich interpretace

Kvalitativní data byla zpracována pečlivým studiem údajů za pomoci techniky otevřeného kódování. Následně bylo vytvořeno devět kategorií a každou kategorii podporuje několik kódů vztahujících se k dané kategorii. Výsledky empirického šetření a jejich interpretace je prezentována na následujících řádcích.

Kategorie 1: Klíč k pohodovým vztahům – komunikace

Kódy:

- rychlá, ale klidná komunikace – žádná italská domácnost
- všechno řešíme spolu
- mluvit, mluvit, mluvit
- lež ze soucitu

Při popisování rodiny a komunikace mezi členy rodiny uvedla respondentka 1: *„komunikace je rychlá, hned se to všechno řeší, co je potřeba. Já nevím, co je potřeba, tak si řekneme... žádná italská domácnost nejsme“* (smích). V rodině se neobjevují žádné zbytečné hádky, ale pokud je potřeba vyřešit nějaké nedorozumění, pokaždé se to členové této rodiny snaží vyřešit. Podobně je na tom i rodina respondentky 2. *„Vždycky všechno řešíme všichni dohromady, jak už jsem říkala na začátku. Neupečeme si my dva (matka s otcem) něco spolu a pak jako přijdem a takhle jim to tady nasázíme, takhle to bude a hotovo. Prostě aby byli spokojený všichni.“* I tato rodina je otevřená diskusi s dětmi. Při řešení každodenních situací rodiče usilují o spokojenost a blaho všech členů rodiny. I reakce respondentky 3 s těmito odpověďmi koresponduje. Respondentka klade důraz na otevřenou komunikaci v rodině: *„Mluvit, mluvit, mluvit. A myslím, že komunikujeme hodně v naší rodině.“* Jelikož věk jejich tří dětí se pohybuje mezi dvěma až osmi lety, tedy v období, ve kterém mají děti mnoho otázek o okolním světě, s nimi rodiče nejčastěji probírají právě svět kolem nás. Oproti například respondentce 2, jenž má děti v prepubertě a pubertě. Ti si spolu mimo jiné povídají o jejich vztazích s kamarády, spolužáky.

Respondentka 5 si u dětí nejvíce cení toho, že se jí děti svěří a všechno jí řeknou, ale sama k nim není vždy naprosto upřímná. Dá se říci, že dětem (spíše mladšímu synovi)

čas od času lže, protože jim pravdou nechce způsobit trápení: „*Se synem se občas snažím něco jako zaonačit... Když se zeptá, proč s náma tatínek není a jestli ho tatínek má rád, tak mu řeknu, že ho má rád. To je jasný. A vím, že je mu lhostejnej.*“ Děti této respondentky žijí pouze s matkou, otce vídají čtyřikrát do roka, proto se komunikace odehrává zejména na úrovni matka – děti. Otec díky své nepřítomnosti má nepochybně nízký vliv na výchovu svých dětí a vztah mezi ním a dětmi je poznamenán jeho absencí v rodině.

Z rozhovorů je patrné, že vztahy mezi členy rodiny jsou pěstovány na základě vzájemného porozumění, otevřenosti a společného řešení problémů rodiny. Od vztahů se odvíjí komunikace a pomocí ní členové rodiny vytváří sdílenou alianci přinášející pocity spojenectví a tím bezpečný prostor pro otevřenou komunikaci. V neúplné rodině (v rodině respondentky 5) komunikace s otcem vážne, protože otec má s dětmi kontakt pouze sporadický, a tudíž si s nimi stěží může vybudovat silné pouto.

Jak je patrné z uvedené analýzy rozhovorů, komunikace je jednoznačně vnímána jako klíčový prvek ve fungování rodiny. Tím pádem je typickým znakem jak výchovného, tak životního stylu rodiny.

Kategorie 2: Výchovný styl aneb chceme slyšet tvůj názor

Kódy:

- rodič jako autorita
- prosociální cíle výchovy (kompromis, respektovat autority, umět se domluvit, spolupracovat)
- nedůslednost ve výchově
- etika ve výchově

Když se respondentka 2 zamýšlela nad výchovou její a manžela, naznala: „*Prostě u nás je to tak, že rodič je ta autorita...*“ Vzápětí dodala: „*kluci si k tomu taky řeknou svý v nějaký situaci. Ale jako bych řekla, že to poslední slovo spíš má jako ten rodič. Můžou se k tomu vyjádřit. Neříkám, že někdy se nepřikloníme k tomu názoru. To taky. Není to úplně striktně autoritativní, ale zase jim nedáváme, že jako si můžou rozhodovat, jak chtějí a o čem chtějí.*“ Respondentka se domnívá, že ve výchově někdy využívají prvky autoritativního stylu, ale pak dodává, že synové mají místo k vlastním názorům ohledně výchovy: „*Jo, dáme jim prostor k vyjádření nebo proberem to. Nebo třeba i najdeme něco jakoby nějakou třetí cestu.*“ I respondentka 1 je otevřená názorům dětí a bere

v potaz i argumentaci dětí: „Promluví se o tom, proč to nechcous dělat nebo čeho se to týká a najdem řešení.“ Ale jako rodiče si zachovávají i určitou autoritu: „Tak to určitě vědí, do jakých mezí mají jít a co si můžou dovolit ke mně nebo k manželovi.“ Respondentky ve výchově svých dětí kladou důraz na prosociální cíle výchovy. Respondentka 2 přisuzuje význam tomu, že děti se musí už v dětství naučit vycházet s lidmi, spolupracovat, dokázat se dohodnout na společném řešení, respektovat autority, protože: „Vlastně celej život se budou s autoritama setkávat jak ve škole, v práci.“ Respondentka 3 ráda vidí, když její děti dokáží spolu vycházet, rozdělit se, hrát si spolu: „A jak si tady kolikrát k sobě dokážou jakoby hezky přilnout, hrát si... A že jsou přátelský k ostatním.“ Zároveň si na dětech cení, že dokáží vycházet nejen mezi sebou, ale i s ostatními dětmi. Podobnou situaci popisuje na svých dětech i respondentka 1: „Ale myslím si, že se mají moc rádi a respektují se.“

Z rozhovoru s respondentkou 5 vyplynulo, že si je vědoma, že je ve výchově svých dětí nedůsledná. Prohlásila: „Já jsem spíš možná taková jako nedůsledná matka. Jak nemám moc času, protože já prostě jako furt do školy, do práce, tak možná, že dětem povolím možná víc, než by měly jako ostatní.“ Respondentčina nedůslednost může souviset s tím, že se o děti stará sama, je pracovně značně vytížená, a proto dětem dovolí někdy více, než je pro jejich vývoj žádoucí. Nad svým výchovným přístupem přemítá myšlenky respondentka 4: „Asi jsem moc mírná. Vždycky jsem se snažila, aby se ony (děti) měly dobře.“ Jelikož má respondentka 4 dvě dospělé děti a nejmladší dítě je jedenáctileté, vychovává s manželem pouze nejmladší dceru, ale vždy se snažili dát dětem vše, co si přály. „Prostě všechno se podřizovalo jim.“ Rodiče ponechávají velký prostor přáním dítěte.

Ve výchově některých rodičů se objevují i etické aspekty. Při otázce na pravidla rodiny mi respondentka 2 odpověděla: „No, pravidla. To jsou takový jako věci jako třeba slušný chování, to je třeba taky pravidlo.“ Pokud se stane, že sourozenci začnou mluvit vulgárně, matka je přeruší a vysvětlí jim nevhodnost vulgárních výrazů. Sama matka se snaží jít příkladem, i když: „... nějaký sprostý slovo vylítne, to vylítne i ze mě třeba někdy.“ Ale důležité je, si nevhodnost slov uvědomit a pro příště se jim vyvarovat. Respondentka 1 si nejvíce u svých dětí cení toho, že děti si: „... umějí vážit a pomáhají doma...“ Z toho můžeme usuzovat, že děti uznávají své rodiče a vycítí, když je potřeba doma vypomoci. „Uklízí po sobě. Někdy pomůžou i nám s manželem, uklidí to po nás taky. Teďka mi vlastně musí pomáhat...“ Důvodem, proč děti rodičům pomáhají může

být i zdravotní stav matky, je totiž v současnosti v onkologické léčbě. Děti instinktivně vnímají momentální stav matky a pokud je potřeba, jsou pro matku oporou a s čímkoliv jí vypomohou.

To, co respondentky v rozhovorech popisovaly, odpovídá demokratickému výchovnému stylu. Při rozhovorech jsem se nesetkala s žádným autoritativním výchovným stylem, ale jeden rozhovor spíše směřoval k liberálnímu výchovnému stylu. Kdy mi respondentka 4 pověděla, že většina rodinných aktivit se vždy přizpůsobovala dětem. Jelikož dvě děti jsou dospělé, rodiče vychovávají už jen nejmladší dítě, ale využívají podobných výchovných přístupů jako u starších dětí. Nejobvyklejší jsou ve výchově u respondentek situace, kdy rodiče pustí děti ke slovu, děti mohou vyjádřit svůj názor na věc. To nemusí znamenat, že je rodiče poslechnou a ve všem dětem vyhoví, ale alespoň o jejich názoru přemýšlí, diskutují.

Kategorie 3: Výchovný styl závisí na věku

Kódy:

- věk dětí
- věk rodičů
- vše se podřídí nejmladší
- dcera přestala komunikovat

Kategorie s názvem „Výchovný styl závisí na věku“ má dva rozměry. Výchovný styl závisí jednak na věku dětí, ale také na věku rodičů.

Když jsme s respondentkou 3 hovořily o tom, jak probíhá v jejich rodině běžný den, popisovala, že dětem věnuje téměř veškerý svůj čas. Respondentka je s nejmladším dítětem, kterému jsou dva roky, na rodičovské dovolené. Menší děti potřebují více pozornosti ze strany rodičů. Dítě do tří let věku se neobejde bez dospělého a jeho péče. V rodině této respondentky jsou činnosti víceméně plánovány rodiči, protože další dvě děti jsou v období předškolního a mladšího školního věku a osvojují si různé sociální role. Děti se učí zvládat základní pravidla života a rodiče dohlíží na jejich plnění. Respondentka po nejstarší osmileté dceři vyžaduje, aby si osvojovala pravidla jako je připravení snídaně, svačiny do školy, přemísťování z domu do školy a podobně. Vyjádřila se o nejstarší dceři: *„Už si udělá sama snídani, takže tam je nějaká povinnost, že ji učím, až mi skončí rodičák a nebudu ráno třeba doma, tak aby zvládla udělat sama tu snídani.“* Naopak u rodin se staršími dětmi je zodpovědnost při plnění povinností

přenechávána dětem. Respondentka 2 s mladším synem ještě dělá úkoly, ale starší je samostatný. „*Jinak ten starší, ten si dělá úkoly sám, takže když si je neudělá hned, udělá je potom... Je zodpovědnější, má to mít, tak prostě si to udělá. Buďto hned, nebo až večer.*“ I ve volném čase chlapci mohou dělat činnosti, které chtějí a sami si je organizovat. „*Už si i plánují, co oni budou dělat na víkend. Jako nechávám to na nich, co by chtěli dělat.*“

Jelikož v rodině respondentky 4 jsou dvě děti dospělé a nežijí s rodiči, tak se trávení volného času řídí tím, co chce dělat nejmladší dítě v rodině. „*My volnej čas trávíme podle toho, co chce dělat Nelča. To se všechno podřídí jí. Ona vždycky vymyslí, co budeme dělat a my jí to odkejeveme a jdeme, že jo*“ (smích).

Tuto kategorii lze také vnímat, že závisí i na věku rodičů. Respondentka 4 hovořila o tom, že když byl manžel mladší, tak se nepodílel na výchově dvou starších dětí, a proto on toužil po třetím dítěti, aby si výchovu konečně užil. „*Děti byly po roce narozený a říkám, oni podnikali, do toho stavěli dvě provozovny, tak fakt se na ničem nepodílel. Proto on si děsně přál třetí dítě... On si to taky vychutnává teď s ní.*“ Když byl otec v plně produktivním věku, šla rodina stranou. U třetího dítěte, které se narodilo v jeho třiceti osmi letech, si dokázal zorganizovat pracovní čas a čas strávený s rodinou a mohl si výchovu naplno užít.

Důsledek věku může být i to, že nejstarší dcera respondentky 4 přestala komunikovat. Dospěla, osamostatnila se, nebyla už závislá na vlastní rodině, našla si přítele a přerušila kontakt s rodinou. Příčin samozřejmě může být více. Nikdy není jednoznačné, že za odmítnutím komunikace dcery stojí pouze její přítel. Otec neměl na výchovu dcery dost času kvůli začínajícímu podnikání a to mohlo mít na chování teď už dospělé dcery také dopad. Otec jako mužský vzor v rodině sice byl, ale fakticky měl na výchovu dětí malý vliv, protože byl pracovně vytížen. Respondentka 4 popisovala: „*No, náš táta, ten se na výchově moc jako nepodílel... Jelikož chodí poměrně dlouho z práce, a je to takhle celý roky, tak víceméně celá výchova vždycky byla na mě.*“

Věk je zásadní proměnná, která ovlivňuje volbu výchovného postupu. I od věku dětí se odvíjí životní styl rodiny. Protože když jsou děti malé, rodiče se více věnují dětem, tráví čas doma s dětmi. Čím jsou děti starší, tím větší volnost v životě rodiče budou mít. Na věku dítěte závisí i výchovná pravidla a výchovné prostředky. K malému dítěti se musí

přístupovat více autoritativně, zatímco u dětí v dospělém věku se přístup musí odvíjet v demokratickém nebo liberálním duchu.

Starší rodiče mají tendenci chovat se někdy jako prarodiče, více dítě rozmazlují, výchovu si užívají. Rodiče v mladším věku hodně pracují, nestíhají, usilují o vytvoření finančního kapitálu, aby zajistili rodinu na celý život.

Kategorie 4: Stanovení pravidel v rodině

Kódy:

- matky více rozhodují
- děti nahrazují chybějícího rodiče
- liberální výchova = pravidla určuje dítě
- přenos pravidel z původní rodiny
- napřed povinnost, potom zábava
- všechno běží samovolně – pravidla neexistují

Při stanovování pravidel a rozhodování v rodinných záležitostech, jsou to většinou matky, které dělají rozhodnutí. Respondentka 2 pověděla: *„Hlavně jde o to, že vlastně já jsem s nima nejvíc... a vlastně něco se musí rozhodnout hned, nebudu čekat až se náš tatka vrátí, tak se potom třeba teprve domluvíme, rozhodneme. Něco je potřeba řešit hned.“* Je zřejmé, že od mala byla s dětmi nejvíce matka, a tudíž byla některá rozhodnutí týkající se chodu domácnosti, výchovy na ní. Respondentka 3 připouští, že rozhodování stojí také spíše na ní. Na otázku, kdo stanovuje pravidla v rodině odpověděla: *„Převážně asi já (smích). Ale před tím se většinou zeptám nebo se domluvíme s manželem.“* Respondentka 5 také stanovuje pravidla, ale děti se na tom také podílí. *„No, chci říct já, ale bohužel jako občas i děti.“* Respondentka 3 sice ve výchově více rozhoduje, ale vše konzultuje s manželem. Ale respondentka 5, která je samoživitelka, partnera nemá a místo něj respondentce své názory na chod domácnosti poskytují její děti.

Setkala jsem se se situací, že v případě chybějícího rodiče mají děti tendenci přebírat role rodičů. Stalo se to v případě neúplné rodiny respondentky 5, ale i v úplné rodině respondentky 4. Kdy nejmladší dcera určuje, co se bude v rodině dělat, tak vymezuje pravidla, která by měli nastavovat rodiče. Respondentka 4 hovořila například o jejich běžných víkendech takto: *„My furt někde jezdíme o tom víkendu, aby se Nelina nenudila. Co si vymyslí, tam jedem, v podstatě.“* Do restaurace chodí pravidelně také

kvůli nejmladšímu dítěti. „*My chodíme každý týden do rybárny, která je kousek od chaty. Takže tam jsme pravidelní hosti... díky ní máme hodně ty ryby, protože ona je miluje.*“ Dcera chce chodit do restaurací, protože ráda jí ryby a rodiče jí v tom vyhoví a chodí do restaurace s ní. Když si dítě samo určuje pravidla, může toto souviset s liberální výchovou, která se v rodině respondentky 4 objevuje.

Při liberální výchově přebírá pravidla místo rodiče dítě. Buď rodič v rodině fyzicky není, aby mohl zastávat svou roli, nebo v rodině je, ale zřídka se rodičovské role, potom pravidla v rodině určuje dítě. Respondentka 5 vypověděla: „*Když nemáme toho tatínka, tak dcera i syn, mě přijde, že se ho snaží nahradit. Takže neustále říkají, takhle by to bylo lepší a takhle... To už jsem musela utnout. Protože to jako nešlo furt o všem diskutovat.*“ Respondentka se snaží, aby děti zůstaly dětmi a nepřebíraly roli otce, který je opustil.

Pro rodinu respondentky 3 je typické, že některé prvky výchovy si přináší z původní rodiny – z rodiny orientační. Vyjádřila se slovy: „*Hodně to bereme z dětství, jak nás vychovávali asi naše rodiče.*“ Příkladem může být vstávání dětí o víkendu: „*Necháme je dospát, nebudíme je. Taky mě naši nechávali. To jsem si zase odnesla z té své rodiny.*“ Nebo další příklad respondentky 3: „*Hodně, hodně si říkáme, že se máme rádi. Protože v naší rodině, když jsem byla já malá, tak nám to nikdy naši neřikali. To brali jako automaticky. Takže u nás se to neřikalo a hodně mi to asi chybělo. Tak teďka to děláme. U manžela to dělali, to si dávají vždycky i pusy, když se loučí...*“ Na rozdíl od této rodiny respondentka 5 využívá odlišný výchovný styl, než kterým byla vychovávána ona. „*Já jsem měla, ne, že striktní výchovu, ale takovou prostě, že jsme museli poslouchat. Tak teď jsem benevolentní. Až moc.*“ V její orientační rodině byla respondentka zřejmě pevně vedena rodiči, musela plnit požadavky vyřčené jejími rodiči a nebyl brán v potaz názor její a jejích sourozenců. „*S náma se třeba naši nebavili, kam chceme jet na výlet.*“

Jedno ze základních pravidel ve výchově dětí respondentky 2 je plnění školních povinností. „*Vždycky říkám napřed jsou ty povinnosti, potom zábava.*“ Toto pravidlo je v rodině zavedené, ale není přesně vymezený čas, do kolika musí chlapci úkoly udělat. Rodiče to nechávají na nich, ale: „*Když třeba chcou jít ven odpoledne, tak ví, že když jako přijdou domů, tak si mají napřed udělat povinnosti do školy a potom teda můžou.*“ Vzdělání dětí je vnímáno jako významná hodnota výchovy v rodině. Podobná stanoviska se objevují i v rodině respondentky 3. „*A třeba s tou školou, to je taky hezký,*

protože ta Izinka u mě vidí, že já chodím do školy, že studuju a ona taky pak jde a učí se. Ona to u mě vidí a přijde jí to vzdělávání jako úplně normální.“ Respondentka se při rodičovské dovolené dále vzdělává, studuje vysokou školu, takže děti u ní vidí, že vzdělávání je součást života a budou brát učení jako přirozené.

Co se týče pravidel v rodině respondentky 4, tak ona tvrdí: *„Ale já mám dojem, že žádný pravidla u nás jakoby neexistují. Že všechno běží samovolně... Ona (nejmladší dcera) nepotřebuje žádný, že ji mám něco dirigovat. Ona prostě to dělá automaticky, takový věci.“* U respondentky 1 je to obdobné. *„No, tak my vyloženě extra nějaký pravidla nemáme. Chod domácnosti je, jak plyne.“* Rodiny se staršími dětmi zřejmě nemusí mít tolik pravidel jako rodiny s dětmi malými. Chod domácnosti je již ustálený, protože si pravidla v raném dětství natolik osvojily, že už není nutné je stanovovat a dohlížet na jejich plnění.

V porovnání výchovného stylu matek a otců, jsou matky ty, které více rozhodují o otázkách stanovování pravidel ve výchově. Nastavení pravidel se odvíjí od typu výchovného stylu a samozřejmě i od věku dítěte. Pokud rodina vychovává spíše liberálně, pravidla nejsou pevně určená a přizpůsobují se dítěti a situacím, které se naskytou. I když je možné, že pravidla v rodině jsou, akorát si to respondentky neuvědomily a nepozastavily se nad tím. Při demokratickém stylu vedení v rodině alespoň základní pravidla ve výchově jsou. Ale děti mají možnost se k nim vyjádřit, popřípadě je s rodiči formulovat.

Kategorie 5: Využití výchovných prostředků v rodinné výchově

Kódy:

- výchova je víc postavena na zákazech a trestech než na pochvale, odměně...
- pochvala jako forma motivace dětí
- odměny formou hmotných věcí
- odměna (lepší mobil) jako způsob kompenzace
- názorný příklad, vysvětlování

Když jsem se respondentek dotazovala na výchovné prostředky, které při výchově dětí využívají, tak se rozpovídaly o trestech a situacích, kvůli kterým se k trestům uchylují. Respondentce 5 se u dcery osvědčilo zabavení mobilu a u syna taktéž mobil, a navíc ještě zákaz jít na kolo. *„Jedinej účinej trest je zabavení mobilu u dcery a u syna mobil a že nemůže na kolo, protože hrozně rád jezdí na kole.“* Někdy využívá také fyzický

trest, ale ten podle respondentky nemá žádný účinek. „*Minimálně je plácnu, tak to už je. Že já jsem vzteklá a že já si chci ulevit. Dceru vůbec a syn, tomu, když dám trochu, no trochu, já vši silou a on se směje, že ho to nebolí. Takže to nemá význam* (smích).“ U respondentky 1 se taktéž mezi tresty nejvíce objevují zákazy počítače. Během rozhovoru mi bylo sděleno, že v této rodině se však tresty často neobjevují. Trest rodiče dětem udělí, pokud se stane, že mají ve škole špatnou známku nebo za nevhodné chování k rodičům: „*No, podle známek a podle chování. Nebo prostě když už by nastalo, že už je to neúnosný, že se s nima nedá domluvit. Ale to není moc často.*“ Tato respondentka pozitivně hodnotila chování dětí, a patrně proto v této rodině není moc trestů. „*Hlavně jsou hodný, nejsou zlý, nejsou sprostý.*“ I v této rodině je ze strany rodičů kladen důraz na vzdělání, tak jako u respondentky 2 a 3. Rodiče chtějí, aby jejich děti ze školy nosily dobré známky a podporují pozitivní přístup ke škole.

V rodině respondentky 2 figurují zákazy, jako je zákaz tabletu, televize, jít ven s kamarády. Tato respondentka v těchto zákazech nespatřuje, že je to pro děti trest. Když jsem se jí ptala na výchovné prostředky v jejich rodině odpovídala: „*No, tresty, spíš jako zákazy...*“ Záleží ale na dětech, jak trest vnímají, protože na každé dítě platí něco jiného.

Respondentka 3 se snaží její malé děti neustále chválit, poněvadž o nejvíce uplatňovaném výchovném prostředku mluvila takto: „*Určitě asi teda to chválení, že jako ty děti motivujeme tím, že je pochválíme. A za okolností, když se právě jim něco povede, něco hezkýho postaví ze stavebnice, něco si hezky srovnají. Nebo něco vytvoří.*“ Pochvalou děti motivují k další činnosti, což je v jejich věku velmi důležité. Nejstarší dceru, která chodí do třetí třídy chválí i za známky, které ve škole dostane. O svých dětech řekla respondentka 1: „*Vlastně oni, když udělají něco dobře, tak stačí opravdu pochválit. Oni nejsou náročný, nic nechtějí. Někdo chce třeba peníze nebo něco, ale oni jdou prostě bez toho. Ani u nás se nedává kapesný.*“ V této rodině není kapesné jako jedna z forem výchovy, ale pokud děti potřebují nebo chtějí peníze, zeptají se rodičů a ti jim peníze dají, pokud uznají za vhodné.

Respondentka 4 kromě chválení využívá i hmotných odměn. „*Chválím ji, něco jí koupím. Ale neuplácím ji, to jako ne. Ale prostě když někam jedeme, tak já vím, že si spoustu věcí zaslouží.*“ Podobně je to s hmotnými odměnami i u respondentky 3: „*A pak jsou odměny za takový to konec klavíru, třeba pololetí skončí, tak ji vezmeme do mekáče* (smích).“ Respondentka děti odměňuje například i bonbónem a podobnými

maličkostmi. Hmotné odměny se ve výchově sem tam objevují, ale z rozhovoru jsem vyrozuměla, že chválení dětí je v rodině této respondentky pravidelné, že se rodiče snaží kladně hodnotit chování dětí a povzbuzovat je v jejich běžných aktivitách.

Na rozdíl od předchozích respondentek, respondentka 5 ve výchově využívá hmotné odměny častěji. *„Já trpím trošku takovým komplexem, jak jsme neúplná rodina. Takže se snažím, aby děti, když už nemají toho tatínka, tak aby měly novej mobil, nový kolo. Aby měly hezký věci.“* Dítě, které nemá jednoho rodiče, má omezenou možnost některých aktivit, zábavy, menší finanční zajištění. Respondentka 5 se dětem snaží kompenzovat nepřítomnost otce nejen zážitky, jako jsou výlety a podobně, ale obzvláště formou hmotných odměn. Děti od matky dostanou nové kolo, mobil a další hmotné věci. *„Ale já to prostě tak cejtím, že je potřeba, když už nemají toho tatínka, tak je potřeba je nějakým způsobem aspoň jako odměnit za to, že ho prostě nemají, no.“* Kompenzace ze strany matky je v tomto případě zřejmá. Matka si to sama uvědomuje, ale nedokáže zabránit tomu, aby pomocí odměn nahrazovala dětem otce.

Respondentka 2 uvádí dva úspěšné způsoby výchovy, kterými jsou vysvětlování a příklad. Respondentce se osvědčilo, že: *„Když mě se třeba nelíbí, jak se chovají. A oni to potom vidí u někoho jinýho. Potkáme třeba rodinku, kde se tam děti vztekají, hulákají na ty rodiče... Tak to se jako zarazí, začnou o tom přemýšlet. Ale až to jako vidí u někoho jinýho.“* Respondentka dává druhé lidi jako názorný příklad toho, co by se nemělo dělat. Povídá si o tom s dětmi, aby si děti samy uvědomily, že i ony mají někdy podobné chování, které není správné. Dalším výchovným prostředkem v této rodině je vysvětlování. Příkladem může být situace, kdy starší syn chce někam jít, ale rodičům se to moc nelíbí. *„Řeknu, hele, tak dobře, chceš jet někam, ale může nastat tahle situace. A on řekne, dobře, já vím, že ta situace může nastat. Nebo že se mi tam může něco stát... Ale upozorním ho třeba na to.“* Respondentka dětem vysvětluje následky jejich chování, obeznámí je s dopady, aby postupně mohly přebírat zodpovědnost za vlastní činy. Respondentka 3 taktéž využívá jako výchovný prostředek vysvětlování. *„Nejvíce si povídáme asi o okolním světě, že chtěou vysvětlit spoustu věcí, co se děje kolem nás. A proč to tak je, proč to lidi dělaj.... A o tý výchově asi si nejvíc povídáme. Proč to může, proč to nemůže, proč se to nedělá.“*

Odměny a tresty mají ve výchově zásadní místo, ale záleží, jak s nimi rodiče naloží a za jakých okolností je aplikují. Rodiny respondentek často ve výchově využívají tresty, jako je zákaz počítače, tabletu, televize, ale i zákaz jít ven s kamarády, jezdit na kole.

Vedle trestů uplatňují i různé formy odměn, například pochvala, výlet, ale i hmotné odměny. Rodiče by si měli být vědomi, že každý z výchovných prostředků může mít rizika plynoucí z nadměrného či bezdůvodného využívání. Výchovné prostředky musí být přizpůsobeny věku dítěte a jeho rozumové zralosti. Kupříkladu rodina respondentky 2, kde jsou děti starší, proto je využíváno prostředků jako vysvětlování a příklad, protože mají zkušenosti a dokáží pochopit význam těchto prostředků.

Kategorie 6: Emoční klima v rodině

Kódy:

- projevy lásky mezi členy rodiny
- tmelení rodiny
- návštěvy dalších členů rodiny

Ze slov respondentek jsem mohla vyčíst, že se snaží, aby se jejich děti doma cítily dobře, aby se na rodiče mohly kdykoliv spolehnout, a tudíž se jim různými způsoby snaží projevovat lásku. Respondentka 1 to zdůvodnila takto: *„Třeba jdu k nim, obejmem se. I když už jsou starší, tak se se mnou obejmou, dají mi pusu na tvář. Pak spolu sedíme, kecáme. Třeba Verče češ vlasy a tak.“* Respondentka 2 projevuje lásku dětem podobným způsobem. *„Myslím si, že to z nás děti i jako cejtí, že je máme rádi. Samozřejmě, že zakřičíme na ně, to je jasný. Prostě nemůže jít všechno jenom s úsměvem. Ale zase na druhou stranu, je obejmeme, že je máme rádi.“* Také mi dala najevo, že když byli synové mladší, tulili se více. To souvisí pravděpodobně s věkovým obdobím, protože starší syn je v pubertě. Jemu projevuje respondentka lásku například takto: *„Ale prostě taky za ním třeba jdu, aby věděl, že sice je velkej, ale že ho mám pořád ráda.“* V tomto období mu matka projevuje lásku tím, že jde za ním, popovídá si s ním, vyslechne ho.

Jelikož v orientační rodině respondentky 3 si členové rodiny málo dávali najevo city, proto se na to v prokreační rodině hodně zaměřuje: *„Takže než jdou (děti) spát, tak vždycky jdeme a řekneme, miluju tě, hezky se vyspinkej.“* Respondentka 5 dětem často také říká, že je má ráda. Drží se s dětmi za ruce při sledování napínavého filmu. A dále projevuje dětem lásku takto: *„A těma dárkama, no. Já vím, že ten má rád kofolu, ten kaštany, tak já jdu a koupím to. A vím třeba, co mají rádi, třeba nějaký jídlo, tak to udělám.“* Respondentka 5 projevuje dětem lásku mimo jiné i tím, že dětem koupí nebo uvaří, co mají rády. Respondentka 4 má dvě dospělé děti a pouze nejmladší dcera žije

s rodiči. Proto starším dětem projevuje lásku méně intenzivně než dceři, která s nimi bydlí. O projevech lásky mluvila podobně jako předchozí respondentky. *„Mám je ráda. Jsem na ně hodná, snažím se jim pomoci, snažím se jim poradit, když o to někdo stojí. Krom toho, že třeba synovi třeba dotedka pomáhám i finančně.“* Respondentka je pro děti osobou, za kterou mohou přijít pro radu, na koho se mohou obrátit v případě problémů ať už vztahových nebo i finančních.

Klima rodiny se projevuje i při činnostech, které spolu rodina dělá společně. Když jsem hovořila s respondentkami o společných činnostech, tak téměř všechny respondentky přivedly řeč na víkendové obědy. Respondentka 1: *„O víkendech máme vždycky obědy, a tak společný. Večeře tolik nedodržujeme, to se najíme každý, kdy chce. Ale v poledne u oběda jsme všichni u stolu.“* Respondentka 3: *„Společně jíme, spíše obědváme v sobotu a neděli. V týdnu obědvají děti ve škole. A večeře přichystáme většinou prvně dětem a pak se najíme až my.“* Rodina respondentky 4 tráví společný čas nejen při víkendových obědech, ale i večeřích. Jelikož se v týdnu respondentka a nejmladší dcera s otcem skoro nevidí, tak se snaží se spolu alespoň navečeřet, když přijde otec večer domů z práce. Víkendové večeře společně drží i respondentka 5 s dětmi. *„Obědváme pravidelně a obědváme spolu. Večeříme spolu.“* To, že rodina tráví chvíle pohromadě při obědech, večeřích, můžeme považovat za rituály týkající se jídla. Rodina si pravidelně může popovídat, sdělit si zážitky nebo jenom strávit čas pohromadě s pocitem bezpečí, jistoty. Čas tráví pohromadě při společenských hrách rodina respondentky 2 i 3. Respondentka 2 dodala: *„Taky jsem zapomněla říct, že občas hrajeme i společenský hry všichni. Když je čas, tak si sednem a prostě hrajem. To jako kdykoliv, v týdnu, o víkendu.“* Respondentka 3 řekla, že s nimi hraje i babička, takže se zapojuje i další generace. Taktéž rodiny dalších respondentek pravidelně navštěvují prarodiče. Respondentka 4: *„O víkendu se snažíme s ní (s nejmladší dcerou) někam jet, něco podnikat, nějaký výlet. Když nejedeme někam na výlet, tak jedeme k babičce na vesnici.“* Respondentka 2 vypověděla, že se navštěvují nejen s babičkami, ale i dalšími příbuznými. *„Třeba kluci jsou rádi, když to rozšířím jakoby na širší rodinu, ne jenom nás čtyři, tak když je nějaká oslava, jsou oni rádi, že se všichni sejdou... Vidí členy té rodiny, že bude sranda, pobavíme se...“* Respondentka 5 a její děti se sice s prarodiči stýkají, ale nejsou to časté návštěvy jako u ostatních respondentek. O rodinných oslavách řekla: *„A jediný, kdo dělá rodinný oslavy, jsme my s dětma. Ještě jak jsou malý, tak děláme oslavy narozenin, svátků. Tak to vždycky pozvu všechny k nám.“*

V rodinách, kde jsou k sobě členové hodně otevření, vělí, mají mezi sebou pevnější vazby. Bohužel v rodině respondentky 5 nejsou vazby mezi členy tolik pevné, proto se s ostatními členy nevidají tak, jako zbylé respondentky, které udržují vztahy pravidelnými návštěvami s blízkými.

Návštěvy prarodičů a dalších členů rodiny jsou významná známka toho, že emoční klima je pozitivně naladěno. Členové rodiny se navštěvují nejenom proto, že něco potřebují, ale že se chtějí vidět, chtějí si popovídat a sdílet spolu volný čas. Rodinné klima má vliv na rozvoj sociálních vztahů. Klima rodiny se vytváří prostřednictvím aktivit, které spolu rodina provozuje a také podle toho, jaké vztahy mezi sebou členové mají a jakým způsobem si to dávají najevo.

Kategorie 7: Média jako součást života rodiny

Kódy:

- vzdělávací i relaxační funkce
- korekce na prvním místě
- žrout času
- televize – zvuková kulisa
- zprávy klamou
- odejmutí médií jako trest

Z rozhovoru s respondentkou 1 vyplynulo, že média mají v jejich rodině významné místo. „Ale tak my to bereme jako uklidnění, a hlavně dohledávání toho, co potřebuju najít, že jo.“ Respondentka 3 učí nejstarší dceru, jak efektivně využívat média za účelem vzdělávání. „Na to se ji snažím učit, když už ten internet je a něčemu nerozumí, tak je jednoduchý, abych já jí to řekla. Ale já jí to neřeknu, řeknu najdi si to, protože se tam dočte ještě spoustu jiných věcí, které já bych jí neřekla.“ K dohledávání informací slouží média i rodině respondentky 2: „... ten starší už potřebuje jít na počítač, protože potřebuje do školy něco si tam hledat.“ Média mají v rodinách funkci relaxační, kdy se členové rodiny mohou odreagovat od pracovních, školních povinností. Další funkcí je funkce vzdělávací. Děti používají počítač, tablet k tomu, aby si hledaly informace, dělaly práci do školy a podobně.

Pokud média slouží k zábavě, respondentka 3 se s manželem snaží usměrňovat čas dětí na nich strávených. „Snažíme se to korigovat, ale je to určitě mobil. Jsou to hry na mobilu, jsou to různé at' už návody na stavění lega. Na youtube vyhledávají si to už...

ale mají nějakou povolenou limit. Když vidím, že by na tom seděly dlouho, udělám stopku.“ Pevně stanovený čas, po který mohou být chlápci na médiích, je v rodině respondentky 2: „... domluvili jsme se, že přijdou ze školy, tak můžou hnedka na tablet, aby se tak jako odreagovali. Ale vždycky máme domluveno, že tak půl hodiny. Ale vím, že se to překračuje. Tak ještě to toleruju, když nedají půl hodiny, dají tři čtvrtě. Ale kdyby na tom měli sedět celý odpoledne, tak to ne.“ Rodiče nechtějí, aby jejich děti zbytečně na počítači, tabletu zahálely, proto je z jejich strany důležité čas u těchto médií korigovat. Jelikož média mohou ubírat hodně našeho volného času. Respondentka 1 si to uvědomuje: „Je to takovej žrout času (smích). Hroznej žrout času, no. Já nevím, jak to má říct, strávíme na něm čas...“

Respondentka 4 nevnímá média jako něco, co jim ubírá čas, ale jako kulisu, kterou má jako pozadí při aktivitách. Když jsem se jí ptala, zda média brání komunikaci v jejich rodině, tak mi odpověděla: „Tak to u nás bych asi neřekla. Já myslím, že u nás ne. My to máme prostě zvukovou kulisu.“ Záleží, jestli je vůbec nutné mít zapnutou televizi jako zvukovou kulisu. Zda nám kulisu nemá dělat běžný chod dne.

Respondentka 5 se setkala s tím, že musí dětem vyvracet klamavé informace, které zaslechnou v médiích: „A to se jim teda snažím docela jako vždycky říkat, že ty zprávy, co říkají v televizi nemusej být pravda.“ Rodiče jsou těmi, kdo by měl uvést na pravou míru, že média někdy mohou klamat a děti nebyly dezinformovány.

Rodiny respondentek užívají média též jako výchovný prostředek – trest. Když děti respondentky 3 nedodrží domluvu, slib nebo se mezi sebou dohadují, nastane trest. „A když už hodně tak jsou neshody, tak je to nějaká úplně malá trest ve formě, že není telefon, není tablet a takhle.“ Je zajímavé, že zabavení média je podle respondentky malý trest. Zřejmě si z tohoto trestu děti nic nedělají, tento trest se mívá účinkem. Respondentka 5 dětem zabavuje telefony taktéž za nesplnění, na čem se předem domluvily. V rodině respondentky 1 převažuje zákaz počítače a její názor na tento trest je: „Já si myslím, že to stejně asi tak nějak nemá cenu. On ten zákaz počítače, ono jim to neuškodí...“ Zákazy tabletu, telefonu, počítače patří v těchto rodinách k nejčastějším trestům, které rodiče dávají.

Pokud nás zajímá význam médií ve výchově, tak média jsou prostředky, které musíme korigovat. Ubírají nám volný čas, ale můžeme je využít jako zvukovou kulisu při nějaké činnosti, popřípadě u nich můžeme relaxovat, uvolnit se. Zároveň musíme informace

získané prostřednictvím masmédií selektovat. Tedy vybírat si informace, které jsou pro nás do života využitelné a hodnotné. Díky médiím se něco dozvíme, mají výchovně vzdělávací funkci. Masová média mohou ve výchově posloužit jako výchovný prostředek, v případě respondentek jako trest. Použití médií je různorodé a na každé rodině záleží, jak velký prostor jim v rodinném prostředí dají a jaký význam jim rodiny přisuzují.

Kategorie 8: Zdravý životní styl

Kódy:

- pohyb a strava upevňuje zdraví
- spánek
- říkat, co nás trápí
- humor nade vše

Respondentky při rozhovoru nad oblastí zdravého životního stylu kladly důraz na pohyb a stravu v životech jejich rodiny. Respondentka 2 uvedla: „*Jako důležitý je pohyb, si myslím. Nesportuji pravidelně, my jako rodiče nejsme sportovci, ale snažíme se, aby ten pohyb trochu tam byl.*“ Po chvíli konstatovala: „*Jako nejlepší je pohyb na čerstvém vzduchu. Jako nemyslím třeba vyloženě sport, ale jako normálně se zdržovat venku. Pokud to jde. My se snažíme i ty dovolený trávit v přírodě.*“ Respondentka 4 by byla ráda, kdyby její děti sportovaly: „*... se snažím, aby ty děti sportovaly. Nebyly jak pecky. Ale já žádné zdravější životní styl nedodržuju.*“ Tvrdí, že žádné zásady zdravého životního stylu nedodržuje, ale během našeho hovoru povídala o činnostech, které dělají s rodinou a zaznělo tam, že s dcerou a manželem chodí na procházku, bruslit. A také, že chodí pravidelně do restaurace na rybu a ještě: „*Jíme hodně ovoce a zeleniny, to jako jo.*“ Pravděpodobně si respondentka neuvědomuje, že některé z těchto prvků přispívají zdraví, ale nejde u nich o záměrný výběr, nýbrž protože je to baví.

V rodině respondentky 1 onemocnění syna změnilo zásadním způsobem stravovací zvyklosti rodiny. „*Pravidelnou stravu máme a myslím, že jsme se ji naučili právě díky Vojtovi, protože má ten diabetes. Takže jí šestkrát denně a v přiměřených dávkách. Naučili jsme se snídat všichni, takže jsou všechny chody daný.*“

Některé respondentky pokračovaly v tématu také k dostatečnému množství spánku. Respondentka 2 o svých dětech řekla: „*Jako třeba ten spánek v týdnu, když jdou druhej den do školy. To je opravdu v těch devět hodin.*“ Respondentka 1 v rodině žádný pevně

stanovený režim nemá mimo času, kdy se děti ukládají ke spánku: „*Akorát máme režim na spaní, v devět hodin, aby byli zalezlí v posteli.*“ O spánek dbají i respondentky 3, 4 a 5.

Jak už bylo zmíněno výše, respondentka 3 klade důraz na komunikaci v rodině, aby si členové rodiny všechno říkali: „... *mluvit, konverzovat a říkat, co nás trápí, abychom to mohli nějak řešit... Hodně se snažíme i jako mluvit, co ve školce, co ve škole. Aby je něco netrápilo.*“ Respondentka se snaží najít si každý večer chvilku času, aby si mohli po celém dnu popovídat i s manželem. Respondentka 5: „*My pro duševní pohodu máme to, že hodně to můžeme vyventilovat. Na dceři to úplně vidím, když má nějaký trápení a vypovídá se. Že ví, že mi může všechno říct.*“ Tyto rodiny jsou hodně otevřené vůči problémům. Když děti něco tíží, mohou se rodičům svěřit. V rodině respondentky 2 berou běžné situace s nadhledem. „*Jsme taková, jak bych řekla, veselá rodina (smích). Že jako všechno bereme tak s humorem, s nadhledem. I třeba v nějaký složitější situaci se snažíme jakoby to odlehčit nějak tím humorem...*“ Pozitivní přístup ke světu předává i svým dětem, aby se v dospělosti dokázaly vyrovnat s nelehkými situacemi a zvládaly je svépomocí: „*Že klukům říkám, že všechno se dá řešit. Chci je připravit na tu budoucnost, až budou dospělí a řeknou si, že nezvládají situaci.*“

Každá z rodin respondentek dodržuje různé zásady týkající se zdravého životního stylu. U většiny respondentek je na prvním místě pohyb, strava obsahující dostatek ovoce, zeleniny a vyváženost. Většina rodin je postavená na otevřené oboustranné komunikaci, díky níž spolu řeší problémy. A tím si udržují duševní pohodu, na které je závislé i zdraví.

To nejjednodušší, co rodiče dětem mohou ve výchově dát, je výchova příkladem. Dítě chování rodiče vnímá a postupně přijímá za své.

Kategorie 9: Rodiče jsou si vědomi svých výchovných chyb

Kódy:

- začínáme sjíždět z cesty
- aby měla všechno
- hranice si posouvají děti

Rodiče vychovávají své děti s tím nejlepším úmyslem. Při rozhovorech s respondentkami jsme došli k závěru, že jsou si vědomy některých chyb, kterých se na

dětech ve výchově dopouštějí. Respondentka 3 a její manžel mají zažitá různá pravidla z jejich dětství. I když se domluví na konkrétním pravidlu týkajícího se jejich dětí, stane se, že nedohlédnou na plnění a pravidlo vymizí. *„Ale každé má z té své rodiny zarytý nějaký jiný pravidla, takže pořád jeden nebo druhý máme tendenci sklouzávat... Se hodně často třeba domluvíme na nějakým pravidlu, který budeme dodržovat, ale pak zjistíme za týden, že začínáme sjíždět úplně z cesty.“* Jako příklad uvedla, že děti mají být v určitou hodinu v posteli, týden se to dodržuje, ale potom se čas na spaní posouvá. Rodiče si o tom promluví, poněvadž chtějí, aby se čas dodržoval, ale ne vždy se to povede.

Respondentka 4 sama reflektuje, že dělá chybu, když nejmladší dceři dopřeje vše, na co si pomyslí. *„To je spíš takový to rozmazlování. Opět něco děláme špatně. Zase, aby měla všechno. To už má člověk takový, že si myslí, že to dělá dobře, že jim všem dopřeje.“* Respondentka hovořila o tom, že vychovává nejmladší dceru stejně jako teď už obě dospělé děti. Respondentku mrzí, že s nimi nejstarší dcera několik měsíců nekomunikuje i přes všechnu lásku, kterou od rodičů dostávala. *„A mě to prostě vždycky naštvě, protože si říkám, že jsem si myslela, že jsme ji vychovávali trošku jinak. Že jsme si mysleli, že když se mají dobře a chovali jsme se k nim hezky, že se budou chovat jednou hezky i oni k nám.“* Domnívám se, že zlomový bod, kdy respondentka začala přemýšlet nad výchovou dětí a nad tím, kde udělali s manželem chybu, nastal v době, kdy se dcera přestala s rodinou stýkat.

Jelikož děti respondentky 5 nemají ve výchově pevně stanovené hranice, vycítí, za jakých situací matka povolí a dokáží toho využívat. O jejich režimu dne mi pověděla: *„No, to je špatný. Já, jak nemám pevně daný pravidla, tak děti vědí, že si je jako můžou posunout. Což asi jako není dobrý, jo.“* Také mi sdělila, že hranice dětem posouvá i ona. Například dětem podepíše úkol, i když jsou domluveny, že po sedmé hodině večer už úkoly podepisovat nebude, pokud nebudou hotové a podobně. Respondentka o sobě tvrdí, že je nedůsledná a výchově nechává volnější průběh. Stanovování hranic ve výchově je umění a dlouhá cesta. Určité hranice dětem přináší pocity jistoty v životě.

Z rozhovoru s respondentkami vyplynulo, že ony vědí nebo alespoň tuší, že jejich výchova není bezchybná, ať už je výchova rozmazlující či nedůslednost jako vlastnost matky. Otázkou zůstává, proč rodiče tyto chyby ve výchově dělají, i když vědí, že těmito postupy nedosáhnou účinku, jakého by ve výchově chtěli dosáhnout.

4.5 Diskuse výsledků empirického šetření

Byly stanovené tyto výzkumné otázky. Hlavní výzkumná otázka (HVO): Jak souvisí životní a výchovný styl v rodinách? DVO1: Jaký výchovný styl uplatňují vybrané respondentky ve svých rodinách? Tuto dílčí výzkumnou otázku nejlépe sytí kategorie 2, 3, 4, 5 a 9, protože se zabývaly prvky ovlivňující výchovný styl v rodinách. DVO2: Jaký je životní styl rodiny z pohledu vybraných respondentek? Nejlépe ji sytí kategorie 1, 6, 7 a 8.

Ad DVO1:

Z kategorie 2 „Výchovný styl aneb chceme slyšet tvůj názor“ vyplývá, že v českých rodinách dominuje na základě výpovědí respondentek demokratický výchovný styl. Nicméně objevila se i respondentka, která připustila, že preferuje spíše liberálnější výchovný styl. Zřejmě to bude způsobené tím, že mezi jejich dětmi je velký věkový odstup, takže pravděpodobně hraje roli i věk rodičů. Třetí dítě má větší volnost, než měly dvě předchozí děti. Respondentky daly najevo, že jako rodiče se snaží být pro děti autoritou, která se zajímá a vyslechne si názor dětí. Děti mají možnost se vyjadřovat k chodu domácnosti, k trávení volného času a podobně. Ale postupně děti učí přebírat zodpovědnost za vlastní chování.

Na základě kategorie 3 se ukazuje, že výchovný styl závisí na věku. A to jak na věku dětí, tak na věku rodičů. Je jasné, že u menších dětí je nutné využívat více názorných prostředků než u dětí starších. Zejména v období puberty je potřeba výchovné situace řešit domluvou. Avšak je nutné zohlednit specifika nejen věková, pohlaví a povahu dítěte i počet sourozenců v rodině. Na druhé straně věk rodičů může také ovlivňovat to, jakým způsobem bude výchova probíhat.

Stanovení pravidel v rodině je komplikované už jen tím, že pokud jsou v rodině oba rodiče, každý si přináší zvyklosti ze svého dětství. Buď dochází ke kopírování pravidel, nebo naopak rodiče nastavili dětem pravidla opačně za předpokladu, že se jim v dětství nelíbila. Z rozhovorů také vyplynulo, že v rodinách stanovují pravidla více matky než otcové. Toto tvrzení může být lehce zkreslené tím, že respondentkami byly pouze ženy. Tudíž je možné, kdyby vypovídali muži, vyšel by výsledek jiný, protože by otcové nemuseli připustit, že manželky více rozhodují. Ale i přesto se lze domnívat, že to tak bude z důvodu, že matky tráví s dětmi více času. V rodinách dvou respondentek se objevila i ta situace, že děti nahrazují chybějícího rodiče. V jedné rodině otec fyzicky

není, proto se ho děti v některých situacích snaží nahradit. V druhé rodině otec figuruje, ale nejmladší dcera určuje aktivity ve volném čase, tudíž roli otce leckdy také přebírá.

Kategorie 5 poukazuje na to, že v rodinách respondentek jsou jako nejčastěji využívané výchovné prostředky zákazy telefonu, počítače, chození ven. Na druhou stranu rodiče užívají i odměny, a to jak hmotné, tak nehmotné. U starších dětí upřednostňují názorný příklad a vysvětlování. Typické využití výchovných prostředků odpovídá demokratickému výchovnému stylu.

Je zajímavé, že respondentky, se kterými jsem dělala rozhovor, jsou si vědomy, že výchova z jejich strany není dokonalá. To, že si chybu uvědomí, je cesta k sebepoznání a k možné nápravě. Toto vidím jako problém, se kterým se rodiče při výchově svých dětí potýkají. Rodiče chybu vidí, ale neumí „zdravé hranice“ udržet.

Ad DVO2:

Jsem si vědoma toho, že životní styl obsahuje více položek, které životní styl ovlivňují. Projevuje se mimo jiné hodnotovou orientací, způsobem trávení volného času, vztahem k prostředí a tak dále. Cílem práce nebylo popsat komplexně životní styl, protože jsem hledala souvislosti výchovného a životního stylu. Z toho důvodu jsem se zaměřila na dílčí aspekty životního stylu, které s výchovou nějakým způsobem souvisí a jsou nejtypičtější. A na tyto aspekty jsem se respondentek během rozhovoru dotazovala.

Co se týče kategorie 1 „Klíč k pohodovým vztahům – komunikace“, respondentky se shodly, že komunikace je v rodině důležitá. Je to klíč k dalším záležitostem, zejména ke vztahům mezi členy rodiny. Komunikace souvisí i s další kategorií, kterou je „Emoční klima v rodině“. Když jsou členové schopni bez problémů komunikovat, podporuje to emoční klima v rodině. Které je mimo jiné prezentované tím, že rodiče dětem projevují lásku různými způsoby, obvykle objetím, pohlazením, ale i svou přítomností, schopností jim naslouchat. Rodiče podporují klima rodiny také společnými činnostmi, jako jsou výlety, víkendové obědy a návštěvy dalších členů rodiny, zejména prarodičů. Dá se říci, že ve sledovaných rodinách bylo podle respondentek emoční klima většinou pozitivní.

Další prvek, který souvisí s životním stylem jsou média. Ukazuje se, že média velmi ovlivňují život současné rodiny. Zejména v trávení volného času, kdy rodiče a děti média užívají k zábavě, relaxaci, ale i ke vzdělávacím účelům. Média mají ve výchově dětí dotazovaných respondentek roli jako výchovný prostředek – trest.

Kategorie 8 „Zdravý životní styl“ je kategorie, která nás z pedagogického hlediska rovněž zajímá, a proto jsem zjišťovala, jakými způsoby pečují respondentky o zdraví své i dětí a co v této oblasti považují za stěžejní. Respondentky si obvykle vzpomněly na zdraví fyzické, na zdraví duševní jsem se musela doptávat. Po doplňující otázce jedna z respondentek mluvila o humoru, který její rodinu provází celým životem. Další respondentky si v rodinách sdělují problémy, jsou k sobě otevřené a tím si pěstují duševní pohodu v jejich životech.

Jedna z respondentek je matkou samoživitelkou, takže jsem řešila i situaci v neúplné rodině. U této rodiny je situace trochu odlišná. Problematictější situace ohledně dodržování pravidel a držení hranic může být zapříčiněna mimořádnou situací, jakou je třeba neúplná rodina (v případě respondentky 5). Dopadem může být to, že je na děti sama, není schopna být u všech situací, nemá téměř nikoho, kdo by jí v případě potřeby pomohl. Proto se jí pravděpodobně nedaří nastavovat pevně hranice a dohlížet na dodržování pravidel v rodině. Ukazuje se, že výhodnější pro dítě je rodina, kde jsou přítomni oba rodiče, případně ještě síť dalších příbuzných, kteří mohou vypomoci.

Ad HVO:

Je velmi těžké životní a výchovný styl jednoznačně oddělit, protože spolu úzce souvisí. Je to patrné na mnoha kategoriích. Příkladem může být komunikace, která závisí jak na výchovném stylu, tak na životním. Rodiny respondentek byly „zdravě fungující“, nevyskytoval se u nich žádný zásadní problém, jako rizikové jevy ve výchově, rizikové jevy v životním stylu. Za předpokladu, že bych dělala rozhovory s respondentkami z problematických rodin, tak by šetření zřejmě vyšlo jinak, ale to nebylo cílem práce. Protože jsem chtěla zjistit, jaká je situace v typicky českých rodinách. Jako pozitivum se ukazuje, že si rodiče uvědomují rizika jako jsou média, překračování hranic, ale zároveň se snaží všemi silami udržet zdravý životní styl celé rodiny. Podporují emoční klima rodiny a snaží se o otevřenou, obousměrnou komunikaci mezi jejími členy. Prvky životního stylu se poté promítají do výchovného stylu rodiny. Je vidět, že diskuse, komunikace směřuje k demokratickému stylu výchovy, kde rodiče chtějí slyšet názor dětí, využívají adekvátních výchovných prostředků a stanovují pravidla, která se snaží dodržovat.

Závěr

Diplomová práce teoreticko-empirického charakteru byla zaměřena na oblast životního a výchovného stylu rodiny. Cílem práce bylo s oporou o odbornou literaturu popsat životní a výchovný styl v současných českých rodinách a v praktické části analyzovat souvislosti životního a výchovného stylu u vybraných rodin.

Cíl byl plněn tak, že kapitoly se zabývaly rodinou, jejími typy, funkcemi, rodinnými rolemi a v neposlední řadě také proměnami, kterými rodiny prošly v průběhu desetiletí. Druhá kapitola řešila výchovný styl, jeho typy z pohledu rodiny, výchovné prostředky, zejména odměny a tresty využívané ve výchově. Dále se kapitola věnovala komunikaci v rodině a zásadním citovým aspektům. V praktické části proběhly rozhovory s pěti respondentkami a na jejich základě byly určeny kategorie a kódy.

Je obtížné oddělit životní styl od výchovného stylu, protože se prolínají, jejich prvky jsou na sobě závislé. V rodinách respondentek se nejčastěji objevoval demokratický výchovný styl, který je postavený na komunikaci. Komunikace je zároveň součástí životního stylu rodiny. Rodiče ve výchově využívají jako trest nejčastěji zákaz médií, přičemž média jsou ovšem také prvkem životního stylu. Jsou součástí našich životů a prostředkem zábavy, relaxace, vzdělávání, komunikace, ale i informací. Další spojitost mezi výchovným a životním stylem je emoční klima. Pozitivní emoční klima je podporováno projevy lásky mezi členy rodiny, jejich společnými činnostmi. Když se rodiče dětem dostatečně věnují a společně s nimi tráví volný čas, působí na ně ve smyslu výchovy. Na druhou stranu hovoříme o jednom z prvků životního stylu rodiny, který charakterizuje rodinu jako takovou. Na základě získaných informací docházím k závěru, že výchovný styl vybraných respondentek je úzce spjatý s životním stylem jejich rodin. Na základě rozsáhlého teoretického studia literatury na dané téma a vlastních poznatků získaných z empirického šetření, bych rodičům doporučila, aby si našli více času na děti, aby si vytvořili systém pravidel, které budou dodržovat a budou ve výchově dětí více důslední. Úspěchem je, že si rodiče některé výchovné chyby uvědomují, ale měli by se z těchto chyb poučit, i když to není mnohdy jednoduchá cesta. Řešením této situace by se jevila přítomnost sociálního pedagoga ve školských, popřípadě mimoškolních a dalších zařízeních, kam by se mohli rodiče s důvěrou obrátit pro odbornou pomoc a podporu.

Seznam použitých zdrojů

BAŠTECKÁ, Bohumila et al. *Psychosociální krizová spolupráce*. Praha: Grada, 2013, 320 s. ISBN 978-80-247-4195-6.

BEDRNOVÁ, Eva et al. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. Vyd. 2. Praha: Management Press, 2015, 413 s. ISBN 978-80-7261-381-6.

BIDDULP, Steve. *Tajemství výchovy šťastných dětí*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011, 136 s. ISBN 978-80-262-0032-1.

ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007, 656 s. ISBN 978-80-7367-273-7.

Český statistický úřad. *Plodnost žen* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2013 [cit. 2019-01-25]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20551769/170224-14.pdf/287dc43c-df94-40c1-bf04-b322ed0e4b84?version=1.0>

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš, URBAN a Josef, DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.

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

GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 2013, 1049 s. ISBN 978-80-257-0807-1.

GILLERNOVÁ, Ilona et al. *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí*. Praha: Grada, 2011, 256 s. ISBN 978-80-247-2798-1.

GILLERNOVÁ, Ilona. Společné činnosti rodičů a dětí a styly rodičovské výchovy. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Academia, 2009, 53(4), s. 336-348. ISSN 0009-062X.

GRAY, John. *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*. Praha: Práh, 1994, 203 s. ISBN 80-85809-41-9.

HAVIGER, Jiří, Jana, Marie, HAVIGEROVÁ a Irena, LOUDOVÁ. *Lexikální stopa pojmu rodina: využití analýzy sítí, frekvenční analýzy a otevřeného kódování pro*

výzkum implicitních teorií rodiny. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014, 133 s. ISBN 978-80-7435-429-8.

HAVLÍK, Radomír, Věra, HALÁSZOVÁ a Jiří, PROKOP. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 1996, 110 s. ISBN 80-86039-10-2.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2015, 400 s. ISBN 978-80-247-4674-6.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2012, 408 s. ISBN 978-80-262-0219-6.

HÖHNE, Sylva et al. *Rodina a zaměstnání s ohledem na rodinný cyklus* [online]. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2010 [cit. 2019-01-12]. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_310.pdf

PŘADKA, Milan, Dana, KNOTOVÁ a Jarmila, FALTÝSKOVÁ. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita, 1998, 45 s. ISBN 80-210-1946-8.

KATRŇÁK, Tomáš. Sociologické proměny podoby české rodiny. In: Kolektiv autorů. *Rodiče, děti a jejich problémy*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2011, s. 13-23. ISBN 978-80-904920-0-4.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

KOHOUTEK, Rudolf. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, 2001, 275 s. ISBN 80-7204-200-9.

KOLESÁROVÁ, Karolína. *Životní styl v informační společnosti*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2016, 176 s. ISBN 978-80-7452-119-5.

KOPŘIVA, Pavel et al. *Respektovat a být respektován*. Vyd. 3. Kroměříž: Spirála, 2012, 286 s. ISBN 978-80-904030-0-0.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014, 216 s. ISBN 978-80-262-0643-9.

KRAUS, Blahoslav a POLÁČKOVÁ, Věra et al. *Člověk, prostředí, výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

LAŠEK, Jan a LOUDOVÁ, Irena. *Rodina jako základ vývoje morálky a občanských postojů dětí*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013, 116 s. ISBN 978-80-7435-335-2.

LÍŠKOVÁ, Barbora. *Citová a emocionální výchova v rodině a ve škole*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014, 120 s. ISBN 978-80-7435-398-7.

MACHOVÁ, Jitka et al. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MARKOVÁ, Marie. *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012, 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Po dobrém, nebo po zlém*. Vyd. 8. Praha: Portál, 2015, 128 s. ISBN 978-80-262-0852-5.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Vyd. 3. Praha: Vyšehrad, 2017, 360 s. ISBN 978-80-7429-797-7.

MENDELOVÁ, Eleonóra. *Súčasná postmoderná rodina a vnútorodinná deľba práce. Sociální pedagogika* [online]. 2014, 2(1), s. 11-21 [cit. 2019-01-26]. ISSN 1805-8825. Dostupné z: http://soced.cz/wp-content/uploads/2014/05/STUDIE_S%C3%BA%C4%8Dasn%C3%A1-postmodern%C3%A1-rodina-a-vn%C3%BAtorodinn%C3%A1-de%C4%BEBa-pr%C3%A1ce.pdf

MERTIN, Václav. *Výchova bez trestů*. Praha: Wolters Kluwer, 2013, 124 s. ISBN 978-80-7478-028-8.

MOŽNÝ, Ivo, *Rodina a společnost*. Vyd. 2. Praha: Sociologické nakladatelství, 2008, 324 s. ISBN 978-80-86429-87-8.

MROWETZ, Michaela, Gauri CHRASTILOVÁ a Ivana ANTALOVÁ. *Bonding – porodní radost: podpora rodiny jako cesta k ozdravení porodnictví a společnosti?* Praha: DharmaGaia, 2011, 279 s. ISBN 978-80-7436-014-5.

MÜLLEROVÁ, Dana et al. *Hygienu, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum, 2014, 254 s. ISBN 978-80-246-2510-2.

NOVÁKOVÁ, Milena. *Co je to životní styl* [online]. 2012 [cit. 2019-01-19]. Dostupné z: https://www.rozhlas.cz/teens/slusne/_zprava/co-je-to-zivotni-styl--1036373

- PELIKÁN, Jiří. *Výchova pro život*. Vyd. 2. Praha: ISV, 2004, 123 s. ISBN 80-86642-31-3.
- PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012, 208 s. ISBN 978-80-247-3470-5.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2013, 400 s. ISBN 978-80-262-0403-9.
- ROGGE, Jan-Uwe. *Rodiče určují hranice*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2013, 184 s. ISBN 978-80-262-0533-3.
- ŘÍČAN, Pavel. *S dětmi chytře a moudře*. Praha: Portál, 2013, 176 s. ISBN 978-80-262-0343-8.
- SHAFFER, David. *Social and personality development*. 6th ed. Wadsworth: Cengage Learning, 2009, 608 s. ISBN 978-0-495-60038-1.
- SIEGEL, Daniel J. a PAYNEOVÁ-BRYSONOVÁ, Tina. *Klidná výchova k disciplíně*. Praha: Triton, 2015, 269 s. ISBN 978-80-7387-848-1.
- SMALLOVÁ, Meredith F. *Naše děti, naše světy*. Praha: DharmaGaia, 2012, 248 s. ISBN 978-80-7436-028-2.
- SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2012, 224 s. ISBN 978-80-262-0217-2.
- SURYNEK, Alois, Růžena, KOMÁRKOVÁ a Eva KAŠPAROVÁ. *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press, 2001, 160 s. ISBN 80-7261-038-4.
- ŠADL, Zdenka a HLEBEC, Valentina. Emotional support and intergenerational solidarity. In: *Teorija in Praksa* [online]. 2010, s. 1150-1170 [cit. 2018-11-04]. Dostupné z: http://dk.fdv.uni-lj.si/db/pdfs/tip20106_sadl_hlebec.pdf
- ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. Praha: Grada, 2009, 104 s. ISBN 978-80-247-2698-4.
- ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TRUHLÁŘOVÁ, Zuzana et al. *Mezi láskou a povinností – péče očima pečovateli*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, 126 s. ISBN 978-80-7435-570-7.

TSABARYOVÁ, Shefali. *Otevřená rodina: cesty, během níž vyrostou děti i rodiče*. Brno: Bizbooks, 2018, 302 s. ISBN 978-80-265-0734-5.

VALÍŠOVÁ, Alena a KASÍKOVÁ, Hana. *Pedagogika pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2011, 456 s. ISBN 978-80-247-3357-9.

VÁŇOVÁ, Alena, Miroslava, SKÝVOVÁ a Marek MALÝ. *Užívání tabáku v České republice 2017* [online]. 2018 [cit. 2019-01-09]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/uzivani_tabaku_2017.pdf

WILDOVÁ, Rebeca. *Svoboda a hranice, láska a respekt*. Praha: DharmaGaia, 2010, 195 s. ISBN 978-80-7436-005-3.

ŽUMÁROVÁ, Monika. Životní styl a jeho utváření. In: KRAUS, Blahoslav a POLÁČKOVÁ, Věra. *Člověk, prostředí, výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, s. 153-163. ISBN 80-7315-004-2.

Seznam příloh

Příloha A – Otázky rozhovoru empirického šetření

Příloha B – Přepis rozhovoru s respondentkou 3

Příloha A – Otázky rozhovoru empirického šetření

Kolik let je Vám a manželovi? Jaké máte vzdělání? Jaké máte zaměstnání?

Kolik let je Vaším dítětem? Do jaké třídy chodí (popř. zaměstnání)?

Jaké vztahy jsou mezi členy Vaší rodiny (mezi Vámi s manželem, mezi Vámi a dětmi, mezi sourozenci navzájem)?

Jak hodnotíte vzájemnou komunikaci v rodině?

Kdybyste měla popsat Vaši rodinu, jaká podle Vás je?

Jak byste charakterizovala typ Vaší výchovy?

Co Vaše rodina a pravidla, jaká pravidla jsou ve Vaší rodině?

Jak jsou nastavena pravidla ve Vaší výchově?

Kdo stanovuje pravidla týkající se chodu domácnosti, výchovy?

Má Vaše dítě prostor povědět svůj názor na výchovu?

Jak se k názorům dítěte postavíte?

Jaké výchovné prostředky při výchově Vašich dětí využíváte (např. odměny, tresty, pochvala, pozitivní přirozený důsledek apod.)?

Jaký výchovný prostředek uplatňujete nejvíce a za jakých okolností?

Za co děti nejvíce trestáte, co je příčinou toho, že děti potrestáte?

Za co děti odměňujete, čeho si nejvíce u dětí ceníte?

Jak děti nejčastěji odměňujete?

Je ve Vaší rodině shodný pohled na výchovu, postupujete ve výchově dětí stejně?

Jak komunikujete s Vašimi dětmi? Jak často si povídáte? O čem si nejvíce povídáte?

Zasahují média (např. mobil, počítač) do rodinného života? A jak?

Jak se vyjadřují Vaše děti k chodu domácnosti?

Jak vnímáte citové aspekty ve Vaší rodině?

Jakým způsobem se snažíte projevovat Vaši lásku k dětem?

Jak vypadá Váš běžný den z pohledu činností, které vaši rodinu provázejí (z pohledu plnění povinností, trávení volného času)?

Jak vypadá Váš běžný víkend?

Jaké činnosti děláte s rodinou společně? Jak často?

Jak se vyjadřují Vaše děti k trávení volného času?

Co považujete za nejdůležitější v oblasti zdravého životního stylu Vašich dětí?

Jakým způsobem pečujete o zdraví Vaše a Vašich dětí?

Co Vaše rodina a režim dne?

Příloha B – Přepis rozhovoru s respondentkou 3

Představte mi, prosím, vaši rodinu. Kolik let je vám, manželovi?

Mě je 33 let a manželovi je 37 let.

Jaké máte vzdělání vy a manžel?

Oba máme středoškolské vzdělání. Manžel je zaměřen na elektro a já mám zaměření na předškolní a mimoškolní pedagogiku a podnikatelství.

Jaké máte zaměstnání vy a manžel?

Já jsem na rodičovské dovolené, manžel dělá technologa, rozepisuje materiály.

Kolik let je vašim dětem?

Izabelka má 8 let, Štěpánek má 6 let a Sebastiánek 2 roky.

A do jaké třídy chodí?

Chodí do 3. třídy, předškoláček a ten třetí je doma.

Jaké vztahy jsou mezi členy vaší rodiny (mezi vámi a manželem, mezi vámi a dětmi a mezi sourozenci navzájem)?

Já si myslím, že dobré (smích). Ale jako v každé rodině je to, že jo, nahoru a dolů. Ale děti mají hezké vztahy. Určitě. Jako v klasické rodině si občas zbourají něco, poperou se (smích).

A mezi vámi a manželem?

Pěkné, pěkné vztahy. Určitě.

Jak hodnotíte vzájemnou komunikaci v rodině?

Snažím se hodně apelovat na to, aby ta komunikace byla, abysme hodně mluvili o problémech. Říkali si všechno. To je velký základ.

Kdybyste měla popsat vaši rodinu, jaká podle vás je?

Divoká (smích), je velká (smích), ještě hodně upovídaná, rušná. Ale jako určitě jdeme i hodně jako dohromady, takže stmelená, no. A jinak mě ani nic tak nenapadá. To je těžko popsateľný, fakt jo.

Jak byste charakterizovala typ vaší výchovy?

Jako jestli je demokratický nebo takhle?

Ano, myslím tím, jestli je ve vaší výchově přísnost, zda používáte tresty, jestli se děti podílí na rozhodování...

No, tak podílíjou se na rozhodování určitě. Určitě tam jsou i nějaký tresty. Neříkám, že nejsou. Jsou. Je to vždycky, když je nějaká domluva a nedodrží slib, tak... Určitě to je nějakým jakoby, ne, velkým trestem, ale nějakým malým trestem. Ale snažíme se vzájemně spíš jako domlouvat, no.

Jak byste charakterizovala typ výchovy manžela?

No... Manžel je spíš jejich kamarád. On to má hodně na tom postavený, být ten kamarád. Takže třeba něco kluci udělají a on, tak jo, tak si plácnem, kámo (smích). Určitě to má asi volnější jak já, že ty pravidla spíš stanovuju jakoby já. A snažím se to tak nějak vnést do té rodiny. Asi víc zásadová jsu tady v tomhle tom já. Manžel je takovej volnější, fakt víc na té kamarádský stránce založenej. On s nima fakt tráví ten volnej čas hrozně rád.

Kdo a jak stanovuje pravidla týkající se chodu domácnosti, výchovy?

Převážně asi já (smích). Ale před tím se většinou zeptám nebo se domluvíme s manželem. Si sednem vždycky večer a takhle teda ne.

A jak se snažíte stanovovat pravidla týkající se chodu domácnosti, výchovy?

Určitě se jako domluvit. Hodně to bereme z dětství, jak nás vychovávali asi naše rodiče. A hodně si bereme příklady z okolí. Co se nám nelíbí, tak to prostě nechceme dělat.

Má vaše dítě prostor povědět svůj názor na výchovu?

No, to povídají asi každý den (smích). Takže má (smích). Určitě jo.

Jak se k názorům dítěte postavíte?

Tak prvně se postavíme teda asi špatně. A to tak, že pravdu mám já (smích). Ale pak když večer usínám, tak si říkám, že to teda pravda není. Že vlastně pravdu mají ty děti. A že já, kdybych byla v jejich kůži, tak by se mi to taky nelíbilo. A zamyslím se nad tím a povolíme někdy. A někdy si řekneme, že to je prostě něco dětskýho a že pravdu máme my rodiče. Že to chce ten čas, aby to vstřebaly.

Co vaše rodina a pravidla, jaká pravidla jsou ve vaší rodině?

My máme pravidla jako v rodině naší, takže nějaký takový pravidla, co se týkají od rána, co se vstane až po to, kdy se přijde ze školy. Že se píšou ty úkoly a takhle. Jako ať

se chovají k sobě hezky. A babičky a dědové, tak většinou jak moji rodiče, tak manželovi, tak každý máme svoje... No prostě každá rodina má něco zajetého. Takže já mám blíž k těm našim a oni zase k sobě. Ale nijak jim do toho nezasahujem. Myslím si, že rodiče je vychovávají dobře.

Jaké výchovné prostředky při výchově svých dětí využíváte (např. odměny, tresty, pochvala, pozitivní přirozený důsledek apod.)?

Tak určitě motivace a chválím děti hodně. Když se jim něco povede, tak je chválím. A když, jak jsme se bavily před tím, tak se třeba domluvíme. kdybys dostal špatnou známku ve škole, tak mi to řekneš. A budeme si všechno říkat. My ti za to hlavu neutrhnu. No, a když pak přijde a zatají to, tak teda jsou i nějaký tresty. A už se nám to taky stalo, protože se bála. Přitom neměla čeho, že jo. Jsou to jenom známky. Ale ono, když se třikrát domluvíme, že se všechno bude říkat a ani po třetí se to nedodrželo, tak pak teda maminka řádila (smích). Ale od té doby je klid, teda. Fakt jo. Ale když přijde a řekne, mami, dostala jsem trojku, dvojku, tak už se teda vůbec nezlobím. Spíš se zaměříme na to, co bylo špatně. Doženem to.

Jaký výchovný prostředek uplatňujete nejvíce a za jakých okolností?

Určitě asi teda to chválení, že jako ty děti motivujeme tím, že je pochválíme. A za okolností, když se právě jim něco povede, něco hezkýho postaví ze stavebnice, něco si někde hezky srovnají. Nebo něco vytvoří. Nebo ty dobrý známky.

Za co děti nejvíce trestáte, co je příčinou toho, že děti potrestáte?

Tak potrestáme je právě za to nedodržení nějaké té domluvy. Za to, že si neuklidí je moc nepotrestáme. Tam spíš zase domlouváme (smích). A když se mezi sebou perou, tak je to spíš necháme vyříkat navzájem. A když už hodně tak jsou nějaký neshody, tak je to nějaký úplně malej trest ve formě, že není telefon, není tablet a takhle. Ale jinak nějaký velký tresty, u nás se nekonají velký tresty, no.

Za co děti odměňujete, čeho si u dětí nejvíce ceníte?

Odměna, taková ta klasická, je třeba za vysvědčení (smích). A pak jsou odměny za takový to konec klavíru, třeba pololetí skončí, tak ji vezmeme do mekáče (smích). A odměňujeme je tak jako celkově za to, že byly šikovný. Třeba teď jsou prázdniny, tak je vezmeme na výlety nějaký. Za dobrý známky úplně takhle třeba přes rok nebo tak, tak to vůbec. Protože si myslím, že se učí úplně pro sebe. Odměňujeme vůbec každý den,

ne, dyť co pro ně všechno děláme, to už je velká odměna (smích). Odměníme je i tím, že dostanou bonbón (smích). Já si myslím, že dostávají odměny dennodenně. Ani si neuvědomujeme nebo oni si neuvědomují, že to jsou odměny.

A čeho si u dětí nejvíce ceníte?

Nejvíce si ceníme asi, jak se k nám chovají. Že se zatím chovají hezky. A že jsou přátelský k ostatním. A prostě jsou šikovný, no (smích). A těch pokroků vůbec. A toho, co jsou schopní zvládnout. Hrát dobře na ten nástroj nebo ty stavby. Všechno, co postaví. A jak si tady kolikrát k sobě dokážou jakoby hezky přilnout, hrát si. A takhle je to hezký a pak z toho je prostě divočina (smích).

Jak děti nejčastěji odměňujete?

Nejčastěji... Odměna je i pohlazení, třeba. To určitě. A pak ať už je to bonbón nebo, že je fakt někam vezmeme takhle na tu procházku, na výlet. Tak to jsou asi nejčastější odměny.

Je ve vaší rodině shodný pohled na výchovu, postupujete ve výchově dětí stejně?

Tak já si myslím, že se to jako většinou nedá úplně stejně udělat. Jako snažíme se domlouvat. Ale každý má z té své rodiny zarytý nějaký jiný pravidla, takže pořád jeden nebo druhý máme tendenci sklouzávat. I když se spolu domluvíme. Ale většinou se snažíme, ale úplně bezchybně to nejde. Se hodně často třeba domluvíme na nějakým pravidlu, který budeme dodržovat, ale pak zjistíme za týden, že začínáme sjíždět úplně z cesty.

To je třeba jaké pravidlo, na kterém se domluvíte?

Třeba že budou chodit večer spát v určitou hodinu, jo. Nebo přijdeš ze školy a, prosím tě, hnedka si ty úkoly napiš a pak už máš celý den volno. Tak taky, přijde někdy a nedodrží se to. Jde si hrát hned. Tak pak se domlouváme, ne, musí hned, jak přijde, napsat si to, aby pak bylo volno. Nebo budou chodit spát prostě v osm, budou v postelích. Ono je devět, a ještě tam nejsou (smích). Ale vždycky ten týden to jede, teď se snažíme a pak to prostě přestane, no. A zase se snažíme (smích). Ale čím jsou děti starší, tím zjišťuju, že je to lepší. Fakt se to jako do nich ukládá. Většinou se to všechno podřizuje nejmladšímu dítěti v rodině.

Jak komunikujete se svými dětmi?

Hlavně mluvit. Mluvit, mluvit, mluvit. A myslím si, že komunikujeme hodně v naší rodině.

Jak často si povídáte?

Pořád. Když jsou doma, tak většinou hodně. Oni jsou hodně komunikativní. I u stavení stavebnic, na procházce. My pořád komunikujeme. I manžel hodně před spaním, že jo, si hodně povídáme. Čteme knížky. I u televize, i u běžícího filmu nebo pohádky.

O čem si nejvíce povídáte?

Tak všeobecně. Nejvíce si povídáme asi o okolním světě, že chtěou vysvětlit spoustu věcí, co se děje kolem nás. A proč to tak je, proč to lidi dělaj. A kde to je, třeba nějaký místo. A o tý výchově asi si nejvíc povídáme. Proč to může, proč to nemůže, proč se to nedělá. Proč to ty dělají. Takovej ten okolní svět.

A třeba zájmy, koníčky, řešíte spolu?

Řešíme zájmy a koníčky hlavně u té Izabelky a tam je to hlavně ten klavír. To řeší stále s manželem vlastně. O tom hodně, no. Hodně se u nás řeší hudba (smích). A práce, řešíme i jako vysvětlit dětem, že do té práce se vlastně chodit musí. Že prostě je to nějaká součást toho života. Tak všeobecně jako, co se týče života. Co vlastně nás provází tím životem, to řešíme, že jo. Na tu aktuální záležitost.

Zasahují média (např. mobil, počítač) do rodinného života?

Zasahují.

A jak?

Snažíme se to korigovat, ale je to určitě mobil. Jsou to hry na mobilu, jsou to různé ať už návody na stavění lega. Na youtube vyhledávají si to už. Anebo Izabelka, když přijde, že nerozumí ve škole něčemu v českým jazyce, tak jí říkám, Izinko, já ti to neřeknu, běž, najdi si google a zjisti si to. Tak jde a už si vyhledává ty informace. Na to se ji snažím učit, když už ten internet je a něčemu nerozumí, tak je jednoduchý, abych já jí to řekla. Ale já jí to neřeknu, řeknu, najdi si to, protože se tam dočte ještě spoustu jiných věcí, která já bych jí neřekla. Ale jinak zasahují i téma hrama, ale mají nějaký povolený limit. Když vidím, že by na tom seděli dlouho, tak udělám stopku. A bohužel i u toho dvouletýho už tam zasahují. Mami počítač, zapni mi počítač, já tam chci pustit vlaky. Protože to vidí u těch starších sourozenců. A vůbec, vidí to i u nás. Protože manžel věčně řeší něco skrz hraní s kapelou, ani ne skrz práci, ale skrz ten svůj koníček. A já

věčně objednávám paní na vlasy a věčně řeším školu a takový ty věci. A třeba s tou školou, to je taky hezký, protože ta Izinka u mě vidí, že já chodím do školy, že studuju a ona taky pak jde a učí se. Ona to u mě vidí a přijde jí to vzdělávání jako úplně normální. zatím tý Izince, ten Štěpánek ještě nechodí do té školy, takže tam ještě učivo neřešíme. Spíš nějaký takový ty základní, rozcvičování ručičky a to.

Jak se vyjadřují vaše děti k chodu domácnosti?

Neženou se k tomu (smích). Nejvíc se k tomu ten dvouletej hrne. Dneska zrovna ráno jezdil s vysavačem (smích). Ty starší někde pryč, jak slyší vysavač. Jinak pokojíček, určitě ať si uklízíjou svůj pokojíček. Chceme, aby pomáhaly. Když peču buchtu, tak říkám, Izi, pojd' mi pomoci upíct tu buchtu. Tak mi podává třeba suroviny, umíchá to a takhle. Ale jakože by se k tomu samy hrnuly, to ne, nehnou.

Jak vnímáte citové aspekty ve své rodině? (myslím tím vaši lásku k dětem, lásku mezi sourozenci, lásku od dětí směrem k vám)

Tak to hodně řeším, to hodně vnímám. Na to se hodně zaměřuju, aby tu lásku si dávaly hlavně navzájem, aby si říkaly, že se mají rádi. I nám. Takže než jdou spát, tak vždycky jdeme a řekneme, miluju tě, hezky se vyspinkej. Hodně, hodně si říkáme, že se máme rádi. Protože v mojí rodině, když jsem byla já malá, tak nám to nikdy naši neříkali. To brali jako automaticky. Takže u nás se to neříkalo a hrozně mi to asi chybělo. Tak teďka to děláme. U manžela to dělali, to si dávají vždycky i pusku, když se loučí nebo tak. U nás se to nikdy nedělalo, takže hodně se na to zaměřuju. Chci, aby se to dělalo.

Jakým způsobem se snažíte projevovat vaši lásku k dětem? To už jsme vlastně řekly...

To už jsme hodně řekly. Objímání, pohlazení.

Jak vypadá váš běžný den z pohledu činností, které vaši rodinu provázejí (z pohledu plnění povinností, trávení volného času)?

Ráno děti vzbudím. Izinka už si udělá sama snídani, takže tam je nějaká povinnost, že už jí učím, až mi skončí rodičák a nebudu s něma ráno třeba doma, tak aby si zvládla udělat sama tu snídani. Mladším klukům ji udělám, takže nasnídají se děti. Musí se oblíct, musí si vyčistit zuby, učesat vlasy, oblíct se pak už ven a odcházíme do školy, do školky. S tím nejmladším jsem pak doma. Když jdu do práce, tak i s tou babičkou tráví čas. Když nejdu do práce, tak většinou něco si skládáme, kreslíme. Snažím se trochu

zapojit nějaký to vzdělávání jeho před tou školou, aby něco uměl, barvičky a tak dále. Anebo jdeme na procházku, záleží, jaký je den. No a poklížíme a snažíme se uvařit. A pak ho dám spinkat, si udělám nějaký svoje věci. A jdeme do té školy a školy zase vyzvednout. Izinka teda už ze školy přijde sama. Takže už zase nějaká ta povinnost přepravit se mezi tou domácností a školou, aby to zvládala sama. A pro toho Štěpánka zajdeme do té školky. Štěpánek ten pak jakoby má spíš málo těch povinností. Ten si jde většinou hrát, stráví to odpoledne. A ta Izabela přijde domů, napíše si ty úkoly a pak se věnuje nějakým svým věcem, popřípadě trénuje na ten klavír. Anebo jedeme s dětma na ty kroužky. V létě jdeme někam ven, to trávíme hodně času venku. Víkendy jsou takový zaměřený spíš volnějc, jo. A večer zase klasický takový ty povinnosti, vysprchovat, převlíct se do pyžámky, vyčistit zoubky.

Mají děti přesně určený čas, kdy se mají jít chystat na spaní a pak spát?

Ten se snažíme nějak vždycky určit, aby my jsme pak měli spíš takovej nějaký klidnější večer. Abysme si zvládli ještě třeba popovídat s manželem, jo. Nebo si udělat něco na druhý den, co potřebujeme. A to se nám právě moc nedaří dodržovat (smích). Takže tak o půl osmé začneme tak nějak řešit to koupání a převlíkání do pyžam a zoubky. Tak kolem osmé, si myslím, čtvrt na devět, že jsou v té posteli. A kolem šesté, sedmé je většinou ta večere.

Jak vypadá váš běžný víkend?

Volně (smích). Že i ráno se snažíme nechvátat, hezky taková ta pohoda. V pyžamech jsme celý dopoledne (smích). Víkend je zaměřený na uklízení a za ten týden, co nestihneme, tak to dát do pořádku. A v létě se snažíme hodně na ten víkend spíš něco podniknout nebo odjet na tu chalupu, abysme se právě té domácnosti rušný zase vyhlí. Abysme si užili. Ale jinak běžný víkend, děti ráno dlouho spí, my vstáváme se Sebíkem o šesti (smích). Necháme je dospát, nebudíme je. Taky mě naši nechávali. To jsem si zase odnesla z té své rodiny. Určitě uvařit, zahrát si odpoledne. To je hezký, to děláme hodně v sobotu nebo neděli. Tak hodně hrajeme společenský hry, že přijde i babička a hrajeme osadníky nebo Českou republiku, různé otázky. To už třeba s náma hraje Izinka osmiletá a s tím Štěpánkem hrajem takový ty hry jako Člověče, nezlob se a tak. Hodně ty hry, abysme ten čas trávili spolu. Protože když jsme to nedělali, tak jsem zjistila, že každý si je tak nějak rozdělený ve svém pokoji. A u těch her je to fakt hezký, no.

A třeba návštěvy babiček?

Tak babičku, moji mamku, vidím každý den. A Otínskou babičku vidíme taky často, protože Otín je kousek. A i prababička, 84 let, sem chodí poměrně často na návštěvy. Nebo když Izinku odvážím na klavír, tak ona přijde za tím Štěpánkem a ty dvě hodiny, co já jsem pryč s Izinkou a Sebíkem, tak hrajou právě tyhle hry. To je zase hezký, že i to stmelení další generace. Ona mu strašně moc dá, ta babička.

Jaké činnosti děláte s rodinou společně?

Tak určitě nějaké ty výlety, tady ty hry společenský právě. Jedeme na in-liny v létě, na kola. A uklízíme třeba i společně. Určitě se podílíme i na tom uklizení. Ale nejvíc, co děláme společně, tak je buď nějaký ten sport, že všichni jedem nebo na ten výlet někam jedem. Anebo fakt ta společenská hra.

A co třeba jídlo?

Společně jíme, spíše obědváme v sobotu a neděli. V týdnu obědvají děti ve škole. A večere přichystáme většinou prvně dětem a pak se najíme až my.

Jak často děláte činnosti společně?

Hlavně o tom víkendu. V tom týdnu na to je málo prostoru. To třeba jenom zase v tom letním období, že se snažíme, když je volno, tak každé odpoledne nebo večer jet na ty brusle nebo na ty kola. V týdnu fakt na to není prostor jako všichni se sejít a něco dělat společně.

Jak se vyjadřují vaše děti k trávení volného času?

Ted' je zrovna období prázdnin, tak to si třeba vyberou, kam pojedeme na výlet. Sedneme si a ptáme se, kam by chtěli jet. Asi spíš volnej čas se řídí hlavně dětma. Jinak v týdnu, snažili jsme se, aby volný čas neměly narvaný, jako každý den nějaký koníček. Já jsem to třeba taky neměla, když jsem byla dítě a manžel taky ne. Myslím si, že ta nuda je tam hodně důležitá, aby se i trošku jako by nudily a našly si samy. Protože když oni budou mít nabitéj ten program celej týden a najednou přijdou do puberty, bude jim patnáct, řeknou, to mě nebaví, to přestanu dělat. A zbyde jim čtyři dny v týdnu volno. Oni nebudou vědět, co s tím volným časem, že jo. Takže na to jsem se taky zaměřila, že nechci, aby ty děti měly každý den nějaký program. Ale spíš, aby si dokázaly i samy pohrát a samy si něco vymyslet, nějakou tu činnost. Takže určitě jim neorganizuju ten jejich čas nějak stoprocentně. Chci, aby si tu činnost vymyslely samy. Aby si šly malovat

nebo si šly hrát. Izinka si hraje na školu s plyšákama. Do toho i ona se vzdělává, hraje jim na klavír, a ještě si hraje. A Štěpánek, tak ten přijde domů, ten miluje zase to lego prostě. Takže on přijde domů a první co, běží nahoru do pokojíčku, sedne si a začne si stavět ty stavby z lega. A Sebík chodí od jednoho k druhému. Takže když si uděláme takový ty věci, co jsou potřeba, tak Sebíkovi se zase věnujeme jinak. Že si ho vezmu stranou nebo do toho zapojím všechny a něco zase buď vytváříme, kreslíme nebo skládáme. Ale nejde to pořád, se jim věnovat. Takže chci, aby si to dělaly samy, aby si vymyslely samy nějakou svoji činnost. Nebo je k tomu trošku popostrčit, nějakou motivaci jim dát. Hele tohle by bylo dobrý postavit.

Co považujete za nejdůležitější v oblasti zdravého životního stylu vašich dětí?

Asi tam zapojit ten pohyb. Protože takový ty bonbonky a sladkosti, to já fakt neřeším. To sladký nevyřazujem. Takže to mají k dispozici. A hodně ovoce, zeleniny. Ale to spíš v letním období, v zimě já tu zeleninu moc ne. Takže hodně jakoby ovoce, a hlavně ten pohyb. Nevaříme moc smažený jídla. I tu zdravou stravu, ale není to vyloženě zdravá strava, je to taková ta asi česká kuchyně. Je do ní zapojený víc fakt toho ovoce.

A nějaké zásady pro udržení duševní pohody?

Pro mě by to byl dlouhý spánek, což nějak nejde teďka (smích). Duševní pohoda... asi mluvit, konverzovat a říkat, co nás trápí, abysme to mohli nějak řešit.

Jakým způsobem pečujete o zdraví své a vašich dětí?

Jak jsem říkala, tím životním stylem nějakým. Takže zase jsme u toho, ten pohyb. Po tý duševní stránce, když je něco trápí, tak fakt, aby mi to řekly. Hodně se snažíme i jako mluvit, co ve školce, co ve škole. Aby je něco netrápilo. A nějaký vitamínky. Jít zavčas spát. Někdy ty pravidla, zdraví je o hygieně úst. Takže na to hodně apeluju. Protože když byla Izinka malá, tak jsme to podcenili. Když si nechtěla čistit zuby, tak jsme ustoupili, že teda nemusí. Ale pak měla ty zoubky zkažený a fakt po tý zdravotní stránce je to velkej průšvih... Aby fakt spaly, odpočívaly. No, prevence. Takže když je něco někde bolí, tak se to snažíme řešit. Ale i bylinkama třeba. Izinka když řekne, že špatně spinká, tak meduňkovéj čaj. A když je třeba bolí v krku, tak jim dáme kloktat třeba šalvěj. Nesnažím se všechno řešit lékama z té lékárny, no.

Co vaše rodina a režim dne? (Je pevně stanovený nebo se přizpůsobuje situacím, které nastanou?)

Pokud se někam jde nebo jede, ale většinou jsou to už nějaký zajetý věci. Zajetý jakoby ty dny, co se v ně jako děje, tak se snažíme tak nějak mít ten stejný režim. V létě je to jiný, protože je dýl vidět, se chodí pozdějc spát nebo se někam fakt jede na ty kola. Nebo jsme na zahradě. Asi jedeme tak nějak jakoby pořád nastejno. To už jsou nějaký výkyvy, když je třeba někde nějaká narozeninová oslava nebo tak. Dokážeme se přizpůsobit. Nejsme nějaký, jakože, fakt v sedm prostě budeš každý den v posteli. Určitě se přizpůsobíme tomu, co se děje.