

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

VLIV RODINNÉHO PROSTŘEDNÍ NA ŽIVOTNÍ STYL  
ADOLESCENTŮ

Vedoucí práce: doc. Michal Kaplánek, Ph.D.

Autor práce: Bc. Dominika Zezulová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: Kombinovaná

2021

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

6. března 2021

*Dominika Zezulová*

Děkuji vedoucímu diplomové práce doc. Michalovi Kaplánkovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## **Anotace**

Diplomová práce s názvem Vliv rodinného prostředí na životný styl adolescentů se zaměřuje na to, v jaké míře a jakým způsobem se rodinné klima, koníčky, zaměstnání a způsob trávení volného času rodičů odrážejí na životním stylu a způsobu trávení volného času jejich dospívajících potomků ve věku od 15 do 19 let, tedy dětí, které navštěvují střední školu či učiliště.

Práce definuje pojem adolescence a zaměřuje se také na změny a nástrahy, kterými si člověk v tomto věku prochází. Dále se zabývá pojmem rodina, jejími funkcemi, její podobou v tradičním slova smyslu a její podobou v současné době. Nejdůležitější částí práce je kapitola Vliv rodinného prostředí, kde jsou detailně rozebrány zásadní aspekty rodinného dění, které na dítě působí a tím formují jeho osobnost a životní styl.

Empirická část práce si klade za cíl zodpovědět následující otázky: Jak rodinné klima ovlivňuje společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou? Jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a způsob trávení volného času jeho rodičů? Jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte? K realizaci výzkumu bylo provedeno šest polostrukturovaných rozhovorů se studenty ve věku od 15 do 19 let.

Klíčová slova:

Rodinné prostředí, vliv rodiny, životní styl, výchova, volný čas, rodina, rodinná diagnostika, dospívání, adolescence

## **Annotation:**

The diploma thesis entitled *The influence of the family environment on the adolescents' lifestyle* focuses on the extent to which and how the family climate, parent's hobbies, their employment and way of spending free time are reflected in the lifestyle and way of spending free time of their adolescents aged from 15 up to 19 years, i.e. children studying high school or vocational school.

The work defines the concept of adolescence and the changes and pitfalls that a person goes through at this age. It also deals with the concept of family, its functions, its form in the traditional sense and its form at present. The most important part of the work is the chapter called *Influence of the family environment*, where the fundamental aspects of family events that affect the child and thus shape his or her personality and lifestyle are discussed in detail.

The empirical part of the thesis aims to answer the following questions: How does the family climate affect the time spent by an adolescent child with the family? How do parents' employment and leisure time affect their teenage lifestyle? How do family eating habits affect an adolescent's lifestyle? Six semi-structured interviews with students aged 15 to 19 were made for the research.

Key words:

Family environment, family influence, lifestyle, education, free time, family, family diagnostics, growing up, adolescence

# Obsah

Anotace .....	4
Annotation: .....	5
Úvod.....	8
1 Adolescence.....	10
1.1 Tělesný vývoj .....	10
1.2 Psychický vývoj .....	11
1.3 Determinanty zdravého vývoje adolescentů .....	12
1.4 Zdraví ohrožující aspekty životního stylu.....	17
2 Rodina .....	22
2.1 Funkce rodiny.....	22
2.2 Typy rodin .....	23
2.3 Historický model rodiny a jeho vývoj.....	26
2.4 Model současné rodiny .....	27
2.5 Výchovné styly.....	28
2.6 Rodina a aktivity ve volném čase.....	30
3 Vliv rodinného prostředí .....	31
3.1 Špatný vzor, patologie.....	31
3.2 Přístup ke vzdělání .....	32
3.3 Velikost rodiny, povinnosti dítěte v rodině a postavení mezi sourozenci .....	34
3.4 Onemocnění, úmrtí v rodině .....	38
3.5 Konflikty v rodině, rozvod, nový partner.....	38
3.6 Vliv neúplné, nevlastní rodiny a nefunkční rodiny .....	40
3.7 Zaměstnání rodičů, místo a změna bydliště .....	42
3.8 Finanční situace rodiny, nespokojování potřeb .....	42
3.9 Organizace volného času.....	45
4 Výzkumné otázky .....	46
5 Charakteristika výzkumu.....	47
5.1 Cíl výzkumu .....	47
5.2 Metodika sběru dat a jejich analýza .....	47
5.3 Vybraní respondenti .....	49
5.4 Proměnné při formulaci otázek v rozhovoru.....	49
6 Případová analýza.....	51
6.1 Ondřej.....	51
6.2 Adéla .....	54
6.3 Honza .....	57
6.4 Michaela.....	60
6.5 Tereza .....	63
6.6 Jana.....	66
7 Srovnávací analýza.....	69
7.1 Ondřej.....	69
7.2 Adéla .....	70
7.3 Honza .....	71
7.4 Michaela.....	72

7.5	Tereza .....	74
7.6	Jana.....	75
8	Interpretace získaných poznatků .....	76
	Závěr .....	81
9	Seznam zdrojů .....	83
10	Příloha – rozhovory s vybranými respondenty.....	88
10.1	Přepis rozhovoru – Ondřej.....	88
10.2	Přepis rozhovoru – Adéla .....	92
10.3	Přepis rozhovoru – Honza .....	94
10.4	Přepis rozhovoru – Michaela.....	101
10.5	Přepis rozhovoru – Tereza .....	104
10.6	Přepis rozhovoru – Jana.....	107

## Úvod

Pro každého z nás bylo dospívání životně důležitou zkušeností, která nás zformovala pro náš dospělý život. Rodina byla naší první sociální skupinou, ve které jsme se ocitli, a ve které jsme si vytvořili první sociální vazby. Rodina každého z nás se jistě v jednotlivých aspektech od ostatních rodin lišila, například atmosférou, způsobem výchovy, počtem členů, vzájemnými vztahy mezi členy rodiny, ale také způsobem trávení volného času. Přitom právě způsob, jakým jsme společně jako rodina využívali svůj volný čas, byl důležitým faktorem při formování naší osobnosti.

Na fungování rodiny se podílí spousta determinantů, které ovlivňují, co si z ní dospívající jedinec do svého dospělého života odnese. V době, která je velice orientovaná na výkon a individualismus, kdy středobodem života jedince je především jeho práce a vydělávání peněz, je výzvou nesklouznout ke konzumnímu způsobu života. Je nutné nezapomínat na důležité hodnoty, jakými jsou rodina a čas s ní strávený. V neposlední řadě nesmíme zapomínat, že dítě se učí nápodobou, a je proto nutné mu ukazovat, jak zodpovědně se svým volným časem nakládat. Uspěchaný, nervózní, vystresovaný rodič, který nemá žádné koníčky nebo na ně nemá čas, rodič, který nemá čas na dítě ani na to s rodinou usednout ke stolu, může jen stěží jít ve výchově a smysluplném životním stylu dítěti příkladem. Předávání kvalitních vzorců fungování v každodenním životě je ale klíčové právě v době, kdy důležité místo v životech nás všech zaujímají televize a sociální sítě, které zejména dospívajícím jedincům předkládají ne zcela adekvátní hodnoty.

Výchovně na dítě samozřejmě působí také škola, avšak primární roli ve formování osobnosti dítěte má bezpochyby rodina, jejíž prioritou má být vytvoření citového zázemí pro dítě, dále pomoci mu najít směr, kterým by se mohlo ubírat trávení jeho volného času, a dopřávat mu dostatek pozornosti. Vzhledem k tomu, že pracuji jako středoškolský pedagog, mám možnost se dennodenně setkávat s desítkami až stovkami studentů, z nichž každý je úplně jiný. Jako třídní učitel často musím řešit výchovné či prospěchové problémy studentů, které mě nakonec vždy přivedou k jediné myšlence, a to z jaké rodiny daný jedinec pochází. Mnohdy je totiž velice povrchní a mělké vinit samotného studenta,



neboť mnohé z problémů pramení z rodinného prostředí, ve kterém jedinec vyrůstal. Neméně cenné jsou pro mě získané poznatky také jako pro mladého člověka, který se v nejbližší době chystá založit vlastní rodinu a klade si otázky, jak být správným rodičem a jak se vyvarovat chyb, které by jeho dítěti byly překážkou na cestě ke šťastnému a naplněnému životu.

Cílem mé práce je tedy zjistit, jak se rodinné prostředí podílí na formování osobnosti dospívajícího člověka, na způsobu trávení jeho volného času a jeho životním stylu. Ráda bych prací přispěla k tomu, aby si čtenář-rodič uvědomil, že jeho syn či dcera jej potřebuje jako člověka, který jej jeho dospíváním provede a ukáže mu, jak žít plnohodnotný život. Je mnoho způsobů, jak na své dítě působit negativně a pravděpodobně se nějaké chybě nevyhne žádný rodič, ale už jen to, že o svém počínání přemýšlí a zamýšlí se nad tím, zda dělá vše pro to, aby vytvořil přívětivé rodinné prostředí, je krok kupředu.

Ve druhé řadě bych pak ráda, aby si čtenář-pedagog uvědomil, že problémové dítě především volá o pomoc či pozornost, které se mu v jeho rodinném prostředí zřejmě nedostává, a je třeba mu naslouchat.

# 1 Adolescence

Jak je zřejmé z názvu práce, následující kapitoly budou pojednávat o rodinném prostředí a jeho vlivu na dospívajícího jedince. Abychom však pojmu „dospívající jedinec“ správně porozuměli, je zapotřebí jej důkladně definovat.

Co se tedy má na mysli tím obávaným obdobím vývoje označovaného jako puberta, jež je doprovázeno rychlými morfologickými proměnami těla včetně fyzického růstu a hormonálních změn stejně jako nesčetnými psychologickými a sociálními kontextuálními změnami?

Ve svém jádru je puberta jednoduše řečeno obdobím vývoje, během jehož průběhu je jedinec obdařen schopností reprodukce. Adolescence je však široký pojem, jež zahrnuje jak pubertu, tak sociální, emoční a obsáhlé psychologické změny, které charakterizují chronologický přechod z dětství do dospělosti.

Adolescence znamená získání poznání dospělých, které s sebou nese emoce a nové sociální role, které jsou prostřednictvím dozrávání mozkových funkcí a dynamických interakcí spojené s rodinným, vzdělávacím a sociálním kontextem každého jedince. Jak se tyto biologické a psychologické procesy vzájemně ovlivňují je výzvou pro vědce již celá desetiletí.

V následujících podkapitolách si blíže vysvětlíme, jakými změnami, jak tělesnými tak psychologickými, si tedy dospívající jedinec prochází a v neposlední řadě se zaměříme na to, jaké determinanty se kladně podílí na jeho zdravém vývoji. V poslední kapitole se naopak budeme věnovat potenciálním nástrahám majícím vliv na bezproblémový vývoj dospívajícího člověka.

## 1.1 Tělesný vývoj

Jak se děti postupně mění v dospělé jedince, procházejí několika fyzickými, emocionálními a kognitivními změnami. K fyzickým změnám dochází nejdříve, takže děti již často vypadají jako dospělí, přestože jsou emocionálně nezralí. Kromě akné a výraznějšího tělesného pachu je nejvýznamnější fyzickou změnou, ke které u adolescentů dochází, zrání pohlavních orgánů čili puberta. Ačkoli načasování puberty

se u každého jedince velmi liší, dívky se zpravidla vyvíjejí dříve než chlapci.

Počátek menstruace znamená pro dívky začátek puberty. Jakmile dívka začne menstruat pravidelně, je schopna reprodukce. Mezi další fyzické změny, kterými dívky procházejí, patří nárůst ochlupení, vznik prsní tkáně a rychlý tělesný růst. Průměrný věk začátku puberty je u dívek 12,5 let. Dívky, které dospěly dříve, mají často sklony cítit se trapně před svými méně vyvinutými přáteli. Na opačnou stranu se dívky, které dozrávají později, mohou obávat, že jejich tělo nefunguje správně.

Na rozdíl od dívek chlapci vstupují do puberty pozvolna, nikoli v důsledku jediné události. Fyzické změny u chlapců, ve věku 13 až 17 let, zahrnují rychlý růst, hustější ochlupení, růst vousů, vývoj pohlavních orgánů a změnu hlasu. Průměrný věk vstupu do puberty u chlapců je 14 let. Chlapci, kteří dozrávají dříve, jsou považováni za vůdce i sportovce, protože v mladším věku získávají zvýšenou svalovou sílu a rychlost. Na druhé straně chlapci, kteří zrají později, jsou často škádleni. To se však obvykle zastaví v momentě, kdy své vrstevníky ve fyzickém zrání doženou.<sup>1</sup>

## **1.2 Psychický vývoj**

S hormonálními změnami, které se odehrávají u dospívajících jedinců, jsou spojeny psychosociální a emoční změny a také zvyšování kognitivních a intelektuálních kapacit. V průběhu druhého desetiletí si adolescenti silně rozvíjejí rozumové dovednosti, logické a morální myšlení a jsou více schopni abstraktního myšlení a racionálního úsudku. Rovněž jsou schopni lépe zohlednit perspektivy ostatních lidí a často chtějí čelit či zabránit sociálním problémům, s nimiž se společnost potýká a s nimiž se v životě setkávají. Zároveň se adolescenti rozvíjejí a upevňují své vnímání sebe sama. S nově vznikající identitou, včetně rozvoje identity sexuální, přichází stále větší obavy z názorů

---

<sup>1</sup> HOWSTUFFWORKS.COM CONTRIBUTORS. What are physical changes in adolescence? *Howstuffworks.com* [online]. 2011-04-04 [cit. 2020-01-11]. Dostupné z: <https://lifestyle.howstuffworks.com/family/parenting/tweens-teens/physical-changes-in-adolescence.htm>

jiných lidí, zejména z názorů jejich vrstevníků.<sup>2</sup>

Dospívající taktéž touží po větší nezávislosti a odpovědnosti. Stále více se snaží prosazovat autonomii při rozhodování, emocích a činech. Jinými slovy mají tendence se odpoutat od rodičovské kontroly. Jejich sociální a kulturní prostředí významně ovlivňuje to, jak adolescenti vyjadřují svou touhu po autonomii.

Mladší adolescenti mohou být zvláště zranitelní, pokud se jejich kapacity stále rozvíjejí a zároveň se začínají pohybovat mimo hranice svých rodin a začnou příliš brzy přijímat nezávislá rozhodnutí – od toho, s kým tráví čas, až po to, jaké jídlo jí.<sup>3</sup>

### **1.3 Determinanty zdravého vývoje adolescentů**

Na zdravém vývoji dítěte se podílí mnoho faktorů, avšak nejzásadněji jej určuje rodinné prostředí, ze kterého vyplývá také jeho životní styl, kterým můžeme souhrnně pojmenovat způsob trávení jeho volného času, psychickou pohodu a stravovací návyky. Právě dostatečná výživa, pitný režim a spánek jsou v období dospívání obzvláště důležité, neboť tělo prochází velkými fyziologickými změnami. Pro jejich zdárný průběh není radno uspokojování základních biologických potřeb zanedbat.

#### **Rodinné prostředí**

Rodina je bezesporu pro dítě předlohou k tomu, jaký bude vést život k dospělosti. Rodina je pro dítě zároveň první vzdělávací institucí, v níž se učí navazovat vztahy s lidmi a utváří si obraz o tom, jak vztahy fungují jak v rámci rodiny, tak i v širší společnosti. Nejdůležitějším vzorem pro dítě je vztah otce a matky, ale i vztahy rodič-děti či rodiče-prarodiče nebo prarodiče-děti jsou zásadní. Pochybuje-li dítě o lásce rodičů jak směrem k němu samotnému, tak mezi nimi, dříve nebo později se tyto pochybnosti projeví ve vztahu s jeho okolím. Charakteristickými rysy takových pochybností jsou nedůvěřivost,

---

<sup>2</sup> WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescence: psychological and social changes. *World Health Organization* [online]. 2014 [cit. 2020-01-11]. Dostupné z: <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page5/adolescence-psychological-and-social-changes.html>

<sup>3</sup> Tamtéž.

plachost, nízká sebedůvěra či nerozhodnost.<sup>4</sup>

Je žádoucí, aby se dítě v první řadě naučilo respektovat vedení rodičů, a to i mimo domov, kdy nejsou rodiče přímo fyzicky přítomni – „Táta by se zlobil“ či „Mamce by to bylo líto“ – jsou hranice, které v inkriminovaném okamžiku vyvstanou dítěti na mysli a ovlivní jeho rozhodnutí. Zároveň je pro zdravý vývoj dítěte ale důležité, aby s postupem času bylo schopné činit vlastní rozhodnutí nezávisle na rodičích. Fixace na rodičích i v pozdějším věku dítěti neprospívá, spíše naopak. Pokud si dítě nedokáže poradit bez rodiče a vnímá svět jako nebezpečné místo, ve kterém bez otce či matky neobstojí, stává se z něj nepřilíš sebevědomý jedinec, který v dospělém životě jen stěží obstojí. Je zodpovědností rodičů, aby ve správný čas ustoupili z vedení a vystavovali dítě situacím, kdy bude samo muset zodpovědně rozhodovat o krocích, které podnikne.

Rodina by měla být schopna dítěti poskytnout pocit bezpečí a lásky. Bez naplňování těchto potřeb není možný zdravý citový vývoj dítěte. Rodina by měla být útočištěm a bezpečným místem obzvláště v dobách nemoci, nejistoty, potřeby pomoci či pochopení. Je třeba však nechat dítě čelit svým povinnostem, i těm, které nejsou úplně příjemné. Ochraňovat dítě od všeho nepohodlného není cílem. Důležitými rysy rodiny by měly být pohoda, porozumění a vřelé vztahy v rodině napříč jejími členy, čímž rozumíme vzájemné večerní debaty o každodenních událostech, sdílení radostí i starostí i zdánlivě nepodstatných postřehů.<sup>5</sup>

Spousta rodičů se období s názvem puberta již předem obávají a představují si veškeré obtíže a nepříjemnosti, které toto období může přinést. Obávají se ztráty svého dítěte, vzájemných nepochopení, neochoty si naslouchat nebo i dne, kdy si jejich dítě přivede partnera, kterého bude mít radši, než je samotné. Takovým rodičům se však nezdá, že své obavy a napětí přenesou na dítě, u kterého právě svými obavami a strašením, výše zmíněné nežádoucí chování vyvolají. Dospívající dítě potřebuje vlastní prostor, kontakt s vrstevníky a určitou míru svobody. Tak jako rodiče musejí mít trpělivost s batolaty a jejich chozením na nočník či neohrabaným shazováním věcí kolem sebe,

---

<sup>4</sup> PRCHAL, J. *Výchováváme děti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN 14-520-88

<sup>5</sup> Tamtéž.

stejnou dávku trpělivosti si žádají i adolescenti během jejich dospívání.<sup>6</sup>

## **Zdravý životní styl**

Základním determinantem pro zdraví člověka je jeho životní styl. Dle Světové zdravotnické organizace je zdraví stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Je-li jedna z těchto složek v nerovnováze, vede to k nemoci. Především nepohoda ve složce emociální, kdy je ohrožena duševní stabilita, může vést k propuknutí nejrůznějších onemocnění.<sup>7</sup> Základními doporučeními pro zdravý životní styl jsou dostatečná výživa, o které pojednává následující kapitola, adekvátní fyzická aktivita, duševní hygiena, pravidelný denní režim a vyhýbání se návykovému chování, jakým je například alkohol, cigarety a jiné návykové látky nebo gambling. Na vytvoření takového zdravého životního stylu dítěte má bezpochyby zásadní vliv jeho rodinné prostředí, které determinuje jeho somatické, psychické i sociální zdraví a dává vzniknout jeho osobnosti v životě dospělém.<sup>8</sup>

- **Výživa a pitný režim**

Osvojení si zdravých stravovacích návyků během dospívání je nezbytné pro růst, vývoj a zabránění problémů s nadváhou v pozdějším věku. Zatímco dospívající mají zvýšené požadavky na výživu kvůli růstu a vývoji, nejvyšší prevalence výživové nedostatečnosti je zaznamenávána právě v tomto věku. Je zodpovědností rodiče, aby dospívajícímu jedinci vštípil zásady zdravého stravování a zároveň aby mu možnost tuto potřebu uspokojit zajistil.

Adolescenti pravidelně konzumují až žalostně zanedbatelné množství ovoce, zeleniny, celozrnných potravin, vápníku a inklinují spíše ke konzumaci slazených nápojů a fast foodu. Stravovací návyky osvojené během dospívání často přetrvávají až do dospělosti a mohou vést, a často vedou, k obezitě, srdečním chorobám, vysokému

---

<sup>6</sup> MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-011-86

<sup>7</sup> KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví, strategie duševní hygieny ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2011. ISBN 978-80-7394-262-5

<sup>8</sup> KALMAN, M., VAŠÍČKOVÁ, J. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4

krevnímu tlaku, cukrovce, obstruktivní spánkové apnoe, osteoporóze či rakovině – zejména rakovině tlustého střeva. U obézního adolescenta je až 90% pravděpodobnost, že se s obezitou bude potýkat po zbytek svého života. Procento obézních dospívajících dětí se od roku 1980 do roku 2010 zvýšilo z 5 % na 18 %.

Vlivem okolí je dospívající jedinec vystaven tlaku následovat většinu, čímž, mimo jiné, může být ohrožena jeho dostatečná výživa. Ve vrstevnických skupinách to může být tlak ohledně zahrávání si s drogami či alkoholem. Sociální sítě, jakými jsou například Instagram, prezentují dokonalost a za vzor kladou nezdravou štíhlost, které zejména mladé dívky, ale ani u chlapců toto není výjimkou, podněcují k experimentování s výživovými styly a často mohou vést až k poruchám příjmu potravy. Dříve byla nejčastějším problémem v kontextu poruch příjmu potravy anorexie čili odmítání jakéhokoliv jídla, kdy nemocný jedinec trpěl představou, že není dostatečně štíhlý. V dnešní době je problémem spíše ortorexie, tedy posedlost zdravým stravováním, která může začít omezením několika málo potravin a skončit striktním veganstvím či dokonce frutarinstvím. Tyto stravovací styly jsou co do smysluplnosti pochybné v každém věku, avšak ve věku dospívání jsou přímo nebezpečné, protože tělo, které je ve vývinu má obzvláště vysoké nároky na správnou výživu. Toto odpírání si jídla a snaha o striktní dodržování nějaké „diety“ se poté často točí v kruhu, kdy se střídá období přísného stravovacího režimu a období záchvatového přejídání. V této fázi jedinec „uklouzne“ na cestě svého, pro něj zdravého, stravování a „dojídá se“ vším, co mu přijde pod ruku. Tento přečin je pak zpravidla pronásledován výčitkami, které mnohdy vyústí v opakované vyvolávané zvracení, tedy bulimii, a opětovnému nastolení přísného režimu, kdy celý proces začíná nanovo. Případů poruch příjmů potravy v ČR ale i ve světě rapidně přibývá. Dle Ústavu zdravotnických informací a statistiky v roce 2017 bylo zaznamenáno 3 371 pacientů, kteří ambulantně docházeli na léčbu, a z toho 454 z nich skončilo v psychiatrickém zařízení. Tato čísla jsou třikrát vyšší, než tomu bylo v roce 2010.<sup>9</sup>

Dalšími determinanty ohrožujícími dostatečnou výživu adolescenta mohou být chronické

---

<sup>9</sup> ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR. Péče o pacienty s poruchami příjmu potravy ČR v letech 2011-2017 [online]. 2018 [cit. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=vystupy--vyznamna-temata--poruchy-prijmu-potravy>

zdravotní komplikace či nedostačující socio-ekonomická situace rodiny, ve které rodina není schopna svému dospívajícímu dítěti dostatečnou výživu poskytnout.

- **Pohybová aktivita a volný čas**

Se zdravým životním stylem jde, stejně jako stravovací zvyklosti, ruku v ruce pohybová aktivita jedince. Pohybovou aktivitou můžeme souhrnně nazvat sport, pohybové a sportovní hry, dopravu do školy či do práce, domácí práce, rekreaci, tělesnou výchovu ve škole nebo jakékoliv jiné plánované pohybové aktivity v kontextu rodinných, školních či komunitních aktivit.

Není tajemstvím, že s sebou moderní doba přinesla nejen neduh a jedním z takových je právě sedavý životní styl, který je zejména u adolescentů způsoben zejména vysedáváním u počítačů, televize, ale především „poflakováním“ se s chytrými telefony a sledováním sociálních sítí. Dle studie britské agentury Ofcom, kterou zveřejnil server The Telegraph vyplývá, že mladí lidé ve věku 16-24 let stráví na svých mobilních telefonech online až 7 hodin denně, přičemž svůj telefon kontrolují každých 12 minut. Vzhledem k dříve dostupným datům se dá předpokládat, že v následujících letech toto číslo poroste a mladí lidé u svých telefonů budou trávit až 50 hodin týdně, což je více než dva celé dny.<sup>10</sup>

Přitom je podle světové zdravotnické organizace žádoucí, aby děti a dospívající provozovali alespoň 60 minut střední až vysoké tělesné aktivity denně, přičemž aktivita delší než 60 minut s sebou nese další zdravotní přínosy. Světová zdravotnická organizace také uvádí, že většina denní fyzické aktivity by měla být aerobního charakteru, avšak měla by zahrnovat i aktivity, které posilují svaly a kosti, a to alespoň třikrát týdně. Není nutné, aby doporučená denní pohybová aktivita 60 minut byla prováděna najednou, naopak je v pořádku aktivity rozdělit do dvou i více jednotek během dne

U neaktivních dětí a dospívajících se doporučuje postupné navyšování denní

---

<sup>10</sup> THE TELEGRAPH. A fifth of 16-24 year olds spend more than seven hours a day online every day of the week, exclusive Ofcom figures reveal [online]. 2018 [cit. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://www.telegraph.co.uk/news/2018/08/11/fifth-16-24-year-olds-spend-seven-hours-day-online-every-day/>



aktivity, aby se nakonec dosáhlo výše zmíněného denního cíle. Je vhodné začít s menším množstvím fyzické aktivity a postupně navyšovat trvání aktivity, frekvenci a intenzitu. Je důležité mít namysli, že pokud děti či dospívající nevykonávají v současnosti žádnou aktivitu, i sebemenší pohyb přinese větší užitek než žádný.<sup>11</sup>

#### **1.4 Zdraví ohrožující aspekty životního stylu**

Existuje nespočet determinantů, které mají vliv na zdraví a životní styl dětí i dospělých. Nejsignifikantnějšími z nich je zneužívání návykových látek jako jsou nikotin, alkohol a jiné, tvrdší, drogy. Dále je to stres, jak fyzický, tak psychický, který může být spouštěčem nežádoucího chování, návyků či psychosomatických chorob. Dalším rizikovým faktorem jsou skupiny vrstevníků a společnost, ve které se jedinec pohybuje, a v neposlední řadě jsou to média, která mají na společnost větší dopad, než si často uvědomujeme.

**Kouření** je nejčastějším původcem kardiovaskulárních onemocnění. Procento mladistvých kuřáků mezi 15–19 lety se neustále zvyšuje a výzkumy hovoří o tom, že ¾ pravidelných kuřáků začalo kouřit mezi 13–17 lety svého života. Svou první kuřáckou zkušenost literatura uvádí kolem 12. roku u chlapců a 13. roku u dívek. Z tohoto úhlu pohledu je tedy zapotřebí začít s preventivními programy proti kouření ideálně hned po nástupu do školy.<sup>12</sup> Zbavit se zlovyku kouření či obecně jakéhokoliv zlovyku je velice obtížné, a je proto mnohem výhodnější s ním vůbec nezačínat. K tomu mohou pomoci nejen různé preventivní programy, ale především působení okolního prostředí, zejména rodiny. Abychom zabránili kuřáctví u adolescentů, je důležité dostatečně negativizovat postoj k němu. Je zapotřebí, aby se „nekuřáctví“ stalo kladně hodnocenou společenskou normou, jinými slovy, aby nekouřit bylo „in“.<sup>13</sup>

**Alkohol** je naneštěstí nedílnou součástí dospívání. Míra užívání alkoholu se mění

---

<sup>11</sup> WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity and young people. *World Health Organization* [online]. 2020 [cit. 2020-01-26]. Dostupné z:

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)

<sup>12</sup> RUCKI, Š., VÍT, P. *Kardiologické minimum pro praktické dětské lékaře*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1120-6

<sup>13</sup> MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8

v průběhu života jedince a je velmi spojena s kulturou a lidovou tradicí každého národa či sociální vrstvy, a právě proto je zapotřebí si právě v průběhu adolescence vytvořit k požívání alkoholu umírněný vztah. Začátky experimentování s alkoholem se uvádí mezi 12. – 14. rokem života a v pozdějším věku jeho konzumace stoupá. Nejvýznamnějším z motivů k jeho konzumaci bývá často vliv vrstevníků a touha se neodlišovat.<sup>14</sup> Prostředí, na které jsou adolescenti vázání, je v přístupu k alkoholu častí inspirací k vytvoření návyku – ať už mluvíme o večírcích, studentském životě či prostředí rodinném. Je nutné dbát na hranice užívání alkoholu, které může neblaze ovlivnit budoucí život jeho uživatelů. Osoby, jež začaly s pravidelným požíváním alkoholu kolem 14. věku života, jsou často zasaženi závislostí. Alkoholismus má pak dramatický dopad na jejich sociální a pracovní prostředí, mezilidské vztahy či zdraví.<sup>15</sup>

Experimentování s **drogami** je nejčastější ve věku od 15 do 19 let. V tomto věku takovéto experimentování může vést až ustálené součásti životního stylu. V adolescentním věku prochází osoby různými psychickými fyzickými změnami, se kterými se ne vždy dokážou zcela vyrovnat, a proto není výjimkou sáhnou-li po návykových látkách, které jim mohou pomoci se dočasně přes tento tlak přenést. Dle Nešpora (2003) jsou dalšími determinanty k užívání drog prostředí, v němž není těžké si drogu opatřit, nedostatečná prevence, lhostejný přístup pedagogů, absence mimoškolních aktivit, špatné či chladné školní nebo rodinné klima a způsob trávení volného času.<sup>16</sup>

Presl (1994) uvádí, že menší riziko drogové závislosti představují jedinci, jež vnímají drogu jako módní způsob, jak si navodit příjemný stav. V tomto případě jedinci pravděpodobně s drogami opravdu jen experimentují a nejsou sami sobě takovým rizikem jako adolescenti, jež nahlízejí na drogy jako životní styl, mající výrazně pozitivní postoj k drogám a tíhnoucí k problémovému chování. Je pravdou, že současná mládež je k drogám tolerantní více než kdy dříve, avšak často se jedná spíše o experimentování než

---

<sup>14</sup> HOLCNEROVÁ, Petra. Alkohol – Užívání. *Klinika adiktologie* [online]. Praha: 1. lékařská fakulta Univerzita Karlova [cit. 2020-01-18]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/414/alkohol-uzivani.pdf>

<sup>15</sup> Tamtéž.

<sup>16</sup> NEŠPOR, Z. *Proměny českých socioekonomických hodnot na přelomu století*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2003. ISBN 80-733-0044-3

zneužívání těchto látek.<sup>17</sup>

Pro každého, jak děti, tak dospělé, je **stres** jedním z činitelů ohrožujících naše zdraví. Stresory mohou přicházet v podobě hluku, přemíry informací či lidí, nevhodného prostředí a mnoho dalšího. Stres způsobuje napětí v organismu, čímž má vliv na naše emoce, myšlení i úsilí. S tím se pojí i zhoršení fyzických sil. Lze tedy říct, že stres ovlivňuje jak psychickou, tak fyzickou stránku jedince, přičemž stres rozdělujeme na chronický a akutní

Spolu se stresem přichází na řadu také nevyhovující stravovací návyky či zneužívání návykových látek k podpoře nabuzení vyčerpaného organismu. Hovoříme o tzv. „sociálních nemocích“ (kouření, alkoholismus, gambling), které jsou nevhodnými řešeními zvládnání stresu.<sup>18</sup>

Dlouhodobé působení jak psychických, tak fyzických stresových faktorů se účastní na propuknutí psychosomatických poruch. Nejčastějšími projevy psychosomatických poruch u dětí jsou migrény, především u dívek, a chlapci častěji trpí na bolesti břicha. Společné pro obě pohlaví jsou pak únava, nechut' k jídlu, zvracení, kašel, zvýšená teplota až horečky, některá z poruch příjmu potravy, kolapsové stavy, potíže s vylučováním, různé ekzémy, vyrážky a jiné. Somatizací rozumíme upozadění psychického napětí za jinou činnost tělesného systému (např. bolest hlavy), do emoční oblasti (např. podrážděnost) či behaviorální oblasti (např. přejídání).<sup>19</sup>

## Vrstevnícké skupiny

Adolescentní věk je specifickým obdobím života, které se od jiných liší jak po stránce psychologické, tak i sociologické. Budování si svého místa ve společnosti

---

<sup>17</sup> PRESL, J. *Drogová závislost: může být ohroženo i Vaše dítě?* Praha: Maxdorf, 1994. ISBN 80-858-0018-7

<sup>18</sup> KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví, strategie duševní hygieny ve škole.* České Budějovice: Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích. ISBN 978-80-7394-262-5.

<sup>19</sup> JEŽKOVÁ, Z., MASTNER, O. Rodinná terapie jako léčba onemocnění. *Psychosomatika*. [online] 2014 [cit. 2020-01-26] Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/psychosomatika-rodinna-terapie-jako-lecba-onemocneni-72.html>

dospělých je náročný proces a touha promlouvat k ostatním je prostředkem k utváření si své vlastní identity. Potřeba pochopení a sdružování tak dává vzniknout subkulturám, jež se zásadně podílejí na způsobu, jakým dospívající jedinec tráví svůj volný čas. Tato subkultura - nebo chceme-li uzavřená skupina vrstevníků - se vyjma rodiny řadí mezi hlavní determinanty socializace, určuje identitu svým členům a naplňuje jejich potřeby po uznání, akceptaci a sounáležitosti.<sup>20</sup> Tato sociální skupina taktéž udává hodnoty jejich členů, které, pokud nejsou v souladu s obecnými hodnotami společnosti, mohou vést k jejich delikventnímu chování.<sup>21</sup> Skupina sestává z osob podobného věku nebo je určena sdíleným koníčkem, případně podobným socio-ekonomickým prostředím. V případě subkultur se jejich členové často vymezují proti mainstreamovým proudům různými hesly, vizáží, hudebním vkusem či způsobem jednání a vystupování.

Každá subkultura má svůj specifický způsob projevu, který je charakteristický různými znaky, symboly a dalšími prvky, mezi které řadíme:

- image – čili vzezření jedinců, které může být nápadné či typické různými tetováními, styly účesu, oblečením či znakem.
- vystupování – neboli charakteristický postoj, styl neverbální komunikace a výraz v obličeji.
- vyjadřování – čili verbální komunikace typická slovní zásobou.<sup>22</sup>

Mládežnické subkultury a rizikové chování společně se sociálně patologickými jevy jdou často ruku v ruce. Rizikovým chováním máme na mysli požívání alkoholu a jiných návykových látek, promiskuitu, krádeže a jiné kriminální chování, ortodoxní politické názory, sebevražedné a sebepoškozující sklony, agresivní chování či vandalství. Příčinami vedoucími k takovému způsobu chování jsou často osobní problémy, které se zdají menší, když je člověk členem nějaké skupiny, přestože je daná skupina často velice nevhodná až riziková.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> CARR-GREGG, M. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0062-8

<sup>21</sup> HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5

<sup>22</sup> SMOLÍK, J. *Subkultury mládeže: Uvedení do problematiky*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2907-7

<sup>23</sup> Tamtéž.

**Média** se nemalou měrou zapříčiňují o formování společnosti a jejich vliv je rozporuplný. Jeho působení se odráží na životech všech členů společnosti včetně životů dospívajících a jejich náplně volného času. K tomu, aby jedinec dokázal smysluplně nakládat s nabídkou médií, by měl oplývat jistou mediální gramotností, která se již naštěstí stává součástí vzdělávání na školách napříč zeměmi, tzv. mediální výchova. Vliv médií nezřídka mezi řádky ponouká dospívající k rizikovému chování a často u nich vyvolávají nežádoucí psychické stav, jakými jsou stres, úzkost či závislost. Média boří morální bariéry, deformují představu estetiky a jsou často zdrojem povýšenosti, arogance nebo agresivity. V oblasti hodnot předkládají klamné vzory, jež jsou vyobrazovány v nejrůznějších seriálech či pořadech. Otevřeně se hovoří o tom, že média jsou jednou z příčin vzrůstající kriminality, násilí, uplácení a celkového morálního úpadku.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> HOFBAUER, B., KAPLÁNEK, M. *Kapitoly z pedagogiky volného času: Soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-240-3

## 2 Rodina

Rodina je prvním a zároveň nejzásadnějším činitelem při formování osobnosti dítěte. Obzvláště v dnešním světě však pojem rodina pozbývá pevně dané definice, avšak mohli bychom ji popsat jako společensky uznávanou formu společného soužití dospělých osob a dětí. Velmi se také v moderní společnosti různí formy rodiny. Rodinu tvoří ti jedinci, jež jsou spolu geneticky spjati, uzavřeli manželství či uskutečnili adopci. Její členové za ideálních podmínek žijí společně v jedné domácnosti a s ohledem na společenské rozdělení rolí vzájemně spolupracují zejména při péči, výživě a výchově dětí. Takovéto uskupení poskytuje primární socializaci dítěte, které se v něm učí způsoby, jak se chovat ve společnosti.<sup>25</sup>

### 2.1 Funkce rodiny

Každá rodina se vyznačuje vlastní strukturou a vnitřními podmínkami, které zahrnují cíle, hodnoty, normy a organizaci aktivit. Společné pro všechny jsou však funkce, které rodina plní.

Základní funkcí rodiny je funkce **biologicko-reprodukční**. Tato funkce je důležitá nejenom pro rodinu a její členy, ale rovněž pro celou společnost. Druhá funkce, **sociálně-výchovná**, se soustředí na začlenění dítěte do společnosti, tedy na jeho socializaci. Třetí funkcí je funkce emocionální, jež nese zásadní důležitost ve formování osobnosti dítěte. Pouze rodina dokáže zprostředkovat dostatečné citové zázemí a dodat pocit sounáležitosti a bezpečí. **Emocionální funkce** učí jedince lásce k bližnímu, vštěpování si správných hodnot a zásad. Děti se tomuto učí skrze pozorování, sdílení a nápodobou. Jedině skrze emocionální funkci lze u dítěte vybudovat základnu, o kterou se opřou jeho budoucí hodnoty, normy, morálka a životní řád.<sup>26</sup> Čtvrtou, **ekonomickou**, funkci dnes vnímáme spíše jako návrat k podobě rodiny jako firmy, která je sobě ekonomicky soběstačná. **Ochranná**, v pořadí pátá, funkce rodiny spočívá v uspokojování potřeb jak dětí, tak všech

---

<sup>25</sup> PORTÁL PRO SOCIÁLNÍ OBLAST PRAHY. Rodina. *Domovská stránka*. [online] 2008–2011 [cit. 2019-12-30] Dostupné z: <http://socialni.praha.eu/jnp/cz/rodina/index.html>, Magistrát hl. m. Prahy/

<sup>26</sup> HAVLÍK, R., HALÁSZOVÁ, V., PROKOP, J. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-86039-10-2

jejich členů. S vývojem společnosti přibyla i funkce rekreační, relaxační či zábavná, jež rodinu stmeluje a poskytuje jí integritu. Tato funkce se týká všech členů rodiny, ale pro děti má význam nejhlubší.<sup>27</sup>

## 2.2 Typy rodin

Každá rodina má svá specifika. Vyznává různé hodnoty, preferuje různé způsoby trávení volného času, má rozdílný pohled na důležitost vzdělání, bydlí v různých koutech své země, má různý počet členů a potýká se se svými vlastními problémy. To vše a mnohem více se podílí na formování osobnosti jedince, který v ní vyrůstá. Jakým způsobem se prostředí odráží na psychice i návycích dítěte, je blíže rozebráno ve třetí kapitole. Na základě výše zmíněné lze rodiny rozdělit do několika typů dle různých hledisek.

Jaké typy rodiny tedy rozlišujeme? Mezi základní znaky patří například velikost a funkčnost rodiny, způsobilost k výchovnému a vzdělávacímu působení či její trvalost. Z hlediska těchto proměnných rodiny členíme takto:

A. Dle velikosti:

- Úplnou – dva vlastní rodiče žijící v manželství s jedním či více dětmi
- Neúplnou – pouze jeden z vlastních rodičů žijící sám bez partnera s jedním či více dětmi
- Doplněnou – jeden z vlastních rodičů, jež má v péči svěřeno dítě či více dětí, žijící v manželství s jiným partnerem
- Náhradní – ani jeden z rodičů není vlastní, dítě či děti žijí u adoptivního či pěstounského páru
- Družskou – oba vlastní rodiče či alespoň jeden vlastní rodič žijící s partnerem a dítětem či dětmi mimo manželský svazek<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3

<sup>28</sup> DUNOVSKÝ, J., *Dítě a poruchy rodiny*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-040-86

B. Dle původu:

- Orientační – původní rodina, v jejímž prostředí dítě vyrůstá.
- Prokreační – čili reprodukční, rozmnožující, kterou zakládá sám potomek z rodiny orientační

C. Dle úplnosti:

- Úplnou – rodinu, kterou tvoří ote, matka a alespoň jeden potomek.
- Neúplnou – kde chybí buď otec, nebo matka.

D. Dle funkčnosti:

- Funkční – funkční rodinu posuzujeme na základě třech principů, jimiž jsou soudržnost, přizpůsobivost a komunikace. Soudržností rozumíme uchování rodinné integrity a intimity, sounáležitost každého jednoho člena rodiny při zachování jejich vlastního soukromí a autonomie. Přizpůsobivostí označujeme schopnost všech členů rodiny adekvátně reagovat na proměny, se kterými se doba potýká, a s nimi doprovázenými nároky na všechny členy společnosti. Přizpůsobivá rodina umí překonávat životní těžkosti a dle potřeby měnit svůj životní styl a dosavadní principy. Skrze komunikaci vytváříme vhodné podmínky pro funkčnost rodiny. Uvolněná, jasná komunikace je prostředkem ke spokojenému rodinnému životu, zatímco omezená a neosobní komunikace s sebou přináší negativní klima a psychický tlak. Rodina, která vzájemně nekomunikuje, je vystavena vážnému nebezpečí rozkladu.<sup>29</sup>
- Problémovou – rodina, jež neplní či přestává být schopna naplňovat funkce, jimiž se vyznačuje funkční rodina. Takovýto typ rodiny se nachází v krizi a je ohrožen jejím rozpadem. Problémové typy rodin dále dělíme na:
  - Nezralou rodinu – rodiče nejsou dostatečně vyspělí a zkušení, aby byli schopni samostatně vychovávat dítě.
  - Přetíženou rodinu – rodiče nejsou dostatečně odolní vůči stresu, pracovní

---

<sup>29</sup> Tamtéž.



zátěži, konfliktům, nenadálým životním situacím, jakými jsou nemoci, finanční či jiné existenční problémy či příchod dalšího potomka.

- Ambiciózní rodinu – rodiče vyvíjí na sebe i dítě neadekvátní tlak za vidinou dosažení svých cílů na úkor výchovy dítěte.
- Perfekcionistickou rodinu – rodiče požadují od dítěte nadstandardní výsledky a dítě je tak vystavováno neúnosnému nátlaku.
- Autoritářskou rodinu – rodiče na dítě uplatňují nejrůznější příkazy, požadavky a zákazy, aniž by zohlednili jeho limity, potřeby a preference.
- Protekcionistickou rodinu – dostává se do kontrastu s rodinou autoritářskou. Protekcionističtí rodiče jsou schopni dítěti vyjít vstříc za všech podmínek a slepě poslouchat jeho přání. Z takového dítěte však vyrůstá nepřizpůsobivý člen společnosti, jenž není připraven v ní obstát.
- Nadměrně liberální rodinu – rodiče nejsou schopni či ani nechtějí dítěti a domácnosti stanovit žádná pravidla a udržovat disciplínu. Výchova v rodině plyne sama a je charakteristická intuitivní improvizací.
- Disociovanou rodinu – rodina je charakteristická narušenými vnitřními (uvnitř rodiny) nebo vnějšími (s okolním světem) vztahy. Vnitřní vztahy jsou poznamenány nevhodnou či nedostatečnou komunikací, distancováním se některých členů od rodiny, nenaplněním citových potřeb a hádkami.
- Odkládající rodinu – rodiče často svěřují své dítě do péče někoho jiného z rodiny či dokonce do péče svých přátel a známých. Pokud se tito opatrovníci často střídají, dochází k narušení či úplnému přetrhání citové vazby mezi dítětem a jeho rodiči.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-4674-6

## 2.3 Historický model rodiny a jeho vývoj

Již víme z předchozí kapitoly, že rodinou rozumíme soužití partnerů různého pohlaví, kteří společně vychovávají děti. Z právního hlediska je toto soužití stvrzeno svazkem manželským. S postupem času a vývojem společnosti model rodiny zaznamenal značné změny, které se liší od modelů tradičních rodin v letech minulých:

- Rodina tradiční uplatňovala principy patriarchálního soužití a dbala na ochranu svých členů od nejmladších až po ty nejstarší. V takového rodině bylo typické soužití hned několika generací a hlavní slovo mívali muži. Nově vznikající prokreační rodiny podléhaly zájmům rodin orientačních a často se rozhodování nezakládalo na dobrovolnosti jejich členů. I přes tuto skutečnost byla pro rodiny typická jejich stálost a stabilita.
- Rodina nukleární či moderní z historického úhlu je rodinou sestávající pouze z rodičů a jejich dětí. Toto soužití se zakládá na principu vlastního rozhodnutí a patriarchální model rodiny už není tak silný jako v rodině tradiční. Ženy v takovémto svazku nabývají více méně rovnocenných rolí, které se, mimo jiné, vyznačují jejich ekonomickou samostatností. Není výjimkou, že jsou děti vychovávány v nemanželském svazku a některé role, které dříve zastávala rodina tradiční, přejala jiné struktury, jakými jsou třeba školy.
- Postmoderní rodina je charakteristická ženskou emancipací, kdy jsou tyto ženy ekonomicky naprosto soběstačné, vzdělané, profesionálně a kariérně zaměřené. Funkce, které byly naprosto samozřejmé pro rodiny tradiční a z určitého hlediska i nukleární, nyní zcela suplují organizace jiné. Důraz je kladen na individualismus jednotlivých členů rodiny, který ve výsledku ústí v nestabilitu celého rodinného svazku.<sup>31</sup>

Dle Klapilové v dřívějších dobách ekonomická závislost členů rodiny, dodržování tradic a náboženských zvyklostí přispívaly k rodinné stabilitě. V tradičních rodinách

---

<sup>31</sup> ŠVRČINOVÁ, L. *Rodina a rodinná výchova*. In KANTOROVÁ, J. et. al. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky II*. Olomouc: Hanex, 2010. ISBN 978-80-7409-030-1

nebyl kladen důraz na emocionální stránku členů rodiny, čímž se tento model naprosto liší od modelu rodiny postmoderní, jejíž fungování je opřeno právě o emocionalitu a demokracii ve vzájemných vztazích. Zajišťování rodinné stability již není dosahováno skrze uplatňování autority, nýbrž na základě osobnostních charakteristik partnerů, jejich vyzrálosti z hlediska citů, ekonomického myšlení a sociální inteligence. Tyto parametry se však jeví být z hlediska stability rodiny velice nespolehlivé.<sup>32</sup>

## **2.4 Model současné rodiny**

Postmoderní společnost je oslabena v otázce mezilidských vztahu, kdy můžeme hovořit o krizi rodiny, odosobnění, individualismu či egoismu. Přestože dítě je zpravidla materiálně dostatečně zabezpečeno, strádá na poli citovém, kdy se mu nedostává dostatečné sociální opory ze strany jeho elementárního sociálního prostředí.<sup>33</sup>

Životní styl, tempo i hodnotová orientace rodiny byly pozměněny v důsledku rozvolnění tradičních rodinných vazeb a proměnil se tak celý pohled na rodinu jako výchovný institut. Není neobvyklá výchova dětí v prostředí volně žijících, nesezdaných dvojic či pouze jedné, samostatně žijící osoby. Tyto proměny ve společnosti s sebou nesou rizika spojená s negativním ovlivněním dítěte během formování jeho osobnosti.<sup>34</sup>

Problémem, se kterým se celá společnost potýká, je nedostatek času, v důsledku čehož není ojedinělá úkazem neschopnost rodičů věnovat rodině dostatek pozornosti, což snadno vede k nedostatečnému plnění esenciálních funkcí rodiny. Každé takovéto selhání nemalou měrou zasahuje do běžného života rodiny a nejvíce se odráží právě na dětech, které jsou na tuto instituci, kterou rodina je, plně odkázány.<sup>35</sup>

V případě, že členové rodiny nesdílí společné návyky a aktivity, dochází k tzv. individualizaci uvnitř rodiny, což jinými slovy znamená, že rodina společně nekooperuje.

---

<sup>32</sup> KLAPILOVÁ, S. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1998. ISBN 80-7067-669-8

<sup>33</sup> KREJČÍ, M., *Výchova ke zdraví, strategie dušení hygieny ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2011. ISBN 978-80-7394-262-5

<sup>34</sup> KALMAN, M., VAŠÍČKOVÁ, J. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4

<sup>35</sup> PORTÁL PRO SOCIÁLNÍ OBLAST PRAHY. Rodina. *Domovská stránka*. [online] 2008–2011 [cit. 2019-12-31] Dostupné z: <http://socialni.praha.eu/jnp/cz/rodina/index.html>, Magistrát hl. m. Prahy/

K tomuto dochází v momentě, kdy se liší časy odchodů a příchodů domů, časy spánku či jídla. Ke společně strávenému času tak nahrávají tedy pouze víkendy či volné dny, což je pro integraci rodiny velice málo.<sup>36</sup>

Aby k výše popsanému nedocházelo, jsou v Úmluvě o právech dítěte zakotvena jistá opatření, jež obsahují práva a povinnosti rodičů, která mají dítěti zajistit ochranu před zanedbáváním, tělesným a dušením násilím či nedbalým zacházením.<sup>37</sup>

## 2.5 Výchové styly

Každé dítě je zapotřebí vychovat, o tom není pochyb. Rosenthal tvrdí, že je to spíše celkový přístup k výchově a vzory, které dětem dáváme, než jednotlivá rozhodnutí, co nejvíce ovlivňuje chování dítěte, a proto bychom měli vždy začínat především u sebe a přemýšlet o tom, zda jsem pro děti dostatečnými autoritami a vzory. Psychologové se obecně shodují na tom, že rozlišujeme dva hlavní styly rodičovského přístupu. V prvním z nich jde o to, kolik nezávislosti a svobody je rodič ochoten poskytnout, a ve druhém naopak o to, kolik poslušnosti vyžaduje. Tyto rodičovské styly obecně spadají do čtyř kategorií. Ačkoliv jim odborníci dávají různé názvy, jsou tyto kategorie nejčastěji nazývány jako: autoritářská, autoritativní, permissivní a nezúčastněná.<sup>38</sup>

### Autoritářský styl výchovy

Autoritářští rodiče jsou velmi přísní a kontrolující. Mají silně vyvinutý smysl pro spravedlnost a potřebu poslušnosti. Jsou zastánci jasně stanovených pravidel a pokud se dítě dle pravidel a nařízení nechová, ze zlou se potáže, neboť takové chování je bráno autoritářskými rodiči jako provokativní. Tito rodiče jsou tedy velmi nároční, ale málo

---

<sup>36</sup> HAVLÍK, R., HALÁSZOVÁ, V., PROKOP, J. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-86039-10-2

<sup>37</sup> KREJČÍ, M., *Výchova ke zdraví, strategie dušení hygieny ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2011. ISBN 978-80-7394-262-5

<sup>38</sup> ROSENTHAL, Maryann. The 4 parenting styles: What works and what doesn't. *The Attached Family* [online]. 2009-08-04 [cit. 2020-01-11]. Dostupné z: <http://theattachedfamily.com/membersonly/?p=2151>

vstřícní. Vědci se domnívají, že děti autoritářských rodičů bývají plaché, mají menší sebeúctu, postrádají spontánnost a do nežádoucí míry spoléhají na hlas autority.<sup>39</sup>

### **Autoritativní styl výchovy**

Autoritativní rodiče jsou i přes zachování své autority vřelejší a komunikativnější než autoritářští rodiče. Autoritativní rodič usiluje o rovnováhu mezi touhou dospívajícího po nezávislosti a touhou vlastní, kdy je za potřebí, aby jej dospívající dítě poslouchalo. Takový rodič je náročný a pohotový, asertivní, ale ne restriktivní. Chce, aby dítě bylo taktéž asertivní, odpovědné za své chování, sebereflektující a kooperativní. Výzkumy se shodují v tom, že děti autoritativních rodičů jsou často ty „nejlépe vychované“. Autoritářští i autoritativní rodiče mají od svých dětí vysoká očekávání, ale pouze autoritativní rodiče v nich pěstují svobodu projevu, tedy i pocit nezávislosti. Takovéto děti mají vyšší předpoklady k tomu se vyvinout ve schopné a vyspělé členy společnosti oproti dětem vychovávaným v jiným výchovným stylem.<sup>40</sup>

### **Přípustní rodiče**

Přípustní neboli liberální rodiče, přestože jsou často vřelí a přijímající, kladou na své děti až příliš málo požadavků. Jsou shovívaví, vyhýbají se středům a umožňují dítěti značnou samoregulaci. Mohou mít obavy z narušení tvořivosti dítěte a jeho sebevědomí. Jinými slovy jsou mnohem vstřícnější, než je zdrávo. Liberální styl výchovy je někdy založen na zmatku. Rodiče jsou tak neposkvrnění před-adolescentním a adolescentním světem, že nejlepší, co v jejich očích mohou udělat, je pokusit se být pro své dítě kamarádem. Mají tedy tendenci svým dětem dávat to, o co žádají, a doufají, že budou milováni a akceptováni. Jiní liberální rodiče chtějí svým dětem kompenzovat to, co sami jako děti postrádali. Možná vyrostli v nedostatku a/nebo měli příliš přísné rodiče. V důsledku toho se tito rodiče vidí jako spojenci svých dětí a mohou se přetrhout, aby svým dětem dali svobody a hmotné statky, které sami neměli. Přesto ale liberální rodiče často jednají podmíněně. Považují dospívající dítě za malého dospělého a dávají mu to, co chce, pokud splňuje určité rodičovské požadavky. Například to mohou být dobré školní

---

<sup>39</sup> Tamtéž.

<sup>40</sup> Tamtéž.

výsledky, které jsou spojeny se svobodou a materiálními výhodami.<sup>41</sup>

### **Nezúčastnění rodiče**

Nezúčastněný rodič nevyžaduje téměř nic a na oplátku téměř nic nedává, s výjimkou prakticky nekonečné svobody. Tento výchovný styl je pochybný co do náročnosti, tak i účty. V nejhorším případě může hraničit až se zanedbáváním péče.<sup>42</sup>

## **2.6 Rodina a aktivity ve volném čase**

Na způsobu trávení volného času v dětství závisí budoucí životní styl děti a jejich cíle, hodnoty a preference. Je zodpovědností rodičů, aby jejich potomci využívali čas kvalitně a aktivně. Je zapotřebí, aby dítě již od nízkého věku bylo obeznámeno a vzděláváno o tom, co je zdravé a žádoucí a co naopak nikoliv. Sami rodiče by měli jít dítěti příkladem, což je hodnotnější než jakékoliv poučování, jelikož je známo, že dítě se nejlépe učí nápodobou.<sup>43</sup>

Rodina působí na dítě především v době mimo školu, tedy o víkendech, prázdninách a volných dnech, a hraje tak důležitou roli při výchově ke smysluplnému využívání svého volného času. Rodiče by měli zohledňovat preference dítěte, ale zároveň by jej měli pobízet k účasti na vhodných aktivitách a snažit se jej podpořit jak z hlediska hmotného, tak i organizačního.<sup>44</sup>

Zájem rodičů a čas věnovaný dítěti je klíčem k vytváření pevných vztahů mezi členy rodiny, k utváření identity dítěte a hledání jeho místa ve skupině a zároveň je velice důležitým protektivním prostředkem v prevenci proti zneužívání návykových látek.

---

<sup>41</sup> Tamtéž.

<sup>42</sup> Tamtéž.

<sup>43</sup> MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8

<sup>44</sup> HÁJEK, B., HOFBAUER B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7

### 3 Vliv rodinného prostředí

Ve vývoji dítěte je rodina bezpochyby jeho nejdůležitějším činitelem, jenž jej ovlivňuje jak vědomými, tak nevědomými podněty. Na vývoj dítěte působí v rodinném prostředí nespočet faktorů, mezi nimiž lze jmenovat např. sociální statut otce a matky, jejich dosažené vzdělání a věk, kulturní vyžití rodiny, hodnoty rodičů či způsob jejich vzájemného soužití. Je logické, že své děti vychováváme spíš po vzoru svých vlastních rodičů než dle znalostí nabytých například studiem odborné literatury.<sup>45</sup>

Neblahý dopad na dítě může mít až přílišná péče a neadekvátně vysoká očekávání stejně jako rodičovský nezáměr. Není vhodné často měnit různé přístupy k výchově čili výchovné styly, a zvláště pak neblahý dopad má rodičovská nejednotnost a nestálost ve výchově.

Rodina by měla dítěti primárně poskytovat pocit jistoty, což se uskutečňuje skrze naplňování funkcí rodiny, viz. kapitola 2. 1. Ne každá rodina je však schopna všechny tyto funkce naplňovat v dostatečné míře (neuspokojivé finanční zázemí, alkoholismus, komplikované vztahy v rodině atd.). Častým důvodem k selhávání rodinných funkcí je nedostatek času spojený s pracovním vytížením, které vede k odcizení členů rodiny a mnohdy k rozvodu. Vliv na rodinné prostředí má však více faktorů, kterým se budeme věnovat v následujících podkapitolách.

#### 3.1 Špatný vzor, patologie

Každý rodič působí výchovně na dítě dle vlastních hodnot a představ. V prostředí, kde rodiče nevyznávají společensky přijatelné hodnoty, je dítě vystaveno riziku nežádoucího chování v dospělém životě. Vědomé či nevědomé překračování norem chování, kterého se rodiče dopouští, si dítě prostřednictvím nápodoby či identifikace osvojí, což může vést k jeho pokřivenému normativnímu a hodnotovému systému, poruchovému chování. V krajních případech sami rodiče dítě podporují v záškoláctví za účelem získání volného času k páchání přestupků, které jim samotným nejsou cizí, jako

---

<sup>45</sup> VÍTEK, K., *Výchovné poradenství a sociální patologie*. SPN, 1989.

například krádeže či dokonce prostituce.<sup>46</sup>

U asociálních rodičů závislých na alkoholu, drogách či opakovaně odsouzených za páchaní trestné činnosti, je vysoká pravděpodobnost, že i u jejich dětí se rozvine určitá porucha chování, vyjdeme-li z předpokladu, že osobnost dítěte je formována po vzoru jejich rodičů.<sup>47</sup> V případě, že je dítě mladším sourozencem, je nezbytné, aby jeho starší sourozenec nebyl klasifikován jako „problematický“, s omezenou schopností společenské adaptace, neboť mladší sourozenci tíhnou k identifikaci se sourozenci staršími. Dle Spousty se jedná o sociálně defektivní výchovu.<sup>48</sup> Tato výchova je příznačná pro rodiny, ve které sami rodiče nebo dokonce prarodiče jsou považováni za delikventy a také jejich dítě k delikventnímu chování pobízejí (např. krádeže, podvody).

### **3.2 Přístup ke vzdělání**

Vzdělání dítěte je nejvíce ovlivňováno především způsobem, jakým na vzdělání nahlíží jeho rodina, neboť každá rodina vnímá důležitost vzdělání jinak. V případě, kdy rodiče na vzdělání kladou velký důraz a vnímají jej jako nezbytný prostředek ke světlé budoucnosti, je pravděpodobné, že i jejich děti budou tímto způsobem smýšlet. Toto tvrzení však nelze považovat za univerzálně platné pravidlo. Není výjimkou, že se dítě, právě kvůli úspěchům rodičů v určité sféře či odvětví, vydá zcela jiným směrem. Na druhou stranu jsou známy i případy dětí pocházejících z dělnických, chudých a nevzdělaných rodin, které úspěšně vystudovaly vysokou školu a staly se velmi úspěšnými. S ohledem na tyto případy nelze tvrdit, že děti, jejichž rodiče mají vysokoškolské vzdělání, jej dosáhnout také a naopak.

Obecně však lze tvrdit, že lidé z nižších vrstev, často nedostatečně vzdělaní, nevnímají vzdělání jako nikterak důležitou hodnotu a nekladou zvláštní nároky na to, aby jejich dítě bylo úspěšné ve škole nebo aby dosáhlo vyšší úrovně vzdělanosti. Takovýto

---

<sup>46</sup> CIML

EROVÁ, P. Záškolák, *Rodina.cz* [online]. 2001 [cit. 2019-12-30] Dostupné z: <https://www.rodina.cz/scripts/detail.asp?id=1867>

<sup>47</sup> TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí: Jak je rozpoznat a kdy se obrátit na odborníka*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2

<sup>48</sup> SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita Brno, 1994. ISBN 80-210-1007-X



typ rodiče neočekává od svých potomků budování kariéry a prestižní postavení ve společnosti. Vyšší vrstvy společnosti naopak často lpí na školních úspěších svých dětí a jejich očekávání na poli vzdělání a profese jsou nesrovnatelně ambicióznější.<sup>49</sup> S velkou pravděpodobností lze tedy říct, že děti vysokoškolsky vzdělaných rodičů budou na obdobnou úroveň vzdělání aspirovat také.

Na úroveň vzdělání působí mnoho faktorů, jež jsou společné po celém světě a jež vedou ke vzdělanostním nerovnostem. Ta je způsobena odlišnými přístupy ke studiu, zájmy studentů, jejich vůlí ke studiu a samozřejmě i jejich studijními schopnostmi. Dále však má vliv i rasa, pohlaví či náboženství. V souvislosti s těmito faktory pak hovoříme o problémech týkajících se sociální spravedlnosti a společenské soudržnosti. V České republice a ostatních vyspělých zemích se však úroveň této nerovnosti daří držet velice nízko.<sup>50</sup>

Rodiče jakýchkoli poměrů by měli ke vzdělání svých potomků přistupovat s rozvahou a uplatňovat tzv. pozitivní motivaci, čímž rozumíme podporování dítěte na cestě k úspěchu namísto pohrůzek a lamentování v případech, kdy dítě sele selže. K pozitivnímu přístupu dítěte ke vzdělání může dopomoci zejména přímá podpora, kdy se rodič s dětmi aktivně učí, čte jim, když jsou malé, pracuje s nimi na školních projektech, později se potomkům snaží zprostředkovat například soukromé hodiny či stáž. Příznivá rodinná socioekonomická pozice, zázemí a pohoda jsou úzce spojeny se studijními úspěchy a schopnostmi dosáhnout kýženého cíle, na které děti aspirují.

Je zodpovědností rodiče, aby znal slabé a silné stránky svých dětí a ty silné jim pomáhal rozvíjet a povzbuzoval je v jejich nadání. Zejména u pomalejších dětí může být problém dosáhnout uspokojivé úrovně ve všech bodech školní vzdělávací osnovy, a proto je důležité, aby se rodič společně s dítětem soustředil na to, v jaké oblasti je dítě nejschopnější, a tuto schopnost v něm nadále pěstoval. Přílišné ambice a požadavky mohou dítěti spíše uškodit než mu pomoci. Přeceňování dítěte a nadhodnocování jeho

---

<sup>49</sup> KATRŇÁK, T. *Odsouzení k manuální práci: Vzdělanostní reprodukce v dělnické rodině*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2004. ISBN 80-86429-29-6

<sup>50</sup> MATĚJU, P., STRAKOVÁ, J. et al. *Nerovné šance na vzdělání: Vzdělanostní nerovnosti v České republice*. Praha: Academia, 2006. ISBN 978-80-200-1400-9

schopností může vést k frustraci z neustálého nenaplnění očekávání druhých a způsobit mu nenávratné psychické problémy či obtíže v jeho dospělém životě.

### **3.3 Velikost rodiny, povinnosti dítěte v rodině a postavení mezi sourozenci**

Vzhledem k tomu, že v rodinách, jež mají více potomků, mají rodiče o mnoho méně času věnovat dětem pozornost a dostatečně s nimi komunikovat, může se u dětí ne zcela rozvinout verbální inteligence a čtenářské dovednosti. V případech, kdy děti nemají adekvátní podporu při vývoji, studiu, nemají vlastní prostor a potýkají se s materiálními problémy, mohou se pak projevovat jako neklidné, neposlušné, destruktivní či uzavřené do sebe.<sup>51</sup> Psycholog Alfred Adler byl zastáncem hypotézy o jedináčcích a prvorozených sourozencích. Tvrdil, že na jedináčky a prvorozené jsou ze strany rodičů kladeny větší nároky a očekávání, těší se větší pozornosti a ti takto dosahují lepších studijních výsledků.

#### **Starší sourozenci**

Není výjimkou, že hlídání mladších sourozenců či povinnosti v domácnosti mohou v krajních případech dítěti zabraňovat i ve školní docházce.<sup>52</sup> Dle Hájkové jsou často převážně v romských rodinách jako autority uznávání právě starší sourozenci, jimž jsou svěřeny kompetence, které jsou běžně výsadou rodičů. Nejstarší sourozenci tedy suplují rodiče po čas, kdy nejsou přítomni, vychovávají mladší sourozence, organizují jejich čas, ochraňují je, udělují příkazy, zákazy i tresty.<sup>53</sup> Tento přístup však není tou nejšťastnější volbou. Po starších sourozencích není vhodné automaticky očekávat, že se budou o své mladší sourozence na úkor jejich vlastního dětství či dospívání. Je v pořádku starší dítě požádat o občasnou pomoc, ale i přesto by pro něj měla platit stejná pravidla jako pro jeho mladšího sourozence a naopak. Stejně tak by se staršímu dítěti měla věnovat stejná míra pozornosti a vyhýbat se otřepaným frázím jako „ty jsi starší, tak musíš být rozumnější“ nebo „ty jsi starší, tak to musíš udělat ty“. Tento přístup může u staršího

---

<sup>51</sup> TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí: Jak je rozpoznat a kdy se obrátit na odborníka*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2

<sup>52</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8

<sup>53</sup> ŠÍŠKOVÁ, T. et al. *Menšiny a migranti v České republice: my a oni v multikulturní společnosti 21. století*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-648-9

sourozence vést k sourozenecké nevraživosti, žárlivosti a pocitům odstrčenosti. Negativní pocity z nespravedlivé výchovy mohou vést k nežádoucím projevům chování jako jsou používání vulgarismů, odmlouvání, neposlušnost, lenost či delikventní chování. Takové projevy je zapotřebí vnímat jako volání o pomoc a žádost o více času tráveného s dítětem. Pocity frustrace z protěžování mladšího sourozence mohou přejít ke vzniku poruchy chování.

### **Srovnávání mezi sourozenci**

Představy rodičů o tom, co by dítě mělo a nemělo dělat se liší na základě jeho postavení mezi ostatními sourozenci. Úspěšnost či neúspěšnost staršího dítěte ve škole má značný vliv na požadavky rodičů i směrem k mladšímu ze sourozenců. Starší děti stanovují laťku výkonu, která je pak předkládána mladšímu dítěti jako vzor (míra snaživosti, organizovanosti, studijních výsledku, pořádnosti) a očekává se také od něj.

Ne vždy bohužel rodiče dokážou správně odhadnout možnosti a schopnosti dítěte, které pod tíhou neúměrných očekávání, může opravdu sklouznout ke školní neúspěšnosti a negativnímu hodnocení jak z pohledu sebe sama, tak z pohledu ostatních. Takového srovnávání mezi sourozenci vede ke snížení motivace ke studiu ze strany mladšího sourozence, ale má negativní dopad také na vztahy mezi sourozenci. Dítě potřebuje mít pocit, že v očích rodičů je na něj nahlíženo jako na úspěšné, a je proto důležitý způsob, jakým je hodnocen jeho školní prospěch. V případě, že se od dítěte neočekávají dobré výsledky, dítě postrádá motivaci k jejich dosahování.<sup>54</sup> Obecně se dá říct, že nejstarší z dětí je zpravidla více orientované na výsledky jak ve studijním, tak pracovním životě. Naopak nejmladší z dětí je často v těchto oblastech neúspěšné. Dítě, jež se narodilo jako prvorozené, bývá obvykle vystaveno většímu tlaku ze strany rodičů a mívají k němu i autoritativnější přístup než k sourozenci mladšímu.<sup>55</sup> Taktéž upřednostňování některého z dětí či nátlak ze strany prarodičů, kteří mají potřebu se vyjadřovat ke školnímu prospěchu dítěte a dávat mu tak najevo jeho neúspěchy může mít na dítě velice negativní

---

<sup>54</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Dotisk 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0181-8

<sup>55</sup> TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí: Jak je rozpoznat a kdy se obrátit na odborníka*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2

dopad.<sup>56</sup> Tímto jsou postiženi zejména mladší sourozenci, kteří jsou často ovlivněni výsledky jejich starších sourozenců.

### **Jedináčci**

Vzhledem k tomu, že jedináčci mají možnost projevovat sociální chování v jeho různých podobách pouze v okruhu jiných dětí, které nejsou jejich sourozenci, nemusí se u nich zcela rozvinout sociální inteligence. K tomuto dochází především z toho důvodu, že se ve svém domácím prostředí nemusí a tím pádem nenaučí přizpůsobovat a dělit se – o rodiče, o hračky, pozornost. Vše, co dítě nabyde, patří jen jemu a velice často je to mnohem více, než by potřebovalo či si zasloužilo, čímž trpí jeho rozvoj samostatnosti, píle a pracovitosti.<sup>57</sup>

Pokud dítě-jedináček nevyrostá v prostředí, kde může interagovat s jinými dětmi, a veškerá komunikace probíhá s dospělými, bude dítě pravděpodobně trpět osamělostí a potýkat se v budoucích letech s problémy ohledně navazování vztahů se svými vrstevníky. V dospělém věku lze předpokládat, že bude vyhledávat společnost spíše starších nebo možná naopak mladších lidí.

Důležitou roli v životě jedináčka však hraje důvod, proč nemá další sourozence. Je-li tím důvodem fakt, že jeho rodiče již další děti z biologického hlediska mít nemohli, není výjimkou, že takové děti bývají sobecké, rozmazlené a egocentrické, neboť je jim věnována výhradní péče. Za ideálních okolností, tedy kdyby v rodině žilo více dětí, by nebyla pozornost rodičů upnuta pouze na jedno jediné dítě. Tento fenomén je znám pod pojmem „fenomén jediné perly“ a dochází k němu především u dětí, které se rodičům narodily až po 30. roce života, kteří své dítě vnímají jako vymodlený zázrak a takto k němu přistupují. Tyto děti se projevují jako netrpělivé, netolerantní k ostatním lidem a

---

<sup>56</sup> HADJ-MOUSSOVÁ, Z. *Pedagogicko-psychologické poradenství 1: vybrané problémy*. Praha: Univerzita Karlová, 2005. ISBM 80-7290-215-6

<sup>57</sup> PREKOPOVÁ, J. *Prvorozené dítě: O sourozenecké pozici*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-262-0885-3

velice náročné.<sup>58</sup>

Ve druhém případě, tedy kdy se rodiče záměrně rozhodli mít pouze jedno dítě, je výchova diametrálně odlišná. K dítěti se přistupuje jako k dospělému, musí dodržovat řád a výchova je důsledná a ucelená. Taková výchova z jedince utváří uceleného, přizpůsobivého a rozvážného člověka. Avšak i toto nese svá úskalí, čímž může být vnitřní vzpoura, která v důsledku toho, jak byl dotyčnému život dokonale naplánován a vyměřen, doslova bublá odporem k tomu, jak musel být vždy rozumný a chovat se dospěle. Pro takové platí označení jako: svědomitý, spolehlivý, kritický, vážný, studijní typ, konzervativní, perfekcionista či systematický. Totéž by se dalo říct také o prvorozených dětech, které vyrůstaly dlouho samy.<sup>59</sup> Takovéto děti však často trpí pocit méněcennosti, přestože jejich chování vyzařuje opak. K tomu dochází v důsledku toho, že jsou na ně odjakživa kladeny vysoké nároky a srovnávají se s dospělými, kterým mají potřebu neustále něco dokazovat. Není neobvyklé, že si tento pocit nedostatečnosti nesou celý život – hovoříme o tzv. poráženecký syndrom.

### **Prostřední dítě**

Slovy Lemana: *„Narodili se příliš pozdě, aby se jim dostalo zvláštních privilegií a zacházení, které po právu získali prvorození. A také se narodili příliš brzy, aby se jim dostalo toho daru, z něhož se těší mnozí benjamínci – uvolnění otěží disciplíny, které se odráží v tom, že „jim všechno projde“.*<sup>60</sup> Prostřední děti se tak často ocitají na samém okraji rodičovské pozornosti a mohou mít pocit, že jsou v rodině přebytečné. Takové děti pak velmi často hledají porozumění ve skupině svých vrstevníků, ve které se snaží vymanit ze své role opomíjeného člena skupiny – rodiny. Prostřední děti se často vyznačují volnomyšlenkářstvím, mají odmítavý postoj k hodnotám rodiny, mohou trpět pocit vykořeněnosti a vykazovat známky revolucionářství.<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup> LEMAN, K. *Sourozenecké konstelace*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-152-5

<sup>59</sup> Tamtéž.

<sup>60</sup> LEMAN, K. *Sourozenecké konstelace*. Praha: Portál, 2006. s. 87. ISBN 80-7178-152-5

<sup>61</sup> LEMAN, K. *Sourozenecké konstelace*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-152-5

### **3.4 Onemocnění, úmrtí v rodině**

Rodiče, kteří vychovávají dítě, a zároveň trpí nějakou zdravotní poruchou či nemocí, nechtěně vystavují dítě riziku v kontextu problémového chování, neboť jejich vlastní problémy jim zabraňují v řádné péči o dítě. Rodiče, jež trpí psychickými problémy, často pozbývají schopnosti efektivní komunikace s dítětem, schopnosti dítě umírnit a vychovávat jej v rámci společensky uznávaných norem chování. Děti, jejichž matky trpí depresemi, bývají nezřídka samotářské, izolované, vzdorovité, apatické, rezignované či naopak velice problémové, co se týká chování ve škole, tak ve vztahu k vrstevníkům. Velice pak záleží na tom, zda má dítě oporu ve druhém z rodičů či jiném dospělém člověku z rodiny. Dojde-li v rodině k úmrtí, může nastat situace, kdy se rodič od rodiny izoluje a taktéž hrozí zanedbávání nezbytné péče o dítě.<sup>62</sup>

V případě, že nějakou zdravotní poruchou či nemocí trpí jedno z dětí, rodiče jsou vystaveni obrovskému stresu a musejí tomuto dítěti věnovat nadměru pozornosti, což může vést k zanedbávání rodičovských povinností směrem k druhému dítěti. To se v důsledku toho může projevat jako „zlobivé“, což lze vysvětlovat jako volání o pomoc a více pozornosti. Co se týká přímo dítěte, které se musí vypořádávat s nějakou formou onemocnění, je velice důležité pracovat na jeho sebevědomí tak, aby mu jeho onemocnění co nejméně stálo v cestě v začlenění se mezi ostatní děti. Ne zřídka se dítě, které trpí nějakou formou onemocnění, straní svých vrstevníků, je méně komunikativní a průbojně. Ne každé onemocnění dítěti vůbec umožňuje se o začlenění do kolektivu pokusit.

### **3.5 Konflikty v rodině, rozvod, nový partner**

Po čas neshod mezi partnery mohou vyvstat i neshody týkající se výchovy a evaluace dítěte, navzdory tomu, že s dítětem samotným mají málo společného. Společný potomek se pouze stává předmětem demonstrace nevhodných výchovných metod jednoho či druhého z rodičů, přičemž dítě slouží jako hromosvod či prostředník, skrze kterého by rodiče měli dojít rozřešení, který z nich má pravdu či na čí straně je vina. Spory

---

<sup>62</sup> TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí: Jak je rozpoznat a kdy se obrátit na odborníka*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2

mezi rodiči jsou pro jejich potomky původcem nemalého stresového napětí, které s sebou, mimo jiné, přináší poruchy koncentrace, což z dlouhodobého hlediska vede již k výše zmiňovaným školním výsledkům. Dle Matějčka je vzpamatování se z krátkodobějšího psychického tlaku pro dítě jednodušší než z psychického napětí, které trvá od měsíců až po období celého dětství.<sup>63</sup>

Je mylná představa o tom, že rozvod znamená konec napětí v rodině vzhledem k tomu, že probíhají soudní řízení o stanovení styku s dítětem a jeho péči, dále pak probíhají majetková vyrovnání, posudky soudních znalců, které zpovídají dítě ohledně jeho vztahů s rodiči a podobně. Všechny tyto skutečnosti jsou stresory způsobující psychické nepohodlí dítěte též vedoucí k poruchám koncentrace a následnému zhoršení školního prospěchu. Často se tak dítě dostává do kolotoče, kdy je za školní prospěch káráno a jeho motivace ke studiu se snižuje, neboť se pro něj stalo předmětem utrpení a neshod s rodiči. V roce 1987 byl veden výzkum, ze kterého děti, jejichž rodiče byli rozvedeni, vyšli jako ty méně dravé, ctižádostivé, poctivé, a naopak více citlivé, vzrušivé či roztěkané a často ne tak průbojné a oblíbené mezi vrstevníky ve škole. Pro děti je také náročné udržovat styky s širší rodinou (prarodiče, strýcové a tety, bratrance a sestřenice), které se často vlivem rozvodu rodičů často omezí či úplně přeruší, čímž dítě přichází o možnost identifikace s dospělými, která je pro něj nezbytně důležitá.

Dle Traina je přínosnější pro dítě soužití pouze s jedním, ale spokojeným, rodičem než s oběma z rodičů, kteří mezi sebou mají spory.<sup>64</sup> Důležitá je především náklonnost rodičů, dostatečný dohled a důmyslná výchova. U dětí, které zůstaly žít s rodičem opačného pohlaví, byly vyzorovány větší problémy než u dětí, které zůstaly žít s rodičem pohlaví stejného. Matky, které vychovávají chlapce, nejsou často s to působit při výchově na chlapce dostatečně autoritativně. Zejména u chlapců ale mohou rodinné rozepře a s nimi spojené stresové situace způsobit společensky nevhodné chování.<sup>65</sup> Obecně platí, že chlapci se s rozvodem rodičů vyrovnávají hůře než dívky. Dále lze také

---

<sup>63</sup> MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0332-7

<sup>64</sup> TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí: Jak je rozpoznat a kdy se obrátit na odborníka*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2

<sup>65</sup> MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0332-7

říct, že chlapcům svědčí více, pokud jsou pro rozvodu svěřeni spíše do otcovy než matčin péče. Nejvíce problémoví jsou chlapci staršího věku.<sup>66</sup>

V případě, že dítě úspěšně překonalo rozvod rodičů, po čase do jeho života může přijít nový stresor, kterým je případný nový partner jednoho či druhého z rodičů. Můžeme konstatovat, že nový partner matky bývá přijímán snáze dívkami než chlapci a mladšími dětmi než staršími. V případě neúspěchu přijetí nového partnera může být poznamenán i vztah k nově nabytým sourozencům. S největšími problémy v otázce přijímání nových partnerů rodičů se potýkáme u chlapců ve věku 9–13 let, a to zejména v případě, že doposud žila matka se synem sama a ten tak v nevlastním otci spatřuje konkurenci. Dítě prožívá zásah do jeho vlastní identity a je pro něj velice náročné se s nově vzniklou situací vypořádat.<sup>67</sup>

### **3.6 Vliv neúplné, nevlastní rodiny a nefunkční rodiny**

Počet neúplných rodin se v posledních letech rapidně zvýšil a 90 % z nich tvoří děti žijící pouze s matkami. Zbýlých 10 % jsou pak děti, které žijí pouze se svým otcem. Tato situace má značný vliv na způsob vychovávání dětí a jejich životní úroveň. V případě, že chlapci žijí pouze s matkou, postrádají vzor, ke kterému by mohli vzhlížet a identifikovat se s ním. Dívky žijící jen s matkami však postrádají ve svých životech mužský element také, zejména pak z důvodu výběru jejich budoucích partnerů.

Za ideálních podmínek, tedy pokud po rozvodu nepokračují neshody mezi rodiči, se v průběhu dvou až tří let většina dětí na život pouze s jedním z rodičů adaptuje. Psychologové tvrdí, že pro dítě je vhodnější vyrůstat v rodině, kde je pouze jeden rodič, či v rodině, která není jeho vlastní, než v rodině, kterou sice tvoří oba z rodičů, ale dohromady vytváří konfliktní prostředí. To, že otec je v rodině přítomen, nutně neznamená, že je tak zaručen bezproblémový vývoj dítěte. Přítomnost otce v rodině nemusí být relevantní vzhledem k jeho pracovním povinnostem či jiným aktivitám a jeho

---

<sup>66</sup> WALTMAN-GREENWOOD, C., MARTIN, M. *Jak řešit problémy dětí se školou: lexikon pro rodiče*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-125-8.

<sup>67</sup> MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0332-7



výchovné působení na děti může být tak často zanedbatelné.<sup>68</sup> Studie napříč národy ukazují, že žije-li dítě v jedné domácnosti pouze s matkou (nebo pouze s otcem), jeho studijní výsledky jsou o něco horší, než výsledky dětí z úplných rodin, potýká se s větším množstvím psychických i zdravotních problémů, častější jsou také potyčky se zákonem v porovnání s jeho vrstevníky ze stejné sociální vrstvy, avšak žijících s oběma z rodičů. V delikventním chování dětí, zvláště pak synů, zabraňuje často právě přítomnost otce. Pokud chlapci vyrůstají se svým vlastním otcem, jejich sklony k delikventnímu chování jsou o to nižší, o co vyšší jsou, vyrůstají-li s otcem nevlastním či bez otce úplně.<sup>69</sup> I Kyriacou tvrdí, že pod vlivem rodiny, která není úplná, je dítě vystaveno vyššímu riziku vzniku záškoláctví či jinak problémového chování.<sup>70</sup>

Nevlastní rodinou označujeme skupinu lidí, jež vznikla na základě dalšího manželství některého z rodičů dítěte. Typickým modelem je žena a její děti z původního manželství, která jim do života přivedla nevlastního otce. V otázce ovlivnění rodinných vztahu v tomto kontextu lze říct, že děti, které vyžadují větší míru pozornost, zpravidla tedy menší děti, mohou pociťovat křivdu či odstrčení vzhledem k tomu, že jejich vlastní rodič nyní část z jejich pozornosti upíná právě na nového partnera. Tento nový partner tak může být považován za předmět žárlivosti. Děti v adolescentním věku jsou velice senzitivní, co se týká erotických a sexuálních pnutí mezi rodiči. Až 20 % dětí vychovávaných nevlastním rodičem vykazuje jisté známky psychické nerovnováhy či výchylek v chování, ať už hovoříme o úzkostech, depresích, užívání návykových látek, školním neúspěchu, delikvenci či otázce sexuality. Tyto zmiňované problémy jsou z valné většiny výsledkem zanedbané pozornosti ze strany rodičů směrem k dětem v období, kdy sami řešili svoje partnerské vztahy, ať už to byly partnerské konflikty či rozvod a následné vypořádávání se s ním.<sup>71</sup>

---

<sup>68</sup> SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8559-8

<sup>69</sup> MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-771-x

<sup>70</sup> KYRIACOU, CH. *Řešení výchovných problémů ve škole*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-945-3.

<sup>71</sup> SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8559-8

### **3.7 Zaměstnání rodičů, místo a změna bydliště**

Neblahý vliv na dítě má také přílišná zaměstnanost rodičů či nepravidelnost jejich práce v důsledku směnnosti v jejich zaměstnání. Přílišné profesní a ekonomické zaměření rodičů, kdy jsou neustále myšlenkami v práci, jsou nervózní a přetížení, jim zabraňují v adekvátní péči o dítě. V důsledku vytíženosti se takoví rodiče nezajímají o volný čas svých dětí a nevědí, s kým se stýkají. V takovémto případě hovoříme o tzv. emoční deprivaci a sub-deprivaci, což lze popsat jako strádání v oblasti emocí a citů, jež se dostává v případě, že dítě trpí nedostatečným množstvím podnětů vyvolávajících kladné emoce a v nedostatečném množství vztahů a citových vazeb k blízkým lidem, kterými jsou, nebo mají být, právě rodiče a sourozenci. Nedostatek času věnovaného dětem se mimo jiné často projevuje jako ono dobře známé „zlobení“, které lze interpretovat jako volání o pomoc a trochu pozornosti, kterého se dítěti nedostává. Rodič dítěti sice v tento moment zlobení projevuje negativní emoce, ale stále se jedná o pozornost, které se dítě dožaduje. Stejně tak si lze vykládat i nadměrné stonání a podvědomý útek dítěte do nemoci, kdy je tak zcela odkázáno na péči rodiče.<sup>72</sup>

Dalším rizikem ve vývoji dítěte je nutnost dojíždět do školy velké vzdálenosti, které taktéž mohou vést k záškoláctví. Není výjimkou, že děti, které do školy cestují delší vzdálenosti, vykazují značnější absenci v ní. Platí zde úměra, že čím vzdálenější místo bydliště od školy dítě má, tím vyšší je riziko záškoláctví.<sup>73</sup>

Kapitolou samo o sobě je také stěhování rodiny na zcela jiné místo, kdy je dítě nuceno začít chodit do jiné školy. Ne každé dítě se snadno přizpůsobuje novému kolektivu a ztráta původních spolužáků a známého prostředí pro něj může být velice trýznivá.

### **3.8 Finanční situace rodiny, neuspokojování potřeb**

Finanční situace rodiny zásadně ovlivňuje životní styl všech jejích členů. Dostatečné finanční zázemí rodiny předpokládá vytvoření příznivých podmínek ke studijním

---

<sup>72</sup> LÁBUSOVA, E. Kolik času svých rodičů potřebují současné děti? *evalabusova.cz* [online]. 2013 [cit. 2019-12-30] Dostupné z: [http://www.evalabusova.cz/clanky/kolik\\_casu.php](http://www.evalabusova.cz/clanky/kolik_casu.php)

<sup>73</sup> KYRIACOU, CH. *Řešení výchovných problémů ve škole*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-945-3

možnostem, realizaci volného času a absenci delikventního chování.

Train připisuje k příčinám poruchového chování u dětí mizivou finanční situaci rodiny, kdy rodina disponuje minimálními příjmy či pobírá státní podporu, neboť rodiče nepracují či pracovat nemohou. Není výjimkou, že některé rodiny, často romské, omlouvají chabou či žádnou školní docházku svých dětí tím, že nedisponují dostatkem financí, aby dítěti opatřili patřičné školní vybavení.<sup>74</sup> Když však takové dítě ze sociálně slabší rodiny přeci jen do školy přijde, musí čelit svému nepříznivému postavení mezi spolužáky, zvláště pokud již dle jeho oblečení je zřejmé, že se rodina potýká s finančními problémy. Takové dítě je pak často odstrčeno na dno třídní hierarchie, proti čemuž se může začít vymezovat nežádoucím až delikventním chováním, zejména v období puberty.

Neuspokojování potřeb dítěte může vést k situaci, kdy se dítě bude snažit si svoje potřeby uspokojovat jinak než finanční podporou rodiny či v jiném než rodinném prostředí, například mezi kamarády. Míra poruchového chování se prohlubuje tím více, čím déle je dítěti odepíráno uspokojování jeho esenciálních potřeb. Stejně tak s mírou narušení souvisí i věk dítěte. V čím dřívějším věku dítě trpí neuspokojováním potřeb, tím více narušené jeho chování bude ve věku starším.<sup>75</sup> Nejedná se však pouze o uspokojování potřeb, co se týká finanční podpory ze strany rodiny. Na nespočet dětí, které na první pohled pochází z výborného socioekonomického prostředí, lze pohlížet jako na zanedbané, a to z hlediska emočního. Rodiče, jež do rodiny přinášejí často nemalé finanční prostředky, jsou povětšinou ti, kteří zřídka kdy mají na vlastní rodinu vůbec čas. Svou nepřítomnost tak dítěti suplují právě přístupem k finančním prostředkům. Takový rodič si, přesvědčen, že pro své dítě činí to nejlepší, ale neuvědomuje staré známe pořekadlo, že bez práce nejsou koláče. Dítě, které ale dostalo koláče, aniž by se o ně jakkoliv zasloužilo, však vyrůstá a dospívá s domněním, že v životě není potřeba se o nic usilovně snažit a vše dostane zadarmo. Rodič by si měl v tom případě uvědomit, že peníze dítěti nikdy nenahradí pozornost a zájem rodičů a čas strávený s nimi v přítomnosti.

Dunovský se odvolává na Komenského, který za prvotní dětskou potřebu uvádí

---

<sup>74</sup> TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí: Jak je rozpoznat a kdy se obrátit na odborníka*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2

<sup>75</sup> DUNOVSKÝ, J. *Sociální pediatrie*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-254-9

„dobře se narodit“. Na mysli tím má potřebu narodit se zdrav, do rodiny, která je na jeho příchod připravena, vybaven nezbytnými predispozicemi a schopnostmi pro celistvý vývoj.

Narodí-li se dítě, které nebylo plánované či rodiči chtěné, může se stát, že s ním bude zacházeno jako s břemenem, kterému není věnována dostatečná pozornost a často tak můžeme mluvit o zanedbávaném dítěti, což by mohlo neblaze ovlivnit jeho celistvý vývoj, čímž máme na mysli jeho schopnost se družit, učit, adaptovat v novém prostředí a podobně. V případě oslabení některých z těchto schopností může z dítěte vyrůst nedostatečně sebevědomá, v kolektivu málo oblíbená, upozadovaná lidská bytost.

Vágnerová upozorňuje také na důležitost naplňování základních fyziologických potřeb dítěte v souvislosti se školními úspěchy, kdy se jen zdravé, odpočaté, nasycené a spokojené dítě může plně věnovat školní práci, vyrovnávat se zátěží, lépe kooperovat v kolektivu, pohotověji reagovat a pozitivněji přijímat školní povinnosti.<sup>76</sup>

### **Syndrom nedomazleného dítěte**

Do esenciálních potřeb dítěte řadíme také fyzický kontakt – takzvané mazlení. Tento syndrom se projevuje především u dětí v dětských domovech či jiných ústavech, kdy dítě nemá své rodiče nablízku. Po potřebě nasycení a základní hygieny je právě mazlení a projev lásky tím nejdůležitějším faktorem pro zdravý vývoj dítěte. Je již dokázáno, že lidé, kteří trpí nedostatkem pohlazení jsou náchylnější k rozvoji deprese. Jedinec, který nebyl v dětství dostatečně mazlen bývá nejistý, výbušný, agresivní, citově labilní, prahne po autoritativním vedení až ovládnutí, neustále hledá u někoho ochranu, trpí nedostatkem pocitu štěstí, který si kompenzuje například nakupováním nových věcí či sbíráním zážitků a často pozbývá schopnosti se uvolnit. Samozřejmostí je vyšší pravděpodobnost vzniku adikce na návykových látkách či alkoholu. U dívek také může vést k promiskuitě.<sup>77</sup>

---

<sup>76</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Dotisk 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0181-8

<sup>77</sup> MLČOCH, Z. Mazlení dětí a dospělých, fenomén nedomazlenosti – příznaky, následky. *Zbynekmlcoch.cz* [online]. 2008 [cit. 2021-03-06] Dostupné z: <https://www.zbynekmlcoch.cz/vztahy/vychova-deti/mazleni-deti-a-dospelych-fenomen-nedomazlenosti-a-jeho-nasledky>

### 3.9 Organizace volného času

Vzhledem k tomu, že rodina je první institucí, ve které dítě svůj volný čas tráví, je především na ní, aby se jej dítě naučilo smysluplně, vědomě a aktivně využívat, neboť právě volný čas je nejen pro dítě, ale pro všechny bytosti časem, kdy mohou rozvíjet svou osobnost a své dovednosti. Jak již bylo zmíněno v kapitole 2.6 Rodina a aktivity ve volném čase, v ideálním případě jsou rodiče dítěti vzorem a sami umí svůj volný čas aktivně využívat, čímž si dítě nejspíše vytvoří obraz o tom, jak efektivně nakládat s časem mimo své povinnosti. Ne vždy, zejména u odrůstajících dětí, lze však volný čas dětí vyplnit zcela pouze uvnitř rodiny, ať už kvůli materiálnímu vybavení rodiny, vhodnému prostředí domova či dovednostem rodičů. V takových případech pak na řadu přichází nejrůznější instituce, které podmínky pro různé aktivity splňují. Návštěvami takovýchto institucí lze zároveň uspokojit potřebu dítěte stýkat se svými vrstevníky. Tato potřeba je opět důležitá především v teenagerské době, kdy si dítě formuje vlastní identitu a odpoutává se od rodičů. Se způsobem, jakým dítě i celá rodina tráví svůj volný čas, také úzce souvisí finanční situace rodiny. Rodina často není schopna vynaložit finanční prostředky na to, aby se dítě mohlo realizovat v takovýchto institucích a může tak docházet k frustraci. U dospívajících dětí, které nebyly vedeny ke smysluplnému využívání svého volného času nebo nebyly přivedeny k aktivitě, která by pro ně měla smysl, může tato skutečnost vést k onomu známému poflakování se až v krajních případech k delikventnímu chování. Rodiče často zapomínají, že jsou za dítě zodpovědní nejen v otázce uspokojování jeho základních lidských potřeb a v plnění školní docházky, ale také za jeho výchovu a tím i způsob, jakým tráví volný čas. Není tedy cílem dítě pouze zabavit, ale poskytovat mu prostor k jeho vlastnímu rozvoji.<sup>78</sup>

Obecně lze tvrdit, že na osvojení si návyku efektivně využívat svůj volný čas mají vliv zejména zájmy rodičů a nasazení, se kterým se volnočasovým aktivitám věnují, což jde ruku v ruce s jejich hodnotovou orientací. Dále jsou to především velikost rodiny a kvalita rodinných vztahů tvořících rodinné klima. V neposlední řadě pak množství finančních prostředků, které je rodina schopna do svého volného času investovat.<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

<sup>79</sup> Tamtéž

## 4 Výzkumné otázky

V rámci výzkumu prováděného mezi adolescenty ve věku od 15 do 19 let, respektive mezi studenty středních škol a učňovských oborů, hledám odpovědi na následující výzkumné otázky:

1. Jak rodinné klima ovlivňuje společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou?
2. Jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a volný čas rodičů?
3. Jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte?

Tyto výzkumné otázky byly stanoveny právě z toho důvodu, že jsem přesvědčena, že zejména vztahy v rodině, zejména mezi rodiči, zaměstnání a koníčky rodičů a také stravovací zvyklosti a rituály v rodině nejvíce ovlivňují životní styl a volný čas dospívajícího dítěte.

Již víme, že rodinné prostředí a vše, co tento pojem zahrnuje, má zásadní vliv na vývoj dospívajícího jedince po všech jeho stránkách osobnosti a zároveň se v ní tento jedinec osvojuje životní hodnoty, které jej determinují pro jeho dospělý společenský život. Rodina nejenže má za úkol uspokojovat základní biologické potřeby jedince, ale má z něj vychovat slušného člověka, jinými slovy má za úkol mu vštípit žádoucí vzorce chování a naučit jej svědomitě plnit svou roli ve společnosti. V tomto kontextu hovoříme o řízené výchově, tedy vštěpování návyků, schopnosti sebekontroly a sebereflexe, schopnosti se učit, disciplinovanému jednání, očekávání trestů a odměn a podobně. Jak již z předchozích kapitol víme, toto vychovávání probíhá různými způsoby a má různé výsledky v závislosti na tom, jaký výchovný styl rodič uplatňuje. Také víme, že dítě přejímá taková vzorce chování, stereotypy a obecně způsob životního stylu, který vidí u svých rodičů. V následující části práce tato tvrzení budou demonstrována na základě výpovědí vybraných respondentů.

## **5 Charakteristika výzkumu**

V této části práce uvádím postup, jakým jsem sbírala data pro daný výzkum. Jak již samotný název diplomové práce napovídá, účelem výzkumného šetření je nalézt souvislosti mezi životními styly a postoji adolescentů a jejich rodinným prostředím, ve kterém vyrůstali či ve kterém doposud žijí. Stěžejní částí práce je pak samotná realizace sběru dat, jejich analýza a vyvození závěrů. Oporou šetření jsou již dříve pojmenované jevy a závěry jiných výzkumů zabývajících se vlivy sociálního, zejména však rodinného, prostředí na formování osobnosti dítěte. Tyto výzkumy téměř shodně tvrdí, že rodinné prostředí – vztah rodičů, rodinné klima, zažitá stereotypy, kvalita životních podmínek a výchovný styl – zásadně ovlivňují vývoj dítěte ve všech jeho sférách včetně způsobu, jak nakládá se svým volným časem, což je předmětem mého zájmu především. Zajímavý výzkum, který souvisí s tématem a podporuje tuto práci, například provedl v roce 2015 Národní institut dětí a mládeže (NIDM) s názvem „Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let“, který prokázal, že děti, které svůj volný čas tráví aktivním způsobem, jsou subjektivně šťastnější než jejich pasivní vrstevníci.

V rámci mého výzkumu vycházím z předpokladu, že rodina má zásadní vliv na způsob, jakým dospívající jedinec tráví svůj volný čas a pokusím se získané poznatky v oblasti životního stylu a způsobu trávení volného času adolescentů pojmenovat, aktualizovat a obohatit poznatky již dříve známé.

### **5.1 Cíl výzkumu**

Cílem výzkumu je popsat a objasnit, jakým způsobem se rodinné prostředí – vztah rodičů mezi sebou a vztah rodičů k dítěti, rodinné klima, volný čas rodičů, jejich životní a výchovný styl – podílí na způsobu trávení volného času dospívajícího dítěte a jeho životním stylu.

### **5.2 Metodika sběru dat a jejich analýza**

Nabízí se dvě metody výzkumu – kvantitativní a kvalitativní. Kvantitativní výzkum je vhodný pro sběr dat od většího počtu respondentů. Výsledky kvantitativního výzkumu

lze snáze zobecnit a uplatnit v obecně platné pravidlo pro cílovou skupinu. Respondenti však mají omezenou možnost odpovědi a získaná data tak mohou být zavádějící či příliš abstraktní. Při zvolení této metody je výzkum ochuzen o verbální i neverbální vyjádření během zodpovídání otázek, který by mohl přinést cenné poznatky díky vyjádření dojmů, pocitů, postojů a zkušeností respondentů ohledně dané problematiky.<sup>80</sup>

Z tohoto důvodu jsem pro účely mé diplomové práce je zvolila výzkum kvalitativní. Kvalitativní výzkum je vhodný ke zkoumání osobnosti jednotlivých respondentů či skupin respondentů a jejich detailnímu popisu. Jedná se o důkladnější poznání daného případu, jemuž nenáleží žádná absolutní pravda, ale co nejhlubší porozumění. Osoba provádějící výzkum navádí respondenta čili konverzačního partnera, k zodpovězení otázek tak, aby mu sdělil co nejvíce užitečných a relevantních informací pro jeho výzkum.<sup>81</sup>

Kvalitativní sběr dat zpravidla zahrnuje malý počet respondentů, za to ale větší objem dat, který výzkumník získal ze strukturovaných nebo polostrukturovaných rozhovorů či z více zdrojů, kterými mohou být nejrůznější dokumenty, terénní poznámky aj. Přesný počet konverzačních partnerů není stanoven, nýbrž je podmíněn nezbytností získání dostatečného množství informací pro kvalitní popis zkoumaného fenoménu.

K účelům mé diplomové práce, respektive k zachycení životních stylů a postojů mnou vybraných konverzačních partnerů, postačí narativní rozhovor, jež bude ukončen v momentě, kdy vzorkování nebude přinášet nové relevantní informace. Rozhovor bude mít polostrukturovanou formu a bude zaznamenáván na mobilní telefon a následně doslovně přepsán viz. kapitola 10 – Přílohy.

Při kvalitativním výzkumu se používá tzv. induktivní analýza, což je metoda analýzy, během které se z nasbíraných dat témata pozvolna sama vynořují. Nejrozšířenější metodou je však tematická analýza, která hledá vazby mezi vyřčenými jevy.<sup>82</sup> Témata se pokusím odhalit deduktivně za pomoci literatury a poznatků získaných

---

<sup>80</sup> DISSMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost | příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-2460-139-7

<sup>81</sup> Tamtéž.

<sup>82</sup> <http://web.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/kvalvyzkpedhendl.pdf>



v teoretické části práce. K analýze použiji program MAXQDA, což je softwarový program určený pro počítačově podporované kvalitativní a smíšené metody analýzy dat, textu a multimédií v akademických, vědeckých a obchodních institucích.

### **5.3 Vybraní respondenti**

K volbě vhodných konverzačních partnerů jsem zvolila účelový výběr, což je typ výběru, kdy si výzkumník zcela záměrně vybere daného respondenta. Determinantem pro výběr vhodných konverzačních partnerů pro danou práci byl jejich věk, který musel nutně být adolescentní. Volila jsem adolescenty ve věku od 15 do 19 lety. Druhým determinantem byla nutnost navštěvovat střední školu či učiliště. Třetím determinantem bylo přetrvávající soužití s rodiči ve stejném domě či bytě a posledním, čtvrtým, determinantem byla moje osobní znalost respondenta, abych mohla hlouběji porozumět rozhovoru s ním a detailněji jej v práci popsat.

Celkem jsem vedla rozhovor se šesti studenty, které jsem poznala nezávisle na sobě a za odlišných společenských podmínek, ve věku od 15 do 19 let, z nichž pět navštěvuje střední školu a jeden učiliště. Podmínky pro výběr konverzačních partnerů byly tedy splněny. Pro zachování etického kodexu a anonymity konverzačních partnerů byla jejich jména změněna, avšak ostatní údaje zůstaly zachovány. Vybranými konverzačními partnery byli:

1. Ondřej – 15 let, student učebního oboru kadeřník
2. Adéla – 19 let, studentka střední zdravotnické školy
3. Honza – 18 let, student soukromé střední a jazykové školy
4. Michaela – 18 let, studentka gymnázia
5. Tereza – 17 let, studentka gymnázia
6. Jana – 16 let, studentka střední automobilové školy

### **5.4 Proměnné při formulaci otázek v rozhovoru**

Při sběru dat jsem pracovala se základními skupinami proměnných, jež byly stěžejní

pro získání potřebných informací k analýze životního stylu adolescentů s ohledem k jejich rodinnému prostředí. Níže uvedené proměnné byly oporou pro otázky pokládané v polostrukturovaném rozhovoru:

- **Rodiče a ostatní členové rodiny**

U rodičů i ostatních členů rodiny se zaměřuji na jejich věk, dosažené vzdělání, zaměstnání, jejich povahové vlastnosti, koníčky a zájmy, stravovací návyky, požívání návykových látek a fyzickou kondici.

- **Životní styl konverzačního partnera**

Cílem je získat komplexní obraz o životním stylu konverzačního partnera od stravovacích návyků přes jeho fyzickou aktivitu až po životní postoje, náplň jeho volného času a jeho vrstevnickou skupinu.

- **Výchovné styly v rodině**

V souvislosti s kapitolou 3.5 Výchovné styly v této práci konverzační partner popíše způsob, jakým na něj a případně jeho sourozence výchovně působí jeho rodiče, jaká jsou zavedená pravidla v rodině a jaké zažití stereotypy rodina má.

- **Funkce a role v rodině**

Z hlediska funkcí v rodině je žádoucí vymezit role rodičů z hlediska autority, rozhodování, péče o domácnost aj. Dále je důležité také popsat roli a povinnosti sourozence v rámci rodiny a v neposlední řadě roli a povinnosti samotného konverzačního partnera.

- **Rodinné klima a volný čas v rodině**

Rodinné klima se bezpochyby podílí na způsobu, jak spolu členové rodiny komunikují a tráví volný čas, a proto je žádoucí jej náležitě popsat. Cílem je poznat rodinné vztahy a pojmenovat rodinné aktivity a účast členů rodiny na nich.

- **Přání směrem k rodině a vize do budoucna**

Žádná rodina není bez chyby a vždy je co zlepšovat. Cílem je respondenta podnítit k zamyšlení, co by v jeho rodině šlo dělat lépe, popřípadě co on bude jednou dělat jinak,

až bude mít vlastní rodinu, s čímž se pojí i jeho vize a přání do budoucnosti, ať už hovoříme o studiích, zaměstnání či rodinném životě.

## 6 Případová analýza

Vzhledem k tomu, že všechny respondenty znám osobně, vím, v jaké sociální bublině se pohybují, jakou v ní zastávají roli a jak se chovají mimo domov, v 1. části případové analýze se snažím o nástin každého z nich, který je založen na mé osobní zkušenosti a znalosti jednotlivých respondentů, a který nemusí nutně vyplynout z rozhovoru, který jsem s nimi vedla pro účely tohoto výzkumu. Ve 2. části nabízím zpracovaný polostrukturovaný rozhovor s vybranými respondenty.

### 6.1 Ondřej

#### ČÁST 1

Osobnost Ondřeje lze popsat jako výstřední, hlasitou, kamarádkou, toužící po pozornosti. Veřejně se přiznává ke své homosexualitě. Byla mu diagnostikována porucha ADHD a je pod dozorem psychologů a také užívá medikaci. Trpí silnou nadváhou a kvůli častým návštěvám lékaře je u něj častá absence ve škole a zároveň ne vždy je pilným studentem, který si pečlivě plní své povinnosti.

Ondřej je velice komunikativní mladý muž, který by se pro druhé rozdál. Rád se baví s učiteli a je rád za jejich pozornost jak během vyučovacích hodin, tak ve volném čase. Neumí zcela kontrolovat své projevy a občas se stává velice rušivým elementem v hodinách, přesto je však nutné podotknout, že jeho chování je vždy slušné.

Po absolvování základní školy chtěl jít studovat na kosmetičku, neboť líčení je jeho velkým koníčkem, avšak nebyl přijat, neboť dané učiliště přijímá pouze dívky. I svůj volný čas tráví spíše s kamarádkami a s mužským osazenstvem příliš nesympatizuje. Přestože jeho gestikulace a hlasité projevy mohou naznačovat opak, působí citlivě a zranitelně. Z mého úhlu pohledu má obrovský problém se sebevědomím a trpí nedostatkem pozornosti a zájmu ze strany rodiny. Otec se zklamáním z něj příliš netají. Školní prospěch by se dal hodnotit jako velmi slabý, s plněním zadaných úkolů si příliš nezádá, avšak troufám si tvrdit, že do školy mezi spolužáky chodí rád a je mu tam s nimi

dobře.

## ČÁST 2

### **Osobní charakteristika**

Ondřejovi je 15 let a studuje první ročník učiliště, obor kadeřník. Léčí se s depresemi a ADHD poruchou. Dle svých slov trpí úzkostmi ze samoty, tedy z toho, když je sám doma. Před nasazením medikace tyto úzkosti vždy zajídal, čímž si přivodil velmi silnou nadváhu, která velmi výrazně ovlivňuje jeho sebevědomí. Sám v rozhovoru uvedl, že by si přál mít partnerský vztah, ale že vzhledem k jeho vzhledu je to prakticky nemožné. Stejně tak se zmínil o tom, že od malička rád plaval, ale s přibývajícím věkem se začal stydět na plavání chodit, zvláště se svými spolužáky ze třídy. Narážky na svou váhu v rozhovoru zmínil ještě několikrát. V tomto ohledu také několikrát vyjádřil obdiv ke své starší sestře, která taktéž trpěla nadváhou a podařilo se jí nadobro zhubnout.

### **Rodinné prostředí**

Ondřej žije s oběma rodiči. Matce je 46 a otci 53. Má také o 10 let starší sestru, která má ale jiného otce a už s rodinou několik let nežije. Rodina žije v domě a rodiče společně provozují restauraci. Dle Ondřejových slov jsou rodiče po práci unavení, takže na nějaké společné rodinné aktivity nezbývá a ani nikdy nezbýval čas. Vzhledem k tomu, že má rodina restauraci, doma se nikdy nevařilo a Ondřej jedl pouze jídlo z restaurace, kterého doma bylo vždy požehnaně. Sám uvádí, že vyrostl na smaženém sýru s hranolky. Rodina společně doma u jídla nikdy nezasedávala, prý i vánoční večeři měli často v restauraci.

### **Role a vztahy v rodině**

Hlavou rodiny je prý doma matka, která vytváří pravidla a pečuje o domácnost. Avšak rodinné klima, v negativním slova smyslu, závisí na otci, který je, dle Ondřejových

slov, doma jen na peníze a na domácnosti či výchově dětí se nikdy nepodílel. Uvádí, že otec si po práci odchází lehnout a matka je na vše sama, přestože sama v restauraci pracuje jako servírka a je také unavená. Ondřej je tedy dle jeho slov tím, kdo nyní doma uklízí nejvíce a v minulosti tuto roli zastával jeho starší sestra, o které tvrdí, že je od malička jako jeho druhá matka, která ho vychovávala, vařila mu, chodila pro něj do školy a učila se s ním. Tento vztah k němu přetrvává až do současnosti, což už Ondřejovi tolik nevyhovuje, ale chová k ní vřelé city a doslova ji obdivuje za to, že to v rodině v dětství vydržela, a že se jí podařilo se velice brzy osamostatnit. Otec, který je její nevlastní, si k ní prý vztah nikdy nevytvořil a jeho sestra bývala fyzicky trestána nejen od něj, ale i od matky. Stejně tak otec v minulosti, když byl Ondřej ještě malý, fyzicky napadal i matku. Ondřej však popírá, že by se něco podobného dělo jemu.

Ondřej vztah rodičů popisuje jako komplikovanější a cítí, že se matka ve vztahu snaží vydržet kvůli Ondřejovi. Otec má prý také problémy s alkoholem a bulimií, kterou si přivodil, když se snažil zhubnout, neboť nadváhou je zatížena celá rodina.

### **Rodinná pravidla, životní styl a volný čas**

Ondřej tvrdí, že rodina společně čas netráví a nikdy netrávila. Veškeré rodinné dění podléhá práci v jejich restauraci. Ve svém volném čase rodiče, pokud náhodou nějaký mají, tráví na gauči u televize, kde s nimi Ondřej být netouží. Naopak otevřeně přiznávám, že svůj volný čas s rodinou trávit nechce a raději je s kamarády. Vzpomíná na jedinou rodinnou dovolenou v životě, po které konstatoval, že už by na další v životě nejel. Rodina se prý pohádala kvůli otci, který Ondřeje neustále konfrontoval s tím, že je líný a že nechodí na brigádu. Ostatně prý slýchá neustále, že je neschopný. Nyní se matka rozhodla Ondřejovi snížit kapesné a peníze mu dává na základě úklidu v domácnosti. Jak již bylo zmíněno, pravidla v rodině udává matka, která určuje, zda Ondřej může na zábavu a v kolik se má vrátit domů. Prý se většinou nechá přemluvit, ale on osobně si myslí, že to matka mnohdy přehání. Nicméně uvádí, že tomu na jednu stranu rozumí a nezlobí se za to na ni. Je zvyklý se jí ze svých akcí s kamarády ozývat a nikdy prý nevyvedl nic, za co by mu matka neměla důvěřovat. Dle jeho slov je na něj spolehnutí.

Při dotazu na koníčky rodičů Ondřej vlastně neměl co říct. U otce uvedl alkohol s vědomím si toho, že to není koníček a u matky nakupování, které prý milují oba. Samotného Ondřeje však prý rodiče do různých aktivit a koníčků nutili až moc i přesto, že jim říkal, že jej to nebaví. Sám ale přiznává, že u všeho vydrží jen chvíli a pak ztrácí zájem. Nejčastěji prý tráví odpoledne s kamarádkami v nákupním centru. Žádnému koníčku se nyní nevěnuje aktivně, ale je součástí dobrovolných hasičů. Rád by prý začal, až se mu podaří zhubnout, tancovat. Uvádí, že dává přednost aktivitám, u kterých se může předvádět. Hrát například fotbal je pro něj odstrašující představa.

### **Plány, vize a přání do budoucna**

Ondřej by jednou rád vystudoval vysokou školu, neboť ho láka obor psychologie, ale uvědomuje si, že v takém případě by musel hodně dřív. Při pohledu do daleké budoucnosti, až on sám bude jednou mít rodinu, říká, že by chtěl udělat všechno jinak. Především trávit čas se svými dětmi a dopřát jim pocit, že je má jejich otec rád. Rád by se svou rodinou sedával u stolu, povídal si s ní a přál by si, aby se jeden o druhého zajímali.

## **6.2 Adéla**

### **ČÁST 1**

Adéla je studentkou 3. ročníku soukromé střední školy i přesto, že je jí 19 let. V minulosti navštěvovala jinou střední školu, kde ve 2. ročníku propadla, a když se historie opakovala podruhé, rozhodla se školu změnit. Je jedináček. Soudě dle způsobu oblékání se lze domnívat, že se jí dostává ze strany rodičů značné finanční podpory, neboť oblečení nosí pouze značkové. Je velmi štíhlá, vždy důkladně upravená, nosí umělé nehty a řasy. Školní docházka je spíše nepravidelná. Jejími nejvýraznějšími vlastnostmi jsou nedochvilnost a laxnost. Obecně bych vyjádřila způsob jejího přístupu k závazkům jako „dělám si co chci nebo až se mi chce a většinou mi to projde“. Ve třídní hierarchii zastává roli princezny, která příliš chytrosti nepobrala a se svými spolužáky nikterak úzké vztahy nemá. Troufám si říct, že své spolužáky spíše úkoluje až využívá. Snad je to tím, že přátele

vyhledává mezi, klidně o více než 10 let, staršími lidmi a se svými vrstevníky si tak nemá co říct. Svým starším přátelům se snaží být adekvátním partnerem i z hlediska způsobu trávení volného času, zejména pak volných večerů, kdy ji lze pravidelně potkávat v různých klubech. K autoritám však umí zaujmout uspokojivý postoj a své vystupování, v případě potřeby, mírnit. Působí klidně, odměřeně, až by jeden její chování přirovnal k aroganci. Ačkoliv ale na první dojem může působit namyšleně, určitě není zlá, spíše nezaujatá. Naopak jsem dokonce byla svědkem toho, kdy se zastala, byť velmi nevybíravým a důrazným slovníkem své méně průbojně spolužačky a mně samotné nabídla pomoc při stěhování, přestože si nejsme nikterak blízké, i když jsem se pouze zmínila o tom, že se o víkendu chystám stěhovat. Dokonce mi chtěla na pomoc domluvit svého otce, který má prý velké auto.

## ČÁST 2

### **Rodina a rodinné prostředí**

Adéla žije s oběma rodiči, kteří jsou spolu od svých 15 let, v rodinném domě ve vesnici přidružené k Českým Budějovicích. Je jedináčkem a dle jejích slov je vymodleným dítětem. Adéla se matce narodila, když jí bylo 32 let, což znamená až po 17 letech vztahu. Nyní je matce 51 a otcí 52. Matka pracuje jako sekretářka v jedné z nejmenovaných budějovických škol a otec pracuje jako vedoucí jednoho z oddělení v jaderné elektrárně Temelín. Matku Adéla popisuje jako klidnou a rozumnou. Otec údajně občas ztratí nervy, a tak je doma dusnější prostředí, avšak vše se prý vždy brzy uklidní. Obecně Adéla popisuje rodinné prostředí jako klidné.

### **Role a vztahy v rodině, rodinná pravidla**

Dle slov Adély je hlavou rodiny otec a chod domácnosti se řídí podle něj. On je také tím, kdo z převážné části přispívá do rodinného rozpočtu. Matka se stará o domácnost a denně vaří. Otec je spíš domácí kutil. Adéla uvádí, že rodiče jí vše bez problémů povolují a jen občas vyjádří nějaký nesouhlas s tím, kolik času tráví mimo domov či v jakou hodinu se domů vrací. Samozřejmostí k tolerování jejích osobních aktivit však prý je účast na domácích pracích. Matka je z rodičů ta více benevolentní, a

proto si Adéla pro případná svolení chodí k matce. Za otcem přichází pouze skrze vážnější záležitosti nebo v případě, že jí nechce něco povolit matka. Vzájemná předchozí domluva rodičů na výchovných postupech a na tom, co Adéle povolí a co nikoliv, nikdy nefungovala.

### **Volný čas a životní styl rodiny a jejích členů**

Oba z rodičů upřednostňují aktivní trávení jejich volného času. Otec je vášnivý sportovec, který několikrát týdně chodí s kamarády na tenis. Matka převážnou většinu svého volného času věnuje dlouhým procházkám s jejich psy nebo si jde zaběhat, ale sportu se věnuje méně než otec. Společným víkendovým koníčkem rodičů jsou elektrokola, na kterých tráví spoustu času. Adéla uvádí, že ona sama se občas s rodiči na kola vydá nebo si jde s otcem také zahrát tenis, avšak nestává se to nikterak pravidelně. Rodiče, především otec, Adélu od malička ke sportu vedli. Šest let tancovala, což ji později omrzelo, poté zkusila tenis, volejbal a pole dance. Zájem o každý sport později prý ale vyšumí. Ráda by se donutila chodit do posilovny, ale sama přiznává, že má slabou vůli.

Pravidelnou víkendovou aktivitou je společný oběd celé rodiny u babičky, kde se setkávají i s širšími členy rodiny.

S tím, že rodina vede v celku aktivní životní styl, souvisí také její stravovací návyky. Rodina je zvyklá na domácí stravu a vyhýbá se polotovarům či fastfoodům. Matka vaří v podstatě každý den, od dietních jídel až po tradiční českou kuchyni. Dle slov Adély si matka hlídá štíhlou linii a dbá na to, co jí. Otec má zdravě vypadající věku odpovídající jeho věku.

Na otázku, co by Adéla na své rodině změnila, kdyby mohla, pouze uvedla, že by uvítala, kdyby otec mírnil své projevy hněvu a více se snažil vcítit a pochopit ostatní členy rodiny, avšak nepřikládá tomu nijak zvláštní důležitost.



## 6.3 Honza

### ČÁST 1

Honza je studentem soukromé střední školy, kde se orientuje na obor psychologie a nejčastěji jej lze potkat s knihou někde osamocené v rohu či v hloučku vášnivě debatujících studentů. Honza je velmi upovídaný člověk a při rozhovoru s ním se druhý jen zřídka kdy dostane ke slovu. Má velmi bohatou slovní zásobu a s oblibou používá, i v běžné komunikaci, odborné termíny a jeho slovní projev spíše připomíná politickou debatu. Angažuje se ve veškerém školním dění, ať už se jedná o post předsedy třídy či volby do školské rady nebo účast na nejrůznějších předmětových soutěžích. Ještě radši než se spolužáky debatuje s učiteli a během přestávky jej nejspíše potkáte při hovoru v nějakém z učitelských kabinetů. Honza si potrpí na dochvilnost a nerad vláčí povinnosti před sebou. Zářným úkazem toho je odevzdávání domácích úkolů – ty odevzdává bezprostředně po jejich zadání nehledě na to, že na ně mají studenti třeba týden. Nemá rád změny a jakékoliv novoty neponechá bez řádného prodiskutování a námitek. Dojde-li však na běžnou a nezávaznou přátelskou konverzaci, je Honza trochu jako slon v porcelánu. Nedá se říct, že by Honza byl typický jedničkář, naopak některé předměty, například jazyky, mu dělají obrovský problém, ale rozhodně se dá tvrdit, že je nejpilnějším a nejsvědomitějším studentem široko daleko. Čas po škole často tráví doučováním svých spolužáků, kteří jej, bohužel, občas zneužívají kvůli domácím úkolům či studijním materiálům. Honza vždy rád ochotně pomáhá všem, kdo ho o pomoc požádá

Honza je velice štíhlé až rachitické postavy a má velice úsporné pohyby. Je o něm obecně známo, že jakémukoliv pohybu se snaží vyhnout a on sám se tím nikterak netají. V hodinách tělocviku, pokud se jej vůbec zúčastní, je občas terčem posměchu, avšak mezi spolužáky je oblíbený a nemyslí to nikterak zle. Je vždy pečlivě upravený. Zvláště si zakládá na svém sestřihu, nosí velice jednoduchý styl oblečení a nepotrpí si na žádné

výstřednosti. Na mnohé působí až zženštile a je pravdou, že vyhledává spíše společnost svých spolužaček než spolužáků.

## ČÁST 2

### **Rodinné poměry, vztahy a role**

Honzovi je 18 let a žije se svými rodiči a čtrnáctiletou mladší sestrou v rodinném domě v přilehlé části Českých Budějovic. Rodiče, oba nekuřáci, jsou svoji přes dvacet let a oba mají vystudovanou vyšší odbornou školu ve zdravotnickém oboru. Honza říká, že jeho rodiče mají prakticky čtyři děti – jeho, jeho mladší sestru a pak zaměstnání každého z nich, kterým se věnují většinu jejich času. Matka pracuje jako vedoucí vojenská zdravotní sestra a otec je velitelem hasičů na letišti. Matka nyní s rodinou netráví příliš času, neboť jezdí do Prahy na intenzivní kurzy angličtiny a sám Honza přiznává, že je doma klidnější atmosféra a že vidí, že jsou si rodiče nyní vzácnější.

Otce Honza popisuje jako vůdčí osobnost, silného pedanta s výbušnější povahou, který si potrpí na přesnost, kterou by nazval až obsedantně-kompulzivní poruchou, a kterou vyžaduje od všech členů rodiny. Není to však prý tak, že by se otce bál. Ví, že otec potřebuje vyventilovat svůj vztek a pak už je vše bude v pořádku.

Matku Honza popisuje jako klidného člověka naplněného energií s filantropickými sklony. Ji také uznává jako hlavu rodiny, a to prý především z toho důvodu, že vydělává více peněz. Ve skutečnosti jsou prý ale halířové rozdíly v příjmech rodičů a pro něj je to jen záminka, proč matku upřednostňovat před otcem. Sestra naopak tíhne zase k otci. Citově je Honzova matka prý velice nedostupná až chladná. Je prostřední ze tří sester a všechny tři sestry šly vojenských směrem. Honza si myslí, že v dětství se jí příliš pozornosti nedostávalo a že to stejné přenesla i na své děti. Mazlení se u Honzy doma, když byl malý, prakticky nekonalo. Sám říká, že on i sestra jsou oba také citově celkem nedostupní a většina sociálních interakcí se jich nedotýká. Naopak ale říká, že když k někomu přilne, stává se z toho až obsese a později deprese, což už se mu stalo tak třikrát

v životě. Sám o sobě říká, že je spíše ten asociální typ, co nechápe vtipy a spousta běžných lidských projevů vřelosti či náklonosti je pro za hranou toho, co je mu příjemné.

Co se týká přístupu k výchově, Honza uvádí, že jemu i jeho sestře rodiče vždy nechávali relativní svobodu v tom, jak trávili svůj volný čas a do ničeho je nenutili, avšak měli velice odmítavý postoj k počítačovým hrám. Sám Honza říká, že v tomto nikdy nic zajímavého neviděl a nechápal své vrstevníky. O své rodině říká, že jsou taková liberálně-autoritativní domácnost. Nyní však cítí, že mu otec začíná mluvit do výběru vysoké školy, neboť by se rád vydal směrem psychologie, avšak otec v tomto nevidí prestiž a vybírá pro něj obory jako jsou pojišťovnictví či bankovníctví. Honza sám sebe popisuje jako humanitní typ, ale přiznává, že si není zcela jist, jakým směrem by se měl vydat. Líbí se mu pochopení lidské mysli a pomoc druhým, zejména tedy by chtěl pomáhat ženám, které jsou pro něj prý autoritou. Přiznává, že si s dětmi svého věku nikdy příliš nerozuměl a nechápal jejich záliby a spíše hledal společnost starších žen jako byla sestra jeho otce či starší učitelky v jeho škole. Uvádí, že stáří pro něj znamená moudrost a vždy se rád staršími lidmi obklopoval a poslouchal je.

### **Volný čas a životní styl rodiny**

Otec i matka se prý bezmezně vzdali svých koníčků na úkor práce. V minulosti prý otec zkusil rybaření a myslivost, ke které se občas vrací, a za dob jeho studia se věnoval sportům jako je volejbal, hokej i fotbal. Matka má nyní jako koníček studium angličtiny, avšak práce pořád zastává první místo zájmu. Říká, že oba rodiče mají svůj kalendář nabití k prasknutí a pokud mají jen trochu času, snaží se renovovat chalupu, kterou mají nedaleko místa bydliště. Sám Honza říká, že něco jako volný čas prakticky neexistuje – ať už pro jeho rodiče nebo pro něj samotného. Stejně tak neexistuje společně strávený čas. Rodiče jsou věčně v práci a on většinu času tráví ve škole nebo doučováním svých spolužáků, doma se pak také připravuje do školy nebo, dle jeho slov, zastoupí matku v běžném chodu domácnosti nebo jde dělat nějaké práce na zahradě. K velkému rozpadu společně tráveného volného času došlo po smrti rodičů jeho otce. Do té doby rodina trávila alespoň víkendy společně na chalupě u nich.

Honza říká, že jemu vždy k tomu, aby se zabavil, vždy stačil internet a třeba webové

stránky kanceláře prezidenta České republiky nebo noviny. V minulosti se také věnoval pasní ručně psaných dopisů s neznámými lidmi, což od něj převzala také sestra. Sport Honza nikdy nevyhledával a říká, že jej spíše stresuje než uvolňuje. Přiznává, že dává přednost volnému času strávenému sám se sebou a společnost nutně nepotřebuje.

Co se týká životního stylu a stravování je rodina velmi ovlivněna tím, že rodiče pracují ve zdravotnických oborech a snaží se dbát na zdravé stravování – především matka. Uvádí, že obecně není nikdo z rodiny velký jedlík a spíše jedí proto, aby žili než aby z jídla měli prožitek. Společné stolování je pro ně přežitek, ve kterém nevidí žádný kult a spíše každý zařizuje po svém. Matka se snaží do stravování přinášet různé novoty a má zálibu v čerstvých bylinkách, kterými se snaží do jídla dodat veškeré nutné vitamíny. Matka také dbá na obsah tuku v potravinách a Honza má prý občas pocit, že se snaží prohladovět ke zdraví. Také říká, že si rodina příliš nepochutná a jí dost střídavě ale tak, aby z jídla měla prospěch.

#### **Přání směrem k rodině a vize do budoucna**

Honza by ve své rodině změnil, dle jeho slov, byrokratický systém, které u nich funguje. Uvádí, že nejsou ani tak rodina jako spíše firma o čtyřech lidech, kde se uplatňuje decentralismus a řeší se pouze organizační záležitosti. Má pocit, že rodiče celý život upřednostňovali svá zaměstnání, což podle něj není v pořádku a neměli v tomto případě buď mít děti nebo měli počkat až odrostou. Říká, že on se sestrou s rodiči nežijí, ale spolubydlí. Také podle něj není v pořádku, že se finanční prostředky nikdy neinvestují do rodiny, ale spíše do práce. Honza říká, že si je vědom toho, že se způsobem svého chování a uvažování výrazně liší od ostatních lidí a jemu samotnému to prý vlastně nevádí, ale obává se toho, že v budoucnu pro něj bude problém vychovávat děti, neboť jim pravděpodobně nebude umět dát, co se citové stránky výchovy týká, to, co děti potřebují.

### **6.4 Michaela**

#### **ČÁST 1**

Míša je osmnáctiletá studentka biskupského gymnázia, která je na první pohled velmi nenápadná. Má staršího bratra, který však už s rodinou nežije. Míša je velmi

cílevědomý a angažovaný člověk, který se podílí na nejrůznějších akcích, ať už se jedná o organizaci Budějovického Majálesu, podporuje zero waste organizace a organizace zaměřující se na podporu ochrany životního prostředí. Účastní se na pořádání menších literárních či hudebních festivalů ve městě a k tomu všemu ještě brigádně pracuje jako baristka. Co se týká jejího vzezření je Míša spíše člověk, co dbá na funkčnost a pohodlí než na eleganci. Má spíše sportovní styl a v kosmetickém salonu na úpravu umělých řas ji člověk nejspíše nepotká. Lze ji však zaručeně potkat na každém festivalovém dění ve městě, ať už jako organizátorku či nadšeného návštěvníka, s batohem na zádech a často longboardem v podpaží. Míša je také sportovní nadšenec, který se neváhá vrhnout do běhu či crossfitového nebo kruhového tréninku. Koneckonců tělocvična je místo, kde jsme se seznámily a kde se nadále setkáváme.

Na Míše je sympatické především to, že dokáže najít společnou řeč snad úplně s každým – mladým, starým, vzdělaným i bez vzdělání. Chová se ke každému stejně a dokáže se brilantně chopit každého tématu. O rychlosti jejího životního tempa snad ani hovořit, s ohledem na výčet jejích aktivit, hovořit nemusím. Je zběsilá.

## ČÁST 2

### **Rodinné poměry, vztahy a role v rodině**

Míša žije nedaleko Českých Budějovic střídavě se svým otcem a matkou, kteří jsou rozvedení. Bratrovi je 23 a studuje na vysoké škole v Praze, tudíž domů jezdí jen občas na víkend. Rodiče se rozvedli, když jí bylo asi 13 let a dle jejích slov to celé rodině jen prospělo. Rodiče žijí kilometr či dva od sebe a vychází spolu skvěle. Matka jiného partnera nemá a otec má již několik let přítelkyni, se kterou mají vztahy taktéž harmonické. Míša nežije striktně u jednoho z rodičů, ale právě naopak. Dle jejích slov jsou rodinné vztahy ideální a i přesto, že jsou rodiče rozvedení, tak společně tráví Vánoce, slaví společně všechny narozeniny či jiné události a v létě pořádají společné grilování. V podstatě prý fungují jako normální rodina s tím rozdílem, že rodiče žijí odděleně. Zkrátka má Míša dva domovy a říká, že na svých rodičích vidí, že jsou takto šťastní a společně nyní fungují mnohem lépe než když byli v manželství. Ona sama to vidí tak, že je lepší mít spokojené rozvedené rodiče než rodiče nerozvedené a nešťastné. Míšin bratr

prý inklinuje více k matce, která na něj byla vždy mírnější a Míša naopak více tíhne k otci, kterého s ní dle jejích slov spojuje láska ke sportu. Otec je však prý ten, kdo byl vždy mnohem přísnější a striktnější. Míšin otec se ještě do nedávna sportem živil, ale nyní pracuje jako zástupce ředitele v jedné jihočeské firmě. Vysokou školu nestudoval. Matka má naopak vysoké školy dvě a v minulosti měla psychicky i časově náročnou práci, což se podepisovalo na rodinné atmosféře. Poté práci změnila, ale v rámci zaměstnání musela cestovat do Německa, což pro ni také ideální nebylo a neměla na sebe ani rodinu čas. Nyní má opět jiné zaměstnání a konečně má čas i na něco jiného. Bratr, jak již bylo zmíněno, rodinu navštěvuje jen občas, ale dle slov Míši si s přibývajícím věkem začali velmi rozumět, a dokonce mají stejné kamarády, se kterými chodí o víkendech do hospody.

### **Životní styl a volný čas rodičů a celé rodiny**

Společný volný čas prý Míši rodina, v době, kdy rodiče ještě rozvedení nebyli, trávila aktivně. Společně každý rok jezdili na letní dovolenou, v zimě několikrát lyžovat a na výlety do Prahy, kterou matka miluje. Během roku však prý na nějaké společné aktivity rodina moc času neměla, spíše si každý individuálně dělal to, co bylo jeho vlastní náplní volného času. Otec byl zvyklý hodně sportovat a nyní, co se sportem už neživí, se mu věnuje ve svém volném čase ještě o to více – každý den. Samozřejmě nekuřák. Lze jej nazvat velice aktivním sportovcem, který tomuto životnímu stylu přizpůsobuje také svůj jídelníček, který si hlídá. Po rozvodu se musel naučit vařit, neboť do té doby měla na svědomí stravování rodiny matka, která hodně vařila, nebo babička z otcovy strany, se kterou mají výborné vztahy a často rodině vařila. Stravování v restauracích nebo za pomoci donášky služby v rodině nikdy na denním pořádku nebyl. Ke své práci a sportovnímu nasazení ještě otec také stíhá navštěvovat jazykovou školu. Matka se sportu nyní tolik nevěnuje, přestože v minulosti závodila ve sportovním aerobiku, ale s poslední změnou povolání si našla alespoň čas na jógu a běh nebo kolo minimálně jednou týdně.

### **Životní styl a volný čas respondenta**

Míša se jednoduše řečeno „potatila“ a ke sportu má velice pozitivní vztah. V minulosti závodně hrála tenis a později softbal. V zimě také navštěvovala kroužek

bruslení, víkendy trávila na zápasech a v létě jezdila na soustředění. Na základní škole hodně sportovala se svým otcem, kdy chodili i čtyřikrát týdně běhat, hrát tenis nebo se projet na kolečkových bruslích. S příchodem na střední školu musela své sportovní aktivity omezit vzhledem k tomu, že objevila spoustu dalších koníčků, avšak minimálně jednou týdně nějaký sport zařazuje. Dle svých slov je však dost zaneprázdněná vzhledem k tomu že studuje, pracuje a ještě, mimo jiné, organizuje Budějovický Majáles. Během svého středoškolského studia Míša také stihla na rok odjet do zahraničí. Sama o sobě říká, že si ráda, stejně jako její otec, ráda dělá věci po svém a věnu svůj čas sobě a svým aktivitám. Zdůrazňuje, že to však neznamená, že nerada tráví čas se svými rodiči, jen je prý obtížnější se časově sejit vzhledem k tomu, že všichni využívají svůj časový prostor naplno. V tomto nezaostává ani bratr, který sice není tak sportovně aktivní jako Míša, ale v minulosti hrával fotbal a nyní chodí do posilovny, jak jen mu to jeho studium umožní. Z časového vytížení také pramení to, že Míša nebývá často doma a tím pádem se doma ani nestravuje, ale naopak využívá služeb různých bister. To jí však nebrání v tom, aby o své stravě přemýšlela a vždy se snaží volit takové jídlo, aby bylo nutričně hodnotné a vyvážené.

Míša by ráda šla studovat na vysokou školu do Prahy či do Brna a dosáhla minimálně magisterského titulu. O své budoucnosti má poměrně jasnou představu. Před vysokoškolským studiem by však opět ráda vycestovala do zahraničí a strávila nějak čas tam.

Na fungování a vztazích ve své rodině by prý nezměnila vůbec nic a je moc spokojená tak, jak je vše nyní.

## **6.5 Tereza**

### **ČÁST 1**

Tereza je sedmnáctiletá studentka gymnázia, jejíž otec je můj dobrý známý. Terezu ke mně před nedávným přihlásil na doučování, a tak se společně vídáme párkrát do měsíce u mě doma. Je to velice inteligentní, vtipná mladá žena, která se na první pohled jeví jako velice tichá – avšak toto zdání pomine v momentě, kdy si člověk získá její náklonnost. Sama říká, že se cítí lépe mezi staršími lidmi. Obléká se spíše sportovně a

nikterak se nelíčí či nijak jinak nepoutá svým vzezřením pozornost. Je štíhlá a velice nenápadná. Tereza se již od dětství potýká s potravinovou intolerancí, která jí, do doby před dvěma lety, kdy lékaři na toto onemocnění přišli, způsobovala tvorbu ošklivých kožních boláků, které nenávratně zjizvily její pokožku včetně obličeje. Rodiče před určením správné diagnózy investovali nemalé jmění do různých léčebných procedur, ozdravných pobytů a mastiček a nyní investují do laserových operací, aby zmírnili viditelné poškození kůže. Tereza, dle slov jejího otce, má vzhledem k jejímu onemocnění od malička nízké sebevědomí a nikdy příliš nevyhledávala společnost kamarádů. Nyní se však prý situace zlepšuje, neboť celá rodina ví, co Tereze je, a jak k její diagnóze přistupovat. Má za sebou již také několik laserových zákroků na obličeji a jizvy tak přestávají být viditelné.

## ČÁST 2

### **Rodinné poměry, role a vztahy**

Tereza žije se svými rodiči v rodinném domě v Českých Budějovicích a nemá žádné sourozence. Oběma rodičům je 46 let a jsou to kuřáci. Sama Tereza však říká, že kouřit by nikdy v životě nezačala. Matka je vyučená kadeřnice a má vlastní kadeřnictví u nich v domě. Otec má středoškolské vzdělání a má vlastní vodohospodářskou firmu. Rodiče jsou ve společném vztahu 22 let a sama Tereza říká, že jsou jí v partnerském soužití vzorem. Uvádí však, že vztah rodičů se výrazně zlepšil až v posledních pěti letech, kdy se otec svěřil do rukou lékaře – psychiatra a začal užívat medikaci. Otec byl ve velkém stresu kvůli práci, která ho obírala o jakýkoliv společenský a rodinný život až do doby, než se psychicky zhroutil a začal svou situaci řešit. Do té doby prý Tereza svého otce snad ani neznala, netrávil s rodinou čas, neprovozovali společně žádné aktivity a vlastně spolu ani nekomunikovali. Nyní však popisuje rodinnou atmosféru jako idylickou. Dle slov Terezy jsou oba rodiče moc hodní a laskaví, přestože mají každý svou hlavu. Společně se oba partneři vždy shodnou, nehádají se a prý se skvěle doplňují.

Hlavou rodiny je podle Terezy spíše matka, a to z toho důvodu, že jako dítě vždy chodila s veškerými problémy či žádostmi za mámou. Matka je prý také ta, co se více zajímá o Tereziny aktivity – především školu. Uvádí však, že jí rodiče do způsobu trávení jejího



volného času nikterak nezasahují. Se smíchem dodává, že není ten typ, co by trávil večery a noci mimo domov, a tak ji rodiče vlastně ani nemají v čem usměřovat či něco zakazovat. Říká, že oboustranně mezi ní a rodiči panuje důvěra, a tak není důvod, aby si nemohla dělat co uzná za vhodné. Nějaká pravidla v rodině nastavená nejsou neb podle Terezy je nutné toto řešit, když je v rodině více dětí než jedno. Na druhou stranu uvádí, že pomoc matce, zvláště pokud o ni požádá, bere jako samozřejmost, ne jako danou povinnost.

### **Volný čas a životní styl rodiny**

Terezy otec je vášnivý sportovec. V posledních pěti letech, po jeho psychickém kolapsu, našel ve sportu únik před pracovním životem. Do té doby prý veškerým jeho středobodem vesmíru byla práce a nic než práce. Nyní však otec podniká různé sportovní aktivity buď s kamarády nebo plánuje aktivní víkendy pro celou rodinu.

Matka se ve svém volném čase stará o domácnost a rodinu. Vzhledem k tomu, že provozuje vlastní kadeřnictví, jí na nic jiného příliš času nezbyvá. Spoustu času stráví vařením, avšak Tereza sama říká, že si není úplně jistá, že je to její koníček. Spíše je to nutnost vzhledem k tomu, že otec vařit neumí a Tereza má velice přísnou dietu, kvůli které ani nemůže chodit na obědy do školní jídelny.

Tereza jako své koníčky uvádí četbu, sledování seriálů a setkávání se s kamarádkami. Sportu se prý nebrání, ale spíše jej bere jako způsob víkendové rekreace než něco, čemu by se chtěla věnovat každý den. V dětství zkusila hrát na flétnu a klávesy a později tancovala, ale s nástupem na gymnázium upřednostnila studium.

Tereza se svými rodiči tráví o víkendech spoustu času – jezdí do přírody na výlety, na kola nebo nějaký víkendový pobyt. Opět ale uvádí, že takto to funguje až v posledních letech. Když byla menší, tak spolu rodina tolik času netrávila. O čase tráveném s rodiči nesmýšlí jako o něčem nudném a naopak říká, že je jim vděčná, že má možnost s nimi navštívit tolik míst, protože vzhledem k jejímu věku a tím pádem tomu, že je na rodičích finančně závislá, si uvědomuje, že bez nich by většinu míst navštívit vůbec nemohla.

Co se týká životního stylu rodiny, Tereza myslí, že rodina žije a stravuje se na české poměry velice zdravě. Vzhledem k její diagnóze musela rodina razantně změnit jídelníček

a jelikož není v možnostech matky vařit dvě různá jídla, přizpůsobit se tomu musela celá rodina. I tak však matka vymyšlením jídel a vařením stráví spoustu času. O víkendech je rodina zvyklá usednout společně ke stolu. V týdnu občas mají teplé společné večere, které připravuje opět matka, nebo se každý obslouží sám podle toho, v kolik přijde domů.

### **Přání a vize do budoucna**

Tereza by si přála jít na vysokou školu a dále, dle jejích slov, „tak nějak normálně žít“, což v jejím pojetí znamená trvalý vztah a dítě. Co se týká její současné rodiny, neměnila by na ní vůbec nic a je vděčná za to, jaké rodiče má.

## **6.6 Jana**

### **ČÁST 1**

Jana je šestnáctiletá studentka střední automobilové školy. V minulosti byla mojí bývalou studentkou, o které toho každý ve škole věděl pramálo. K tomuto rozhovoru se mi, bez toho, aniž bych ji přímo oslovila, sama přihlásila poté, co jsme si se studenty povídali o tom, jaké to je studovat na vysoké škole a jaké téma diplomové práce jsem si zvolila. Jana sarkastickým toném dodala, že by se rozhovoru ráda zúčastnila, že kvalitnější materiál jen tak neseženu. Na mě to spíše působilo tak, že by si potřebovala s někým popovídat.

Svým vzhledem i vyjadřováním Jana působí chlapeckým dojmem – chodí oblékaná spíše ve funkčním oblečení v tmavých barvách, často s maskáčovým vzorem. Nosí tmavé líčení, vlasy má obarvené na havraní černou a je podsadité postavy. Kouří již od základní školy a se svým slovníkem si příliš nezadá. Přes tuto drsnou slupku je to však milá a komunikativní dívka, avšak sama přiznává, že si rozumí spíše s chlapeckou částí kolektivu a o dívkách ve svém věku příliš valné mínění nemá – proto se, po roce studia na jiné střední škole, rozhodla pro studium střední školy automobilní. O Janě se dá říct jediné – co na srdci, to na jazyku.

### **ČÁST 2**

#### **Rodinné poměry, vztahy a role v rodině**

Jana pochází z menšího města poblíž hranic s Rakouskem, které čítá necelých

3000 obyvatel. Vzhledem k tomu, že z domova to má Jana do školy téměř 60 km, přes týden přebývá na internátu. Jana má dvě sestry, jednu starší (22 let) a mladší (8 let). Rodiče jsou čerstvě rozvedení a Jana zůstala žít s otcem, který má výuční list a žije jako řidič kamionu, v jejich rodinném domě. Starší sestra se v domě nadále zdržuje také, avšak Jana toto spíše nazývá jako přežívání až parazitování, neboť sestra již nestuduje a jen občas pracuje. Mladší sestra žije s matkou, která je také vyučená a pracuje jako uklízečka, v bytě v blízkosti jejich domu. Vztah rodičů není ideální – neshody přetrvávají i po rozvodu a Jana cítí, že si ze svých dětí dělají jakési prostředníky, čímž se cítí být velice zasažená. Před rozvodem byla v rodině atmosféra velice napjatá a Jana říká, že rozvod vůbec nebyl záležitostí rodičů, ale zásadně do něj zapletli také děti. Komunikace v domácnosti nikdy nijak nevzkvétala a každý si doma žil spíše sám. Otec kvůli rozvodovému stresu prý výrazně pohubnul a nyní jeho současný porozvodový stav popisuje tak, že si „konečně oddychl“.

O svém otci Jana hovoří jako o pohodáři, se kterým nemá žádné problémy. V minulosti byl prý dost náladový a vznětlivý, ale nyní mají ideální vztah a rozumí si s ním o poznání více než s matkou. O své matce mluví jako o člověku, který se umí před ostatními lidmi dobře přetvařovat. Zdánlivě prý může působit mile, ale doma to, dle jejích slov, není matka, jakou by si člověk ideálně představoval.

### **Volný čas a životní styl rodiny**

Jana vzpomíná na své dětství tak, že se rodina občas vydala na nějaký výlet, ale většinou spolu spíše trávili čas doma, ačkoliv spolu není úplně to správné slovo. Spíše se rodina zdržovala v jednom domě a každý si trávil čas po svém. Jana v dětství o víkendech jezdila často hrát fotbalové zápasy, a však velice brzy začala chodit na brigádu, které později dala přednost před fotbalem úplně. Nyní svůj volný čas tráví rodina také spíše doma, avšak Jana se s otcem občas zajde podívat na fotbalový zápas v jejich městě či se jednou podívat na zápas Dynama či Motoru do Českých Budějovic. Jana s otcem také občas společně vaří, avšak sama si uvědomuje, zvláště v poslední době, že svůj volný čas neumí nijak využít a spíše dny tak přežívají.

Janin otec je společenský člověk, který se rád setkává se svými známými, avšak dle jejích

slov je to workoholik, kterému na nějaké koníčky nezbyvá čas. V minulosti prý asi jako každý na vesnici hrával fotbal, ale žádnému sportu se nyní nevěnuje a asi ani nevěnoval, co si Jana vzpomíná. Koníčky matky si Jana nevybavuje, ale zmiňuje její zručnost v kuchyni. Vztah ke sportu prý matka nikdy neměla.

Co se týká životního stylu rodiny, tak si rodina na zdravé stravě nikterak nezakládá. Jana sama říká, že se musí stravovat s ohledem na svůj rozpočet, nikoli preference. Rodiče jsou oba kuřáci. Rodina má prý ráda události jako jsou zabíjačky a jiné slavnosti, které jsou spojené s jídlem, avšak nemyslí si, že by to s nezdravou stravou přeháněli.

### **Životní styl a volný čas respondentky**

Jana sama přiznává, že je s využitím svého volného času nespokojená a chybí jí motivace k tomu cokoli dělat. V týdnu na internátě po škole sleduje seriály a o víkendech chodí na brigádu, aby si vydělala peníze, tudíž jí nějaké osobní aktivity příliš času nezbyvá. Zároveň zmiňuje, že i koníčky stojí peníze, a proto si nemůže dovolit příliš někam chodit. Dodává také, že v poslední době jí chybí chuť se vůbec setkávat s lidmi a raději se drží mimo společnost. Stále udržuje vztahy se svými kamarády ze základní školy a v pátek chodí v jejich městě na box, ale jinak není nic, čemu by se aktivně věnovala a vyjadřuje s tím svou nespokojenost. Sama o sobě si myslí, že je na sporty nadaná, ale chybí jí nějaký impuls. Na internátu také zanevřela na nějaké stravovací návyky, jakými jsou třeba snídaně. Stravování si zajišťuje sama a snaží na jídle ušetřit, protože její finanční možnosti jsou omezené.

V nejbližší budoucnosti si Jana přeje odmaturovat, neboť by se ráda přihlásila k PČR s čímž se také pojí nespokojenost s tím, že se příliš fyzické aktivitě nevěnuje, neboť si je vědoma toho, že při náboru musí splnit testy fyzické zdatnosti.

Co se týká přání směrem k rodině, Jana by uvítala, aby se rodiče naučili svoje spory řešit mezi sebou a nezatahovali do nich svoje děti, které se cítí být prostředníky v jejich neshodách. Nepředpokládá, že by se z rodičů stali přátelé, ale ráda by, aby se tenze mezi nimi alespoň trochu uvolnila.

## 7 Srovnávací analýza

### 7.1 Ondřej

Na základě analýzy provedeného rozhovoru lze konstatovat, že Ondřejova rodina přímo reflektuje poznatky uvedené v kapitole 2.4 Model současné rodiny, kde uvádím, že mezilidské vztahy v postmoderní společnosti prochází krizí způsobenou nedostatkem času a nadměrou pracovního vytížení, která přináší odosobnění a individualismus. V minulosti bylo snadné odhalit zanedbávané dítě, jelikož takové bylo rozpoznatelné na první pohled – hubené, špinavé, neadekvátně ustrojené. V dnešní době tento fenomén však vymizel a zanedbávané dítě je klasifikováno zcela jinak. Zanedbávané dítě třetího tisíciletí málokdy strádá materiálně, avšak co do citového naplnění hovoříme až o deprivaci. Takové dítě je často ponecháváno samo, protože rodiče nemají čas a svou přítomnost mu supluje materiálními prostředky či jej svěřují do péče někomu jinému. Lze se tedy domnívat, že Ondřeje pravděpodobně právě zaneprázdněnost a nedostatečný zájem ze strany rodičů dohnaly k úzkostem, které je nyní zapotřebí léčit medikací, a dokonce i v nedávné minulosti také hospitalizací v psychiatrické léčebně. Dále o této problematice pojednává kapitola 3.7 Zaměstnání rodičů, místo a změna bydliště. V kontextu výše zmíněného není překvapivé, že se Ondřej mimo domov projevuje jako hlučný, upovídaný až rušivý element. Domnívám se, že toto „zlobení“, jak by někdo mohl jeho chování nazvat, je pouze voláním o trochu pozornosti, které se mu doma nedostává. Zároveň Ondřejova výpověď o tom, jak jeho rodiče tráví svůj pracovní a volný čas, odpovídá na druhou výzkumnou otázku **Jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a volný čas rodičů**, kterou také můžeme podložit tvrzením z kapitoly 3.9 Organizace volného času, která uvádí, že to, jakým způsobem dítě tráví a je schopno si organizovat svůj volný čas je především odrazem rodičů a jejich schopností smysluplně nakládat s jejich volným časem. Odpověď na první výzkumnou otázku **Jak rodinné klima ovlivňuje společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou** přímo vyplývá z rozhovoru, kde Ondřej popisuje vztah jeho rodičů mezi sebou jako nefunkční a komplikovaný a ani Ondřej se svými rodiči, zejména však s otcem, nikterak vřelý vztah nemá. Volný čas tak výslovně se svou rodinou trávit nechce a když může, je se svými kamarády. Nefunkční rodinné vztahy a neadekvátní rodinné klima lze možná přisuzovat

skutečnosti, že v rodině také vyrůstal se starší sestrou, která nebyla otcova vlastní, a ke které si otec nikdy vztah nevytvořil, viz. kapitola 3. 6. Vliv neúplné a nevlastní rodiny. Na poslední výzkumnou otázku **Jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte** lze v Ondřejově případě použít jen jedno slovo, a to slovo „velmi“ vzhledem k tomu, co vypověděl o stravovacích návycích, které v rodině odjakživa panovaly, a jeho obezitě, se kterou se nyní léčí. Opět by se odpověď na tuto otázku mohla opřít o tvrzení v kapitole 2.6 Rodina a volný čas, kde uvádím, že rodiče by měli jít dítěti příkladem, což platí ve všech aspektech života dítěte, nikoliv pouze v otázce způsobu trávení volného času.

## **7.2 Adéla**

Na základě analýzy rozhovoru s Adélou lze konstatovat, že nejvýraznějším rysem jejího chování a způsobu životního stylu je fakt, že se narodila jako jedináček rodičům, kteří se intenzivně snažili o to mít potomka, což se jim podařilo až v pozdějším věku. Jak uvádím v kapitole 3.3. Velikost rodiny, povinnosti dítěte v rodině a postavení mezi sourozenci, Adéla je zářným příkladem tzv. fenoménu jediné perly, kdy v důsledku toho, že rodiče nemohli mít více dětí, byla od malička vychovávána jako rodinný klenot, kterému se vše umožnilo, pokud si to přál. Toto tvrzení platí zejména pro matku. Z výše zmíněného pravděpodobně pramení také její nedostatek píle a vůle k tomu, aby vydržela u nějakého koníčku, sportu či jakékoliv jiné aktivity, kterou započne, neboť důslednost od ní v dětství vyžadována nebyla, čímž by se dala také vysvětlit její nepravidelná školní docházka a nevalné studijní výsledky. V tomto případě by se dalo tvrdit, že došlo k selhání ze strany rodičů, kteří jí chtěli dopřát, v dobré vůli, jen to nejlepší a nepřipravili ji tak pro dospělý život, který si žádá dodržování pravidel a zodpovědnost. Tím, že vyrůstala pouze ve společnosti dospělých lze také vysvětlit to, proč kamarády nevyhledává mezi svými vrstevníky, ale mezi staršími lidmi, který se, jak jsem zmiňovala, snaží rovnat.

Tím, že rodiče byli na Adélu vždy hodní a umožnili jí vše, co si přála, však pravděpodobně přispělo k tomu, že s nimi Adéla i nadále ráda tráví volný čas a rodinné prostředí popisuje jako klidné a přívětivé, čímž zodpověděla první výzkumnou otázku **Jak rodinné klima**

**ovlivňuje společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou.** Vzhledem k tomu, že Adéla nikterak nemluvila o tom, že by zaměstnání rodičů nějakým zásadním způsobem zasahovalo do rodinného klima či bylo upřednostňováno před osobním volnem a časem pro rekreaci a zároveň uvedla širokou škálu aktivit, kterým se rodiče věnují, se lze domnívat, že také proto sama Adéla v minulosti vyzkoušela nejrůznější aktivity. Rodiče pravděpodobně měli čas ji k volnočasovým aktivitám přivést a věnovat se jí a zároveň oni sami, vzhledem k jejich životnímu stylu, nejspíše považují aktivně strávený volný čas za důležitý, což zodpovídá druhou výzkumnou otázku **Jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a volný čas rodičů.** Třetí výzkumná otázka **Jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte** byla zodpovězena v té části rozhovoru, kdy Adéla hovoří o tom, že rodina je denně zvyklá na domácí stravu, kterou připravuje matka, a zároveň o tom, že polotovary či fastfoody v jejich rodině nemají místo. Tato výpověď přímo reflektuje to, že je Adéla štíhlá a zajímá se o to, co jí, stejně tak jako její matka, o které vypověděla, že si svou linii hlídá. Lze tedy tvrdit, že stravovací návyky jsou přímo úměrné také životnímu stylu a způsobu trávení volného času, který rodina vede.

### **7.3 Honza**

Honzova rodina je nejvíce ovlivněna citovým chladem rodičů, kteří před svými dětmi upřednostňují práci. V otázce **Jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a volný čas rodičů** bychom v případě této rodiny mohli hovořit až o zanedbávání péče způsobené nikoliv tím, že by potomci nebyli materiálně zabezpečeni ale tím, že jim nebyla a stále není věnována dostatečná pozornost a projevována náklonnost. V kapitole 2.1 *Funkce rodiny* uvádím, že emocionální funkce rodiny nese zásadní důležitost ve formování osobnosti dítěte. Pouze rodina dokáže zprostředkovat dostatečné citové zázemí a dodat pocit sounáležitosti a bezpečí. Emocionální funkce učí jedince lásce k bližnímu, vštěpování si správných hodnot a zásad. S tím se shoduje také tvrzení v kapitole 3.7 *Zaměstnání rodičů, místo a změna bydliště*, kde píšou o tzv. deprivaci a sub-deprivaci pramenící z přílišné zaměstnanosti rodičů v důsledku které dítě strádá kvůli nedostatku podmětů vyvolávajících kladné emoce. Což potvrzuje výpověď samotného Honzy, který uvedl, že je rodina velice odosobněná a funguje spíše jako firma,

kde se pouze delegují problémy a úkoly. Současně uvedl, že má s běžnými sociálními interakci a navázáním bližších vztahu problémy a naopak, začne-li někomu důvěřovat, dostává se snadno do deprese a hrouť se. S výše zmíněným úzce souvisí také první výzkumná otázka **Jak rodinné klima ovlivňuje společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou**, kterou lze rovněž považovat za volné pokračování zodpovězení výzkumné otázky předchozí. Vzhledem k tomu, že rodiče prakticky žádné koníčky, kromě svých prací, kterým věnují veškerý čas, nemají a zároveň si rodina ani nezakládá na společném stolování, společně strávený čas rodiny prakticky neexistuje. Není tedy překvapením, že i koníčky Honzy, kterých má také poskromnu, jsou vlastně takové, které nejsou podmíněny přítomností druhé osoby a sám říká, že si svůj volný čas nejraději tráví sám. S nedostatkem pozornosti a vřelosti ze strany rodičů úzce souvisí pojem „syndrom nedomazaného dítěte“ o kterém se rozepisují v kapitole 3.8 *Finanční situace rodiny, neuspokojování potřeb*. Zde uvádím, že děti, které postrádají lidský dotek, jsou o krok blíže například k rozvoji deprese či citové labilitě, což opět potvrzuje Honzovu výpověď.

Co se týká třetí výzkumné otázky **Jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte** je zřejmé, že je Honza silně ovlivněn svou matkou a není mu cizí alternativní způsob stravování. Stravovací návyky, troufám si tvrdit, přímo kopírují fungování rodiny v ostatních jejích sférách. Jako na vše, i na stravování rodina pohlíží jako nutnost, která má být především efektivní a funkční, tudíž rodinné hodování se v Honzově rodině nekoná. Ve společném stolování nevidí smysl a sám říká, že jedí v podstatě jen když musí. Tomu, že rodina jí velice střídavě, odpovídá, jak jsem již uvedla v popisu Honzy v kapitole 6, také jeho neduživá postava.

#### **7.4 Michaela**

Pravděpodobně nejzásadnější událostí, která ovlivnila Míšin dosavadní život, byl rozvod jejích rodičů. Přestože se na rozvod pohlíží jako na něco negativního, v tomto případě se lze domnívat, že rozvod rodičů v Míšině životě sehrál pozitivní roli v tom slova smyslu, že nevyrostala v konfliktním a toxickém prostředí, což potvrzuje také Train (viz kapitola 3.5 *Konflikty v rodině, rozvod, nový partner*), který tvrdí, že je pro dítě přínosnější soužití pouze s jedním, ale spokojeným, rodičem než s oběma z rodičů, kteří



mezi sebou mají spory. Toto tvrzení lze opřít také o slova Matějčka (opět viz kapitola 3.5), který tvrdí, že vzpamatování se z krátkodobějšího psychického tlaku (jakým je rozvodové řízení) je pro dítě jednodušší než z psychického napětí, které trvá od měsíců až po období celého dětství. Rozvod rodičů však neznamená šťastný konec. Za šťastný konec lze v případě Míšiny rodiny považovat uvědomělost obou rodičů, jejich vzájemný přetrvávající respekt a schopnost se společně domluvit. Pocit jistoty a utvrzení v tom, že jsou všichni stále rodina, přestože rodiče spolu nežijí, tak Míši velice usnadnily její dospívání. Díky tomu, že se rodičům podařilo nevychovávat děti v konfliktním prostředí, pravděpodobně Míša nadále ráda tráví se svými rodiči čas třeba na společném obědě či společné sportovní aktivitě, čímž byla zodpovězená otázka číslo jedna **Jak rodinné klima ovlivňuje společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou?**

Jak je patrné z rozhovoru, matka byla v období, kdy byla Míša ještě malá, velice pracovně zaneprázdněná a spoustu času tak Míša trávila se svým otcem. Tímto se dostáváme k druhé výzkumné otázce **Jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a volný čas rodičů?** V Míšině životním stylu lze zcela jasně vidět ovlivnění jejím otcem – bývalým profesionálním sportovcem, zatímco o matce, která vždy spíše pracovala, se tolik nezmiňuje. V rozhovoru respondentka vyjmenovala nepřeberné množství sportů, které již zkusila či kterým se věnuje, a stejně tak zmínila, že také otec nakládá se svým volným časem podobně. Několikrát v rozhovoru zaznělo slovní spojení „s tátou“ a mezi řádky lze jasně vyčíst, že má Míša s otcem výborný vztah a jsou si vzájemnými parťáky. V kapitole 6. 4. Případová analýza Michaela, část 1 uvádím, že Míša není typ, který by obdivoval kosmetické salony a nákupní centra. Z rozhovoru lze i tento fakt pravděpodobně přisuzovat tomu, že byla Míša v dospívání ovlivňována převážně otcem – tedy mužským elementem, který k podobným aktivitám přirozeně vztah nemá.

Míša hovořila o tom, že rodiče vždy využívali svůj čas naplno a rádi se každý věnovali svým záležitostem, což nyní praktikuje také ona sama a rodinné obědy či večere tak nevyhledává, přestože v dětství domácí matka běžně vařila, spíše využívá nabídku bister v centru města. Rodiče, zejména otec, však na kvalitní stravu vždy dbali a toto má v sobě zakořeněné také Míša, která se i přesto, že ke svému stravování využívá restauračních

zařízení, snaží vždy vybrat tu zdravější alternativu, čímž je zodpovězená třetí výzkumná otázka **Jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte?**

## 7.5 Tereza

Největší vliv na Terezin životní styl a způsob trávení volného času mají tři nejdůležitější determinanty, kterými jsou skutečnost, že nemá žádné sourozence, že se od útlého věku musí vypořádávat s nepříjemným onemocněním a v neposlední řadě že pochází z úplně a funkční rodiny.

Stejně jako Adéla, která je taktéž jedináčkem, i Tereza vyhledává společnost spíše starších lidí, což je, jak uvádím v kapitole 3.3. Velikost rodiny, povinnosti dítěte v rodině a postavení mezi sourozenci, jedním z charakteristických znaků pro jedince, kteří nemají sourozence. Její život je navíc od útlého dětství provázen nepříjemnou chorobou, což tomu, že nikdy příliš nevyhledávala společnost svých vrstevníků, příliš nepomáhá. Jak uvádím v kapitole 3.4 *Onemocnění a úmrtí v rodině*, dítě, které se musí vypořádávat s nějakým druhem onemocnění, má často mnohem nižší sebevědomí než děti zdravé a je zapotřebí na něm pracovat. V léčbě Terezina onemocnění byli rodiče vždy velice proaktivní a měla veškerou jejich podporu, což mezi nimi odjakživa vytváří pevné pouto a generuje Terezin vděk za jejich péči. V opačném případě, kdy rodiče dítěti nevěnují dítěti dostatečnou péči a pozornost, jak uvádím v kapitole 3.8. *Finanční situace rodiny, neuspokojování potřeb*, by mohlo dojít k rozvinutí poruchy chování – zvláště potýká-li se dítě s nějakou formou onemocnění, což už je samo o sobě stresující záležitost. Naneštěstí se s jistými zdravotními obtížemi, respektive psychickými obtížemi způsobenými přemírou stresu v práci, v minulosti potýkal také Terezin otec, který, dle slov Terezy, s rodinou příliš nekomunikoval, což obecně k psychické pohodě dítěte taktéž nepřispívá. Naštěstí otec své problémy začal řešit, čímž pomohl celé rodině k tomu, aby společně vytvářeli harmonické prostředí, díky čemuž Tereza i na prahu dospělosti s rodiči ráda tráví svůj volný čas a nadále s nimi jezdí také na rodinné dovolené, čímž se zodpovídáme první a druhou výzkumnou otázku **Jak rodinné klima ovlivňuje společně strávený čas**

**dospívajícího dítěte s rodinou a Jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a volný čas rodičů**, kdy lze jasně vidět, že zaměstnání rodičů má přímý vliv na rodinné klima a způsob, jakým rodina žije a využívá svůj volný čas. V otázce **Jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte** nelze přesně říct, zda rodiče ovlivňují dítě či dítě rodiče vzhledem k tomu, že Tereza musí dodržovat přísnou dietu, které se spíše přizpůsobili rodiče, kteří tak vzhledem k jejímu onemocnění svůj jídelníček změnili a stravují se tak velice zdravě. Každopádně můžeme konstatovat, že celá rodina nyní vyznává stejný životní styl a způsob stravování.

## 7.6 Jana

Největší zásah do Janina dosavadního života způsobil s velkou pravděpodobností nefunkční vztah rodičů, který vyvrcholil jejich nedávným rozvodem. Jak uvádím v kapitole 3.5. *Konflikty v rodině, rozvod, nový partner* rozvod je stresující záležitostí nejen pro rodiče, ale také pro děti samotné. Z dlouhodobého hlediska je však pro dítě lepší krátkodobý stres, kterým rozvod je, než dlouhodobý stres, jakým je život v nefunkční rodině. Otázkou však zůstává, zda rozvod rodičů nepřišel v případě Jany příliš pozdě neboť nyní je z ní téměř dospělá žena, jejíž osobnost je prakticky již zformovaná. Vzhledem k tomu, že Jany rodiče měli partnerské neshody již od jejího dětství, odrážela se tato skutečnost také na společně tráveném volném čase, kdy Jana vypověděla, že rodina převážně trávila volné dny, až na občasné výlety, doma a její členové byli od sebe separováni a každý využíval svého volného času po svém. Navíc Jana vztah s matkou popsala jako nevyhovující a vyjádřila své sympatie spíše směrem k otci, u kterého po rozvodu zůstala žít, a je jediným z rodičů, se kterým svůj volný čas tráví. Na první výzkumnou otázku **Jak rodinné klima ovlivňuje společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou** lze v případě Janiny rodiny odpovědět jediné – vztahy v rodině přímo ovlivňují společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou. V otázce **Jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a volný čas rodičů** je nutné se pozastavit nad tím, že Jana sama přiznává, že neví, jak se svým volným časem naložit a uvědomuje si, že své dny jen přežívá. O tomto pojednává kapitola 3.9. *Organizace volného času*, kde uvádím, že je především zodpovědností rodiče dítě naučit zodpovědně nakládat s jeho volným časem – ideálně tím, že půjde dítěti příkladem. Vzhledem k tomu,

že ani rodiče Jany sami žádné koníčky nemají, nebo alespoň Jana nebyla s to si nějaké koníčky vybavit, není v tomto případě překvapivé, že ani ona nemá žádnou smysluplnou náplň svého volného času. Mimo to Jana o svém otci mluví jako o workoholikovi, což pro výchovu dítěte také ideální není vzhledem k tomu, že je dítě v souvislosti s pracovním nasazením rodičům často opomíjeno. O tomto pojednává kapitola 3.7 *Zaměstnání rodičů, místo a změna bydliště* Kapitola 3.9. pojednává také o tom, že na možnostech způsobu trávení volného času závisí, mimo jiné, finanční situace rodiny, která pravděpodobně rodinu Jany také limituje vzhledem k tomu, že Jana velice brzy začala chodit na různé brigády s čímž také souvisí třetí výzkumná otázka **Jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte** a fakt, že se Jana musí stravovat s ohledem na svůj budget, nikoli své preference. Na zdravý životní styl zvláště nedbají ani Janiny rodiče a sama Jana uvádí, že si rodina libuje spíše v tradičním výživném vesnickém stravování.

## 8 Interpretace získaných poznatků

V této části práce shrnuji poznatky, které jsem získala analýzou provedených rozhovorů, a odpovídám tak jimi na stanové výzkumné otázky:

1. Jak rodinné klima ovlivňuje společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou?
2. Jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a volný čas rodičů?
3. Jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte?

### **Jak rodinné klima ovlivňuje společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou?**

Celkem tři respondenti (Adéla, Michaela a Tereza) popsali svůj vztah s rodiči jako harmonický a stejně tak vztah mezi jejich rodiči popsali jako přívětivý, poklidný a nekonfliktní. Současně s tímto vypověděli, že s rodiči rádi tráví svůj volný čas a společné aktivity vítají. Výjimkou nejsou rodinné výlety, sportovní aktivity, dovolené či návštěvy příbuzných. Ondřej ani Jana nevyrostali v harmonickém prostředí a neshody jejich rodičů se po dobu jejich dětství a dospívání odrážely na způsobu, jakým rodina trávila společný volný čas, negativně. Ondřej přiznává, že se cítí lépe mimo domov v okruhu svých přátel

a že v období jeho dětství spolu rodina trávila času pramálo. Rovněž zmiňuje nelehkou roli jeho nevlastní sestry, která s ním má společnou pouze matku a vychovával ji Tomášův otec, který k ní cestu nikdy nenašel, a fyzické násilí u nich nebylo výjimkou. To stejné platí u Jany, jejíž rodiče se před nedávnem rozvedli a kteří spolu vedli mnohaleté spory. Ta nyní zůstala žít s otcem a s matkou zájem trávit svůj volný čas nemá. Honzova rodina je spíše zaměřena na výkon a vřelé citové vazby se mezi členy rodiny nikdy nerozvinuly. Sám Honza uvedl, že s rodiči se sestrou spíše spolubydlí, než že by byli skutečná rodina, čemuž odpovídá také způsob trávení jeho volného času. Honza upřednostňuje volný čas sám pro sebe, nemá přílišnou potřebu stýkat se s jinými lidmi a bližší vztah se mu podaří navázat zřídka kdy.

Vzhledem k výše zmíněnému lze tvrdit, že dospívající jedinci, kteří mají zájem na tom být součástí společných rodinných aktivit a nepohlížejí na čas strávený společně s ostatními členy rodiny jako na čas, který je promrhaný či nevyužitý, jsou právě ti jedinci, kteří popsali vztah jejich rodičů jako harmonický, přátelský a nekonfliktní. Rodinné klima, které spolu partneři vytváří, hraje tedy významnou roli v tom, jak dalece má dospívající jedinec zájem na tom se společných aktivit účastnit. Dále je důležité zmínit, že všechny rodiny, které byly v mém výzkumu popsány jako harmonické, aktivně vytvářejí příležitosti k tomu, aby společně rodina čas trávila a bavila se. Oproti tomu rodiny, které se v mém výzkumu nejeví jako ideální (Ondřej, Jana, Honza), mají jedno společné – pasivní způsob trávení volného času, kdy nikdo neprojevuje zájem o to, aby rodina společně něco podnikala a utužovala tak své vztahy. Otázkou však zůstává, zda tyto rodiny neprovozují společné aktivity proto, že jejich vztahy jsou špatné nebo zda jsou jejich vztahy špatné, protože je spolu neutužují skrze společně trávený volný čas. Dále je dobré zamyslet se nad tím, do jaké míry je vhodné se snažit ve vztazích setrvat, pokud nefungují a zda je pro dítě opravdu vždy nejlepší, aby jeho rodiče žili spolu. Budeme-li hledat odpověď v rozhovorech, které byly s respondenty vedeny, dovoluji si tvrdit, stejně jako Matějček v kapitole 3.5 *Konflikty v rodině, rozvod, nový partner*, že je pro dítě méně škodlivé žít pouze s jedním, ale šťastným rodičem, jako je tomu u Míši, jejíž rodiče teprve po rozvodu našli společnou řeč a byli jí tak schopni vytvořit přátelské prostředí, ve kterém mohla dospět, nebo nyní také u Jany, která o rozvodu rodičů mluví jako o něčem,

co jí konečně dovolí si oddechnout a mít klid. Oproti tomu je tu Ondřej, který trpí psychickými problémy, a o soužití svých rodičů mluví jako o něčem, co se jeho matka snaží kvůli němu vydržet. Ondřej se zase naopak snaží trávit co nejméně času doma.

### **Jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a volný čas rodičů?**

Žijeme v době, která je velice orientována na výkon a nároky na to, aby člověk uspokojil své potřeby i potřeby ostatních členů rodiny se stále zvyšují. Ve světě sociálních sítí je nelehké se neporovnávat s ostatními a oprostít se od pocitu, že bychom měli vlastnit více, umět více, znát více a třeba také bydlet lépe nebo lépe vypadat. S tímto vším souvisí finanční příjem rodiny a to, jaké zaměstnání rodiče vykonávají a kolik času mu musejí či chtějí obětovat. Dnes není výjimkou, s cílem být schopen lépe uspokojovat potřeby své či svých dětí, mít dvě zaměstnání či v zaměstnání trávit více času, než je zdravo. S dobrým úmyslem rodinu více finančně zabezpečit pak ale může dojít k odcizení členů domácnosti, kteří spolu netráví dostatek času. Nejde však jen o ostatní členy domácnosti, ale také o to, jak takto tvrdě pracující člověk zachází sám se sebou. Nemá-li člověk dostatek odpočinku a času vyhrazeného pro rekreaci a rodinu, odráží se toto na jeho vztazích.

Své o tom vědí Ondřej, Míša, Tereza, Jana i Honza, jejichž rodiče buď v minulosti věnovali nebo i nadále věnují práci většinu svého času, což se negativně projevilo na vztazích v rodině. Míšini rodiče měli v době jejího dětství partnerské neshody, které vyústily v rozvod. Současně Míša uvedla, že její matka měla velice vysilující a časově náročné zaměstnání, které ji stálo mnoho sil a neměla příliš času na rodinu. Obdobnou zkušenost má také rodina Terezy, která říká, že otec v důsledků svého vysokého pracovního nasazení trpěl vážnými depresemi, které vyústily v kolaps a musel začít užívat medikaci. Tento kolaps byl zlomovým bodem pro to, aby její otec přehodnotil své priority, méně pracoval a více se věnoval rodině. Do této události Tereza sama říká, že svého otce snad ani neznala, protože si jich prakticky nevšímal. Za workoholika označila svého otce také Jana, která nebyla prakticky schopna vyjmenovat žádné jeho koníčky. Ondřejovi rodiče, kteří společně provozují restauraci, se ze svého kolotoče doposud nebyli schopni

vymanit a veškeré rodinné děti se tedy točí kolem jejich práce a na rodinné aktivity a vztahy čas již nezbyvá. Ondřej je často sám a snaží se z rodinného domu spíše utíkat a hledat společnost mimo členy jeho rodiny. Podobně je tomu také u Honzovy rodiny, která práci upřednostnila na plné čáře, avšak s tím rozdílem, že to byla její svobodná volba, ke které ji nezahnala nějaké nutnost nýbrž zapálení pro své zaměstnání. Tak jako tak práce rodičů Honzy si uzurpuje tolik jejich času, že na rodinný život čas nezbyvá. Honza si toto uvědomuje, ale nezdá se, že by mu tato skutečnost přišla nějakým způsobem v nepořádku.

Z toho, co vybrání respondenti vypověděli o svých rodinách, vyplývá, že zaměstnanost rodičů a s tím související psychická pohoda každého z nich se odráží na všech členech domácnosti. Platí zde logická úměra čím více času věnují práci, tím méně volného času mám pro sebe a své okolí. Ti respondenti, kteří uvedli, že se jim rodiče v dětství věnovali a do dnešního dne se aktivně podílejí na tom, aby spolu rodina čas trávila, pocházejí z těch rodin, ve kterých rodiče nepodřizovali nebo přestali podřizovat svůj rodinný čas práci. Tito rodiče jsou současně ti, kteří se sami věnují nějakým volnočasovým aktivitám. Potvrdilo se, že to, jakým způsobem rodiče tráví svůj volný čas přímo reflektují jejich děti. Ti respondenti, kteří uvedli že mají kladný vztah ke sportu jsou právě ti, jejichž rodiče jsou v jejich volném čase také sportovně aktivní a není výjimkou, že tyto aktivity provozují také společně. Oproti tomu ti respondenti, kteří s těžší byli schopni pojmenovat nějaký jejich koníček jsou potomci těch rodičů, kteří se sobě ani svým dětem příliš nevěnují a spíše žijí konzumním způsobem života, který podléhá práci a poté odpočinku před či po práci.

### **Jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte?**

Ne nadarmo se říká, že jste to, co jíte. To, jak se člověk stravuje, jde mnohdy ruku v ruce s jeho životním stylem. Nejde ale pouze o to, čím se člověk stravuje, ale jaký má k jídlu vztah a co stravování v kontextu rodiny pro jednotlivce vlastně znamená. Dovolím si tvrdit tedy také to, že jste tím, s kým jíte aneb jídlo sblížuje.

V první řadě je z mého výzkumu zřejmé, že respondenti, jejichž rodiny dbají na vyváženou a kvalitní stravu jsou ti, kteří jsou ve svém volném čase, po vzoru svých rodičů, aktivní a sport je běžnou součástí jejich životů. To však není nikterak překvapivé

zjištění. Obvykle platí, že zdravý a zdravě vypadající sportující člověk se stravuje racionálně, a naopak jedinci trpící nadváhou či nějakou formou onemocnění, zdravému jídelníčku tolik pozornosti nevěnují. V tomto případě zřejmě, až na výjimky, platí přímá úměra a dovolím si tvrdit, že na dané problematice není příliš co zkoumat. Jinými slovy respondenti, jejichž rodiče jim vštípili zdravé stravovací návyky, kopírují tento způsob stravování i nadále a nemají tendence z něj nikterak vybočovat.

Zajímavé však je pozorovat stravovací a stolovací zvyklosti rodin a jejich vztah k jídlu. Nahlédneme-li na tuto problematiku tímto způsobem, zjistíme, že ty rodiny, které se jeví jako harmonické, vykazují jeden společný fenomén, kterým je společné stolování. Tyto rodiny nepohlíží na stravování jako na nutnou potřebu, kterou je třeba uspokojit, ale jako na čas strávený pohromadě, na čas, kdy jedinec, zpravidla matka, investuje energii do toho, aby uvařil pro svou rodinu a postaral se tak o ni, projevil jí svou náklonnost a stmeloval ji. V ideálních případech se tedy takový společný oběd nestává obědem jako takovým, ale je časem pro rodinu a pro pěstování vřelých vztahů buď jen v rámci nejužší rodiny, jako je tomu třeba u rodiny Míši, která společně, přestože jsou rodiče rozvedeni, nadále zasedá ke štedrovečerní večeři či pořádá společná grilování, nebo se stává prostředkem pro setkávání rodiny širší jako je tomu v případě Adély, která se svými rodiči jezdí na rodinný oběd k babičce pravidelně každou neděli. Tím, že spolu rodina zasedá k jednomu stolu tedy neuspokojuje jen svůj žaludek, ale především vytváří prostor pro sdílení svých zážitků a radostí s ostatními členy domácnosti. Rodiny, které v mém výzkumu vyšly jako ty, které mají problém se vztahy v rodině jsou právě ty, pro které kult stolování pozbývá smysl a jídlo je pouze prostředkem k uspokojení základní lidské potřeby.



## Závěr

Tato diplomová práce se zabývala otázkou, jakým způsobem se rodinné prostředí, tedy vztahy rodičů mezi sebou navzájem, vztah rodičů k dítěti, rodinné klima, volný čas rodičů, jejich zaměstnání a životní styl podílejí na způsobu trávení volného času jejich dospívajícího dítěte a utváření jeho životního stylu. Pro účely tohoto výzkumu byla zvolena kvalitativní metoda sběru dat, která je ideální ke zkoumání osobnosti jednotlivých respondentů a k jejich detailnímu popisu.

Výzkumný vzorek tvořila šestičlenná skupina studentů ve věku od 15 do 19 let, kteří navštěvují střední školu či střední odborné učiliště. S těmito studenty jsem vedla polostrukturovaný rozhovor zaměřený na jejich rodinné prostředí, jejich volný čas a koníčky, dále na zaměstnání, volný čas a koníčky jejich rodičů a jejich rodinné stravovací zvyklosti. Rozhovor byl ukončen v momentě, kdy vzorkování nepřinášelo žádné nové relevantní informace.

V teoretické části práce jsou postupně přiblíženy pojmy adolescence a veškerá její úskalí, dále rodina jako instituce, její funkce a typy, výchovné styly, historický model rodiny a model současné rodiny. Největší pozornost je zaměřena na vliv rodinného prostředí na dítě, které je ovlivněno mnoha faktory, z nichž bylo vybráno a popsáno celkem deset z nich. Těmito faktory byly špatný vzor a patologie, přístup ke vzdělání, velikost rodiny a postavení mezi sourozenci, onemocnění a úmrtí v rodině, konflikty a rozvod v rodině, vliv neúplné a nevlastní rodiny, zaměstnání rodičů a místo bydliště, finanční situace rodiny a neuspokojování potřeba v neposlední řadě organizace volného času.

O poznatky z teoretické části práce byla opřena část empirická, jejímž cílem bylo na základě provedených rozhovorů zodpovědět otázky, jak rodinné klima ovlivňuje společně strávený čas dospívajícího dítěte s rodinou, jaký vliv na životní styl dospívajícího dítěte mají zaměstnání a volný čas rodičů a jak stravovací zvyklosti v rodině ovlivňují životní styl dospívajícího dítěte. Jednotlivé rozhovory tedy byly analyzovány a dílčí proměnné, které z rozhovorů vyvstávaly, byly porovnávány a následně interpretovány s ohledem na teoretickou část práce.

Samotný výzkum umožnil velmi podrobně nahlédnout do rodinných prostředí

jednotlivých respondentů, kteří detailně popisovali jednotlivé vztahy členů rodiny, způsob, jakým rodiny tráví volný čas a jak se v rodině cítí. Výsledky šetření s ohledem na nízký počet respondentů není možné paušalizovat a bylo by zajímavé v tomto ohledu provést detailnější šetření v rámci větší počtu účastníků, která se zabývají právě vlivem rodinného prostředí na dítě. Bez ohledu na počet respondentů však bylo možné jednotlivé rozhovory analyzovat, porovnávat je mezi sebou a hledat shody s teoretickou částí práce.

Poslední kapitola práce interpretuje získané poznatky, které prokázaly, že zásadní vliv na to, zda dospívající jedinec má zájem na tom trávit svůj volný čas s rodinou má především vztah rodičů mezi sebou a tím vytvářené rodinné klima. Adolescenti, jejichž rodiče spolu měli harmonické vztahy, s rodinou tráví prokazatelně více času než adolescenti, jejichž rodiče spolu mají konflikty. V tomto případě nehrálo roli, zda jsou rodiče rozvedení či nikoli. Děti z rozvedených rodin, jejichž rodiče spolu ale výborně vycházeli, trávili s rodinou více času než děti z úplných, ale konfliktních rodin. Dále se prokázalo, že rodiny, které jsou pracovně více vytiženy či upřednostňují práci před svým volným časem a časem stráveným s rodinou, vytvářejí konfliktnější prostředí. Potomci rodičů, kteří se na úkor své práce vzdali svých koníčků a rekreace, popřípadě svůj volný čas pouze tráví odpočinkem po nebo před prací, často neumí efektivně využívat svůj volný čas a nevěnují se žádné pravidelné smysluplné aktivitě. Oproti tomu se jasně ukázalo, že adolescenti, jejichž rodiče sami pravidelně sportují či se věnují nějaké pravidelné aktivitě, kopírují model způsobu trávení volného svých rodičů. Tito respondenti zároveň byli ti, kteří popsali svá rodinná prostředí jako přívětivá a idylická. V neposlední řadě se ukázalo, že respondenti z rodin, které smysluplně nakládají se svým volným časem a mají zájem na tom trávit společně čas, mají zájem také na racionálním stravování ale především na společném rodinném stolování, které je součástí jejich společně tráveného času. Oproti tomu respondenti z rodin, které nebyly v rámci vztahů popsány jako ideální, ve stravování neshledávají žádnou sociální interakci ani akt stmelování, ale pohlížejí na něj pouze jako na akt uspokojování základních lidských potřeb, které každý může uskutečnit individuálně a ke společnému stolu, aby spolu sdíleli své zážitky, prakticky nezasedají.

## 9 Seznam zdrojů

### Bibliografické zdroje

- CARR-GREGG, M. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0062-8
- DUNOVSKÝ, J. *Sociální pediatrie*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-254-9
- DUNOVSKÝ, J., *Dítě a poruchy rodiny*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-040-86
- FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8
- HADJ-MOUSSOVÁ, Z. *Pedagogicko-psychologické poradenství 1: vybrané problémy*. Praha: Univerzita Karlová, 2005. ISBN 80-7290-215-6
- HÁJEK, B., HOFBAUER B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7
- HAVLÍK, R., HALÁSZOVÁ, V., PROKOP, J. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-86039-10-2
- HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-4674-6
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5
- HOFBAUER, B., KAPLÁNEK, M. *Kapitoly z pedagogiky volného času: Soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-240-3
- KALMAN, M., VAŠÍČKOVÁ, J. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4
- KATRŇÁK, T. *Odsouzení k manuální práci: Vzdělanostní reprodukce v dělnické rodině*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2004. ISBN 80-86429-29-6
- KLAPILOVÁ, S. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita

Palackého v Olomouci, 1998. ISBN 80-7067-669-8

- KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3
- KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví, strategie duševní hygieny ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2011. ISBN 978-80-7394-262-5
- KYRIACOU, CH. *Řešení výchovných problémů ve škole*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-945-3
- LEMAN, K. *Sourozenecké konstelace*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-152-5
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8
- MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-011-86
- MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0332-7
- MATĚJU, P., STRAKOVÁ, J. et al. *Nerovné šance na vzdělání: Vzdělanostní nerovnosti v České republice*. Praha: Academia, 2006. ISBN 978-80-200-1400-9
- MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-771-x
- NEŠPOR, Z. *Proměny českých socioekonomických hodnot na přelomu století*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2003. ISBN 80-733-0044-3
- PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PRCHAL, J. *Vychováváme děti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN 14-520-88
- PREKOPOVÁ, J. *Prvorozené dítě: O sourozenecké pozici*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-262-0885-3
- PRESL, J. *Drogová závislost: může být ohroženo i Vaše dítě?* Praha: Maxdorf, 1994. ISBN 80-858-0018-7

- RUCKI, Š., VÍT, P. *Kardiologické minimum pro praktické dětské lékaře*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1120-6
- SMOLÍK, J. *Subkultury mládeže: Uvedení do problematiky*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2907-7
- SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8559-8
- SPOUSTA, V. a kol. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita Brno, 1994. ISBN 80-210-1007-X
- ŠIŠKOVÁ, T. et al. *Menšiny a migranti v České republice: my a oni v multikulturní společnosti 21. století*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-648-9
- ŠVRČINOVÁ, L. *Rodina a rodinná výchova*. In KANTOROVÁ, J. et. al. *Výbrané kapitoly z obecné pedagogiky II*. Olomouc: Hanex, 2010.
- TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí: Jak je rozpoznat a kdy se obrátit na odborníka*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2
- VÁGNEROVÁ, M. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Dotisk 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0181-8
- VÍTEK, K., *Výchovné poradenství a sociální patologie*. SPN, 1989.
- WALTMAN-GREENWOOD, C., MARTIN, M. *Jak řešit problémy dětí se školou: lexikon pro rodiče*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-125-8

### Internetové zdroje

- CIMLEROVÁ, P. Záškolák, *Rodina.cz* [online]. 2001 [cit. 2019-12-30] Dostupné z: <https://www.rodina.cz/scripts/detail.asp?id=1867>
- HOLCNEROVÁ, P. *Alkohol – Užívání. Klinika adiktologie* [online]. Praha: 1. lékařská fakulta Univerzita Karlova [cit. 2020-01-18]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/414/alkohol-uzivani.pdf>

- HOWSTUFFWORKS.COM CONTRIBUTORS. What are physical changes in adolescence? *Howstuffworks.com* [online]. 2011-04-04 [cit. 2020-01-11]. Dostupné z: <https://lifestyle.howstuffworks.com/family/parenting/tweens-teens/physical-changes-in-adolescence.htm>
- JEŽKOVÁ, Z., MASTNER, O. Rodinná terapie jako léčba onemocnění. *Psychosomatika*. [online] 2014 [cit. 2020-01-26] Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/psychosomatika-rodinna-terapie-jako-lecba-onemocneni-72.html>
- LÁBUSOVA, E. Kolik času svých rodičů potřebují současné děti? *Evalabusova.cz* [online]. 2013 [cit. 2019-12-30] Dostupné z: [http://www.evalabusova.cz/clanky/kolik\\_casu.php](http://www.evalabusova.cz/clanky/kolik_casu.php)
- MLČOCH, Z. Mazlení dětí a dospělých, fenomén nedomazlenosti – příznaky, následky. *Zbynekmlcoch.cz* [online]. 2008 [cit. 2021-03-06] Dostupné z: <https://www.zbynekmlcoch.cz/vztahy/vychova-deti/mazleni-deti-a-dospelych-fenomen-nedomazlenosti-a-jeho-nasledky>
- PORTÁL PRO SOCIÁLNÍ OBLAST PRAHY. Rodina. *Socialni.praha.eu*. [online] 2008–2011 [cit. 2019-12-30] Dostupné z: <http://socialni.praha.eu/jnp/cz/rodina/index.html>, Magistrát hl. m. Prahy/
- ROSENTHAL, Maryann. The 4 parenting styles: What works and what doesn't. *The Attached Family* [online]. 2009-08-04 [cit. 2020-01-11]. Dostupné z: <http://theattachedfamily.com/membersonly/?p=2151>
- THE TELEGRAPH. A fifth of 16-24 year olds spend more than seven hours a day online every day of the week, exclusive Ofcom figures reveal [online]. 2018 [cit. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://www.telegraph.co.uk/news/2018/08/11/fifth-16-24-year-olds-spend-seven-hours-day-online-every-day/>
- ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR. Péče o pacienty s poruchami příjmu potravy ČR v letech 2011-2017 [online]. 2018 [cit. 2021-03-13]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=vystupy-->

vyznamna-temata--poruchy-prijmu-potravy

- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescence: psychological and social changes. *World Health Organization* [online]. 2014 [cit. 2020-01-11]. Dostupné z: <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page5/adolescence-psychological-and-social-changes.html>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity and young people. *World Health Organization* [online]. 2020 [cit. 2020-01-26]. Dostupné z: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)

## 10 Příloha – rozhovory s vybranými respondenty

### 10.1 Přepis rozhovoru – Ondřej

**Ondro, v krátkosti mi, prosím, řekni základní informace o své rodině a jejích členech.**

*Je mi 15 let, studuji na učňáku obor kadeřník a bydlíme v domě. Mám sourozence, staršího – sestru, je jí 26, ale už s námi nebydlí. Mám mamku a tatku, mamce je 46 a tatkově 53. Jejich vztah mezi sebou je takový komplikovanější, ale snaží se mi dávat najevo, že chtějí být spolu alespoň kvůli mně, když už ta ségra je pryč, tak kvůli mně to vydržet, ale spíš ta mamka to nedává s tím tatkou. Rodiče společně podnikají, mají restauraci.*

**Když rodiče podnikají, tak předpokládám, že nemají moc času. Jak tráví svůj volný čas, když nějaký mají?**

*No to nemají, Když přijdou z práce, tak jsou unavení. Mamka občas přijde dřív na pár hodin z práce, aby mi uvařila a popovídala si se mnou, ale většinou jen uvaří a pak jde zpátky do práce. Ted' se snažím momentálně jíst zdravě, držíme spolu dietu, protože musím zhubnout. Když jsou rodiče náhodou doma, tak jen leží v obýváku a tam já nechci být s nimi. Když jsem doma sám, tak z toho mám deprese, úzkosti, s čímž se tedy léčím, ale svůj volný čas s nimi trávit nechci. Byli jednou jedinkrát společně na dovolený a už bych v životě nejel. Byli jsme na wellness, ale tatka je takový, že řeší jenom práci a mamka si chtěla odpočnout. Dopadlo to tak, že jsme se všichni pohádali, kvůli tátovi, protože mě urážel, že nejsem pracovitý a nechodím na brigádu a tak dále a já to nechtěl řešit, tak jsem odsud odešel, pak jsme to řešili s mámou, oba jsme brečeli, a pak jsem řekl, že na žádnou dovolenou už s nimi nepojedu.*

*Dalo by se říct, že tatka je ten, kdo udává v rodině atmosféru, ale hlavou rodiny a tím, kdo udává doma pravidla, je mamka. Mamka si stojí za svým, je hodně tvrdohlavá, od malička mě učí, že prvně jsou povinnosti, škola a až pak zábava a já jsem v tomhle po ní, takže když se pohádáme tak se oba šíleně vydeptáme. Ted' mi mamka řekla, že jestli se v druhém pololetí nezlepším ve škole, tak mi ji nebude platit, tak ted' musím zabrat, jinak půjdu pracovat. To stejný udělali i ségre, že se neučila, tak ji přestali podporovat ve studiu a šla na učňák. Já chci ale na vejšku, na psychologii, tak musím makat.*



### **Co otec, jakou roli v rodině hraje on?**

*Mně přijde, ono je to hnusný, ale on tam je jenom na ty peníze. Nepodílel se na moji výchově ani na sestřině, mamka je na to sama, přičemž ségra je moje nevlastní, takže on si k ní nikdy nevytvořil vztah, sám má psychický problémy. Nebere ji jako vlastní a je to až dost hnusný kolikrát, ségra měla fakt těžký dětství a dává to teď za vinu mamce. Taťka, když přijde z práce, on už je starší člověk, já mu to nemám za zlý, tak je unavený, ale on nejedí k doktorům a nic, a proto taky vypadá tak jak vypadá. On teda něco zhubnul, ale teď má bulimii a nechce se léčit vůbec. Má i problémy s alkoholem, takže když se opije tak ta atmosféra doma stojí prostě na něm. Teď o Vánocích to bylo taky strašný. No, on teda přijde z práce a jde si lehnout, nepodílí se doma vůbec na ničem, to mě irituje. Já jsem od malička naučený, že když si s ním talíř, tak ho dám alespoň do dřezu nebo do myčky, ale taťka prostě jde a dá ho na linku a jde si. Když vypije mlíko, tak krabici nechá na lince, přitom koš je hned pod dřezem, on je prostě takový čuně. Mamka ta věčně nestíhá, takže já jsem v té domácnosti ten, co uklízí. Teď mamka řekla, že mi za to alespoň bude dávat nějaký příplatek, takže mi snížila kapesný a dostávám příplatky za práce, co dělám doma.*

### **Takže by se dalo říct, že rodiče nějakou společnou aktivitu v podstatě vůbec nevyvíjí. Co když si byl menší?**

*Nevyvíjí. Ani tenkrát ne. Neříkám, že mě párkrát nevzali do zoo, ale jen do Budějic tady. Naši ani nemají žádný koníčky. Mamka teda hodně ráda nakupuje, to mám po ní, ale žádný takový jiný koníček nemají. Taťka má koníček, a tomu se nedá říkat koníček, pití, a to je tak všechno.*

### **Když jsi byl dítě, vedli tě rodiče k nějakým koníčkům/volnočasovým činnostem?**

*Jo to jo. Podle mě mi něco nutili až moc. Já jsem hrál na kytaru, asi 5 let, už jsem to dost uměl, ale už mě to nebavilo, už jsem neměl pocit, že mi to něco dává, ale taťka mě do toho pořád nutil a mamka se postavila za něj, tak jsem tam chodil ještě další dva roky, ale úplně mi to znechutili. Pak jsem chodil na základce na zdravotní kroužek, to mě bavilo, ale naši mají pravdu v tom, že já vydržím u všeho jen chvíli a pak už mě to nebaví. Co se týká mého volného času teď, tak mamka má pocit, že upřednostňuji kamarády před*

rodinou, ale podle mě mám na to věk, ačkoliv vím, že na to jednou třeba doplatím, že ti přátelé tu nebudou pořád, ale já fakt, než abych si sedl s mamkou nebo tatškou, tak jdu radši za kamarádkou ven. Doma opravdu moc času netrávím. Většinou si naplánujeme něco s kámoškou, třeba že jedeme do Budějic na nákupy, když mám zrovna z čeho nakupovat, chodíme po IGY a pak jdeme třeba na kávu. Když u mě kamarádka spí, tak si pouštíme písničky, dáme si sklenku vína nebo třeba zajdeme do kina nebo jsme byli třeba na Pridu v Praze, jo občas jezdíme do Prahy, když na to mám peníze. Mamka má teda vždycky problém, když takhle někam jedu, ale nechá se přesvědčit, ale musí ji k tomu někdo pošťouchnout, třeba její nejlepší kamarádka. Ale já jsem zase takový, že jsem ji fakt každou hodinu volal, jak jsem slíbil, že jsem v pořádku. Já to ozývání chápu, až budu starší a budu mít děti, tak budu to stejný. Ale občas to přehání, třeba jak chodíme občas na zábavu, tak kdyby bylo na ní, tak chce, abych jel ve 2 domů taxíkem, přitom já můžu jet o půl 4 s kamarádkou a její mámou, která pro ni jede, autem a ušetřila by peníze za taxík, ale prostě chce, abych jel ve 2, tak musím jet ve 2 a přitom to nedává žádný smysl. Zábava končí ve 3, tak bych byl o půl 4 doma. Je teda pravda, že mi bude teprve 16, ale ony jsou to malý akce a pro kámošku jezdí mamka, navíc s mojí mamkou má dobrý vztah a znají se, tak to nechápu. Nikdy jsem žádný průšvih neudělal, v tomhle se na mě můžou naši spolehnout.

***Jakou roli hraje ve volném čase rodičů i tvém sport? Víš, že jsou rodiče oba silnější. Vybavuješ si, že by kdy nějak aktivně trávili volný čas?***

Mamka, když byla ještě na učňáku, tak hrála házenou, ale pak začali podnikat, je servírka že jo, tak má to tělo tak unavený, navíc má křečový žíly, takže je ráda, že je ráda a sportu se vyhýbá. Na mně je taky vidět, že sportu se vyhýbám, když vypadám tak, jak vypadám a rodiče mě k tomu nikdy nevedli. Do 10 let jsem byl hubený, ale pak se mi začala navyšovat váha až do teď. Ono je to taky i tím, že jsem začal brát léky na ADHD a předtím jsem deprese vždycky zajídal jídlem. Ona to paní doktorka říkala, že to je těmi prášky a i tím, že tu tloušťku máme v genech. Babička byla tlustá, děda taky. Ještě jak máme tu restauraci, tak mamka doma moc nikdy nevařila. Ted už se teda docela snaží, ale předtím jsme vždycky nahrnuli do hospody. My jsme i Vánoce kolikrát slavili v hospodě a měli jídlo tam. Vždycky jsem jedl smažák a hranolky a takhle jsem se cpal až to došlo sem. Ted'

*už doktor řekl dost a poslal mě do lázni na ozdravný pobyt. Řekl mi, ať už mám rozum, že se doslova zabijím. V prosinci už jsem se musel fakt kousnout. Já bych chtěl třeba taky vztah, že jo, ale ono je těžký zalíbit se někomu, komu jde primárně o vzhled, takže jsem řekl dost, musím se začít věnovat sportu. Já jsem u hasičů, minulý týden jsme zahájili sezónu a od příštího pátku už budeme mívat normálně tréninky. Nedokážu si představit, že bych musela třeba hrát fotbal nebo dělat něco, co mě fakt nebaví, ale třeba bych začal rád i tancovat, až zhubnu pár kil. Mám rád sporty, kde se člověk může předvést, ukázat. A plavání je fajn, vodu mám velmi rád, ale teď jsem ve škole necítil na plavání, protože prostě stydím se za to, jak vypadám no.*

***Zmínil jsi, že jsi špatné pocity zaháněl jídlem. Jaký je postoj k jídlu u vás doma?***

*Třeba při oslavách jídlo hraje obrovskou roli, máme obří porce a vůbec, jídlo je všude. Jinak se vždycky jedlo to, co rodiče přinesli z restaurace, nějak se to neřešilo. Teď chci ale hlavně dokázat mamce, že ji nepotřebuji, že si dokážu jídlo uvařit sám. Pořád mi říká, že jsem neschopný. Přitom já si třeba uvařím oběd zdravý do školy sám teď, i mě to baví. Občas vaříme i s mamkou spolu, teď jak držíme tu dietu. Tu podporu v rodině teď mám, co se týká lepšího stravování.*

***Co bys chtěl, třeba až budeš sám jednou rodič, změnit na způsobu a prostředí, ve kterém jsi vyrostl ty?***

*Já vím, že vždycky si říkáme, co všechno by člověk udělal jinak a pak jede v těch stejných kolejích, ale já bych opravdu chtěl všechno udělat jinak. Trávit hlavně s dětma víc času, ukázat jim, že je opravdu máte rádi. I s tím jídlem, že se rodina prostě sejde spolu u stolu a mají spolu oběd nebo snídani, to se u nás nikdy neděje. Já si tohle dopřávám s kamarádkami. I ten sport je podle mě v životě hodně důležitý a chtěl bych, aby to byla součást života. Kdybych ale měl změnit jednu věc na mojí rodině teď, tak by to byly vztahy v naší rodině, to žití v té domácnosti, ta komunikace, chování. Abychom si víc povídali, jevili o sebe zájem.*

***Ještě něco bys k tomu dodal?***

*Ještě bych dodal k té ségře. Ona je od malička jako moje druhá mamka. Ona jak mamka hodně pracovala, tak mě vychovával ségra. Vařila mi, chodila pro mě do školky, učila se*

semnou. A ona fakt ke mně takhle i přestupuje... i teď... a já to nesnáším. Já jí třeba řeknu, že jdu pít a ona to hned řekne mamce a mamka přijde a začne mi to vyčítat a zase hádka. Ona to má ségra z toho dětství, protože ona je na mě na jednu stranu našťvaná, protože měla špatný dětství, horší než já. Taťka totiž měl ty problémy totiž ještě horší, on mamku dřív bil, to už jsem sice byl na světě, ale byl jsem malý. A ségra, když si dovolila otevřít pusku na mamku, tak mamka o ni zlámala moje hračky nebo tak něco, byla zkrátka tělesně hodně trestaná, jinak vychovávaná než já. Naši byli pořád v práci a nevěnovali se jí vůbec, ani do té zoo ji nevzali. Ona si pak našla přítele a za svoji mamku považovala spíš tu jeho mamku, vzhlídlá se v ní. Ségra taky hodně zhubla. Předtím byla hodně obézní, fakt jako hodně. Pamatuji si, že pak přišlo období líčení a vůbec puberta, pamatuji si, že se jí to nelíbilo, že má velký zadek a prsa a kulatý obličej a začala hodně cvičit. Pila takový nějaký zelený nápoje, nevím, co to bylo. Pak začala držet dietu podle Břicháče Toma, já to teď držím taky. Měla to nastavený tak, že dokud nezhubne 30 kilo, tak si jen jednou za 3 měsíce něco dopřála a jinak nic. Fakt hodně zhubla, ale pořád říká, že je tlustá. Já jí ale fakt v tomhle obdivuji, vůbec jak si drží režim, to já vůbec nezvládám. Ale když jí ho někdo naruší, tak je úplně nepřičetná, kyselá.

### **Jakou roli tedy hraje sestra ve tvém životě?**

No takhle, já mám teď to období, že nepotřebuji rodinu. Ani tu ségru. Já jí moc často nevolám, ani neudržuji kontakt, prostě nepotřebuji ho. Já ségru obdivuji za to, že to vydržela v naší domácnosti jako dítě, ale nějak jako vzor nebo něco ji neberu. Ona fakt hodně makala, aby z domova vypadla co nejdřív, za což ji uznávám. A docela i mě podporuje v tom, že chci zhubnout, i si se mnou o všem povídá. Ptá se mě i na osobní věci, na který já bych se ji nezeptal, třeba teď jak v lednu přijeli, tak se fakt zajímala, až mě to překvapilo. Ona se ségra i docela snaží, abychom ten vztah měli dobrý. Já si to uvědomuji, že tu jednou budu mít jen ségru, až naši nebudou. Jednou ji budu potřebovat. Mamka se mě i vždycky ptá, jestli na sebe budeme hodný, až umřou.

## **10.2 Přepis rozhovoru – Adéla**

**Adél, můžeš mi, prosím, říct základní informace o sobě a tvé rodině?**

Takže, jmenuji se Adéla a je mi 19 let. Chodím na zdrávkou. Jsem jedináček, takový vysněný

*dítě rodičů. Rodiče jsou spolu od 15 let. Mamce je 51 a tátovi 52. Mamka dělá sekretářku na pedáku a taťka dělá na Temelíně vedoucího nějakého oddělení. Společně bydlíme v rodinném domě kousek za Budějicemi.*

***Jak se u vás doma realizuje volný čas? Co vaši a jejich koníčky?***

*O víkendu buď jedeme někam na kola nebo k babičce, tam jezdíme pravidelně každý víkend na oběd, takže se scházíme celá rodina. Doma je to takový klidný, taťka je teda trošku nervák, takže někdy je tam taky trochu haló, ale pak se to hned všechno uklidní. Mamka ta je klidná, taková rozumná. Doma to má na povel taťka, všechno se řídí podle něj. Mamka hodně vaří, skoro každý den, a taťka ten doma hodně kutí, všechno pořád spravuje. Peníze taky vydělává spíš on.*

***Jak se vaši zajímají o tvůj volný čas? Asi jsi ve věku, kdy už si chceš dělat věci po svém...***

*Rodiče mi normálně všechno dovolují, když chci odpoledne nebo i večer někam jít, tak je to v pohodě, ale když třeba jedeme k té babičce, tak tam jedu vždycky alespoň na těch pár hodin, abychom prostě alespoň jeden den v tom týdnu byli všichni spolu. A když pak chci někam jít, tak je jim to vesměs jedno... když teda udělám doma nějakou práci, vyndat myčku, něco vytrít, uklidit si pokoj atd. Zkrátka v tomhle jsou nějaký pravidla.*

***Co koníčky rodičů?***

*Moji rodiče milují elektrokola, teď jezdí pořád na elektrokolech. A táta hraje tenis, třikrát týdně jezdí do Mokřého na tenis s kamarády, fakt ho to baví. No a mamka miluje psy, máme dva psy, takže ta je pořád venku s nimi, každý den s nimi chodí hodně daleko. Občas jdu s nimi, ale moc se mi nechce, protože ona chodí fakt dálky. Občas si jde taky zaběhat, ale že by fakt dělala nějaký sport jak třeba taťka, tak to ne. Ale dalo by se říct, že rodiče žijí aktivně. Mě k tomu taky docela vedli. Od malička jsem tancovala, asi 6 let, což už mě pak moc nebavilo, tak mě rodiče pořád k něčemu táhli. Zkusila jsem tenis, ale to mě nebavilo, volejbal, to mě taky nebavilo. No a pak jsem chvíli chodila na pole dance, což mě docela bavilo, ale pak to nějak... vysumělo. Prostě puberta. Ale rodiče s tím neměli nějaký problém, že žádný ten sport teda nakonec nedělám.*

***Jaký teda máš vztah ke sportu?***

*No jak k čemu. Třeba mě dost baví kolo, to jako jedu, ale že bych musela jet každý víkend to ne, ale jednou za čas jedu s rodiči ráda. Občas si zajdu s tátou na tenis. No a k nějakým tréninkům, co bych třeba chtěla ve fitku, k tomu se nedokopu. Zkoušela jsem to, říkala jsem si, že bych to ráda dělala, ale nechytlo mě to, nemám tu vůli.*

***Mluví ti rodiče do toho, jakým způsobem trávíš volný čas?***

*No, když bývám venku často nebo dlouho, tak mamka i třeba řekne, proč se neučím nebo že už je to moc no, proč nejsem doma, pak už jsou třeba i naštvaní. Když něco chci, třeba takhle někam večer jít, tak chodím prvně za mamkou. Když se jí to nelíbí, tak mi řekne, ať jdu za tátou. Ale mamka je v pohodě, takže mi většinou všechno dovolí. Za tátou chodím spíš kvůli větším věcem, když... když... no spíš, když mi to nechce dovolit máma.*

***Takže to není tak, že by se rodiče třeba dřív domluvili spolu?***

*To moc ne.*

***Dobře. Už víme, že rodiče žijí docela aktivně. Co tedy stravování, jak u vás vypadá?***

*No mamka každý den vaří, vesměs každý den. Oběd ne, to jsem ve škole a oni v práci, ale večeri máme pokaždý teplou. Mamku vaří hodně, baví ji to, takže vaří v podstatě všechno, od zdravého jídla až po omáčky... Naše kuchyně je taková normální, žádný fastfoody nebo polotovary. Mamka je štíhlá, hlídá se. Táta je takový normální, přiměřeně svému věku.*

***Dobře, dostáváme se ke konci rozhovoru, ale ještě mi řekni, kdyby byla jedna věc, kterou bys u vás doma mohla změnit, co by to bylo?***

*No asi to, že když se tátovi něco nelíbí, tak hned rychle vypění a začne rvát, je naštvaný a takový nepříjemný. To pak mrzí mě i mamku a jsou kvůli tomu doma hádky, že hned vyjede, než aby si nechal věci vysvětlit. Kvůli němu je občas doma haló, ale jinak jako v pohodě. Nebojím se našim nic říct, povídáme si.*

### **10.3 Přepis rozhovoru – Honza**

***Honzo, můžeš mi, prosím, v krátkosti představit svou rodinu?***

*Je mi 18 let, chodím na soukromou střední školu se zaměřením na psychologii. Mám mladšího sourozence, sestru, která je v 9. třídě základní školy. Moji rodiče jsou*

*v nerozvedném stavu, žijí spolu přes 20 let. Oba nekuřáci, matka nikdy a otec kdysi kouřil doutníky, ale to už je deset let. Já sám jsem taky nekuřák. Matka pracuje jako vyšší zaměstnanec agentury vojenského zdravotnictví. Má dvě střední školy, dvě maturity. Chtěla jít na zdrávku, to ale nechtěli její rodiče. Tak vystudovala chemii a až měla hotovou chemii, už jí nic nebránilo vystudovat zdravotnictví, tak šla na druhou střední. Pak si dodělala něco jako vojenského bakaláře, vojenskou zdravotní sestru. Táta vystudoval za komunistů obor ve Velešíně, nějakého technika a pak si dodělával nějakou zdravotnickou nástavbu nebo nějakého takového bakaláře. Pracuje na kraji – je velitelem hasičů na letišti. Co se týká povahových rysů našich rodičů, tak máma je takový typický Moravák, takový klidný, naplněný energií a sluncem... s charitativními rysy. Táta je takový vůdčí, krizový manažer, takový výbušnější, až bych řekl s obsedantně-kompulzivní poruchou, silný pedant, řekl bych, že je takový celistvý – nápad, vize a pak to uskutečnit. Dotahuje věci do konce a má rád přesnost a nic než jen přesnost, a to stejné vyžaduje od svých podřízených a členů rodiny. Takový analytický typ no... to já jsem spíš humanitní typ.*

#### ***Co váš společně trávený čas a koníčky?***

*Naši mají každý svůj duplicitní kalendář a mají ho opravdu narvaný, každý má svou práci de facto jako další dítě. My jsme v podstatě čtyři potomci – já, sestra a práce každého z nich, protože se v tom oba hodně zdokonalují. Oni už i cítí, že se sestrou vylítáváme z hnízda, tak se soustředí čím dál více na tu svoji práci. Řekl bych, že naši stráví 60 % veškerého času v práci, nějakých 30 % možná doma a zbytek tráví na chalupě, kterou se snaží renovovat. Ale spíš fakt mají tu práci a ty svoje podřízené jako děti a věnují se jim. Co se týká koníčků, tak těch se otec bezmezně vzdal na úkor práce. Koníčky kdysi měl – rybaření a myslivost. Myslivost tam ještě trochu je, má zbrojní průkaz a tak dále, protože on děda byl velký myslivec na Krumlovsku, takže otec se snaží pokračovat v odkazu dědy. Otec tedy chodí po honech, když je pozvaný, nebo těch schůzích, ale moc to pro něj není. Pak byl taky rybář, ale to nadšení, jak rychle přišlo, tak rychle odešlo. No a maminka, ta před koníčky upřednostnila práci a pak mě se sestrou. Teď má teda jako koníček jazyk – angličtinu, to je teď koníček číslo jedna. Když jsme doma všichni čtyři najednou, tak je to hodně vzácný. Buď sestra obletuje někde ve škole nebo s kamarády, pak já jsem buď ve škole nebo někde doučuji, no a pak jsou tam táta s mámou, kteří jsou věčně v práci až do*

pozdních večerních hodin. Ale když už se tam sejdem, tak se tam projevuje taková ta vůdčí role táty, který si myslí, že ho všichni doma posloucháme. Pak je tam máma, která je taková neutrální, já s oidipovským komplexem směrem k mamince, zamilovaný, no a sestra, kterou to táhne k tátovi, takže občas se to tam trochu pře, že já držím s mámou a sestra s otcem, ale sestra, jak je menší, tak se to často nějak neprosadí. U mě jsou tedy autoritou ženy, takže se vším chodím za mámou anebo tátovo sestrou. My to máme tak, že hlavou rodiny je doma formálně táta, ale neformálně to mám nastavené tak, že hlavou rodiny je ten, kdo má větší příjem. Takže pro mě je neformální hlavou rodiny máma, uznávám ji jako hlavu rodiny, ale je to zakořeněné, že hlavou rodiny je ten muž no, tak holt formálně je hlavou rodiny on.

**Mamka tedy vydělává víc peněz. Figuruje tohle nějak ve vztahu rodičů? Cítíš to tam?**

To v žádném případě, já to mám jen jako záminku, že můžu mít tu mamku jako hlavu rodiny, ony to jsou vesměs halířové částky ten rozdíl příjmů, ale pro mě je to tak, že můžu říct, že máma vydělává prokazatelně víc, tak ji můžu brát jako vůdce.

**Chápu. Jak tedy vypadá vztah tvých rodičů?**

No určitě taková ta opilost láskou jako před dvaceti lety to není. Je to takový standardní vztah Čecha s Češkou, zvláště se to výtečně projevuje na rodinných dovolených. Jak je máma ale na kurzu angličtiny v Praze, už několik týdnů, tak je teď doma taková atmosféra, že nevíme, co si o ní myslet, je tam taková klidnější atmosféra. Naši si jsou teď rozhodně cennější, chtějí být víc spolu. Doma je to teď takový zvláštní, otec chce být s mámou víc než kdy jindy. Jde vidět, že si chybí. Co se jinak týká toho společně tráveného času, tak se to změnilo od doby, co umřeli tátovo rodiče, to je před 5 lety. Do té doby jsme trávili skoro všechny víkendy na chalupě u nich... i s přespáním. Po tom úmrtí jsme si všichni nacházeli tak nějak koníčky, kterými jsme utíkali od reality. Všechny byly dost krátkodobé. U táty to bylo to rybářství, u mámy taková ta pomoc dětem a třeba angličtina. U mě to byla korespondence, já jsem si psával dopisy s cizími lidmi a sestra to ode mě odkoukávala. Pak se začala zajímat o sinologii, takovou tu kulturu v asijských státech. Zkrátka jsme každý utíkali do toho svého koníčku, jinak o víkendech jsme spíš tak odpočívali po namáhavém týdnu ve škole a v práci. Osobně ale upřednostňuji volný čas



*tak nějak sám pro sebe.*

***Jak tedy ty trávíš svůj volný čas po škole nebo volný víkend?***

*No, volný je neexistující pojem, zvláště v dnešní době. Ze školy většinou přijdu ve 3 odpoledne, hodinku zastoupím mámu, udělám takový ten chod domácnosti, pak dělám takový ty další věci jako přípravu do školy na další den, no a pak už se začíná smrákat. Pak si řeknu, že bych chtěl alespoň skočit udělat něco na zahradu, protože zahradu mám rád, no a pak se podívám a je půl 10. Zvláště v těch zimních měsících je to takové náročné. Dost času a péče si taky vyžaduje chalupa, která je pod Kletí, takže to vyžaduje taky nějakou práci, takže společně soustředíme síly i tam.*

***Ty máš takový hodně distingovaný projev, čím to? Vaši mluví doma spisovně? Hodně čtete nebo čím to je?***

*Já jsem si tohle přivodil takovým etablováním, že v dětství tak nějak všichni hráli počítačové hry, byli zamilovaní do počítačů, a mně k životu stačil internet a stránky kanceláře prezidenta republiky, stránky osobní Klause a noviny. Později to sice přineslo pár skandálů, že jsem třeba ve druhé třídě rozhlásil, že pan prezident není s manželkou, protože tou dobou vyšla najevo aféra, že chodí s letuškou a já jsem to pak úzkostlivě řešil ve třídě. No ve třídě to moc nechápali, tam čekali, až vyjde nová kolekce o pokémonech a já až vyjde Právo nebo nová knížka od Klause. To mě asi dost zformovalo. Všichni četli Deník malého Poseroutky a já knížky od Klause a takový ty životopisy.*

***Rodiče jsou taky takoví, že se zajímají o politiku?***

*No, rodiče nejsou takový ten typ politika, který bych se šel přivázat ke stromu a bojovat za Zelený. U rodičů bych řekl, že jsou ten typ volnomyšlenkářů. U mě to spíš opravdu byl ten nezájem mít tu počítačovou hru. Rodiče na to nahlíželi tak, že by to u nás mohlo způsobit nějakou tu adikci, počátek gamblerství. Jak mají oba vzdělání v tom zdravotnictví, tak v tom viděli hrozbu v tom gamblingu, ačkoliv u žádného člena rodiny k ničemu takovému nikdy nedošlo, ale snažili se mě od toho prostě distancovat. Jinak nám naši ale vždy nechávali relativní svobodu. Jak mi ale táta nechával relativní svobodu ve sportu i koníčcích, tak teď se mi začal navážet do toho jakou vysokou školu bych si měl vybrat, jaký obor je pro mě vhodný. On asi vidí, že ta psychologie a psychiatrie asi není*

*úplně obor, kam bych se třeba mohl hodit, tak pro mě začal vybírat takové to pojišťovnictví a bankovníctví a vůbec ty obory, které podle něj mají prestiž. Taková ta snaha, abych hrál prvního maršálka. Já sám váhám, kam se vrátit. Možná medicína, ta se mi líbí, ale tam je problém s jazykem, tam potřebuji zkoušku z angličtiny. No a pak ta psychologie. Líbí se mi mysl, to ovládnutí té mysli, to porozumění a ta pomoc těm druhým, hlavně ženám, které jsou pro mě autoritou. Chtěl bych pomáhat ženám.*

***Kde se to v tobě vzalo, že pro tebe jsou autoritou spíše ženy?***

*Já jsem si nikdy moc nerozuměl s dětma, protože mě prostě bavil ten Klaus a ty knihy obecně a děti řešily nějaký pitomý postavičky z japonský továrny nebo co... no zkrátka jsem u nich neměl to porozumění. Naopak jsem ho nacházel u žen s tím věkovým mediánem okolo 50 let – tátova sestra, no zkrátka tetičky, co už něco zažily, třeba i byly v důchodu a měly na mě čas. Třeba i ve škole jsem měl mnohem lepší vztahy s těma staršíma učitelkami než s těma mladšíma, v nich vidím autoritu... takovou tu radu starších jako byl řecký senát. Stáří pro mě znamená moudrost, je to záruka kvality a poctivosti.*

...

***Jak bys popsal výchovný styl tvých rodičů? Jak to u vás doma v dětství probíhalo?***

*My jsme byli taková liberálně-autoritativní domácnost. U nás všechno záviselo dost na momentální náladě a dost možná i na podnebí v okolí. Dost to asi záviselo na nějaké psychohygieně rodičů – občas když byli napjatý, tak na nás hledali nějaký ty chyby a hledali záminky, aby se mohli uvolnit nějakým tím řevem. Věděli jsme se ségrou, že táta se občas potřebuje vyřvat a že pak bude v pohodě. Dřív chodil k rodičům si postěžovat, on byl prvorozený dokonalý syn, ale když umřeli, tak upouštěl páru doma. Není to tak, že bych měl z táty nějak strach, ale prostě se musí vyřvat, upustit páru a pak je v pohodě.*

***Ty jsi říkal, že táta ti nechával volnost ohledně sportu a volnočasových aktivit. Jaký mají rodiče vztah tedy ke sportu?***

*No, co já jsem nasbíral v olympiádách z humanitních oborů, tak to táta nasbíral ve sportu. Já jsem sport nikdy neměl rád. Tak jak někoho uvolňuje, tak mě to spíš stresuje a*

*je mi to nepříjemný. Táta byl na střední hokejista, volejbalista, fotbalista... no všechno. Mamka na střední prý docela běhala, ale jinak spíš taky byla na ty humanitní obory, biologie a tak dále. Já jsem ve druhý třídě na základce dostal mononukleózu a byl jsem uvolněn z tělocviku a zjistil jsem, že je mi mnohem příjemnější na ty děti spíš koukat na lavičce než se někde honit. Od té doby už jsem prostě nechtěl cvičit a mít svůj klid. No a ségra je přesný opak. My jsme obecně každý jiný. Ona miluje Asii, čínštinu a tak dále a já jsem spíš do francouzštiny a tak, nohama na zemi. Jinak k tomu sportu má lepší vztah, tančí a něco na hrazdě si cvičí... s tátou kouká v televizi na biatlon. To nechápu. To já si jdu radši dělat věci do školy.*

...

***V neposlední řadě mě taky zajímá, jak to u vás dom vypadá se stravováním a obecně s životným stylem...***

*No, co se týká našeho stravování, vzhledem k tomu, že mamka pracuje ve zdravotnictví, tak nám doma zavádí takový ty novoty. Experimentuje, dost fandí bylinkám a vidí v nich takovou tu sílu – není moc na léky. No a ty bylinky dost používá v tom jídle, moc nesolí a nepepří... no je to spíš takový bez chuti, ale zkrátka se doma snažíme tou stravou nepropracovat k pupkům. V rodině máme diabetes, problémy se srdcem a tak dále, takže máma má strach o náš cholesterol a tak dále. A taky se dost bojí rakoviny. Má problémy s peptickými vředy, a tak mi přijde, že se občas až snaží prohladovět ke zdraví. Dost si hlídá tuky, hlavně u sýrů, třeba 45% Goudu by nekoupila. Nebo tučnou smetanu. Ne, že by lítala po krámu a sledovala kalorickou hodnotu všeho, ale tohle si hlídá. No zkrátka jíme dost střídavě... ale to je dobře, protože zase nemáme takový výdej. Moc si nepochutnáme, ale jíme tak, aby nám to něco dalo. Jsou i výjimky, to jo, ale není to každý víkend. Doma tedy nesnídáme, naši se nasnídají až v práci. Já si dám ráno jen jogurtový pití nějak za pochodu a ségra nesnídá vůbec. Ona obecně moc nejí. Mamka se pokouší tedy vařit spíš o víkendech, ale přes týden se to řeší tak nějak hekticky. Mamka prostě tak nějak dbá na to, aby v lednici něco bylo, ale nějak se to neřeší. Naši pořád v práci, já zapálený pro školu, ségra duchem mimo. V tom stolování a společným hodování nevidíme žádný kult nebo tak no, jíme, abychom žili. V týdnu se každý nějak zařídí po svém. Běžně*

obědvám ve školní jídelně nebo občas se nechám ukecat a jdeme do mekáče s Kačkou (pozn. kamarádka). Nemám teda rád sladký, trošku se i hlídám co jím. Ted' třeba dělám jarní očistu – jím hodně luštěni, piji takový ty detoxikační čaje, co pívávají dámy. Snažím se si i očistit ledviny, piji různé šťávy. Ted' huř usínám, tak proto ta očista. No a taky nejím sladký, protože mamka péct neumí a nikdy mi to od ní nechutnalo, vždycky to bylo suchý. No a já mám tím pádem takovou tu fixní ideu o všem sladkým, že je to prostě suchý. A taky se bojím zubařů a cukr kazí zuby.

**Nakonec mě zajímá, co bys změnil na své rodině, pokud něco takového je, nebo co ty si do svého budoucího rodinného života ze svého soužití s rodiči vzít nechceš?**

Já bych chtěl v naší rodině zrušit takový ten byrokratický proces – požádáš o stavební povolení, požádáš o tam a o tamto a měsíc čekáš na schválení. U nás je prostě okopírovaný byrokratický systém, úplný centralismus a decentralismus, my jsme rodina založená na papírech a převelování úkolů. Máma byla prostřední dítě no, navíc všechny tři ségry – mamka a její starší a mladší sestra – jsou vojandy, ta jedna takový babochlap... takže jsou citově takový chladný. Mamka teda asi nejvíc... babička dávala hodně té nejmladší dceři, táta té nejstarší, no a máma ta musela škemrat, pokud chtěla pomazlit. Nikdo si jí asi moc extra nevíšimal... a tohle prostě přenesla na nás no. Nás nikdy moc nemazlila a dá se říct, že jsme oba se ségrou taková chladnější typy. Třeba kdyby se někdo zranil, tak je jasný, že mu poskytnu první pomoc, protože je to daný ze zákona, ale že bych z toho byl nějak zasažený, to asi ne... že bychom doma prostě byli nějaký plačky, co bývaly před x lety zaměstnaný u pohřební služby, tak to u nás doma nikdo takový není... je tam znát taková citová chladnost. A naopak když já třeba potom k někomu přilnu, tak je to až taková citová deprese... stalo se mi to tak dvakrát třikrát v životě. Jinak prostě vím, že jsem spíš takový ten chladný úředník, co moc nechápe vtipy a potřebuje vést jen věcnou debatu. Tohle asi už nezměním a mně osobně to ani nevádí, protože jsem takhle zvyklý, ale vím, že třeba to, co je pro mě dost daleko za hranou, myslím z hlediska nějaký vřelosti, je pro ostatní úplně normální, a že by to třeba v budoucnu nemuselo být pro výchovu dětí úplně dobrý. Doma bych momentálně ted' fakt změnil ten byrokratický systém, to, že jsem v podstatě firma o čtyřech lidech a ne rodina. U nás se řeší pouze organizační věci. I finanční prostředky se investují spíš do práce a ne do rodiny, což si nemyslím, že je

*dobře... my vylítáme z hnízda a co pak? Naši mají de facto každý svůj pracovní život a my tam s nimi ségrou tak nějak spolubydlíme. Tohle mohli dělat až budeme pryč.*

#### **10.4 Přepis rozhovoru – Michaela**

*Mišo, zeptám se tě ze začátku na nějaké základní informace o Tobě a Tvé rodině...*

*Je mi 18 let, studuji na gymnáziu. Mám jednoho sourozence, bratra, a moji rodiče jsou rozvedení... byli spolu asi do mých 13 let. Brácha je starší, je mu 23 a rodiče máme stejný. Tátovi je 49 a má dlouhodobou přítelkyni. Mamce je 47 a žije bez partnera. S oběma mám vztahy úplně v pohodě.*

***Můžeš se nějak víc rozpovídat o tátovi? Jaký je a co ho baví? Jak bys popsala jeho životní styl?***

*Táta hodně sportuje, vlastně se sportem dlouho živil... takže je zvyklý sportovat každý den, tedy snaží se. Dřív to tak nebylo, to si šel třeba jen dvakrát třikrát týdně zaběhat, ale co skončil, tak chodí sportovat opravdu šestkrát týdně třeba běhat, na cross fit nebo na jógu, v podstatě cokoliv, co ho napadne. Samozřejmě nekouří. V práci momentálně dělá manažera pro jednu firmu, je tam zástupcem ředitele. Taťka je jinak rozhodně přísnější než mamka, striktnější ohledně pravidel. Vždycky, když jsem potřebovala něco povolit, tak jsem šla za mámou, rozhodně ne za tátou (smích). Nebylo to tak, že mi zakazoval všechno, ale bylo těžší, aby mi u něj něco prošlo. Momentálně je ale o dost liberálnější a nechává mě více méně si dělat co chci, nic mi nezakazuje. Jinak se snaží dost vařit, tak čtyřikrát do týdne vaří určitě... ale vzhledem k tomu, že doma moc nejsem, tak jím doma minimálně. Občas mi ráno udělá snídani nebo svačinu.*

*Ty žiješ s tátou?*

*Ne. Naši žijí oba ve stejném městě a dobře spolu vychází, takže já jsem třeba tři měsíce u táty s tím, že máme bydli jeden dva kilometry od nás a přes týden mě vozí do školy, zajdeme si na oběd, a to stejný naopak je i s tátou, když jsem zrovna u mamky. Rodiče spolu vychází hodně dobře, Vánoce například slavíme všichni spolu, mamka i táta dohromady. Všechny oslavy máme dohromady, v létě společně grilujeme... v podstatě děláme všechno spolu, jen naši žijí odděleně. Mám zkrátka dva domovy.*

*A co mamka?*

*Mamka, řekla bych, je línější než taťka... ale taky má víc stresující a náročnější práci. Dřív dělala zástupkyni ředitele pro E.ON., což pro ni bylo hodně náročný, pak práci změnila, ale stejně musela hodně cestovat do Německa a zpátky a taky to bylo stresující. Teď opět změnila práci a je to lepší, začala cvičit jógu, občas chodí běhat... rozhodně ne jako táta, ale snaží se alespoň jednou týdně vyběhnout nebo vyjet na kolo nebo alespoň zajít na procházku. V minulosti závodila v aerobiku.*

*Když se vrátíme zpátky do minulosti, co ty a sport? Vedli tě k němu rodiče?*

*Já jsem závodně hrála tenis a později softbal. Taky jsem v zimě chodila na kroužek bruslení... sport jsem v dětství hodně vyhledávala. S příchodem na střední jsem objevila nové koníčky a od sportu jsem trochu upustila, ale pořád se snažím alespoň jednou i víckrát týdně něco dělat. Nicméně se věnuji Budějckému majálesu, do toho pracuji a zároveň studuji, tak už se to tolik nedá stíhat všechno. Nicméně na základce jsem sportovala hodně, s tátou jsem chodila minimálně čtyřikrát týdně běhat, chodili jsme spolu na tenis anebo bruslit na stezku.*

*Zůstaneme u tvého dětství... jak u vás vypadaly víkendy, prázdniny a celkově volný čas?*

*S tátou, po práci, jsme v létě hodně jezdili na ty brusle. Jezdili jsme na výlety. Mamka miluje Prahu, takže nás často brávala tam. Taky jsme jezdili každý rok minimálně jednou na dovolenou. Od té doby, co spolu naši nejsou, jezdím v létě na dovolenou dvakrát, protože každý z nich chce jet a mě berou s sebou. Do toho v zimě alespoň dvakrát třikrát někam na lyže. Jinak přes rok volný čas moc nebyl, po škole mě naši vozili na tréninky a o víkendech jsem měla zápasy. V létě mi naši taky platili soustředění, tenisový, a i dětský tábory. V podstatě jsem měla ty svoje sporty a koníčky, taťka taky... spíš se každý věnoval tomu svému a párkrát do roka jsme jeli společně na dovolenou. Táta má rád svůj čas a chce mít čas na své koníčky a mamka, když jsem byla malá, tak studovala druhou vysokou školu a k tomu pracovala, takže ta svůj volný čas zase potřebovala k tomu, aby dostudovala a mohla dostat lepší práci a zabezpečit nás, takže každý trávil ten svůj čas tak nějak odděleně.*

*A jak to máš ty teď?*

*Já si ráda dělám svoje věci, ale zároveň si dost užívám, když jdeme běhat s tím tatškou. I jsem s ním začala chodit na tu jógu, když jsem to ještě stíhala... teď už je to dost těžký se časově sejít. Táta k tomu všemu ještě studuje... chodí jednou týdně do jazykovky na angličtinu a já mám svou práci, školu a jiný aktivity. Ale není to tak, že bychom spolu nechtěli trávit čas, to naopak. Jen nám to moc nevychází.*

*Ještě jsme neprobrali životní styl vaší rodiny, když jsi byla malá...*

*Mamka vařila... každý den... nebo vařily babičky. Tatka má hodně dobrý vztah se svojí maminkou a často nám vozil večeři od ní uvařenou, takže polotovary nebo v restauracích či jídlo z donášky jsme jedli, nebo stále jíme, úplně minimálně. Rodiče nás hodně vedli k tomu, abychom v restauracích jedli spíše výjimečně. Teď se to u mě trochu změnilo, protože netrávím moc času doma a ani si nevařím, takže se sem tam najím v nějakých restauracích nebo bistrech, ale to přišlo až s tím dospělým věkem. Nicméně se i tak snažím žít zdravě a o stravě přemýšlet, přestože mám taky občas všelijaký chutě, ale dopřávám si ty „prasárny“ minimálně. To mám od rodičů, zvláště od táty. Ne že by to kdy řešili nějak moc, i když tatka v posledních letech vlastně jo. Snaží se hodně si hlídat stravu, vidím, jak se jeho jídelníček změnil. Celý život mu de facto vařila manželka, takže se musel naučit si uvařit sám a hodně se v tom zlepšil. Což jsem teda nezmínila, že naši jsou oba štíhlí... nebo rozhodně nejsou obézní. Na jejich věk si myslím, že vypadají hodně dobře.*

*Vůbec jsme se ještě nebavili o bráchovi...*

*No on s námi žije už jen tak na půl. Přes týden žije v Praze a jezdí domů na víkendy, takže se zase tolik nevidáme... spíš si domů jede vyprat věci, najíst se a nechat si navařit na příští týden (smích). Ale vzhledem k tomu, že jsem se rok vůbec neviděli, protože jsem byla v zahraničí, tak se ten vztah hodně zlepšil. Dřív jsme nedokázali najít společnou řeč. Teď poslední dva roky, co jsem už „dospěla“ máme i hodně společných kamarádů a je to super. Trávíme spolu dost času, v rámci možnosti, když přijede z Prahy, zajdeme spolu na kafe alespoň jednou týdně a večer se o víkendu stejně chtě nechtě potkáme v hospodě, protože máme ty stejné kamarády. Jinak brácha rozhodně víc peče s mamkou, takový mamánek. Je pravda, že mamka vždycky byla na bráchu mírnější než na mě, ale já to zase měla lepší u táty. Nás spojuje ten sport. Brácha sice hrál fotbal i*

hokej, ale nikdy nijak závodně. Do 15 let byl vlastně docela oplácáný... a pak naštěstí začal chodit do posilovny, tak se z toho dostal a drží se té posilky jak jen to jde, co mu vejška dovolí.

Mišo, jaké máš se sebou plány do budoucnosti?

No určitě chci jít na vysokou školu. Chtěla jsem odjet zase do zahraničí, ale to mi nějak nevyšlo. Na vejšku chci do Prahy nebo do Brna, to záleží, kam se dostanu, ale určitě chci alespoň magistra. Pak uvidím. Pořád se nevzdávám toho zahraničí, že byl alespoň na rok ještě odjela. Jinak mamka má dvě vejšky a tatka nemá. Ten má maturitu.

Mišo, co tvoje nějaké přání směrem k rodině? Je něco, co bys chtěla zlepšit nebo by sis přála jinak?

Mmm... ty jo... asi nic nemám. Přestože jsou naši rozvedený, tak vidím, že jsou takhle šťastný a společně spolu všichni super fungujeme. Je to lepší, než kdyby byli spolu a nešťastný. Od té doby, co se rozvedli, tak mají super vztah a rozhodně nám to jako rodině pomohlo.

### **10.5 Přepis rozhovoru – Tereza**

Terko, prosím, řekni mi nějaké základní informace o Tobě a Tvé rodině... co tě napadne.

Takže jmenuji se Tereza XXX, pocházím z Českých Budějovic, je mi 17 let, jsem jedináček, bydlím s rodiči a chodím na gymnázium. Bydlíme v rodinném domě se zahradou. Rodiče žijí spolu. Oběma je 46 let. Mamka je kadeřnice, takže má výuční list a tatka je vodohospodář, stavitel a má střední školu. Jinak naši jsou... ne, že to řekneš tatkově (smích). No naši jsou oba strašně hodní, laskaví, ale oba mají svou hlavu. Na druhou stranu se skvěle doplňují a dokážou se na všem dohodnout. Hlavou rodiny je ale spíš mamka... jo... asi jo (smích). Ale nehádají se, vždycky se shodnou v pohodě. Když jsem byla malá, tak jsem vždycky ale se vším chodila za mamkou, určitě.

Co nějaká pravidla u nás doma?

No to se asi řeší spíš, když máš sourozence, že musí být nějaký pravidla, takže takhle to u nás nikdy moc nechodilo, ale samozřejmě, že když mi mamka řekla, že mám něco udělat, tak jsem to udělala. Ale nebylo to úplně pevně daný.



*Co volný čas u vás doma?*

*No pro tatku je to určitě sport. Hlavně poslední dobou, dřív to tak nebylo, dřív to byla pořád jen práce. Poslední tak rok dva to hodně změnil. No a mamka... ta má domácnost. A přes léto a na jaře hodně chodí na procházky s kamarádkou, ale obecně sport nějak nevyhledává. Občas něco o víkendech spíš společně podnikneme všichni.*

*K tomu se právě dostáváme... co vy a vaše víkendy a celkově ten společně trávený čas?*

*No přes týden si každý děláme to svoje, každý si organizuje čas sám. O víkendu se snažíme dost někam jezdit do přírody a tak, ale taky spíš až poslední dobou. Když jsem byla malá tak to tolik nebylo.*

*Ty jsi ale už teď dospělá. Co pro tebe tedy znamená víkend trávený s rodiči?*

*Na jednu, když se mi chce, tak opravdu chci jet někam pryč, do přírody a tak dále. V tomhle věku ještě nemám tolik možnost vyjet někam sama, kvůli financím samozřejmě, protože do práce ještě nechodím, takže jsem ráda, že se někam dostanu alespoň s našima. Zvláště o prázdninách je to fajn. Letos se mě ptali, jestli ještě vůbec chci jet s nimi a já jsem řekla že jo, protože tam, kam jsme jeli, jsem ještě nebyla a chtěla jsem se tam podívat. Rozhodně představa dovolený s rodiči není to nejhorší, co by si člověk mohl představit, to vůbec, spíš naopak. Ale samozřejmě mám ráda i svůj volný čas. Ráda čtu a koukám na seriály... no a samozřejmě kamarádky. Nějakému sportu se moc nevěnuji, spíš tak něco rekreačně o těch víkendech. Dřív jsem tancovala, ale s nástupem do školy už to bylo pasé. Sportu se nebráním, ale není to nic, bez čeho bych nemohla být a musela to denně dělat. Naši mě do ničeho nikdy nenutili. Jako dítě mě dali na flétnu, pak jsem hrála na klávesy, ale když jsem po letech řekla, že už mě to nebaví, tak mě do toho nenutili. A ještě jsem měla to tancování no.*

*Co tedy váš životní styl? Jak bys ho ohodnotila?*

*Já bych řekla, že hodně super. Rozhodně bych nikdy nemohla říct, že jsem se měla špatně. Vždycky jsem měla všechno, co jsem potřebovala nebo co by tak dítě v mém věku potřebovalo a zároveň to ale vždycky taky mělo nějaký meze. Já jsem hodně spokojená s tím, jak mě naši vychovali a co pro mě všechno udělali... i hlavně ohledně zdraví, ale to*

*ty víš. Nestála jsem je málo.*

*Jo, ty máš kvůli zdraví i nějakou speciální dietu, vid'. Jak se stravujete jako rodina? Žijí rodiče zdravě?*

*No o víkendech vždycky jíme nebo jedli jsme všichni spolu a vaříme, myslím si, na český poměry dost dobře... jakože zdravě. No a v týdnu... když jsou naši v práci a tak, tak občas máme teplý večeře společně, ale spíš se teď už každý obslouží tak nějak sám. Ale mamka vaří dost, jenom mamka... nevím, jestli je to její koníček, to asi úplně ne... spíš to bere tak, že se stará o rodinu... nebo tak půl na půl no. V poslední době musí teda vařit o dost víc kvůli mně a té mojí dietě, protože ani nemůžu chodit na obědy ve škole. No... vlastně teda vaří furt, když se nad tím tam zamýšlím. A má to těžký to vymyslet, abych to mohla i já. Museli jsme doma dost změnit stravování kvůli mně, protože se nebude vařit dvakrát že jo. I taťka to dal... jen ty přílohy má občas jiný. Jo to jsem neřekla... naši jsou oba kuřáci. Ale já bych nemohla, to vůbec, já nikdy.*

*To je zvláštní vid', když jsi v tom vyrostla. No a ty jsi tedy jedináček, to už jsi říkala... pociťuješ to nějak? Třeba v tom, že ti věnují až příliš pozornosti, kterou nemají mezi koho rozdělit? Nebo jsi ráda, že „je máš pro sebe“?*

*Já si myslím, že na jednu stranu se starají hodně... zvlášť o školu, hlavně mamka. I když teď už je to na střední lepší. Na druhou stranu, když chci někam jít, tak je to úplně v pohodě a nedělají mi problémy. Jenže já nejsem ten typ, co by někde coudo do dvou do rána, takže mi vlastně ani nemají co zakazovat (smích). Oni ví, že jsem v pohodě... do teď jsem nikdy žádný průšvih neudělala, takže naši mě nechávají být a je tam ta důvěra.*

*Už se blížíme ke konci... je něco co bys chtěla do budoucna jinak a kde se třeba jednou vidíš?*

*No určitě bych chtěla na vejšku. A nějaký dlouhodobější vztah a pak nějaký to dítě. Prostě tak nějak normálně si v klidu žít. Naši jsou spolu dlouho... hodně dlouho... a vlastně jsou pro mě takovým vzorem. Jsou spolu přes 20 let a přijde mi to hrozně v pohodě. Takže ani nevím, co bych chtěla doma jinak. Ono se to hodně změnilo ale až poslední dobou. Taťka s námi dřív moc nekomunikoval, pořád jen práce a práce a z toho depky. Mám pocit, že jsem ho ani moc neznala. To nebylo nic moc... ale začal to řešit... i*

*s doktorem... a od té doby super. Fakt bych teď nic jinak nechtěla.*

## **10.6 Přepis rozhovoru – Jana**

*Ahoj Jančo, mohla by ses mi pro začátek v krátkosti představit?*

*Jsem Janča XXX, bude mi 17 let a bydlím ve Vyším Brodě. Momentálně studuji na automobilce obor autotronik. Moji rodiče jsou rozvedení a mám dvě ségry – jednu starší a jednu mladší. Ta starší se nějak stále nezvládá vykopat z rodinného domu, takže tam stále tak nějak přežívá i když je jí 22 a už dávno nestuduje. Sem tam někde pracuje, ale ani to spíš ne. Mladší ségra žije s mamkou a já s taťkou, protože, jak už jsem řekla, mám rodiče rozvedený a úplně to mezi nimi neklape, ale to je asi normální po rozvodu. S taťkou žiji v rodinném domě, velkém, a mamka žije přes křižovatku v bytě, takže to k ní nemám daleko. S mamkou se teda vídám normálně, ale žiji s taťkou. Co vím já, tak ani jeden z nich nikoho jiného nemá.*

*Jak bys popsala svoje rodiče?*

*Tak já začnu od mamky. Umí se hodně přetvařovat – bohužel. Jakoby ve společnosti dokáže být milá, taková normální asi jako každá mamka, ale když jsme doma, tak už je to takový horší, není to úplně jak by si to člověk představoval. No a taťka ten je tak jako v pohodě, nedělá žádný problémky. Dřív byl teda hodně náladový a výbušný, ale to ho už nějak přešlo. Je prostě v pohodě, rozumím si s ním – o dost víc než s mamkou. Je to pohodář. Jinak je ale vyučený a je to workoholik, fakt jako hodně. Rozváží nábytek kamionem tak různě po okolních státech a za týden může vykládat tak 10-12 tun toho nábytku co vozí. Jinak co se týká koníčků, tak se docela rád schází se svými kamarády nebo prostě s našima známýma. Společnost má hodně rád. Nemusíme nic moc navštěvovat, my si takhle vystačíme s těmi pár lidmi, nemusíme jezdit na žádný velký akce – to stačí jednou za čas. No a mamka do teď pracovala ve školce – jako že tam uklízela. A teď by měla jít dělat do pečovateláku taky uklízečku. Jo a je taky vyučená. Co se jejích koníčků tak ani nevím... asi ji bavilo pečení, umí hodně dobře vařit, to jako jo. Na podzim jsme chtěly začít jezdit na kole, ale to nějak nevyšlo... tak snad to zavedeme na jaře, ale to se uvidí podle situace.*

*Jak jste trávili víkendy nebo volný čas, když jsi byla malá?*

*No já jsem většinou o víkendech měla zápasy ve fotbale nebo už jsem chodila na brigádu. Pak se mi to tak nějak začalo všechno překrývat, že jsem radši šla na tu brigádu než na ten fotbal. Sem tam byl nějaký ten výlet s našima nebo jsme prostě byli doma a byli jsme tam jako pohromadě. Ted' čas taky trávíme spíš doma, občas si zajdeme někam na oběd anebo s tatškou spolu vaříme, ale všimla jsem si, zvláště v poslední době si to uvědomuji, že svůj volný čas vůbec neumím využít. Jsem na intru a nemám žádnou motivaci k tomu něco dělat, většinou jen koukám na seriály – celý týden, celý odpoledne. Občas teda s někým někam zajdu, ale poslední dobou se mi vůbec nikam nechce, držím se tak nějak mimo společnost a neláká mě cokoli dělat. Když mi teda kamarádi zavolají, že někam půjdeme, tak je samozřejmě neodmítnu. Vídám se tak nějak pořád s kamarády ze základky, ale jinak nemám nic, čemu bych se takhle úplně věnovala. Akorát v pátek mám tréninky, to chodím na box, ale jinak snad ani není na nic čas nebo já nevím. Já si myslím, že mi sporty i docela jdou, že kdybych takhle měla něco, na co bych měla čas, tak bych se i chytla. Než se taky k něčemu dokopu... já bych si třeba o víkendu i někam zašla, ale mám tu brigádu a v neděli už zase jedu zpátky do Budějč a v týdnu na tom intru se spíš tak nějak učím do školy no anebo koukám na ty seriály, protože po škole už jsem unavená a nic moc se mi nechce.*

*Co tvoji rodiče se sport?*

*No tatka byl na vojně, když byl mladý a prý měl hodně dobrou kondičku a taky hrával fotbal – asi jako každý. Ted' už teda nic moc nedělá, ale do ted' se spolu chodíme dívat na zápasy v té naší městský vesnici. Sem tam si zajedeme i do Budějč kouknout na Motor nebo na Dynamo, jak hrají, ale co si pamatuji já, tak táta nikdy moc nesportoval. Do haly si občas chodili kopat s chlapy. No a mamka asi ke sportu vztah nemá žádný, že by ho nějak vyhledávala, to určitě ne, ale asi začne na tom kole no, až bude teplo.*

*Ty jsi říkala, že rodiče spolu moc nekomunikují a obecně je ten vztah takový horší. Jak dlouho už to takto je?*

*No naši jsou rozvedení asi měsíc nebo dva. Do té doby bylo takový... byli jsme od sebe hrozně oddělení, i když jsme bydleli spolu. Ten rozvod se vůbec netýkal jenom rodičů, ale*

*zasáhlo to nás všechny, včetně té malý ségry, která je fakt malá, ale to prostě vycítí i dítě, že jsme rozpadený. Každý si radši dělal to své, každý byl zalezlý a ta komunikace jako vůbec, to nebylo. Já teda asi nejsem úplně společenský typ. Jako když potkám známy nebo tak, tak to se s nimi bavím, ale že bych potřebovala každý pátek nějak lítat, to fakt nemám potřebu. No a naši doma tu společnost taky nevyhledávali. Bylo to prostě blbý, oba i dost zhubli. Mamka teda cíleně, ale taťka za poslední rok z těch nervů, prostě ze stresu. Ted' už je ale spokojený, si oddychl.*

*Jak bys tedy popsala ten životní styl rodičů, když říkáš, že oba dost zhubli?*

*No my obecně nejsme nijak zaměřeni na nějaký zdravý stravování. Máme rádi jídlo, hodně. Třeba takový ty zabijačky a tlustý věci, to my si dáme, ale zase si nemyslím, že by toho bylo nějak moc, prostě tak nějak normálně. Nicméně u nás se vždycky vařilo žádný objednávaní nebo tak. Řekla bych, že stravovací návyky jsme měli tak nějak na pohodu, akorát ted' jak jsem na tom intru jsem si na všechno nějak odvykla – snídaně a tak dále. Ani mi to nějak nechybí. Jídlo si ted' vlastně obstarávám sama. Kdybych si měla kupovat to, na co mám teda chuť, tak bych přes týden s penězi nevyšla, takže spíš tak nějak nakupuji s ohledem na finance... no a když vím, že si něco můžu dovolit, tak si dopřeji a dám si něco pořádného, ale vždycky se snažím, aby mi to jídlo něco dalo. Asi bych neutratila peníze za něco, co vím, že pro mě vlastně není dobrý. O tomhle dost přemýšlím, než něco koupím.*

*Dostáváme se ke konci našeho rozhovoru a mě zajímá, kdybys mohla na svém dosavadním životě změnit jednu věc, tak co by to bylo a kde se vidíš třeba za 10 let?*

*No v nejbližší budoucnosti rozhodně potřebuji udělat maturitu, abych mohla jít na nábor k policii. Tam teda taky potřebuji nějakou fyzickou zdatnost, což mi teda v poslední době úplně nevychází. Ne, že bych na tom byla nějak úplně špatně, že bych neudělala například klik, ale třeba se nemůžu dokopat k tomu jít běhat nebo tak. Nicméně tak nějak vím nebo tuším, co bych chtěla dělat. A co se týká těch změn, tak u sebe bych nějak zásadně asi nic neměnila, jen se prostě potřebuji dokopat k nějaký aktivitě. Spíš bych chtěla změnit nějaký povahový vlastnosti lidí okolo mě, jakože rodičů... aby se už konečně*

*trochu uvolnila atmosféra. V tom smyslu, aby si naši dokázali normálně popovídat, ne aby to bylo jakože „jsme rozvedený a konec, jsme cizí“, protože s tímhle přístupem je to pak těžký no. Já nepotřebuji, aby se spolu nějak vídali, ale když o něco jde, tak ať si prostě promluví, ne ať posílají mě nebo ségru ať to vyřídíme. Prostě aby se naučili si svoje problémy řešit spolu a nedělali si z nás prostředníky. To dusno tam vždycky bylo, je a asi i bude, ale fakt bych chtěla, aby se to trochu uvolnilo.*