Úroveň zdravé komunikace mezi jednotlivými členy současné rodiny

Eva Vlková

Bakalářská práce 2014

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Eva Vlková**
Osobní číslo:	**H11593**
Studijní program:	**B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor:	**Sociální pedagogika**
Forma studia:	**kombinovaná**
Téma práce:	**Úroveň zdravé komunikace mezi jednotlivými členy současné rodiny**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti rodiny, komunikace a komunikace v rodině.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení v praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
MIKULÁŠTÍK, Milan. Komunikační dovednosti v praxi. 2., doplněné a přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2339-6.
PLAŇAVA, Ivo. Průvodce mezilidskou komunikací: přístupy - dovednosti - poruchy. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0858-2.
ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. Komunikace mezi rodičem a dítětem. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2698-4.
VYBÍRAL, Zbyněk. Psychologie komunikace. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-998-4.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jana Jurčíková**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **27. ledna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2014**

Ve Zlíně dne 27. ledna 2014

L.S.

doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka

Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby [1)];
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 [2)];
- podle § 60 [3)] odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 [3)] odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 6.4.2014 .....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá úrovní komunikace mezi jednotlivými členy současné rodiny. Cílem práce bylo zaměřit se na zdravou komunikaci v rodině, na zjištění jak vzájemně komunikují rodiče, zda jsou rodiče v komunikaci se svými dětmi jednotní, jaké jsou časové možnosti na komunikaci mezi rodiči a dítětem, zda jsou rodiče v komunikaci se svými dětmi otevření. Teoretická část je zaměřená na charakteristiku a vysvětlení základních pojmů souvisejících s komunikací a rodinou. V praktické části je pomocí dotazníkového šetření zjišťována úroveň zdravé komunikace v současné rodině z pohledu rodičů.

Klíčová slova: komunikace, rodina, komunikace v rodině, úroveň komunikace v rodině

ABSTRACT

The bachelor work is concerned with the level of communication between the family members. The objective of it is to concentrate on the well-balanced family communication, on the communication between the parents and if they are united when they communicate with their children. It also deals with the time the parents spend talking to their children and if the parents are open enough when they speak with them. Theoretical part is focused on the characteristics and explanation of the basic terms connected to communication and family. The level of the well-balanced communication in the present family from the parents point of view is compiled from the questionnaires in the practical part of this work.

Keywords: communication, family, family communication, level of family communication

Poděkování:

Děkuji svým nejbližším za podporu, pomoc a trpělivost po celou dobu mého studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD **8**
I TEORETICKÁ ČÁST **10**
1 KOMUNIKACE **11**
1.1 VERBÁLNÍ A NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE 12
1.2 KOMUNIKAČNÍ STYLY 14
1.3 KOMUNIKACE V MALÉ SOCIÁLNÍ SKUPINĚ 15
2 RODINA **17**
2.1 FUNKCE RODINY 17
2.2 SOUČASNÁ RODINA A JEJÍ PROMĚNY 18
2.3 VNITŘNÍ STRUKTURA RODINY 19
3 KOMUNIKACE V RODINĚ **21**
3.1 KOMUNIKACE MEZI RODIČI (PARTNERY) A DĚTMI V RODINĚ 22
3.2 ÚROVEŇ ZDRAVÉ KOMUNIKACE V RODINĚ 24
3.3 KRITIKA V KOMUNIKACI 27
3.3.1 Překážky dobré komunikace mezi rodičem a dítětem 27
II PRAKTICKÁ ČÁST **29**
4 DESING VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ **30**
4.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZPŮSOB JEHO VÝBĚRU 31
4.2 ANALÝZA DAT 31
5 INTERPRETACE DAT **51**
5.1.1 VO č. 1: Jak rodiče komunikují mezi sebou navzájem. 51
5.1.2 VO č. 2.: Jsou rodiče v komunikaci se svými dětmi jednotní? 51
5.1.3 VO č. 3.: Jaké jsou časové možnosti rodičů na komunikaci s dítětem? 52
5.1.4 VO č. 4.: Jsou rodiče v komunikaci se svými dětmi otevření? 53
5.1.5 VO č. 5.: Jaká je úroveň zdravé komunikace mezi jednotlivými členy rodiny? 53
5.1.6 Shrnutí 54
5.1.7 Doporučení pro praxi 55
6 ZÁVĚR **57**
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK **60**
SEZNAM TABULEK **61**
SEZNAM GRAFŮ **62**
PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK **64**

ÚVOD

Komunikace vždy byla, je a bude nepostradatelným pilířem každé rodiny. Rodina jako malá sociální skupina je těsně spjatá nejrůznějšími vztahy uvnitř i navenek. Vůči okolnímu světu se podle momentální potřeby otevírá či uzavírá, čímž se stává malým ostrovem, který poskytuje svým členům péči a ochranu.

Cílem této práce je zjistit úroveň zdravé komunikace mezi jednotlivými členy v současné rodiny. Zdravá komunikace je komunikací funkční. Aby mohla probíhat zdravá komunikace v rodině, musí být členové rodiny k sobě v komunikaci otevření, což není obzvláště v dnešním přetechnizovaném světě jednoduché. Každá rodina je svojí komunikací specifická. Pro každou rodinu je důležité jak komunikuje, neboť vzájemná komunikace mezi jednotlivými členy v rodině odráží vzájemné vztahy v rodině. Vytíženost rodičů, rozvoj moderních komunikačních technologií a vliv médii, vliv reklamy a objem informací, ekonomické faktory, to vše má na komunikaci v rodině vliv. Funkční komunikace v rodině má vliv na zvládání „nástrah“ v dnešní společnosti a na vývoj a pozdější začlenění dítěte do ní.

V práci zjišťujeme, jak komunikují rodiče mezi sebou navzájem, jak komunikují se svými dětmi, jaké jsou časové možnosti na tuto komunikaci, jestli jsou rodiče v komunikaci jednotní, jak řeší případné spory, jak tuto komunikaci hodnotí a zda jsou obecně s komunikací spokojení.

Bakalářská práce obsahuje část teoretickou a praktickou. Teoretická část je členěna do tří kapitol, které jsou dále rozčleněny do dalších podkapitol. Praktická část je věnována kvantitativnímu výzkumu, který je realizován formou dotazníku.

V první kapitole definujeme obecné a základní pojmy komunikace, verbální a neverbální komunikace, vymezujeme komunikační styly a komunikaci v malé sociální skupině.

Ve druhé kapitole popisujeme a charakterizujeme pojem rodina. Ve třech podkapitolách se zaměříme na funkci rodiny, současnou rodinu a její proměny a vnitřní strukturu rodiny.

Ve třetí kapitole se vysvětlujeme pojmy komunikaci v rodině, popisujeme komunikaci mezi rodiči (partnery) a dětmi v rodině, na úroveň zdravé komunikace v rodině, na kritiku v komunikaci a překážky dobré komunikace mezi rodiči a dítětem.

Ve druhé části bakalářské práce za pomocí dotazníkového šetření zjišťujeme, jaká je úroveň komunikace mezi jednotlivými členy současné rodiny. Je vymezeno pět výzkumných otázek. Na základě těchto výzkumných otázek bylo sestaveno 28 položek dotazníku.

V závěru práce jsou interpretována zjištěná fakta a skutečnosti, která vyúsťují v odpovědi na stanovené cíle.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 KOMUNIKACE

Komunikace je pojem, který má mnoho definic. Slovo komunikace je latinského původu communicare, činit něco společným, společně sdílet, spojovat. Může označovat dopravní síť, přemísťování lidí, myšlenek, informací, postojů a pocitů od jednoho člověka k druhému. Komunikace má svůj účel i smysl.

„Smyslem každé komunikace je dorozumět se a případně pozměnit svůj „vnitřní kontext“ v mysli ve vědomí i v nevědomí. Obohatit ho o pocit sounáležitosti, vnést do něj novou informaci. Informace, které přijímáme, informují nejen nás, ale doslova v nás.“ (Vybíral, 2005, s. 22).

„ Komunikace je proces pomocí něhož dochází k výměně významů mezi lidmi prostřednictvím užívání dohodnuté soustavy symbolů.“ (Adair, 2004, s. 18).

Komunikací se zabývají odborníci, jako například Vybíral, Vymětal, Křivohlavý Adair, Mikuláštík nebo Plaňava. Definic vysvětlujících pojem komunikace je v literatuře uvedených mnoho. Některé zdůrazňují více aspekty obsahové, jiné formální, jiné vyzdvihují stránku prožitkovou a jiné logickou. Nedůležitější charakteristiky je možné shrnout do následujících základních bodů:

- komunikace je nezbytná k efektivnímu sebevyjadřování.
- komunikace je přenosem a výměnou informací v mluvené, psané, odrazové nebo činnostní formě, která se realizuje mezi lidmi, což se projevuje nějakým účinkem.
- komunikace je výměnou významů mezi lidmi použitím běžného systému symbolů.
- komunikace je prostředkem pro vytváření a ovlivňování vztahů. (Mikuláštík, 2010, s. 20)

Komunikace probíhá vždy mezi dvěma nebo více lidmi. Komunikující lidé na sebe vzájemně působí, snaží se jeden druhého ovlivnit, najít u druhého podporu nebo odezvu. Toto vzájemné působení je ukázkou procesuálního charakteru komunikace. Snaží se v projevu dát najevo, jaká pravidla jsou pro něj přijatelná – zda je ochoten ustoupit, naslouchat, zda chce dominovat, co nesnáší, co má naopak rád, co by uvítal. Může se stát, že něco neprobíhá tak, jak by si jeden z komunikujících přál, pak tedy změní svou taktiku, snaží se zapůsobit více na city nebo argumentovat něčím, co původně neměl v úmyslu. Jde tedy proces proměnlivý. Účastníci vždy iniciují nějakou změnu. Pokud někdo chce změnu vyvolat, vystupuje aktivně a odesílá zprávu příjemci. (Mikuláštík, 2010, s. 22)

Vybíral (2005, s. 233) uvádí, že dobrý řečník by měl být komunikačně obratný, tzn. pozitivně vidí sám sebe, věří si. Dokáže být, vždy s ohledem na danou situaci, jak empa-

tický, tak neústupný, vstřícný i odměřený. Není rivalizující typ, což nevylučuje nároky kladené na sebe. Umí sám dospět ke kompromisu i pomoci druhým k němu dospět. Ustoupí, neobviňuje. Hodnotí teprve tehdy, až si vyslechne celou informaci (umí pozorně naslouchat). Je otevřený změnám a rozmanitosti názorů. Nediskvalifikuje ani ve vztahové, ani ve věcné rovině. Umí komunikaci řídit, regulovat její směr a strukturovat ji – ale umí také „ nenechat řídit“. Umí neutralizovat konflikty, kolize a napětí nebo jejich tvořivě využít. Nezamlouvá, neodbíhá, nemlží. Sám se umí uměřeně odhalit.

Smysl pro humor umožňuje nadhled, odlehčení i překonávání některých komunikačně vztahových „zádrhelů“. Humor je považován za nezbytnou součást komunikátora. U dobrých komunikátorů se oceňujeme, především to, že si umí udělat legraci především sami ze sebe, a že se společně s partnerem umí zasmát i nepříjemné situaci, ve které se právě ocitli. (Plaňava, 2005, s. 81)

Součástí komunikačního procesu je komunikátor, který vysílá nějakou zprávu směrem ke komunikantovi, který vyslanou zprávu přijímá. Tato zpráva - komuniké, může mít podobu verbálních a neverbálních symbolů. (Mikuláštík, 2010, s.24)

Domníváme se, že zvládnutí komunikace mezi lidmi je velmi obtížné. Komunikovat se učíme od narození. Matka začíná komunikovat již se svým nenarozeným dítětem. Jejich komunikace pokračuje hned, jakmile se dítě narodí a v průběhu jejich života se mění. Nejdůležitější při této vzájemné komunikaci je, aby docházelo k pochopení sdělovaného obsahu, což není jednoduché. Tak jako většině dovedností v životě, také správnému využívání všech komunikačních prostředků se lze naučit. Porozumět někomu jinému lze jenom tehdy, pokud ho budeme opravdu poslouchat. Nesmíme zapomenout, že i kultivovanost projevu a slušné chování patří k pilířům vyzrálé a spokojené osobnosti.

1.1 Verbální a neverbální komunikace

Každodenně se setkáváme s různými druhy komunikací. Základní dělení, které se používá v komunikačním procesu je dělení na komunikaci verbální a neverbální. Tyto dvě komunikace se vzájemně doplňují. Neverbální komunikace je z historického hlediska starší.

Verbální komunikací rozumíme vyjadřování pomocí slov, prostřednictvím jazyka. Může být přímá nebo zprostředkovaná, mluvená nebo psaná, živá nebo reprodukovaná. (Mikuláštík, 2010, s. 98)

Doprovodnými rysy verbální komunikace se zabývá vědní obor – paralingvistika. Tyto rysy výrazně ovlivňují smysl a význam komunikování, a to jak na straně řečníka, tak na straně posluchače. Jak uvádí Vymětal (2008, s. 115) mezi základní prvky paralingvistické komunikace se obvykle řadí: hlasitost projevu, kvalita řeči a věcnost projevu, výška tónu hlasu, objem řeči, barva hlasu a intonace, emoční zabarvení projevu, pomlky, plynulost řeči, frázování a členění řeči, slovní vata, rychlost řeči, chyby v projevu.

Jakákoliv verbální komunikace je doprovázená komunikací neverbální. Jak uvádí různá literatura, verbální komunikace tvoří cca 80 % a neverbální komunikace cca 20 % celkové komunikace. Neverbální komunikace pomáhá posluchači pochopit obsah sdělené informace.

„Neverbální komunikace zahrnuje širokou oblast toho, co signalizujeme beze slov či spolu se slovy jako doprovod slovní komunikace." (Vybíral, 2005, s. 81)

Křivohlavý uvádí (1988, s. 32), že při neverbálním komunikování jde o to, co si sdělujeme: výrazem obličeje – mimikou, oddálením, dotekem, postojem těla, pohyby, gesty, pohledy, tónem řeči a hlasu, úpravou zevnějšku.

Neverbální komunikace bývá v literatuře označována jako „ řeč těla", které se obvykle dělí podle toho, která část těla informaci sděluje, doprovází a ilustruje. Jak uvádí Vymětal (2008, s. 56) jedná se o kinetiku, gestiku, mimiku, viziku, haptiku, proxemiku, posturologii. Kinezika je zaměřená na sledování pohybů celého těla. Gestika je zaměřená zejména na pohyby a postavení prstů, paží, nohou a hlavy. Mimika je zaměřená na pohyby obličejových svalů.) Vizika, zaměřená na pohyby očí, víček, obočí, souvisejících svalů a oční kontakt. Haptika, zaměřená na význam doteků. Proxemika, zaměřená na význam vzdáleností. Posturologii, která je zaměřená na postoj a pozice celého těla.

Největší důležitost je přikládána neverbálním projevům v oblasti obličeje a hlavy, protože tato část bývá nejvíce posluchačem vnímána. Na druhém místě jsou to pohyby rukou a paží, a až nakonec pozice těla a nohou. (Vymětal, 2008, s. 56)

Neverbálně si navzájem sdělujeme: emoce – pocity, nálady, afekty. Zájem o sblížení – navázání intimnějšího styku. Snažíme se vytvořit u druhého dojem o tom, „ kdo jsem já". Snažíme se záměrně ovlivnit postoj partnera. Řídíme tak chod vzájemného styku. (Křivohlavý, 1998, s. 33)

Usuzujeme, že řeč těla může o řečníkovi prozradit mnohem více, protože si ji většinou neuvědomuje. Každý řečník má při komunikaci nějaký výraz v obličeji – přísný nebo naopak veselý, může mít příjemný hlas nebo hlas, který je posluchači nepříjemný. Může pou-

žívat gesta, která jednomu posluchači nevadí a druhého mohou odradit dále řečníka sledovat i vnímat. U jednoho posluchače může vzbudit řečník sympatii a u druhého naopak antipatii. Nezvládnutí komunikace může vyvolat řadu nedorozumění v porozumění sdělené informace. Je také důležité jak dlouho a dobře řečníka známe. Proto můžeme usuzovat, že čím déle se komunikující znají, tím důležitější neverbální komunikace je. Jako příklad můžeme uvést dlouholeté partnery nebo matku, která dokáže odhadnout, jaké emoce právě prožívá její dítě.

1.2 Komunikační styly

Komunikační styly jsou tříděny dle účelu a dle postavení komunikátorů. Symetrické postavení je takové postavení, kdy mají účastníci komunikace stejná práva. Oproti tomu asymetrické postaveni vychází z předpokladu, že mezi účastníky je nerovnost (učitel - žák, nadřízený - podřízený). Rozlišujeme pět komunikačních stylů: konvenční, konverzační, operativní, vyjednávací a osobní, intimní komunikační styl.

Konvenční komunikační styl (konvence = ustálený způsob jednání, společenské pravidlo). Tento styl se objevuje v situacích emočně silných - například seznamování, svatba, kondolence, slavnostní večeře. Můžeme zde zahrnout i pozdravy, poklony či lichotky. Cílem je získat kontrolu nad emocemi, zabránit rozpakům a neztratit tvář. Dále také posílit soudržnost skupiny a usnadnit přechod z jedné životní etapy do druhé. Nacházet se zde můžeme jak v pozici symetrie tak asymetrie. Obvyklá distance je 1,5 – 2 m, u rituálů a ceremoniálů může být tato distance různá. Jako citové projevy jsou zde nejčastěji využívány mírně pozitivní úsměvy.

Funkční aspekty konverzačního stylu jsou výměna informací, názorů, sebeprosazení a použití sounáležitosti. Nejčastějším účelem je však pobavení se. Příkladem může být povídání si při jídle, společenské zábavy a hry, diskuze apod. Pozice symetrická s distancí 2 - 4 m, např. kolem stolu. Citové projevy zpravidla pozitivní.

U operativní komunikačního stylu je účelem snaha udržet kontrolu nad lidmi, uspokojování běžných potřeb, zvládání životního prostoru. Např. jednání na úřadech, v obchodech, pracovní činnosti, prohlídka u lékaře. Pozice jen asymetrická, s distancí 2 - 5 m (vyjma profesionálních doteků, kde distance klesá na 0 m). Je potřeba udržet neutrální citové projevy.

S vyjednávacím komunikačním stylem se setkáváme při vyřešení problému při rozdílných a vylučujících se zájmenech či potřebách. Např. rozvodové dohody, smlouvání při nákupu, jednání s únoscem, vyjednávání o pravidlech, domluva o dovolené apod. Pozice jen symetrická, s distancí 2,5 m a více (vzdálenost je závislá na počtu účastníků). Pokud možno bez citových projevů, s neutrálním výrazem.

Osobní, intimní komunikační styl. V průběhu uspokojování základních životních potřeb a při ochraně a reprodukce života. Příkladem mohou být bytostné rozmluvy, mazlení, erotika, sex, prudké hádky či fyzický střet. Již samotný název naznačuje, že distance je zde velmi nízká, zhruba 0 - 35 cm. Pozice symetrická i asymetrická. Citové projevy bývají výrazné, ať už pozitivní či negativní. (Plaňava, 2005, s. 47)

Při komunikaci v rodině se setkáme se všemi styly, přičemž nejfrekventovanější by měl být osobní a intimní komunikační styl, neboť pokud chce rodič udržet pozitivní atmosféru v rodině, dítě by každý den mělo být zahrnováno pozitivními citovými projevy, jako je pohlazení, úsměv a mazlení.

1.3 Komunikace v malé sociální skupině

Rodina je první a nejdůležitější malá sociální skupina, do které dítě obvykle patří hned po narození.

Rodina je jednou ze základních primárních skupin. Tyto skupiny bývají obvykle malé, existují delší dobu, jejich členové jsou v bezprostředním kontaktu, vztahy mezi nimi jsou intimní. (Výrost, Slaměník, 2008, s. 326)

Malou sociální skupinu, můžeme charakterizovat, jako skupinu, kde se lidé navzájem znají, setkávají se a komunikují spolu tváří v tvář. Lidé ve skupině mívají společné zájmy i cíle. Takovou sociální skupinou je rodina, třída, pracovní skupina aj..(Janoušek, 2007, s.106)

Janoušek považuje za minimální skupinu tzv. triádu, protože v trojici lze navázat tři vzájemné vztahy mezi dvojicemi a zároveň se tu vyskytuje nový trojčlenný vztah. U triády lze sledovat, jak triadická struktura vzájemných vztahů umožňuje jak komunikaci všech členů skupiny najednou, tak přesouvání vzájemné komunikace na různé dvojice účastníků, a tím umožňuje třetímu pohlédnout na vzájemnou komunikaci významů z pozice pozorovatele. (Janoušek, 2007, s. 106).

Domníváme se, že rodina je takovou sociální skupinou, ve které má mít každý člen rodiny své místo, což je důležité pro vytváření dobrých vztahů, pro soudržnost mezi jednotlivými členy rodiny a dobrou atmosféru v rodině. Soudržnost rodiny pak pomáhá překonávat nepříjemná období a dodávat jim podporu. Vztahy v rodině bývají proměnlivé, křehké a je důležité o ně pečovat a utužovat je. Potřeby dětí i dospělých se opírají o touhu k někomu patřit, o někoho se starat, získávat pocit smysluplnosti.

2 RODINA

Vymezení pojmu rodina bylo nejen ve společenských vědách věnováno mnoho pozornosti. Lze se setkat s celou řadou různých definic rodiny. Obecně bývá rodina charakterizována především z hlediska svého postavení ve společenském systému a z hlediska vazeb a sociálních procesů, které v ní probíhají. Již dětem na základních školách jejich učitelé prezentují v hodinách občanské nauky jednu z nejjednodušších definic: „ Rodina je základ státu a společnosti.“

„ Rodina odedávna a především existuje proto, aby lidé mohli náležitě pečovat o své děti. Kromě toho, že je rodina biologicky významná pro udržení lidstva, je také základní jednotkou každé lidské společnosti. Reprodukuje člověka nejen jako živočicha, zprostředkuje mu vzrůstání do jeho kultury a společnosti. Rodina krom toho propojuje generace, vytváří mezi nimi kontinuitu a pouto solidarity.“ (Matoušek, 2003, s. 9)

„Rodina je jakýmsi nejuniverzálnějším socializačním činitelem, který poskytuje jedinci identifikační vzory, seznamuje ho s předpokládaným chováním pro mužskou a ženskou roli. Učí jedince reagovat žádoucím způsobem v procesu interakce a umožňuje mu praktické ověření získaných dovedností v rámci rodiny. Uplatňuje se jako regulátor chování jedince a poskytuje mu společensky žádoucí normy. Pod vlivem rodinného působení se vytváří postoj k personálnímu okolí, k sobě samému i společnosti obecně“. (Výrost, Slaměník, 2008)

Moderní rodina, která je tvořená párem rodičů a dětmi je nazývána nukleární rodinou. Rozšíření konceptu rodiny o blízké příbuzné, prarodiče, strýce tety a ostatní příbuzné umožňuje pojem rodina rozšířená. Dále dělíme rodinu dle typu na rodinu orientační a prokreační, rodinu úplnou a neúplnou. Z hlediska průběhu socializačního procesu má zásadní význam, do jaké míry se daří rodině vypořádat s funkcemi, které má plnit. Hovoříme pak i rodině funkční . Tj. rodina, která plní přiměřeně všechny funkce. Dále pak rodina afunkční, ve které občas k poruchám v plnění jedné či více z funkcí dochází. To však nenarušuje vážněji život rodiny a zásadně negativně neovlivňuje vývoj dítěte. A rodina dysfunkční, ve které dochází k vážným poruchám, vnitřnímu rozkladu rodiny a zásadně je narušován socializační proces dítěte. (Kraus, 2001, s. 78)

2.1 Funkce rodiny

Rodina zabezpečuje své členy hmotně, pečuje o jejich zdraví, výživu a kulturní návyky, vytváří specifické socializační a výchovné prostředí pro děti, předává jim kulturní dě-

dictví, vštěpuje jim morální postoje, ovlivňuje je, usměrňuje, chrání a podporuje. Rodina plní určité role i ve vztahu ke společnosti – je to především reprodukce obyvatelstva, a to jak reprodukce biologická, tak i kulturní. (Kraus, 2001, s. 80)

Má-li rodina správně fungovat měla by plnit základní funkce. Biologickoreprodukční**,** sociálně – ekonomickou, funkci ochrannou, socializačně výchovnou, rekreační a relaxační a emocionální. (Kraus, 2008, s. 79)

Biologickoreprodukční je důležitá jak pro společnost, tak i pro jedince, kteří rodinu tvoří. Sociálně ekonomická funkce zahrnuje řadu aspektů. Členové rodiny se zapojují do výrobní i nevýrobní sféry v rámci výkonu určitého povolání, rodina se stává spotřebitelem na němž je závislý trh. Ochranná funkce spočívá v zajišťování životních potřeb všech členů rodiny – biologických, hygienických, zdravotních. Socializačně výchovná učí dítě přizpůsobovat se životu a osvojovat si základní návyky a způsoby chování ve společnosti. Rekreační a relaxační funkce se týká všech členů rodiny, jak tráví svůj volný čas. Emocionální funkce, která je zásadní a nezastupitelná. Rodina zajišťuje citové zázemí, pocit lásky, bezpečí a jistoty.

Usuzujeme, že na základě emocionální funkce rodiny lze rozvíjet úroveň komunikace v rodině. To jak spolu rodina dokáže trávit volný čas, a to bez ohledu na finanční situaci rodiny, se odráží na vzájemných vztazích v rodině. Vzhledem k velké rozvodovosti, časové vytíženosti a ekonomické krizi ve společnosti, přibývá rodin, které tuto funkci neplní a nebo jen s velkými obtížemi.

2.2 Současná rodina a její proměny

Rodina se pohybuje v určitém společenském prostoru, proto se její funkce v průběhu dějinného vývoje mění. Některé funkce ztrácejí svůj původní význam, některé se přetvářejí a jiné mizí, mohou se zužovat nebo naopak rozšiřovat.

Jak ukazují různé výzkumy, v dnešní době je mnoho párů rodičů, kteří vychovávají své děti sice v jedné domácnosti, ale netvoří manželství, tzv. sezdané soužití. Nepovažují za důležité svoje partnerství legalizovat manželstvím, přičemž naplňují funkce rodiny.

Dnešní rodina je charakteristická určitými znaky, jako například skutečností, že množství funkcí rodiny převzaly jiné sociální instituce. Dále pak faktem, že zakládání rodiny ztrácí svoji ritualizovanou podobu, zvyšuje se podíl rodin založených na soužití partnerů bez uzavření manželství. Snižuje se stabilita rodiny- emancipační proces, nárůst ateismu, nárůst rozvodovosti. Mění se celková struktura rodiny. Klesá počet dětí v rodině a omezuje

se také vícegenerační soužití a narůstá počet osob žijících v jednočlenných domácnostech. Antikoncepce a plánované rodičovství. Ubývá nechtěných těhotenství a postoje k přerušení těhotenství jsou značně liberální. Prodlužuje se délky života a tím i trvání rodiny po odchodu dětí. Delší je také doba, po kterou žijí rodiče s dětmi ve společné domácnosti. K proměnám dochází v organizaci rodinného cyklu. Rodiči se stávají osoby ve vyšším věku, děti se začínají rodit až po určité době trvání manželství nebo partnerského soužití. Prarodiči se stávají stále starší osoby, které jsou však vzhledem ke změnám v důchodové praxi ještě zapojeni do pracovního procesu. Zvyšují se nároky na čas rodičů strávený v pracovním procesu, čímž se zkracuje čas strávený s dětmi a ostatními členy rodiny. Nerespektování dočasných priorit rodiny je závažné hlavně v rodinách s malými a předškolními dětmi. Problémem je také způsob trávení volného času. Přibývá dvoukariérových manželství v důsledku růstu vzdělanosti a kvalifikovanosti a tím i zaměstnanosti žen. (Kraus, 2001, s. 83-84)

Rodina je v dnešní době dost časově omezená. Na rodiče působí stres, který se výrazně odráží na kvalitě komunikace v současné rodině. Čas je důležitým a v soudobé rodině nedostatkovým faktorem. Vzájemná komunikace mezi členy rodiny upevňuje pocit sounáležitosti, proto je důležité, aby si partneři dokázali i v dnešním rychlém světě čas na vzájemnou komunikaci vyčlenit.

2.3 Vnitřní struktura rodiny

„Rodina jednotlivci umožňuje, aby v ní nalézal oporu, ztotožňoval se s ní, zároveň mu dodává svobodu k tomu, aby si budoval svou osobní odlišnost“. (Matoušek 1997, s. 83)

Struktura rodiny je podle Matouška dělena na podsystémy manželské, rodičovské a sourozenecké. V manželském podsystému jde především o spojenectví ženy a muže, do kterého by dítě nemělo zasahovat. Rodičovsky podsystém se zabývá vztahy rodič – dítě, kde rodič zajišťuje všechny potřeby dítěte. Rodič se stává autoritou a vzorem pro dítě. K docíleni harmonie a funkčnosti musí rodina zajistit správné zacházení v oblasti hranic. Hranice, které rodič zavede musí byt jasné a za určitých podmínek překročitelné. Pokud hranice nefunguje nebo znemožňuje komunikaci v rodině, štěpí rodinu na soupeřící účastníky. Pokud se stane hranice mezi rodičovským podsystémem a dítětem nejasná a na druhé straně se posílí oddělení tohoto dítěte od jeho sourozenců, mluví se o tzv. perverzním trianglu. Dítě se pak stává spojencem a obětním beránkem obou rodičů, kteří si jeho prostřednictvím řeší konflikty mezi sebou. (Matoušek, 1997, s. 83)

Manželsky subsystém je základním kamenem v rodině, pokud manželé mezi sebou správně funguji, tzv. navzájem se podporuji a pomáhají. Vztah matky a otce se pro děti stává modelem interakce a intimity mezi mužem a ženou.

Subsystém rodič – dítě vzniká okamžikem otěhotnění u ženy. Příchodem nového člena rodiny na svět znamená bohatou životní zkušenost, ale může dojít ke krizi v partnerském vztahu. V sourozenecké subsystému se dítě učí spolupráci, soutěžení a vzájemné podpoře, učí se vyjednávat a dělat kompromisy. Zkušenosti a dovednosti získané v sourozeneckém vztahu dítě uplatní v pozdějším životě. (Sobotkova, 2007, s. 27).

Hranice mezi členy rodiny by se měli lišit v pevnosti a propustnosti, ale musí být zřetelně vymezené a jasné vůči všem členům rodiny – babička, dědeček, atd. Pokud jsou tyto hranice nejasné zvyšuje se pravděpodobnost rodinné disfunkce. (Sobotková, 2007, s. 29)

Domníváme se, že vztahy v rodině, jak mezi partnery, tak mezi rodiči a dětmi a také mezi dětmi, se musí budovat. Důležitou roli přitom hraje komunikace. Prvotní a nejdůležitější je zdravá a otevřená komunikace mezi partnery. Pokud jsou otevření o svých pocitech a myšlenkách hovořit, měly by tyto vztahy v rodině fungovat na zdravé úrovni. S tím souvisí stanovení hranic pro dobré fungování rodiny jako takové.

3 KOMUNIKACE V RODINĚ

Co se dítě naučí v dětství v rodině v oblasti komunikace, to je základem dalšího jeho života, jeho vztahů jak partnerských, společenských i pracovních.

Domníváme se, že komunikovat se musí dítě naučit od svých rodičů. Komunikovat přitom může rodič se svým dítětem rád a často, může komunikovat nepřátelsky až agresivně, z pozice nadřazenosti nebo může docházet k absenci ve vzájemné komunikaci.

Špaňhelová (2009, s. 41) popisuje tři styly komunikace – pasivní, agresivní, asertivní.

Pasivní styl komunikace znamená, že je rodič sám nekomunikativní a mnohdy to učí i své děti. Nevyjadřuje své pocity, přání a nesouhlas. Rodič učí dítě, jak by se mělo chovat, co a jak by mělo dělat, ale nevnímá, zda si danou věc přeje i dítě, zda s ním souhlasí. V mnoha případech to rodič dělá proto, aby on sám nebo jeho rodina vystupovala dobře před veřejností, spořádaně a příkladně. Pokud se rodič chová vždy jen pasivně – a do určité míry tedy dítě k něčemu nutí – může se to negativně projevit na chování dítěte v pozdějším věku, a to tak, že dítě by mohlo, především v pubertě jít do většího vzdoru a odporu ne jiné dítě, které mohlo v raném věku vyslovit svůj názor. Dítě si v postoji na této komunikaci není jisté samo sebou, v jeho chování převládá obava, někdy úzkost, že v komunikaci selže. Dítě má přehnanou snahu něco dokázat, snaží se uniknout možným problémům, vymýšlet někdy i nesmyslnosti, jak problém obejít. V neverbálním projevu se vyhýbá pohledu z očí do očí, mluví tišším hlasem, často se ptá slovem proč. Konflikt často nezvládá a vzdává se bez pokusu o jeho řešení. V komunikaci, i když zná správné řešení, mlčí, protože si není jisté. Je málo přizpůsobivé, podléhá nátlaku – někdy reaguje formou pasivní agresivity. Má obavy, že jej budou druzí zneužívat a využívat. Dítě se celkově cítí nešťastně a bezradně.

Dítě, které komunikuje **agresivním stylem komunikace**, si bere příklad ze strany rodičů. Takoví rodiče vychovávají dítě tvrdě a s přehnanou přísností. Rodiče dítěti neprojevují lásku nebo je přehnaně rozmazlují. Takové dítě si od jiných lidí vynucuje ocenění, některé lidi nerespektuje, nebo ignoruje. Nepřipouští si možnost selhání, z neúspěchu obviňuje druhé. Při překonávání překážek si neumí pomoci samo. Nerespektuje práva jiných dětí, přivlastňuje si právo rozhodovat za jiné děti. V neverbálním projevu hledí druhému zpříma, upřeně a vyzývavě do očí. Hovoří silným tónem hlasu a svým chováním provokuje ke konfliktu nebo hádce. K řešení konfliktu přistupuje nekompromisně, bojuje o to, že má pravdu. Nedokáže ustoupit ani logickému vysvětlení. Toto dítě nerespektuje nesouhlas druhého.

Asertivní styl komunikace, znamená, že rodiče učí dítě upřímnosti a odpovědnosti. Učí ho, jak se má mít samo rádo, a jak má mít rádo a respektovat druhé lidi. Dítě při komunikaci neskáče do řeči, nechá prostor k vyjádření druhé osobě, při vyjadřování je dítě klidné, dívá se zpříma do očí. Chová se přátelsky a umí si získat přátelé. Při konfliktu se nevzdává ani jej neobchází, nebojí se ho. Pokud usoudí, že na problém nestačí, požádá o pomoc. Umí se přizpůsobit konfliktní situaci a chce ji řešit. Asertivně komunikovat se lze naučit i v dospělém věku.

Usuzujeme, že je velmi důležité pro zdravý rozvoj dítěte, jaký způsob komunikace rodiče zvolí. Většinou partneři přebírají vzor od svých rodičů, který v dospělosti považují za vzor správný, a proto se s ním ztotožňují. Jsou ale i jedinci, kteří se snaží z vlivu komunikace svých rodičů vymanit a sami volí komunikaci jinou. To se stává v případech, kdy si již dospělé děti uvědomí, že atmosféra v rodině nebyla pozitivní, že komunikace mezi rodiči a dětmi byla opomíjena nebo byla nedostačující.

3.1 Komunikace mezi rodiči (partnery) a dětmi v rodině

Komunikace znamená pro rodiče radost, prožitek společně stráveného času, větší poznání svého dítěte. Je to chvíle a příležitost k vysvětlení, objasnění věcí a nedorozumění. Díky vzájemné komunikaci se lépe navzájem chápeme. I komunikace však musí mít určitá pravidla, kterých by se měli držet jak rodiče, tak děti. (Špaňhelová, 2009)

Aby mohla probíhat zdravá komunikace rodičů s dětmi, musí nejdříve probíhat zdravá komunikace mezi rodiči či partnery. Pomocí komunikace sdělujeme ostatním členům rodiny co chceme, co si přejeme, co se nám líbí a nebo nelíbí.

Dítě má vnímat, že vazba a vztah mezi rodiči je to nejsilnější. Oni dva jsou ti, kteří se domlouvají na věcech, oni dva jsou ti, kteří řeknou dítěti své rozhodnutí. Někdy může mít jeden i druhý rodič jinou představu, jiný názor. Měli by společně dospět ke kompromisu, nebo ústupku druhého. Ústupek znamená respekt jednoho rodiče k názoru druhého. Rodič, který s něčím nesouhlasí by neměl mít v dané věci negativní poznámky. (Špaňhelová, 2009, s. 65)

Domníváme, že rodiče by měli být v komunikaci jednotní. Pokud se rodiče ve vzájemné komunikaci neshodnou, dítě by mohlo tuto nejednotnost zneužívat nebo využívat.

Komunikace mezi rodičem a dítětem je jednou z nejbohatších a nejkomplexnějších, neboť se odehrává na několika rovinách. V první rovině dítě s rodičem komunikuje jako

s dospělým partnerem, zároveň však dovede paralelně s rodičem komunikovat jako s dítětem. Pravidla správné komunikace s dítětem zahrnují následující klíčové body: Ochrana, ale ne přílišná, poslouchání, ale jen do určité míry, dovolení zasazená do pevných hranic, podpora a povzbuzování odstíněné konstruktivní kritikou. (Petitcollin, 2009, s. 9)

Dále by se měl rodič vzdát toho, že bude dokonalým rodičem a přestat se zbytečně obviňovat, měl by brát své dítě opravdu jako dítě a stanovit jasné hranice a umět naslouchat a zúročit potenciál důvěry. (Petitcollin, 2009, s. 13)

První vzorce chování pozoruje dítě na svých rodičích. Dítě na svých rodičích vidí, jak se mají rádi, jak si navzájem pomáhají, jak se vyrovnávají se spory a jak se smiřují, jak různost názorů proměňují v kompromis a jak táhnou za jeden provaz tím, že přes všechny rozdíly jsou vždy spojeni poutem vzájemné úcty. (Prekopová, 2009, s. 93)

Dítě má také vidět a vnímat, že rodiče mají určitý čas na sebe, kdy se věnují jen sobě navzájem. Je to čas, kdy by neměli mluvit jen o dítěti, ale o tom co se týká jejich osobního života, čeho mají radost, co se jim podařilo, z čeho mají obavy, co chtějí naplánovat nebo například jaké změny chtějí udělat ve svém životě. (Špaňhelová, 2009, s. 64)

„Dítě vnímá vztah rodičů také podle jejich spontánnosti, podle toho, jak se na sebe těší, jak se obejmou, když přijde jeden z nich domů.“ (Špaňhelová, 2009, s. 64)

Důležitým faktorem komunikace v rodině je také to, o jak početnou rodinu se jedná. Mít sourozence totiž znamená neustále vyjednávat. Přítomnost dalšího člena rodiny přitom neznamená volbu žít s někým dalším. Je to nevyhnutelný fakt.

„Vyrůstat ve velké rodině znamená neustále vyjednávat, zvažovat názory ostatních, naučit se mluvit o problémech. Čím více sourozenců člověk má, tím více má příležitostí si podobné schopnosti vypěstovat. Schopnost vyjednávání a řešení problémů jsou navíc dovednostmi, kterým se dá lehce naučit. Stačí se jen obklopit lidmi, kteří jsou stejně tak otravní (a zároveň milující) jako sourozenci.“ Zdroj: http://ona.idnes.cz/sourozenci-riziko-rozvodu-ddh-/vztahy-sex.aspx?c=A131209_135405_vztahy-sex_jup

Předpokládáme, že důležitým aspektem ve vzájemné komunikaci je také vztah rodičů s jejich rodiči, tedy babička a dědeček. Pokud dítě vyrůstá v prostředí, kde tato vzájemná komunikace probíhá pozitivně, v dospělosti většinou tento pozitivní přístup ve vzájemné komunikaci se svými dětmi přebírají.

Usuzujeme, že komunikace mezi rodičem a dítětem probíhá přirozeně každodenně. Měla by začínat ráno pozdravem, dále pak u snídaně, u které by se měla rodina sejít alespoň o víkendu a končit uložením dítěte ke spánku s popřáním dobré noci. V případě ma-

lých dětí, například přečtením pohádky. Kolik času věnují rodiče komunikaci s dítětem může být závislé na vícero faktorech, například na věku dítěte, dále pak na pracovní vytíženosti matky a otce, jaký je vzájemný vztah mezi rodiči, jaký je vztah mezi rodiči a jejich rodiči, apod. V každém případě, by si měl rodič najít čas na společné povídání a na sdělování toho, co prožívají. Jsou děti, které čekají až se jich rodič zeptá, jak se měli, co za den prožily a co se jim líbilo, popřípadě nelíbilo. Jsou ale i děti, které hned na matku či otce po příchodu domů „chrlí" spoustu informací samy a rády, s očekáváním pozitivní reakce, například, že je rodič pochválí nebo povzbudí. A to je chvíle, kdy by měl rodič svému dítěti naslouchat, neboť v případě opakovaného odmítnutí by mohla být tato vzájemná komunikace mezi rodičem a dítětem narušena.

3.2 Úroveň zdravé komunikace v rodině

Domníváme se, že pro dobrou atmosféru v rodině je úroveň zdravé komunikace základem obzvláště v situacích, kdy je třeba řešit různé rodinné obtíže a úkoly. Aby byl každodenní kontakt členů rodiny příjemný, je nutné zvolit odpovídající komunikaci. Je proto důležité děti často chválit a povzbuzovat, být v komunikaci otevření, zajímat se o druhého, mít smysl pro humor a především efektivně naslouchat. Protože porozumět druhému můžeme je tehdy, pokud se naučíme opravdu dobře naslouchat.

Zdravá komunikace je nazývána také komunikací funkční nebo kvalitní, která spoluvytváří podstatnou měrou prožitek celkové kvality a smysluplnosti našeho života. Důležitá je bezprostřednost reakce, kdy komunikující neodkládá odpověď na pozdější dobu, ale reaguje ihned, nebo s malým časovým odkladem, který nemusí být chybou. Dalším znakem zdravé komunikace je kognitivní přizpůsobování, které si neuvědomujeme – „děje" se nám samo. Můžeme ho přirovnat k neustálému biologickému a sociálnímu přizpůsobování měnícím se podmínkám života. (Vybíral, 2005, s. 226)

Rodič by měl být svému dítěti nápomocen při osvojování komunikačních dovedností. Má poskytovat dětem čas k vyjádření souhlasu s tím, co sdělujeme, aby mohly vyjádřit svůj vlastní názor, přání, pochybnost a také nesouhlas. Učiní tak zajisté slušně, bez vztekání zejména tehdy, když sami nesouhlas nevyjadřujeme příliš hlasitě. Rodič má malým dětem, školáků přiznat svoji vlastní chybu, omluvit se, jestliže něco udělá nedobře, nespravedlivě, škodlivě. Rodič má se svým dítětem vyjednávat tak často, jak to jen jde. Čím je sítě starší, tím je vyjednávání častější. Správně vyjednávat je jedna z nejdůležitějších komunikačních dovedností. V kontaktech s dítětem neopomíjet konvenční zdvořilost ani

konvenční konverzaci, pozdravit se, poděkovat, poptat se. Rodič by měl co nejčastěji děti chválit, oceňovat, odměňovat a povzbuzovat. Vyjadřuje tím nejen souhlas s jejich počínáním, nýbrž i radost z toho, že jsou. V rodinách, kde se často usmívají, smějí a baví, kde panuje dobrá atmosféra a kde jsou spolu rádi, je častým hostem humor. (Plaňava, 2005, s. 98 - 99)

Povzbuzení a pochvala

Špaňhelová (2009, s.21) doporučuje, aby rodiče děti chválili za všechno kladné, co udělají, co se jim podařilo. Děti pochvalu velmi potřebují zejména k růstu jejich sebevědomí a také k vědomí, že jejich chování bylo nebo je dobré. Velmi důležité pro budování dobré komunikace mezi dítětem a rodičem je povzbuzení. Povzbudit dítě by měl rodič i ve chvíli, kdy dítě něco poplete, nebo se mu něco nepodaří. Rodič by měl dát dítěti jasně najevo, že je připraven mu pomoci, případně nejasnost vysvětlit nebo ukázat. Dítě by mělo mít pocit, že nám daná věc není lhostejná.

Domníváme se, že pokud se dítěti něco podaří měli bychom ho pochválit a mluvit o jeho úspěchu i s ostatními členy rodiny a nebrat tento úspěch jako něco samozřejmého a běžného.

Výchova k samostatnosti

Peticcollin (2009, s. 101) doporučuje naučit své dítě čerpat ze svých vlastních zdrojů, tzn. aby se naučilo hodnotit své vlastní výkony a stalo se tak samostatným. Rodičům doporučuje, aby se vyhýbali konkrétním radám dítěti a podporovali ho, aby na základě svých zdrojů hledalo řešení. Přičemž řešení by mělo být několik. Poté může rodič dítěti pomoci s prozkoumáváním jednotlivých řešení. Tato opatření vedou k samostatnosti dítěte.

Otevřenost v komunikaci

Je velmi důležité, aby se mezi rodičem a dítětem budoval vztah vzájemné důvěry a otevřenosti. Otevřenost v komunikaci znamená nemít obavu mluvit s dítětem o čemkoliv, dát mu možnost, aby se mohlo zeptat rodiče na cokoliv, co je zajímá, co mu vrtá v hlavě, není mu jasné. Pokud se stane, že je dítě přítomno nějaké komunikaci, která mu nemusí být jasná, rodič mu ji má vysvětlit. (Špaňhelová 2009, s. 25)

Aktivní naslouchání

Aktivní naslouchání, které se uplatňuje především v osobní komunikaci, se někdy označuje jako naslouchání zúčastněné. Vyznačuje se aktivitou naslouchajícího, který se snaží nejen vyprávějícímu porozumět, ale se do něj vciťovat, což dává najevo jak verbálně, tak neverbálně. (Plaňava, 2005, s. 84)

Princip aktivního naslouchání je jednoduchý: nenutit k hovoru, nevyčítat, projevovat zájem a podněcovat slovní projev protějšku. Zvládnout sebe sama, v případě, že uslyšíme co je v rozporu s naší zkušeností. (Novák, 2004, s. 29)

Rodinné rituály

Pro dobrou stabilitu a soužití rodiny je důležité dodržování rodinných rituálu. Ke každodenním rodinným rituálům patří například zdravení při příchodu domů a loučení při odchodu, společné stolování, u kterého se má mluvit, nehlučně a nekonfrontačně si povídat. Větší rodinné rituály se vztahují k narození, úmrtí, k svatbám a velkým svátkům – vánočním a velikonočním. (Plaňava, 2005, s. 54)

Rodinné rituály jsou činnosti, které spojují celou rodinu, které se vykonávají ustáleným způsobem, a kterých se účastní všichni členové rodiny jako nedílné součásti jejich života. Jednu z nejvýznamnějších činností v rodině lze považovat „ společné jídlo“. Při společném stolování mohou všichni členové rodiny komunikovat mnohem otevřeněji, než je tomu u jiných společných činnostech. (Matoušek, 1997, s. 86)

V dnešní době jsou možnosti rodiny trávit společně čas většinou kvůli časovému vytížení rodičů relativně omezené. Většinou se všichni členové setkávají při společných činnostech především o víkendech, o svátcích vánočních, velikonočních, rodinných oslavách a dovolených. Domníváme se, že bychom měli věnovat vzájemné komunikaci v rodině více pozornosti a času, neboť „investice“ do pozitivní komunikace s partnerem i s dětmi se vrátí v podobě zdravých a fungujících rodinných vztahů.

Zájem o druhého

Nezbytnou nutností zdravé komunikace je zájem o partnera, se kterým právě komunikujeme. Signalizujeme zájem nejenom o sdělení, ale také o něj. Přiměřený zájem většinou podpoří průběh rozhovoru, prohloubí v partnerech dobré pocity. Svůj zájem dáváme najevo tím, že pozorně naslouchámе, jsme trpělivý, náš pohled je přátelský, náš hlas přívětivý, signalizujeme uznání, povzbuzujeme a sdílíme s druhým, nejen zájem o téma, ale i starost, radost či jiné emoce. (Vybíral, 2005, s. 228)

Domníváme se, že rodič by měl nejprve vytvořit vhodné prostředí pro rozhovor, například klidné místo bez rušivých vlivů, na rozhovor by si měl vymezit čas, kdy bude plně k dispozici. Průběhu komunikace by každý člen rodiny měl cítit, že je mezi ním a ostatními členy rodiny panuje vzájemný respekt. Neměl by chybět dostatek času pro komunikaci a rozhodně preferovat komunikaci s dítětem před sledováním televize nebo používáním počítače.

3.3 Kritika v komunikaci

V životě rodiny se objevují i situace, kdy musí rodiče řešit konflikt, nebo vyjádřit nesouhlas s jednáním či názorem svého dítěte. Vyjádřit kritiku tak, aby ji dítě vzalo na vědomí a poučilo se, není vůbec jednoduché.

„Kritika může být konstruktivní pouze v případě, že obsahuje část pozitivní – povzbudivou a klade důraz pouze na to, co lze zlepšit, a hlavně přináší návod, jak to zlepšit.“ (Petitcollin, 2009, s. 101)

Obecně v mezilidské komunikaci můžeme říct cokoli, jen bychom neměli nikoho ranit. Důležité tedy je kdy a jak kritiku sdělit a také jakým způsobem. Děti, které jsou neustále podrobovány kritice, vyrostou v dospělé, kteří o sobě neustále pochybují, mají nedostatek sebevědomí a neumí navázat adekvátní vztahy. Kritika pro kritiku je bezúčelná. Pokud chceme, aby se naše dítě v něčem změnilo, měli by mu rodiče vždy vysvětlit, proč si to přejí. Dále by dítě mělo vědět, jak se rodič cítí, když dělá něco, co rodiči vadí. Kritika by měla být návodem jak z celé nepříjemné situace „ven“ a nikoli jen konstatování, že se něco nepovedlo. Pokud se dítěti něco nepodaří, neměl by o tom rodič mluvit dlouho a opakovaně se k tomu vracet. Neúspěchy bychom měli brát jako výzvy k dalšímu pokroku. (Cenková, 2010, s. 151)

Rodiče by neměli mít obavu z používání kritiky ve vzájemné komunikaci. Rodič by se neměl bát ani kritiky ze strany dítěte. Přítomnosti kritiky znamená, že jednomu na druhém záleží. Pokud se rodiči podaří danou věc i za pomoci dítěte změnit nebo se za jeho pomoci něco naučit, je to známka toho, že vyrostl jejich vzájemný vztah. (Špaňhelová, 2009, s. 26)

Usuzujeme, že pro dobrou úroveň komunikace v rodině je nezbytné, aby rodič kategoricky nesouhlasit s nevhodným chováním dítěte. Dítě by mělo vnímat rodinu jako místo bezpečí a jistoty, kde dostane odpověď na všechny své otázky. V dobrém partnerském vztahu by měla být četnost konfliktů relativně nízká, přičemž kvalitně fungující rodinu by běžné konflikty neměli ohrozit.

3.3.1 Překážky dobré komunikace mezi rodičem a dítětem

Obecně by se dalo říct, že překážek v komunikaci mezi rodičem a dítětem může nastat mnoho.

Bakošová (2011, s. 135) uvádí komunikační prostředky, které devalvují lidskou osobnost. S těmito prostředky v komunikaci se můžeme setkat jak v komunikaci mezi partnery, tak i v komunikaci mezi rodičem a dítětem: Skákání do řeči, nebraní druhého na vědomí,

osočování, slovní napadání, zavrhnutí nápadu s despektem, podezřívání, povyšování, podceňování, nedodržování dohodnutých pravidel, ironie, zneužití důvěry, necitlivé komunikování a chování, neobjektivní hodnocení a znehodnocení úsilí.

Obecná pravidla v těchto situacích při komunikaci s dítětem jsou: Mluvit – ne hned, pokud je zapotřebí, aby si rodič nejprve prožil nebo odžil náročnou emoci. Nepředávat rodičovskou starost na dítě, ale dítě spíše s danou situací seznámit. Informace o dané skutečnosti mají být krátké, a nemají jít do detailů. Komunikace by měl zůstat otevřená, aby mělo dítě možnost se případně zeptat, čemu nerozumí. (Špaňhelová, 2009, s. 91)

Myslíme si, že životě každé rodiny může dojít k náročným situacím. Pravděpodobně asi každý člověk zažil takovou situaci ať už na vlastní kůži nebo zprostředkovaně. V partnerství je proto velmi důležité umět o problémech mluvit a hlavně umět a naučit správnými slovy vyjádřit své pocity a přání, případně co je nám příjemné a co naopak nepříjemné. Pokud si tyto pocity umí mezi sebou vyjádřit rodiče, pak se to přirozeně naučí i jejich děti.

I. PRAKTICKÁ ČÁST

4 DESING VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Cílem práce bylo zjištění zdravé úrovně komunikace mezi jednotlivými členy současné rodiny. Zdravá komunikace je nazývána také komunikací funkční nebo kvalitní. Zdravou úroveň komunikace v rodině určuje to, jak spolu jednotliví členové rodiny komunikují, jak se o sebe navzájem zajímají, zda jsou v komunikaci otevření, zda se zajímají jeden o druhého, zda se dokážou vzájemně povzbudit a pochválit.

Z důvodů výzkumného problému byl zvolen kvantitativní výzkum. Dotazníkovou metodou se dá získat velké množství dat v relativně krátkém časovém úseku. Předností dotazníkové metody je skutečnost, že dotazovaný má čas pro volbu odpovědi a tazatel nemůže zvolené odpovědi ovlivňovat. Nevýhodou dotazníkové metody je, že většinou nedochází k přímému kontaktu tazatele s respondentem a nelze tedy pokládat dodatečné otázky pro upřesnění odpovědi. Proto musí být formulace otázek jasná, aby mohla být získaná data dobře statisticky zpracovatelná. Po pročtení literatury a zjištění informací týkajících se komunikace a rodiny byly stanoveny výzkumné otázky.

Výzkumné otázky:

VO č. 1.: Jak rodiče komunikují mezi sebou navzájem?

VO č. 2.: Jsou rodiče v komunikaci se svými dětmi jednotní?

VO č. 3.: Jaké jsou časové možnosti rodičů na komunikaci s dítětem?

VO č. 4.: Jaká jsou nejčastější témata komunikace mezi rodiči a jejich dítětem?

VO č. 5.: Jaká je úroveň zdravé komunikace mezi jednotlivými členy rodiny?

Cíle:

Cíl k VO č. 1. : Zjistit, jak hodnotí komunikaci partneři mezi sebou navzájem a jaké jsou časové možnosti rodičů na tuto vzájemnou komunikaci.

Cíl k VO č. 2.: Zjistit, zda jsou rodiče v komunikaci se svým dítětem jednotní a jak řeší spory, případně hádky.

Cíl k VO č. 3.: Zjistit, jaké jsou časové možnosti rodičů na vzájemnou komunikaci, na společné rodinné aktivity a na stolování.

Cíl k VO č. 4: Zjistit, zda umí rodiče s dětmi hovořit o všem, nebo zda jsou témata, o kterých se doma nemluví.

Cíl k VO č. 5.: Zjistit, zda je vzájemná komunikace v současné rodině kvalitní.

S první výzkumnou otázkou „Jak rodiče komunikují mezi sebou navzájem?“ korespondují položky v dotazníku uvedenými pod pořadovým číslem 6. a 10.. S druhou výzkumnou otázkou „Jsou rodiče v komunikaci se svými dětmi jednotní?“ souvisí položky uvedené pod pořadovým číslem 8. a 11.. S třetí výzkumnou otázkou „Jaké jsou časové možnosti rodičů na komunikaci s dítětem?“ korespondují položky pod pořadovým číslem 9.,12.,13.,15.-18.. Se čtvrtou výzkumnou otázkou „Jaká jsou nejčastější témata komunikace mezi rodiči a jejich dítětem?“ souvisí položky pod pořadovým číslem 19.- 20., 23. a na pátou výzkumnou otázku „Jaké je úroveň zdravé komunikace mezi jednotlivými členy rodiny?“ se zaměřují položky pod pořadovými čísly 7.,14., 21., 22., 24.-28..

4.1 Výzkumný soubor a způsob jeho výběru

Dotazník byl určen rodičům, jejichž děti jsou ve věku 3-18 let. Vzhledem k tomu, že byl dotazník sestaven pomocí vyplňto.cz, byl mezi respondenty distribuován prostřednictvím internetových odkazů a mailů.

Před zahájením samotného výzkumu byl proveden předvýzkum kvůli zjištění, zda jsou otázky kladeny srozumitelně, jasně a zda je formulace otázek jednoznačná. Pilotní dotazník byl sestaven z 21 položek a byl předložen k vyplnění 5 respondentům, kteří splňovali předem požadovaná kritéria. Byli požádáni, aby si dotazník v klidu přečetli a vyplnili a případné nejasnosti konzultovali, případně vznesli připomínky k otázkám, kterým nerozumí. Na základě výsledků a následné konzultace s těmito respondenty byl dotazník upraven na konečných 28 položek. Pilotní dotazníky nebyly zahrnuty do následného výzkumu.

4.2 Analýza dat

Dotazník byl vytvořen na internetovém portále vyplňto.cz, což zaručovalo jeho plnou anonymitu, která je pro důvěryhodnost odpovědí velmi důležitá. Přímý odkaz na dotazník je http://uroven-zdrave-komunikace-mez.vyplnto.cz/.

Výzkumu se zúčastnilo 189 respondentů. Přestože byl dotazník distribuován s textem, který určoval dotazník rodičům, jejichž děti jsou ve věku 3-18 let, vyplnili ho i osoby, které uvedli, že děti nemají, nebo v některých z otázek zmínili, že jejich dítěti nebo dětem ještě nejsou 3 roky nebo naopak mají více než 18 let. Tyto dotazníky v celkovém počtu 29 byly následně vyloučeny z hodnocení. Takže počet respondentů, se tímto snížil na počet 160. Z tohoto počtu bylo 137 žen a 23 mužů, což tvořilo 100 % respondentů.

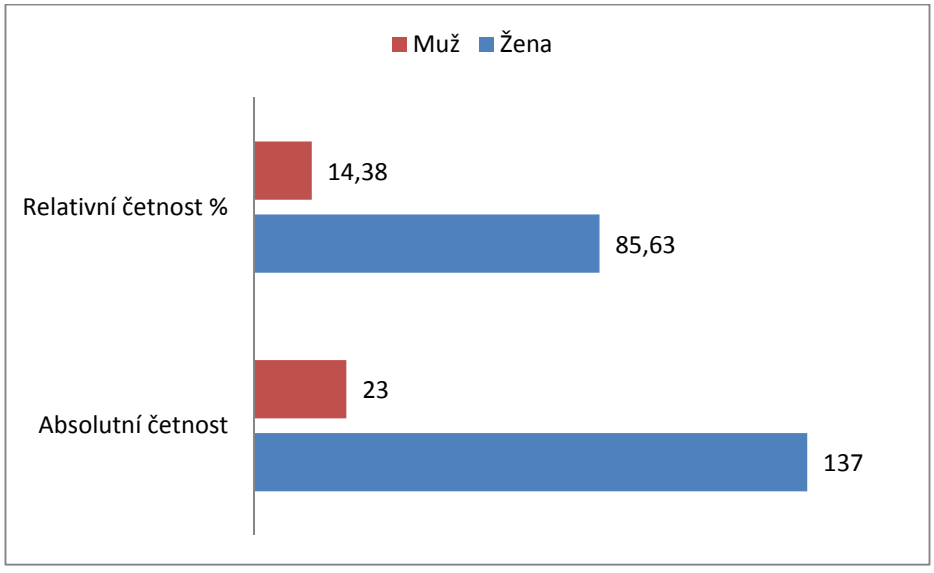
Bylo zjištěno, že respondenty tvoří 9,10 % respondentů na facebook.com, 7,410 % respondentů vyplnto.cz, search.seznam.cz 4,80 % respondentů, google.cz 4,20 % respondentů a nejvíce, čili 72,20 % respondentů bylo osloveno mailem.

Každá otázka byla zpracována do tabulky obsahující absolutní a relativní četnost, z níž byl následně vytvořen graf. Odpovědi na otevřené otázky byly nejprve kategorizovány a následně dosazeny do tabulek četností nebo grafů.

Respondentům byly nabídnuty nejdříve otázky, kterými zjišťujeme strukturu dnešní rodiny:

1. Pohlaví respondentů

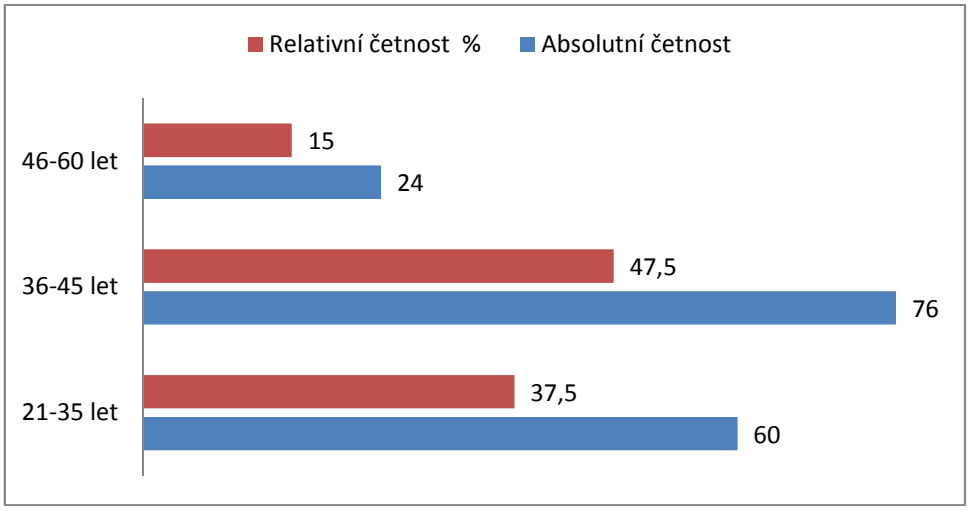
Graf 1: Zjištění pohlaví respondentů



Výzkumu se zúčastnilo 137 žen a 23 mužů, procentuálně vyjádřeno se výzkumu zúčastnilo 85,63 % žen a 14,38 % mužů.

2. Zjištění věku respondentů

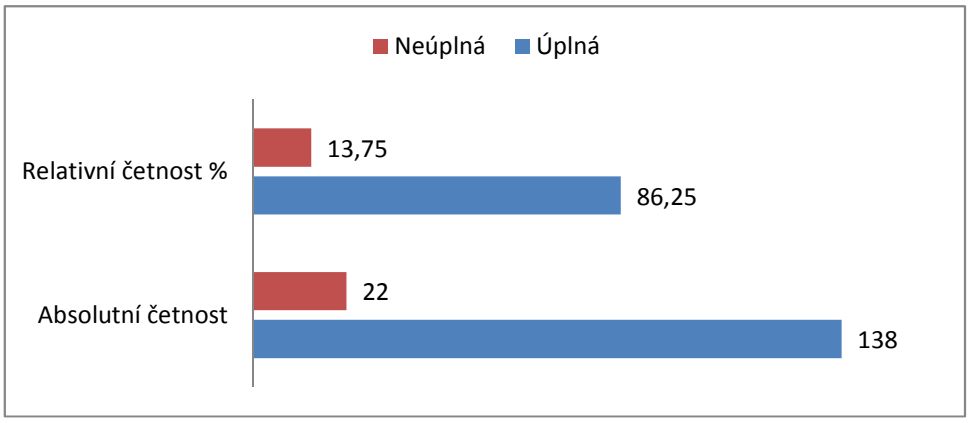
Graf 2: Zjištění věku respondentů



Našeho výzkumu se zúčastnilo 15 % respondentů ve věku od 46-60 let, 37,5 % respondentů ve věku od 21-35 let. Největší podíl, tedy 47,50 %, tvořili respondenti ve věku od 36-45 let.

3. **Zjištění, zda respondenti pochází z úplné nebo neúplné rodiny.**

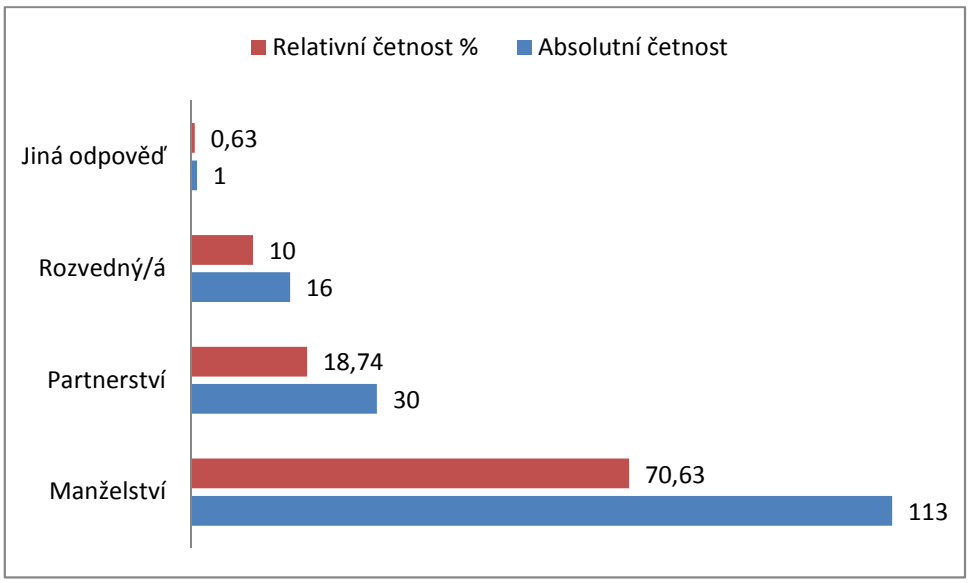
Graf 3: Původní rodina respondenta.



86,25 % respondentů pochází z úplné rodiny a oproti tomu jen 13,75 % vyrůstalo v rodině neúplné. Pokud jedinec vyrůstá ve funkční rodině, má možnost vnímat, jak spolu rodiče komunikují, jak spolu řeší různé každodenní záležitosti i případné konflikty. To má pozitivní vliv při utváření pozitivních vztahů v rodině, kterou později založí sám.

4. **Zjištění zda rodiče dětí žijí v manželství nebo v partnerství. Zjištění bylo zaměřeno i na věk rodičů.**

Graf 4: Rodinný stav



Z grafu 4 je zřejmé, že převažovali respondenti, kteří žijí v manželství, kterých bylo 70,63 % před respondenty žijícími ve volnějším partnerském vztahu, kterých bylo 18,74 % nebo rozvedenými 10 %. Jeden z respondentů uvedl, že jeho partner již zemřel.

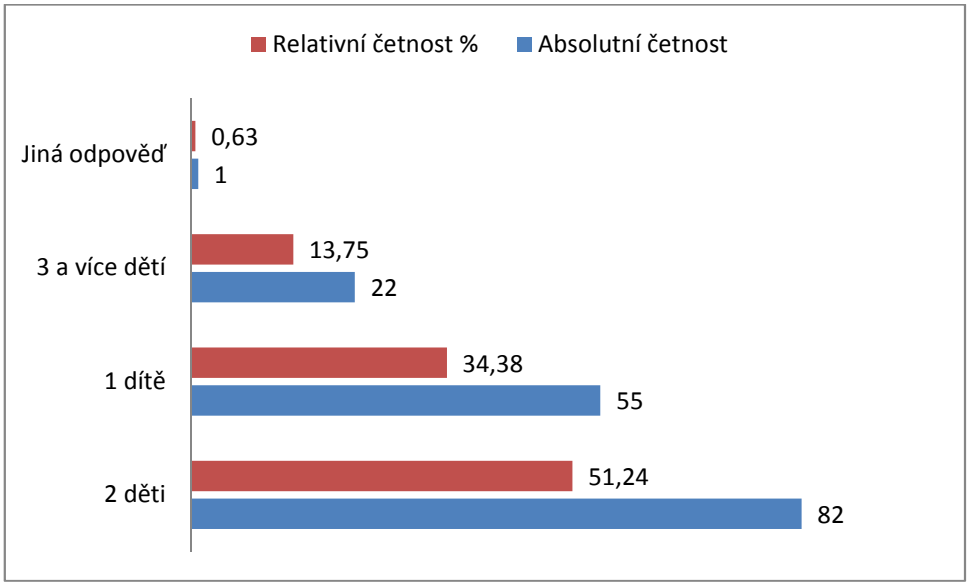
Tabulka I: Rodinný stav z pohledu věku rodičů

rodinný stav	manželství		partnerství		rozvedený		vdova	
věk	a.č.	r. č. %	a.č.	r.č. %	a.č.	r.č. %	a.č.	r.č. %
21-35 let	36	60,12	23	38,41	1	1,67	0	0,00
36-45 let	60	78,00	5	6,50	11	14,30	1	1,30
46-60 let	17	73,95	2	8,70	4	17,40	0	0,00

Z pohledu věku respondentů 60,12 % rodičů ve věku 21-35 let žijí v manželském vztahu, 38,41 % v partnerství a 1,67 % se již rozvedlo. Naproti tomu 78 % rodičů ve věku 36-45 let žije v manželství, 6,50 % v partnerském vztahu. 73,95 % rodičů ve věku 46-60 let uvedli, že žijí v manželství a 8,70 % v partnerství, a 17,40 % jsou rozvedení.

5. **Touto otázkou bylo zjišťováno kolik dětí rodiče vychovávají**

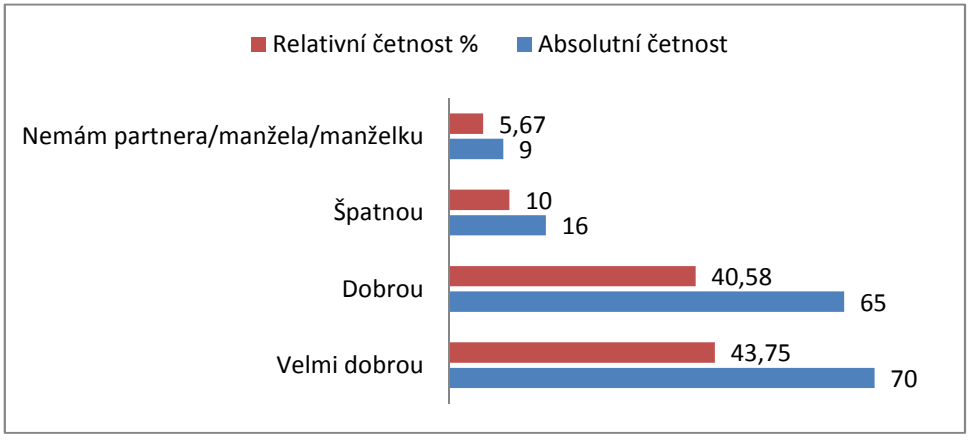
Graf 5: Počet dětí v rodině



Rodičů, kteří uvedli, že vychovávají dvě děti byla nadpoloviční většina všech respondentů, tedy 51,24 %. Rodin s jedním dítětem bylo 34,38 %, což je zhruba třetina. Málo početné byly rodiny s třemi a více dětmi, 13,75 %. Jeden z respondentů uvedl, že vychovává 2 děti z manželova předchozího vztahu. Počet dětí v rodině je z hlediska komunikace důležitým faktorem. Děti vyrůstající v rodinách s více sourozenci jsou obvykle více komunikačně obratné.

6. Otázka č. 6 zjišťuje, jak rodiče hodnotí komunikaci mezi sebou navzájem.

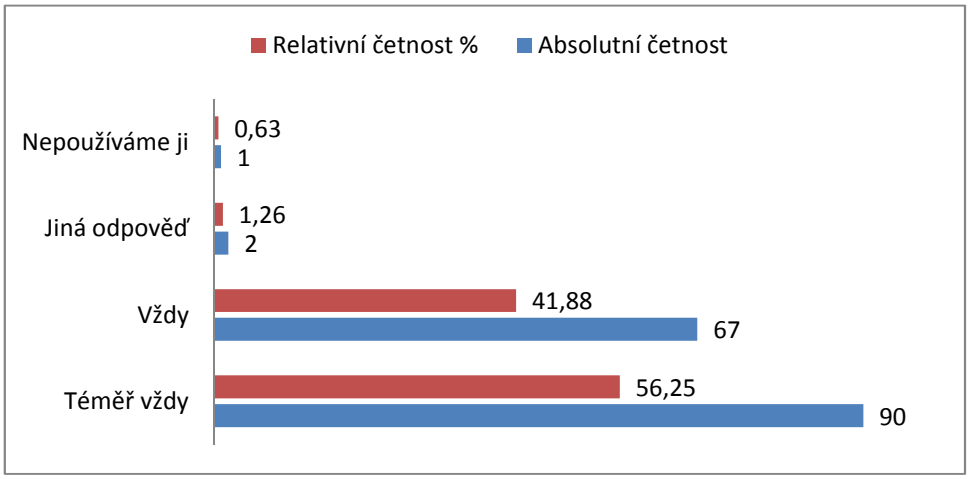
Graf 6: Hodnocení úrovně komunikace s partnerem



Jako velmi dobrou komunikaci s partnerem hodnotí 43,75 % respondentů. 40,58 % respondentů uvedlo, že komunikaci s partnerem hodnotí jako dobrou. Naproti tomu 10 % respondentů vnímá tuto komunikaci jako špatnou.

7. **V této otázce jsme se zaměřili na zjištění, zda v rodinách používají konvenční zdvořilost (pozdrav, poděkování, požádání, apod.)**.

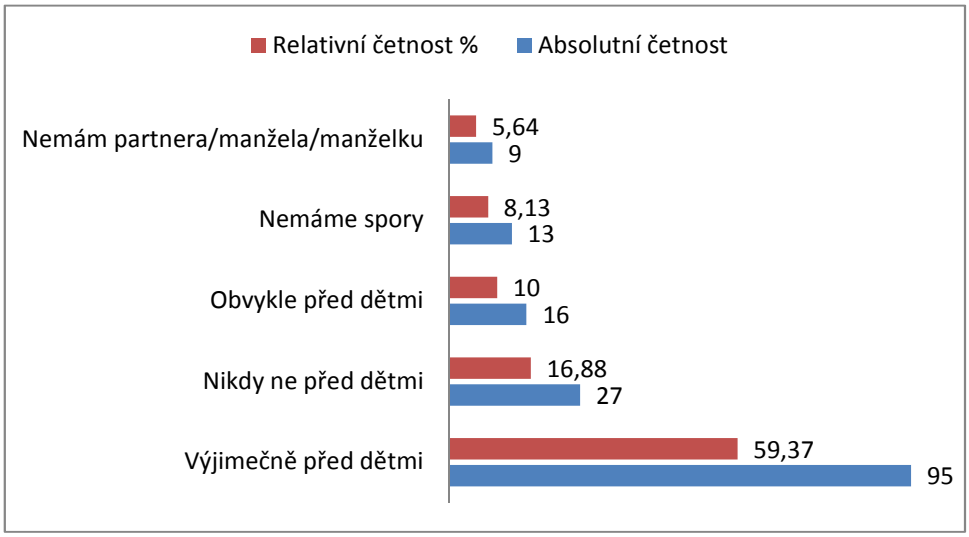
Graf 7: Konveční zdvořilost v rodině.



Konvenční zdvořilost je běžnou součástí téměř všech domácností oslovených respondentů. Téměř vždy ji používá 56,25 % respondentů, vždy 41,88 % a 0,63 % tedy jeden respondent uvedl, že ji běžně nepoužívají. V jiné odpovědi se vyjádřilo 1,26 % respondentů, kteří uvedli, že děti reagují jen na vyžádání rodiče nebo dle aktuální nálady.

8. **V této otázce byli rodiče dotazování na řešení konfliktních situací, ke kterým může v rodinách přirozeně docházet. Zda spory řeší obvykle před dětmi nebo spíše bez přítomnosti dětí.**

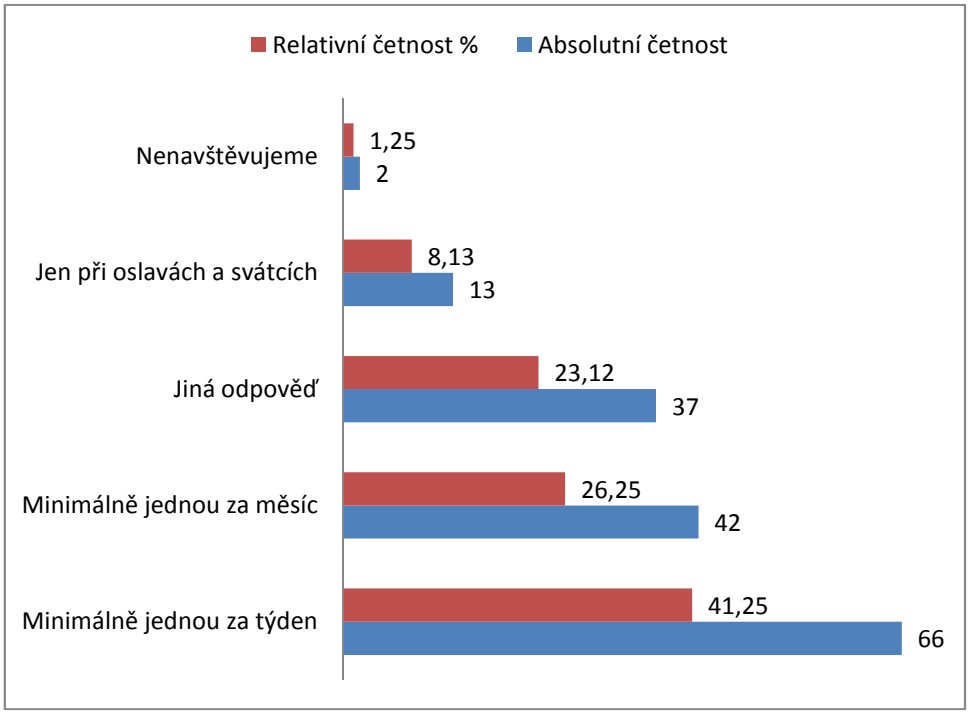
Graf 8: Hádky před dětmi



Konfliktní situace mezi partnery mohou nastat i ve funkční rodině. Pro dítě je velmi důležité, aby tyto spory mezi rodiči nebyly každodenní součástí rodinného fungování. 59,37 % dotázaných rodičů uvedlo, že jen výjimečně řeší své problémy před dětmi. Nikdy své spory neřeší před svým dítětem 16,88 % rodičů. Že obvykle řeší spory s partnerem před dětmi přiznalo 10 % rodičů.

9. **Touto otázkou jsme chtěli zjistit, zda rodiny udržují kontakt s ostatními příbuznými a to především s prarodiči.**

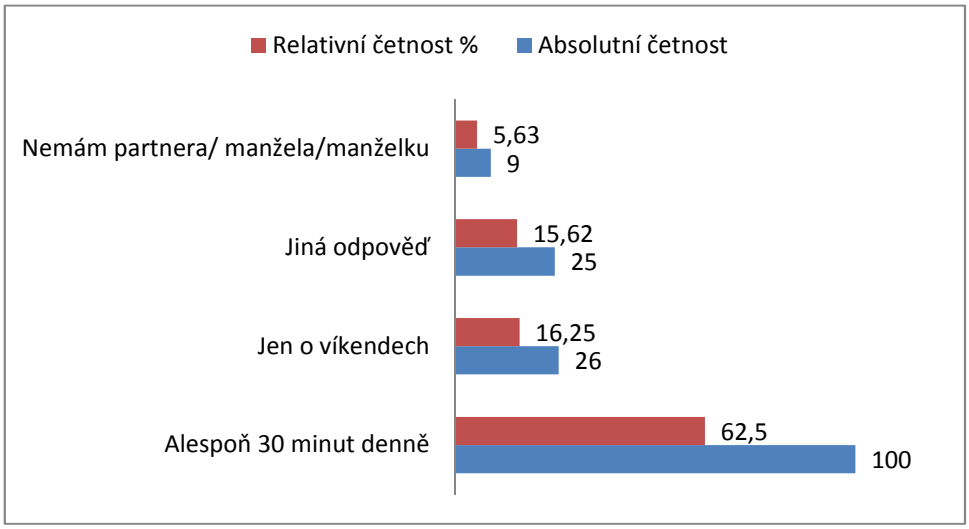
Graf 9: Kontakt s rodiči a prarodiči



Pravidelný kontakt s rodiči a prarodiči udržuje většina respondentů. Minimálně jednou za týden se setká se svými rodiči 41,25 % respondentů. Minimálně jednou za měsíc 26,25 % respondentů. 23 % respondentů, využili možnost jiné odpovědi, kde uváděli, že s rodiči kontakt udržují, ale kvůli vzdálenosti není tak častý, nebo že rodiče či prarodiče již zemřeli. Jen při oslavách a svátcích se sejde se svými příbuznými 8,13 % respondentů a 1,25 % své rodiče nenavštěvuje.

10. V položce číslo 10 byla rodičům položena otázka, která se týká času, jenž si vyčleňují jen pro sebe.

Graf 10: Čas vyčleněný na komunikaci s partnerem

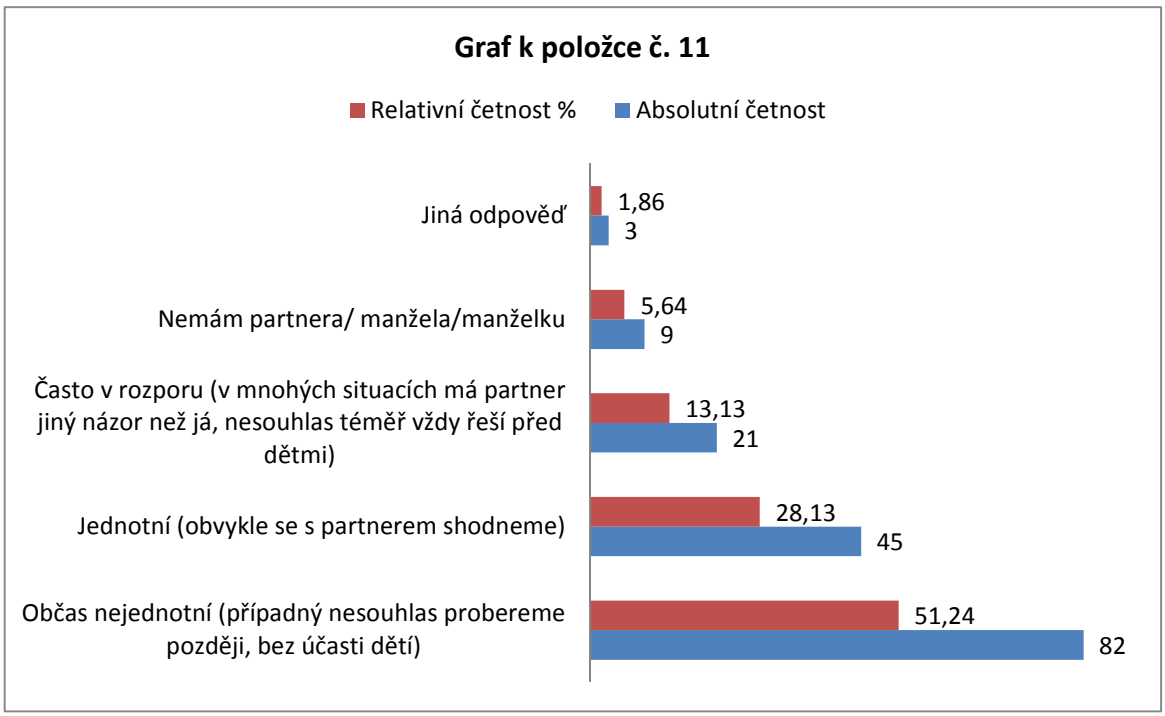


Nadpoloviční většina oslovených respondentů, tedy 62,50 %, si najde každý den čas, který mají s partnerem tzv. „ jen pro sebe“, což je důležité především pro udržování fungujícího vztahu mezi partnery. 16,25 % rodičů si najde čas na společné povídání s partnerem jen o víkendech. 15,62 % rodičů, v jiné odpovědi většinou uváděli, že o jiných věcech než dětech a běžném chodu domácnosti nehovoří, případně, že ze strany partnera není zájem.

11. **Zde jsme se zaměřili na zjištění, zda panuje mezi rodiči jednota vztahující se ke komunikaci s dětmi.**

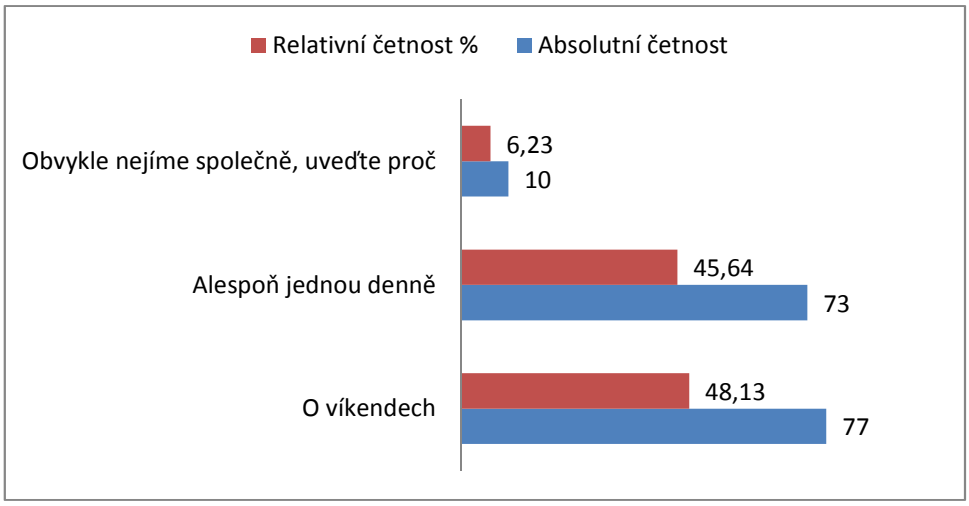
V komunikaci s dítětem je důležité, aby rodiče „táhli za jeden provaz“, tzn. nedávat dítěti možnost zneužívat jejich nejednotu ve svůj prospěch. 51,24 % rodičů uvedla, že jsou v komunikaci se svým partnerem občas nejednotní, kdy případný nesouhlas řeší později bez účasti dětí. Rodičů, kteří jsou v komunikaci jednotní a obvykle se shodnou bylo 28 %. Naproti tomu 13 % respondentů přiznalo, že řeší své spory obvykle před dětmi a 3 respondenti využili vlastní odpověď, kde uvedli, že jsou s partnerem občas v rozporu a tuto neshodu obvykle řeší před dětmi.

Graf 11: Komunikace s dětmi



12. Jeden ze společných a základních rodinných rituálů je stolování, rodiče byli dotazováni, na četnost společného stolování.

Graf 12: Společné stolování

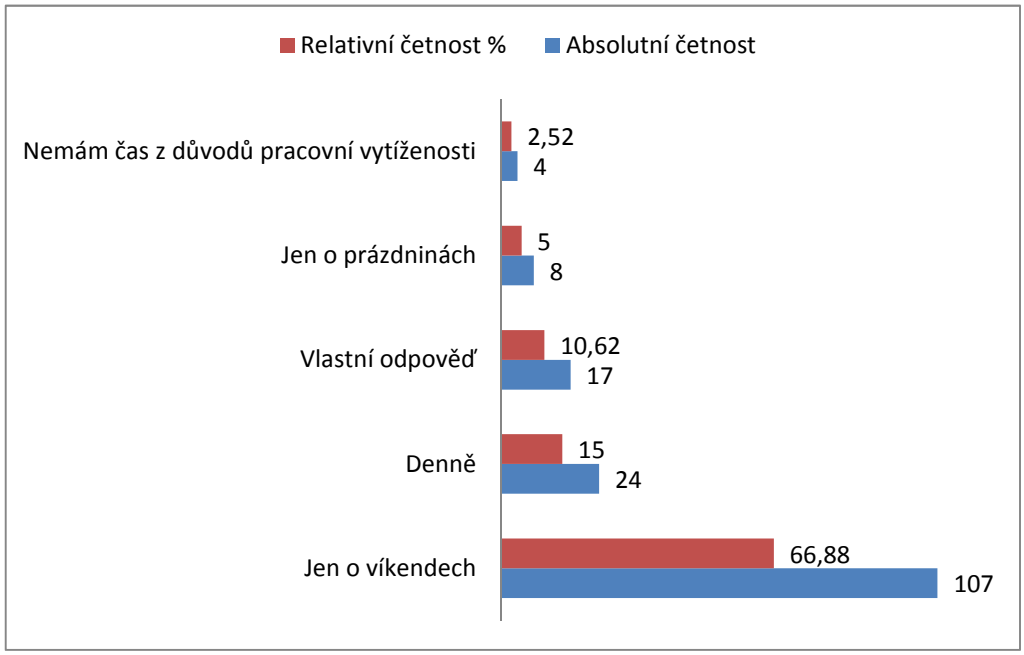


Společné stolování je jedním z významných rituálů, které by měla rodina udržovat, neboť si členové rodiny mohou sdělovat své prožitky, přání a plány. Podíl respondentů, tedy 45,64 %, kteří uvedli, že jí společně alespoň jednou denně byl téměř shodný s podílem

respondentů, kteří se sejdou u jednoho stolu jen o víkendech, tj. 48,13 %. Jen 6,23 % respondentů uvedlo, že se u stolu obvykle nesejdou. Jako důvod uvedli rozdílnou pracovní dobu, velkou pracovní vytíženost, nezájem ze strany partnera jíst společně nebo vytíženost dětí, z důvodů velkého množství mimoškolních aktivit.

13. Komunikace mezi jednotlivými členy rodiny se nejvíce rozvíjí při společných aktivitách, rodiče byli dotazováni na četnost těchto aktivit.

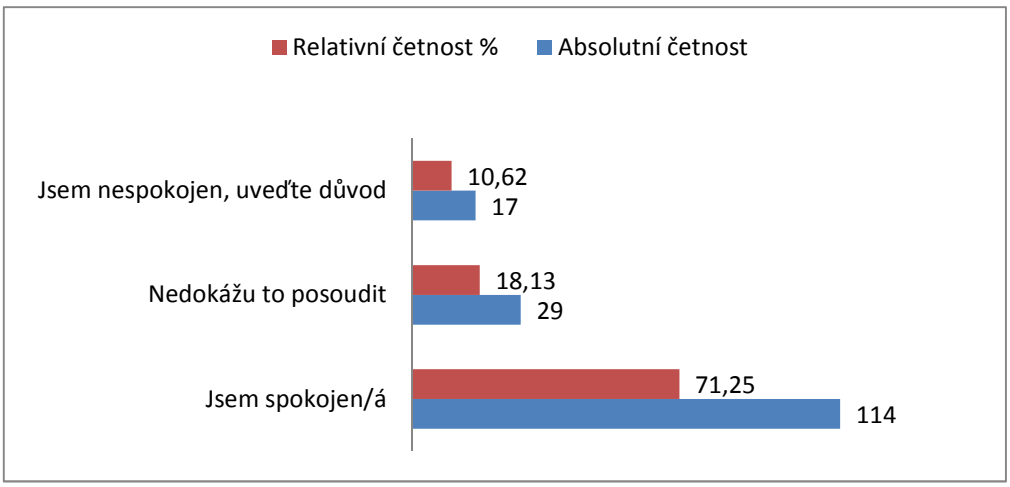
Graf 13: Čas na společné aktivity s rodinou



Společné aktivity celé rodiny jsou velmi důležité při osvojování komunikačních dovedností dětí a rozvíjení a utužování vzájemných vztahů celé rodiny. Většina rodičů 66,88 % si vymezí čas na společné aktivity s celou rodinou o víkendech, 15 % rodičů denně a 5 % rodičů jen o prázdninách. 10,62 % respondentů využilo vyjádřit se ve vlastní odpovědi. Zde se nejvíce objevovaly odpovědi, že čas na společné aktivity si obvykle nenajdou z důvodů různých pracovních směn a nebo z důvodu vytíženosti dětí v mimoškolních aktivitách. Jeden z respondentů uvedl, že jejich aktivity se odvíjí dle aktuální finanční situace.

14. V této otázce nás zajímal názor rodičů na úroveň komunikace v jejich rodině. Zda jsou spokojeni s celkovou komunikací či nespokojeni a proč.

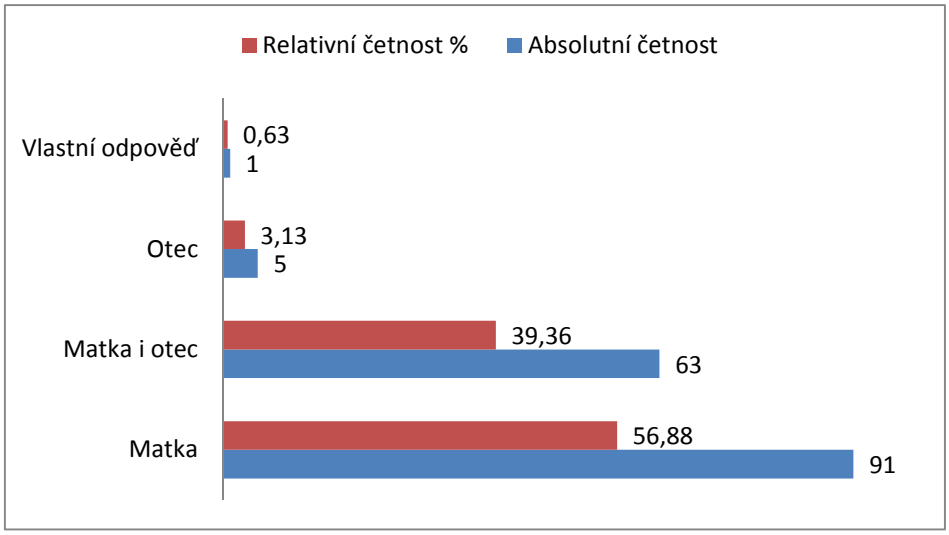
Graf 14: Úroveň komunikace v rodině



Spokojeno s úrovní komunikace v rodině vyjádřilo 71 % rodičů, oproti tomu 18,13 % , což je 4x méně, uvedlo, že úroveň komunikace v jejich rodině neumí posoudit. Nespokojenost vyjádřilo 10,62 % rodičů, kteří jako důvod uvedli špatně nastavenou až nefungující komunikaci s partnerem, nedostatek času na vzájemné povídání z důvodů pracovní vytíženosti a trávení mnoho času u počítače jak partnera, tak dětí.

15. Touto otázkou jsme se snažili zjistit, kdo v rodině s dětmi komunikuje nejvíce.

Graf 15: Komunikace s dětmi



Téměř 57 % respondentů uvedlo, že s dětmi nejvíce komunikuje matka, 40 % respondentů, což je o 1,4 x méně, uvedlo matka i otec, jen 3 % uvedlo, že s dětmi nejvíce komu-

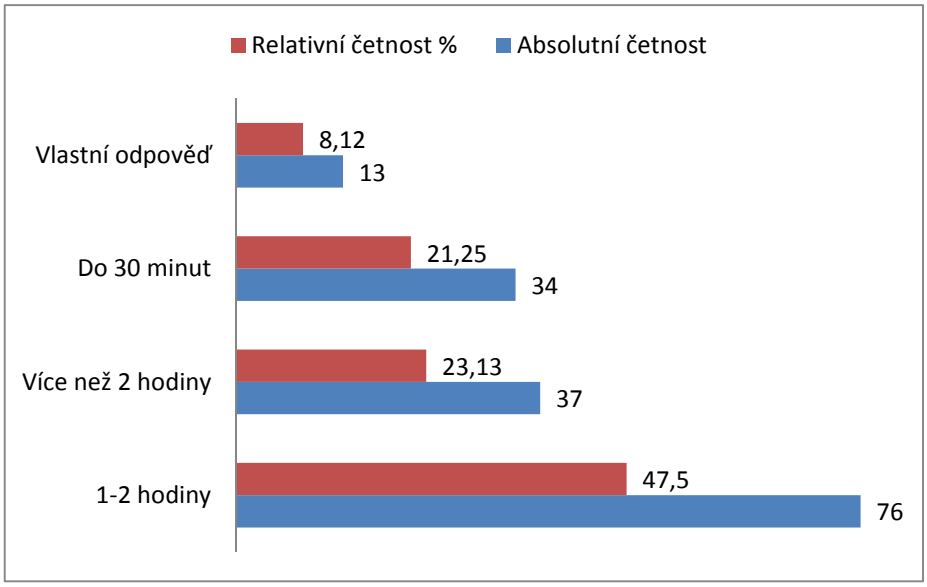
nikuje otec. Jeden respondent uvedl, že s dětmi mluví nejvíce jak oba rodiče, tak i obojí prarodiče.

16. V otázce č. 16 jsme zjišťovali, jakým způsobem hovoří s dětmi nejčastěji.

Všichni rodiče uvedli, že se svými dětmi komunikují nejvíce osobně.

17. Touto otázkou jsme zjišťovali, kolik času si rodiče vyčleňují na povídání si se svými dětmi.

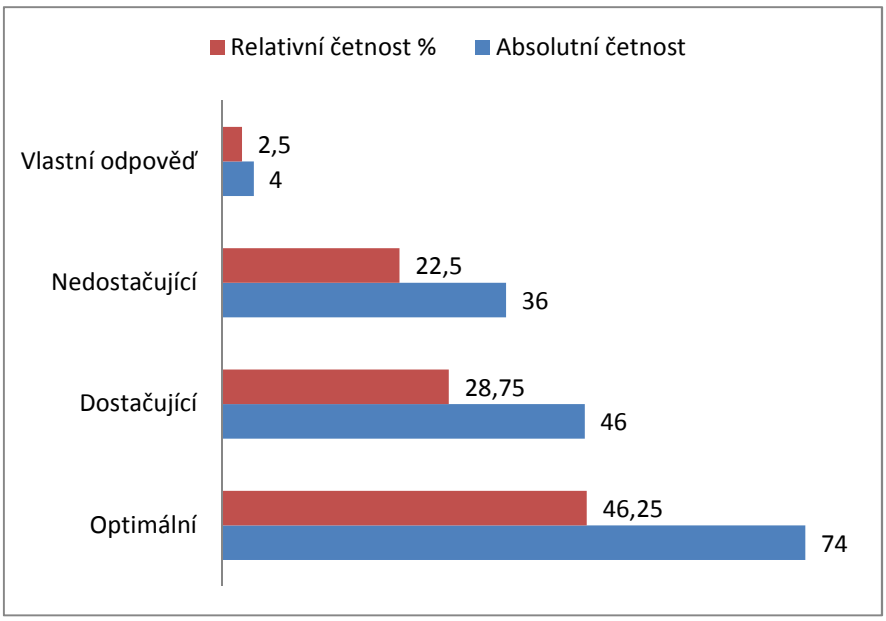
Graf 16: Množství času na komunikaci s dětmi



Čas, který rodiče mluví se svými dětmi je závislý na věku dítěte. Každopádně pro dítě v kterémkoliv věku je důležité, aby si rodič našel denně čas na povídání se svým dítětem. Téměř třetina respondentů, tedy 47,50 % uvedlo, že si s dětmi povídají 1-2 hodiny denně. Více než dvě hodiny s dětmi hovoří zhruba jedna čtvrtina rodičů, což je 23,13 % a 21 % uvedlo, že s dětmi hovoří do 30 minut denně. 8 % rodičů uvedlo ve vlastní odpovědi, že s dětmi hovoří, ale méně v pracovních dnech a více o víkendech.

18. V této položce nás zajímal názor rodičů, zda považují čas strávený komunikací se svými dětmi za dostačující.

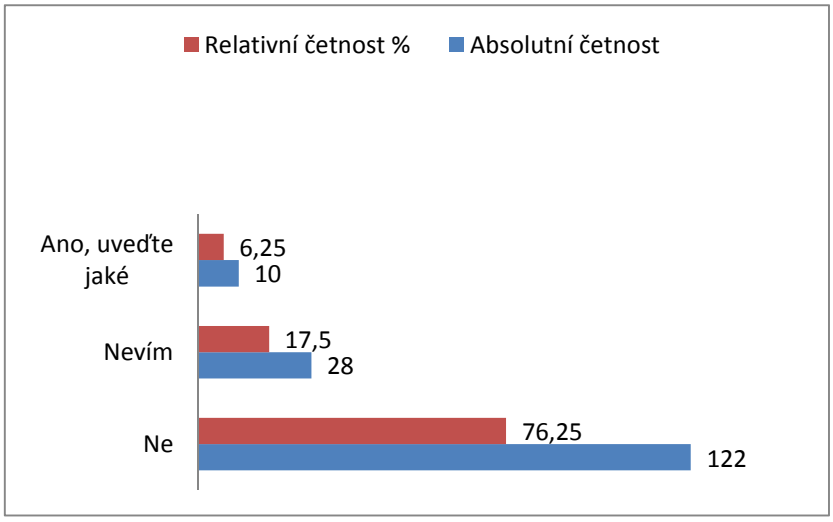
Graf 17: Čas na komunikaci s dětmi



Čas, který rodiče tráví povídáním si se svými dětmi považuje za optimální 46,25 % rodičů, což je téměř polovina, 28,75 % rodičů považuje tento čas za dostačující a 22,50 % rodičů za nedostačující. 2,50 % rodičů ve vlastní odpovědi uvedlo, že jsou děti skoro dospělé, tudíž nemají zájem si povídat.

19. Tato položka zjišťuje, zda rodiče umí otevřeně hovořit se svými dětmi o všem nebo zda jsou témata, o kterých doma nemluví.

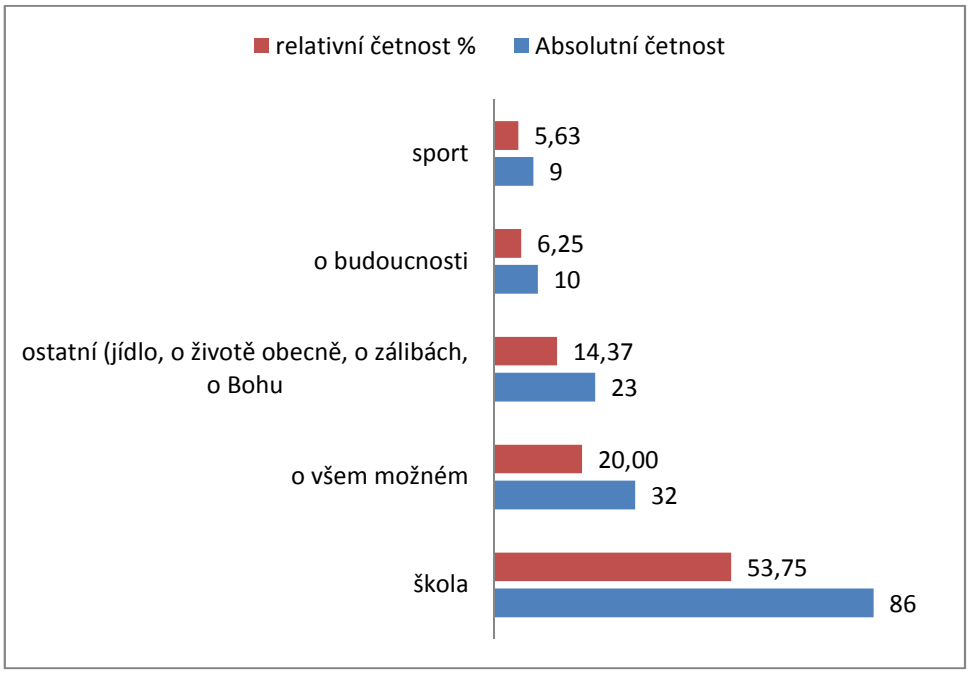
Graf 18: Komunikační tabu



Otevřeně hovořit s dítětem o čemkoliv není jednoduché. Rodič by se měl naučit s dítětem otevřeně hovořit již od jeho útlého věku dítěte. 76,25 % rodičů dokáže s dětmi otevřeně hovořit o všem, 17,50 % rodičů uvedlo, že neví, zda mají doma nějaké komunikační tabu a jen minimum rodičů, tedy 6,25 % ve svých odpovědích uvedlo, že mají komunikační tabu výše uvedené, a to převážně důvodu nízkého věku dítěte.

20. Tato otevřená položka dala rodičům možnost se vyjádřit, o čem si nejvíce povídají se svými dětmi.

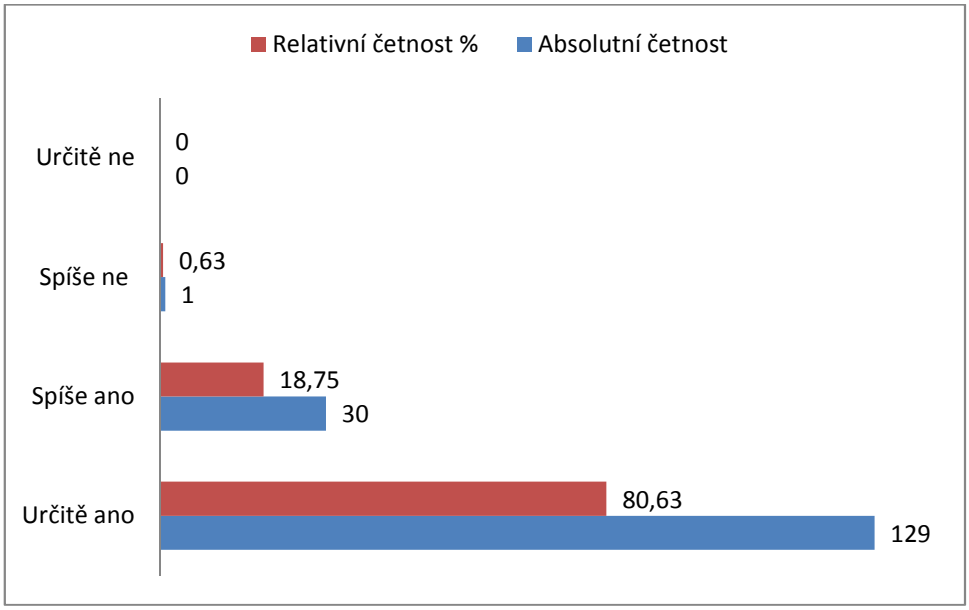
Graf 19: Témata komunikace



V této položce dotazníku museli rodiče sami vyjádřit, jaká jsou nejčastější témata rozhovorů s jejich dětmi. 53,75 % rodičů uvedlo, že si nejvíce povídají o škole. 20 % rodičů uvedlo, že si povídají o všem možném, 14,37 % uvedlo, že spolu mluví například o životě, o zálibách, o Bohu, 6,25 % o budoucnosti a 5,63 % uvedlo, že o sportu.

21. Tato položka směřovala k zjištění, zda jsou rodiče v komunikaci otevření, zda umí vyjádřit své emoce.

Graf 20: Projev citů, pocitů, přání a nesouhlasu

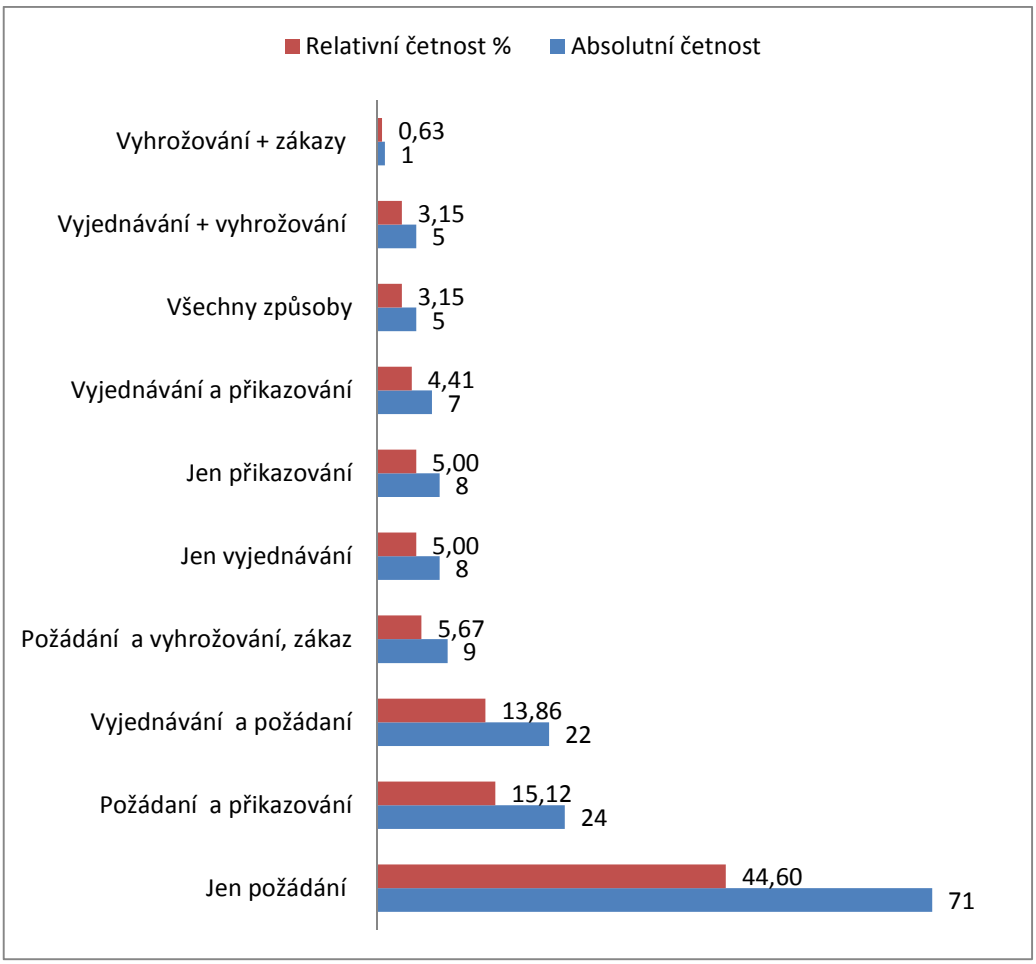


Otevřeně hovořit se svými dětmi o svých citech, přáních a nesouhlasu dokáže 80,63 % rodičů, což je převážná většina všech respondentů. Odpověď „spíše ano“ uvedlo 18,75 % rodičů. Oproti tomu jen 1 respondent uvedl, že vyjádřit své city, přání a nesouhlas spíše neumí.

22. Zde jsme se zaměřili na zjištění, jakými způsoby jsou rodiče zvyklí obvykle se svými dětmi jednat.

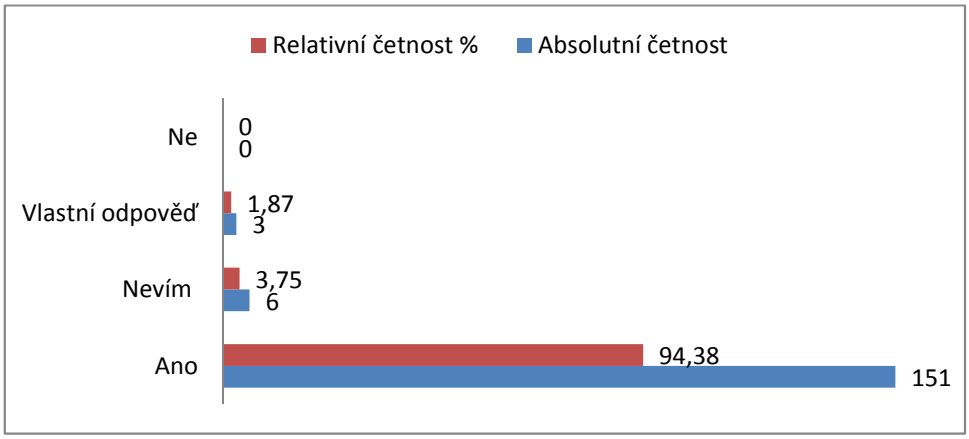
Respondenti museli zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí, maximálně však dvě nebo dopsat nějakou vlastní. V níže uvedeném grafu 21, jsme se zaměřili na zjištění, jakou taktiku rodiče obvykle používají, v případě, že po dítěti něco chtějí. Respondenti mohli zvolit maximálně dvě odpovědi. 44,60 % rodičů uvedlo, že obvykle používají požádání. Podstatně menší procento 15,12 % rodičů, uvedlo, že nejdříve dítě požádají a pokud neuposlechne následuje příkaz. 13,86 % rodičů volilo odpověď, že obvykle používají vyjednávání a požádání. 5,67 % uvedlo, že obvykle používají požádání a pokud dítě neuposlechne následuje zákaz. 5 % rodičů se svými dětmi vyjednává, 5 % pouze přikazuje. 4,41 % rodičů se svými dětmi vyjednávají a pokud neuposlechnou, následuje příkaz. 3,14 % rodičů používá všechny nabízené způsoby, dle aktuální situace, což uvedli ve vlastní odpovědi a stejné procento, tedy 3,14 % rodičů přiznalo, že používají vyjednávání a vyhrožování, a 0,63 % vyhrožování a zákazy.

Graf 21: Taktika komunikace



23. V této položce jsme se zaměřili na názor rodičů, zda si myslí, že jim jejich dítě důvěřuje. Tato otázka opět souvisí se zjištěním, zda jsou rodiče v komunikaci se svým dítětem otevření.

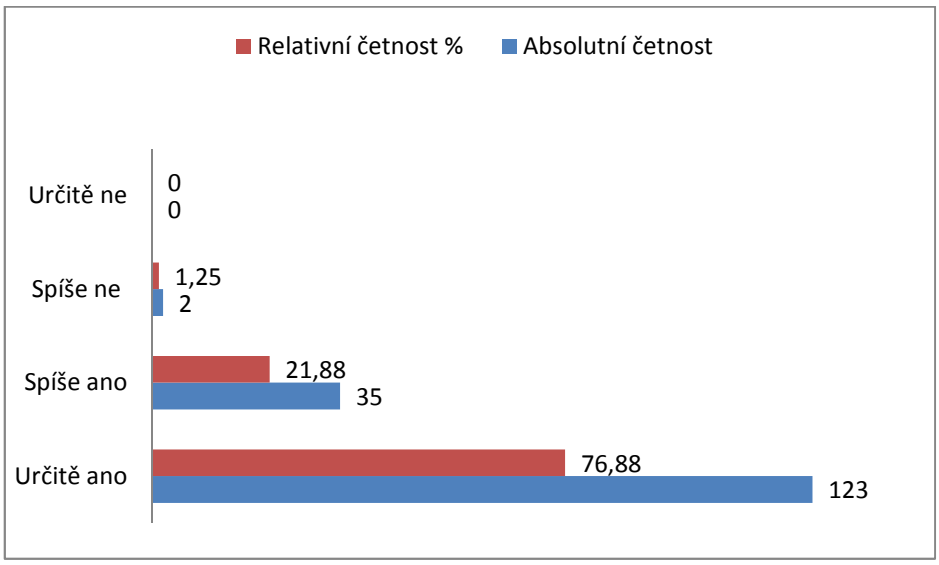
Graf 22: Důvěra dítěte



Do dotazníku byla zařazena otázka, zda si rodiče myslí, že jejich dítě je dokáže požádat o pomoc. Pro dítě je velmi důležité, aby mělo ve své blízkosti osobu, které se mohou svěřit se svým trápením nebo starostmi. Mělo by být samozřejmostí, že touto osobou je matka nebo otec. Naprostá většina respondentů, 94,38 %, se domnívá, že jejich dítě je dokáže požádat o pomoc, oproti tomu jen 3,75 % uvedlo, že neví.

24. Pochvala je jednou z nejdůležitějších komunikačních dovedností. Tato otázka směřuje ke zjištění, zda rodiče své děti chválí.

Graf 23: Pochvala



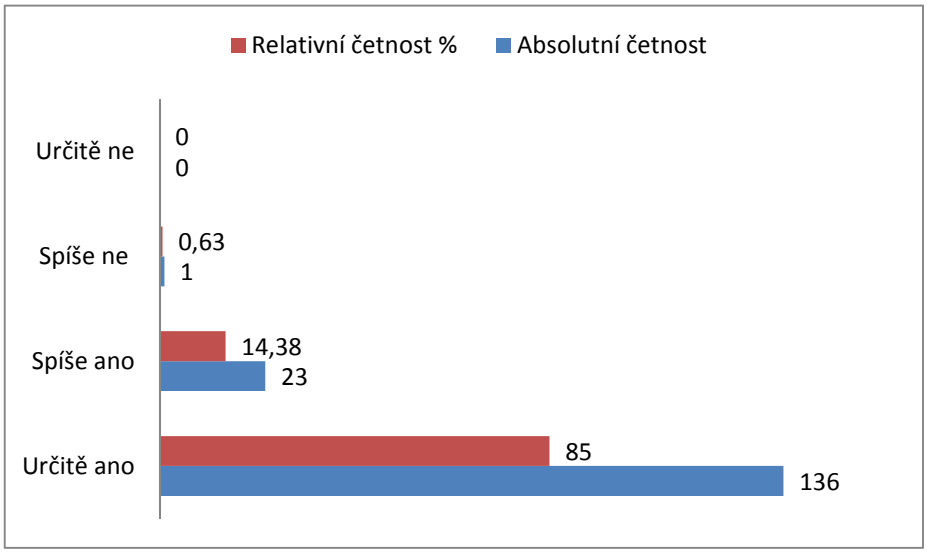
Dítě by mělo být pochváleno každý den a za vše co se mu podaří. Většina oslovených rodičů, čili 76,88 % uvedlo, že své děti určitě schválí, 21,88 % rodičů uvedlo, že své děti spíše chválí a 1,25 % rodičů přiznalo, že své děti spíše nechválí.

25. Zdravá komunikace se vyznačuje i uměním vhodně používat kritiku. V této otázce jsme se zaměřili na zjištění, zda rodičem umí vyslovit svůj názor, pokud se svým dítětem v něčem nesouhlasí.

Dítě v průběhu svého života staví své rodiče do situace, kdy rodič musí vyjádřit kritiku s jednáním nebo názorem svého dítěte. Kritika by měla být prezentována vhodně k věku dítě, a dítě by se mělo v průběhu výchovy naučit kritiku vhodně přijímat. 85 % oslovených rodičů

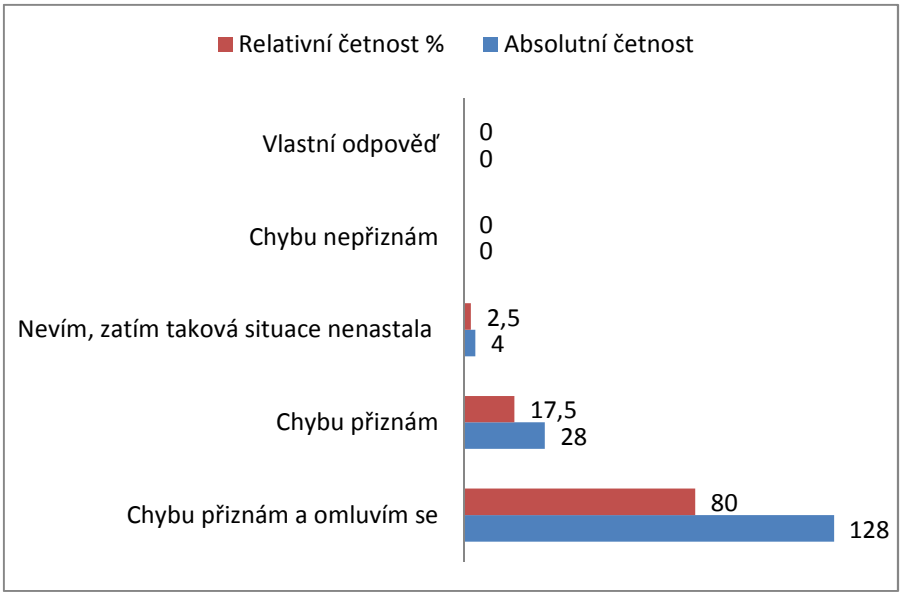
uvedlo, že nesouhlas se svým dítětem dokáže vyjádřit, 14,38 % rodičů uvedlo, že svůj nesouhlas vyjádřit spíše umí, a 0,63 % přiznalo, že neumí.

Graf 24: Kritika v komunikaci s dítětem



26. V této otázce jsme zjišťovali, zda rodiče umí otevřeně přiznat svoji chybu a omluvit se.

Graf 25: Omluva ze strany rodičů

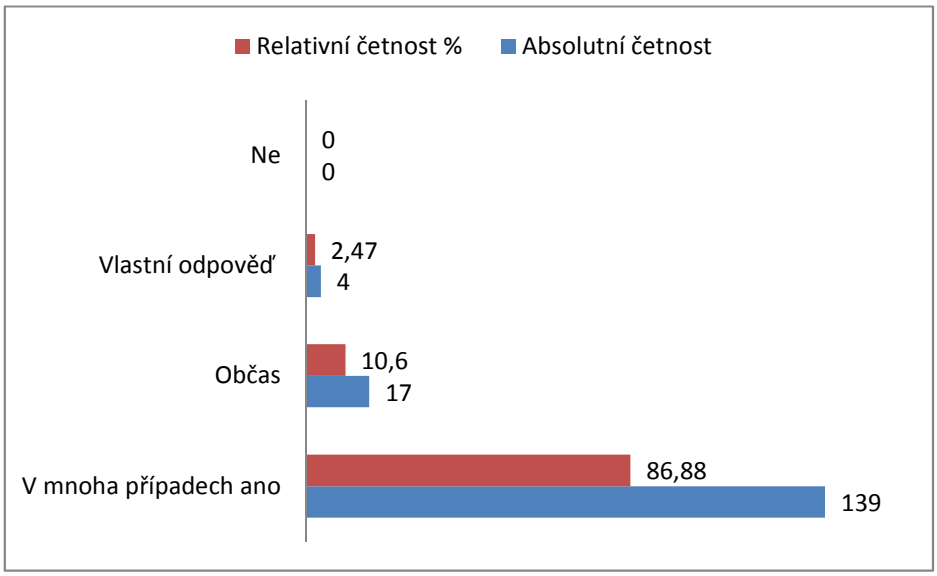


V životě každé rodiny může nastat situace, kdy i rodiče mohou zjistit, že něco neudělali dobře, nespravedlivě nebo chybně. V takovém případě by se měl rodič za své jednání

omluvit. 17,50 % rodičů uvedlo, že svou chybu umí přiznat, 80 % rodičů potvrdilo, že v případě vlastního pochybení chybu přiznají a omluví se. 2,50 % rodičů uvedlo, že neví, protože taková situace v jejich rodině nenastala.

27. Tato otázka souvisí s pochvalou. Zjišťovali jsme, zda rodiče hovoří o úspěších svých dětí i s ostatními členy rodiny.

Graf 26: Úspěchy dětí a prarodiče

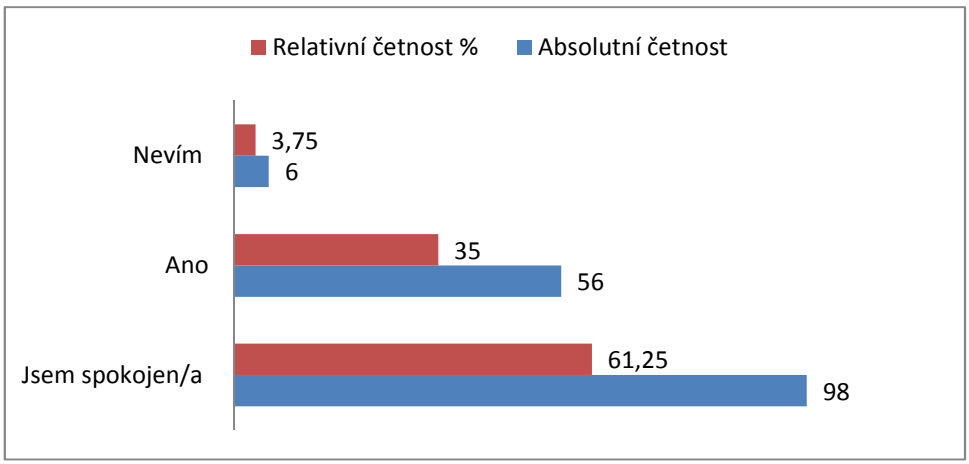


Rodiče by neměli brát úspěch svého dítěte jako něco samozřejmého, a měli by o těchto úspěších hovořit i s ostatními příbuznými, s babičkou nebo dědou. Podporují tak zdravé sebevědomí svého dítěte. 86,88 % rodičů uvedlo, že v mnoha případech mluví o úspěších svého dítěte se svými blízkými příbuznými, 10 % rodičů uvedlo, že občas. Ve vlastní odpovědi 2,47 % rodičů uvedlo, že hovoří, ale jen pokud to jejich dítě samo chce.

28. V závěrečné položce nás zajímal názor rodičů, zda by chtěli komunikaci v jejich rodině změnit.

Každá rodina je svou komunikací specifická, stejný způsob komunikace vyhovující jedné rodině nemusí vyhovovat rodině druhé. V poslední položce dotazníku byla rodičům položena otázka, zda by si přáli, aby se komunikace v jejich rodině zlepšila. 61,25 % respondentů uvedlo, že jsou s komunikací spokojeni, 35 % projevilo přání o zlepšení komunikace v jejich rodině a 3,75 % uvedlo, že neví.

Graf 27: Spokojenost s komunikací v rodině



5 INTERPRETACE DAT

Na začátku výzkumu jsme stanovili výzkumné otázky. K jednotlivým výzkumným otázkám se vztahují vybrané položky dotazníku (s. 30-31).

5.1.1 VO č. 1: Jak rodiče komunikují mezi sebou navzájem.

Cíl k VO č. 1. : Zjištění, jak hodnotí komunikaci partneři mezi sebou navzájem a jaké jsou časové možnosti rodičů na vzájemnou komunikaci.

Jak popisuje odborná literatura, dobrá rodinná atmosféra je důležitým faktorem správného rodinného fungování. Pokud funguje dobrá komunikace mezi rodiči, bývá i dobrá komunikace mezi rodiči a dětmi. Dítě má vnímat, že vztah mezi rodiči je to nejsilnější. Dítě má vidět, jak se rodiče domlouvají a vzájemně spolu komunikují. Bylo zjištěno, že 43,75 % dotázaných hodnotí komunikaci s partnerem jako velmi dobrou a 40,58 % respondentů jako dobrou, což je v součtu většina rodičů z našeho výzkumného vzorku.

Špaňhelová uvádí, že rodiče by si měli vymezit určitý čas, který mají jen sami pro sebe. Je to čas, kdy se nebaví jen o dítěti, ale řeší i jiné záležitosti jejich života. Tato komunikace je velmi důležitá pro upevňování a zlepšování jejich vzájemného vztahu. To, že rodiče spolu mluví a domlouvají se, dává dítěti pocit bezpečí, protože dítě vidí, že oni dva jsou ti, kteří se domluvit umí. Výzkum ukázal, že 62,50 % rodičů si denně najde čas na povídání si se svým partnerem nejen o věcech týkajících se jejich dětí.

5.1.2 VO č. 2.: Jsou rodiče v komunikaci se svými dětmi jednotní?

Cíl k VO č. 2.: Zjištění, zda jsou rodiče v komunikaci se svým dítětem jednotní a jak řeší spory, případně hádky.

Co se týče komunikace s dítětem, z výsledků šetření vyplývá, že jen 28,13 % rodičů jsou s partnerem v komunikaci se svým dítětem jednotní, tzn., že se s partnerem obvykle shodnou. Šetřením však bylo zjištěno, že většina rodičů (51,24 %) jsou občas v této komunikaci nejednotní, kdy případný nesouhlas proberou později, bez účasti dětí. V literatuře se uvádí, že je velmi důležité, aby se rodiče v komunikaci s dítětem dokázali shodnou, čímž společně určují pravidla chování, co dítě může a co naopak ne. Stanovují tím dítěti jasné hranice. Případné neshody by mohlo dítě později zneužívat ve svůj prospěch. Pokud se občas mezi partnery nejednotnost v názorech vyskytne, je třeba, aby si rozdílnosti

v názorech vysvětlili bez účasti dětí. Vždy by měli dospět ke kompromisu nebo dohodě, pro případ opakování dané situace.

Pokud mají rodiče mezi sebou nějaké spory nebo řeší konflikt, nadpoloviční většina rodičů (59,37 %) se vyjádřilo, že jsou jen ve výjimečných případech u těchto hádek jejich děti.

Není žádoucí, aby byly děti často svědky hádek, obzvláště ne v případech slovního napadání nebo urážek. Pokud už k hádce dojde, měla by končit dohodou a citovým souzněním. (Říčan, 2013, s. 63)

5.1.3 VO č. 3.: Jaké jsou časové možnosti rodičů na komunikaci s dítětem?

Cíl k VO č. 3.: Zjištění, jaké jsou časové možnosti rodičů na vzájemnou komunikaci, na společné rodinné aktivity a na stolování.

Denně si se svými dětmi povídá 92 % rodičů. Přičemž 47,50 % z nich uvedlo, že si s dítětem povídají 1-2 hodiny, 23,13 % více než dvě hodiny a do 30 minut si na komunikaci s dítětem si vyčlení 21,25 % rodičů. Tento čas považuje třetina z dotazovaných za optimální. Z pohledu dítěte je důležité, aby se každý den rodič zajímal, nebo se poptal se na jeho prožitky, zážitky, radosti i starosti.

V době velkého rozmachu mobilních telefonů, velké pracovní vytíženosti rodičů a dostupnosti internetu je pozitivním zjištěním, že všichni rodiče komunikují nejvíce se svými dětmi „tváří v tvář“, tedy osobně. Časová investice na vzájemné povídání se svými dětmi je důležitá pro dobrý rozvoj komunikačních dovednosti dítěte. Tyto dovednosti se rozvíjí i při společných aktivitách rodiny. Bylo zjištěno, že společné rodinné aktivity jsou směřované především na víkendové volno, což uvedlo 66,88 % rodičů. Společné aktivity rodinu stmelují a dítě má pocit sounáležitosti. Pro dítě je velkým bonusem, když se na vzájemné komunikaci podílí oba rodiče. Většina, tedy 56,88 % respondentů potvrdilo, že v jejich rodině nejvíce s dětmi hovoří matka, i když jen o 16 % méně, tedy 39,36 % rodičů uvedlo, že s dětmi ve stejné míře komunikuje matka i otec.

V literatuře se uvádí, že jeden z důležitých prvků, který rodinu stmeluje a rozvíjí komunikační dovednosti je dodržování rodinných rituálů. Jedním z takových rituálů je i společné stolování.

U jídla by měla převažovat klidná atmosféra, kdy si jednotliví členové mohou vzájemně sdělovat svá přání a prožitky. (Matoušek, 1997, s. 86)

Šetřením jsme zjistili, že 48,13 % rodičů se snaží alespoň o víkendech stolovat společně s celou rodinou. Samozřejmostí ve většině rodin, je i pravidelný kontakt s prarodiči a příbuznými, což je důležité z hlediska navazování zdravých a fungujících vztahů v rodině a také pro rozvoj komunikačních dovedností dítěte.

5.1.4 VO č. 4.: Jsou rodiče v komunikaci se svými dětmi otevření?

Cíl k VO č. 4: Zjištění, zda umí rodiče s dětmi hovořit o všem, nebo zda jsou témata, o kterých se doma nemluví.

V odborné literatuře se uvádí, že otevřeně komunikovat, znamená hovořit s dítětem o čemkoliv. Otevřenost v komunikaci je jedním z nedůležitějších prvků zdravé komunikace. Dítě by nemělo mít obavu zeptat se na cokoliv, co ho zajímá, co ho trápí a co mu není jasné. 76,25 % dotazovaných rodičů nemají doma žádné komunikační tabu ani témata, o kterých by doma se svými dětmi otevřeně nehovořili. Je velmi důležité mluvit s dětmi o nepříjemných věcech od útlého věku, protože v pozdějším věku dítěte, nebude mít rodič problém s dítětem komunikovat. Posiluje se tím vzájemná důvěra a u dítěte pocit, že se může na své rodiče vždy s důvěrou obrátit.

Témata rodinných rozhovorů jsou závislé na věku dítěte. Výzkum prokázal, že nejčastějším komunikačním tématem mezi dětmi a jejich rodiči je škola a u menších dětí školka, dále pak témata týkající se dění běžného dne, obecně pak o všem možném, o zálibách, o kroužcích, budoucnosti a o sportu.

Téměř všichni rodiče (94,38 %) jsou přesvědčení, že v případě potřeby, by je jejich dítě umělo požádat o pomoc.

5.1.5 VO č. 5.: Jaká je úroveň zdravé komunikace mezi jednotlivými členy rodiny?

Cíl k VO č. 5.: Zjištění, zda je vzájemná komunikace v současné rodině kvalitní.

Jak už jsme uvedli v teoretické části této práce (s. 25), zdravá komunikace je nazývána také komunikací funkční nebo kvalitní. K důležitým faktorům zdravé komunikace v rodině patří otevřenost v komunikaci, povzbuzení a pochvala, omluva, konvenční zdvořilost, zájem o druhého, umět vyjádřit své pocity a přání i konstruktivní kritiku.

Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že rodiče umí vyjádřit své city, pocity přání i nesouhlas s dítětem, což uvedla většina všech dotazovaných rodičů (80,63 %).

V odborné literatuře se uvádí, že rodič by neměl přehlížet chování dítěte, se kterým nesouhlasí. Špaňhelová uvádí, že rodiče by měli vyjádřit kritiku tak, aby jí dítě rozumělo a vzalo si z ní ponaučení. 85 % rodičů si myslí, že umí vyjádřit svůj nesouhlas s dítětem. Na druhou stranu může dojít i k pochybení ze strany rodiče, kdy se ve svém jednání unáhlí. 80 % rodičů umí svoji chybu přiznat a omluvit se.

Pochvala, jeden z nejdůležitějších prvků zdravé komunikace, je velmi důležitá pro růst sebevědomí dítěte, výzkum prokázal, že 76,88 % rodičů své děti chválí. Dítě by mělo být chváleno za vše, co se mu podaří a pokud se mu něco nepodaří, měli by ho rodiče povzbudit. O úspěších by měli hovořit například i s babičkou nebo dědou, což většina rodičů (86,88 %), jak ukázal výzkum, dělá.

Důležitým prvkem zdravé komunikace je konvenční zdvořilost. V literatuře se uvádí, že rodiče by v kontaktech s dítětem neměli opomíjet konvenční zdvořilost ani konvenční konverzaci. Zjistili jsme, že konvenční zdvořilost vždy používá 41,88 % a téměř vždy 56,25 % rodičů. Oproti tomu na otázku pokud rodiče po dítěti něco chtějí, 44,60 % rodičů uvedlo, že o to své dítě požádají.

Zajímavým zjištěním byl také názor rodičů, jak vnímají komunikaci v jejich rodině. S úrovní komunikace v rodině je spokojeno 71,25 % rodičů. Na dotaz, zda chtějí, aby se komunikace v jejich rodině zlepšila 61,25 % vyjádřilo, že jsou se stávající komunikací v jejich rodině spokojení a 35 %, si přeje zlepšení.

5.1.6 Shrnutí

Výzkum byl prováděn dotazníkovým šetřením. Výzkumu se zúčastnilo 189 respondentů, z tohoto počtu 29 dotazníků nesplňovalo předem stanovené podmínky, proto byly vyloučeny z výzkumu. Ze zbývajícího počtu 160 respondentů, bylo 137 žen a 23 mužů.
Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že většina respondentů žije v manželství a vychovává dvě děti. Komunikaci s partnerem hodnotí většina respondentů za velmi dobrou. V komunikaci se svým dítětem jsou rodiče občas nejednotní, kdy případný nesouhlas probírají bez přítomnosti dětí. V případě, že mezi sebou rodiče musí řešit nějaký konflikt, jen ve výjimečných případech jsou u toho jejich děti. Výzkum potvrdil, že dnešní rodiče si i přes jejich pracovní vytíženost najdou čas na společné rodinné aktivity, alespoň o víkendech, což platí i pro společné stolování. I přes masivní rozvoj telekomunikačních technologií si povídají rodiče se svými dětmi nejvíce osobně a nejčastěji s dítětem komunikuje

matka. Čas, který rodiče tráví se svými dětmi považuje většina z nich za optimální. Rodiče jsou v komunikaci se svými dětmi otevření, nemají problém s nimi hovořit o čemkoliv. Nejčastější témata, o kterých se doma mluví je škola. Téměř všichni rodiče uvedli, že své děti chválí a oproti tomu umí vyjádřit i svůj nesouhlas pokud je to nutné. V případě, že rodič pochybí, dokáže tuto chybu přiznat a omluvit se. Téměř všichni rodiče také uvedli, že mluví o svých dětech se svými příbuznými, se kterými udržují pravidelný kontakt. S komunikací ve své rodině jsou spokojeny dvě třetiny rodičů.

5.1.7 Doporučení pro praxi

Výzkumným šetřením bylo také zjištěno, že deset procent rodičů hodnotí komunikaci s partnerem za špatnou a komunikaci v rodině by chtěl zlepšit každý čtvrtý rodič. Pokud rodina nevykazuje prvky zdravé komunikace, může docházet k narušení vzájemných vztahů, což může vést až k rozpadu rodiny. Proto je nastavení komunikace mezi partnery a později mezi ostatními členy rodiny od počátku jejího založení velmi důležité. V průběhu trvání a změn v rodině, které přicházejí především s příchodem nových členů se komunikace neustále mění a vyvíjí. Dnešní rodiče vychovávají své děti v době, která s sebou nese rizika spojená s rozvojem telekomunikačních prostředků a internetu. Proto je velmi důležité, aby komunikace s jejich dětmi byla správně nastavena.

Tato bakalářská práce by mohla být přínosná právě těmto rodičům. Obzvláště v teoretické části je shromážděno mnoho poznatků různé odborné literatury různých autorů, které by mohly být nápomocny ke zlepšení celkové úrovně komunikace v rodině, protože komunikačním dovednostem se člověk může učit v průběhu celého života.

V rámci programů, pořádaných například městskými úřady jsou zřídka pořádány semináře, které se zaměřují na tuto problematiku. Konání těchto seminářů má, dle našeho názoru, většinou špatnou propagaci a možná proto se ji neúčastní mnoho rodičů. Stálo by za zvážení, zařadit v rámci spolupráce mezi školou a rodiči seminář zaměřený na téma komunikace v rodině, obzvláště pak na vesnicích a malých městech.

Toto šetření by také mohlo sloužit jako podklad pro další zkoumání, protože zdaleka nezabírá celou problematiku komunikace v rodině. Pro komplexní zpracování problematiky by bylo zajímavé, zpracovat toto téma také z pohledu dětí.

Práce byla přínosná i pro samotného výzkumníka, a to především k získání nových informací týkajících se této problematiky a také nová zkušenost s výzkumem toho typu.

6 ZÁVĚR

Téma komunikace v rodině je aktuální i z toho důvodu, že pomáhá vytvářet a udržovat vztahy nejen v rodině, ale mezi lidmi obecně.

Cílem práce bylo zjistit, jaká je úroveň komunikace mezi jednotlivými členy současné rodiny. Pomocí stanovených výzkumných otázek jsme zjišťovali, jak rodiče komunikují mezi sebou navzájem, zda jsou rodiče v komunikaci se svým dítětem jednotní a jak řeší případné konflikty. Jaké jsou časové možnosti rodičů na tuto vzájemnou komunikaci, na společné aktivity a na společné stolování, zda rodiče své dítě chválí, zda jsou rodiče při vzájemné komunikaci s dětmi otevření a zda je komunikace v rodinách funkční.

V teoretické části popisujeme základní terminologii související s komunikací a rodinou. Definujeme rodinu, funkci rodiny a její proměny a komunikaci v rodině, a to jak zdravou komunikaci mezi partnery, tak funkční komunikaci mezi rodiči a dětmi. Popisujeme a definujeme prvky zdravé a otevřené komunikace, které určují úroveň zdravé komunikace v rodině, neboť funkční komunikace je nedílnou součástí formování kvalitního rodinného prostředí a je základním předpokladem funkční rodiny.

V praktické části jsme zjišťovali úroveň komunikace v rodině za pomocí dotazníkového šetření zaměřené na rodiče.

Práce klade důraz na význam zdravé komunikace mezi rodiči a jejich dítětem, dále na důležitost rozvíjení komunikačních dovedností dítěte, které mají význam pro jeho budoucí působení v rámci širší sociální skupiny i společnosti.

Výzkum prokázal, že mezi respondenty převažovali rodiče, kteří při komunikaci ať už se svým partnerem, nebo se svým dítětem či dětmi, naplňují prvky zdravé, funkční komunikace, což je velmi pozitivní pro další utváření zdravých a funkčních vztahů dítěte.

Pozitivním zjištěním bylo, že i přes rizika spojená s dnešním přetechnizovaným světem, všichni rodiče uvedli, že nejvíce se svým dítětem mluví osobně.

Komunikaci se každý učí, aniž by si to uvědomoval, celý život a základy si přináší právě ze své rodiny, proto je velmi důležité, aby právě v rodině byl nastaven dobrý základ. Domníváme se, že pokud je v původní rodině nastavena zdravá a funkční komunikace, vždy se do takové rodiny dospělý jedinec rád vrací a tyto vzorce rád předává dál.

Seznam použité literatury

[1] ADAIR, John Eric. *Efektivní komunikace*. 1. vyd. Praha: Alfa Publishing, 2004, 175 s. ISBN 80-86851-10-9.

[2] BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika jako životná pomoc.* 3. rozšíř. a aktualiz. vyd. Public promotion, 2008. ISBN 978-80-969944-0-3.

[3] CENKOVÁ, Tamara. *Jak přežít pubertu svých dětí.* České Budějovice: Grada Publishing, 2010, 168 s. ISBN 978-80-247-2913-8.

[4] JANOUŠEK, Jaromír. *Sociální komunikace.* Praha: Svoboda, 1968.

[5] JANOUŠEK, Jaromír. *Verbální komunikace a lidská psychika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 176 s. ISBN 978-80-247-1594-0.

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

[7] KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

[8] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak si navzájem lépe porozumíme: kapitoly z psychologie sociální komunikace*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1988, 235 s.

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

[10] MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť.* 3. rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, ISBN 80-86429-19-9.

[11] MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2010, 328 s. ISBN 978-80-247-2339-6.

[12] PLAŇAVA, Ivo. *Průvodce mezilidskou komunikací: přístupy, dovednosti, poruchy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 148 s. ISBN 80-247-0858-2.

[13] PETITCOLLIN, Christel. *Jak správně komunikovat se svým dítětem.* Praha: Pierot, 2009, ISBN 978-80-7353-143-3.

[14] PREKOPOVÁ, Jiřina. *Malý tyran.* Rozšířené 6. vyd. Praha: Portál, 2009, 160 s. ISBN 978-80-7367-589-9.

[15] ŘÍČAN, Pavel. *S dětmi chytře a moudře. Psychologie výchovy pro rodiče a prarodiče.* Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, s.176 ISBN 978-80-262-0343-8.

[16] SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2007, 224 s. ISBN 978-80-7367-250-8.

[17] ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Komunikace mezi rodičem a dítětem: styly a techniky komunikace, komunikace rodiče ve vztahu k dítěti, vývojová období dítěte, komunikace v náročných situacích*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 104 s. ISBN 978-80-247-2698-4.

[18] VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 320 s. ISBN 80-7178-998-4.

[19] VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 319 s. ISBN 978-80-7367-387-1.

[20] VYMĚTAL, Jan. *Průvodce úspěšnou komunikací: efektivní komunikace v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 322 s. ISBN 9788024726144.

[21] VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008, 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8.

Internetové zdroje

[22] Kontroverzní studie: čím více sourozenců, tím menší riziko rozvodu. In: iDnes.cz (online).2014 (cit.2014-01-02). Dostupné z: http://ona.idnes.cz/sourozenci-riziko-rozvodu-ddh-/vztahy-sex.aspx?c=A131209_135405_vztahy-sex_jup

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Č. Číslo

VO Výzkumná otázka

Tzn. To znamená

Č. Číslo

SEZNAM TABULEK

Tabulka I: Rodinný stav z pohledu věku rodičů 34

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Zjištění pohlaví respondentů 32
Graf 2: Zjištění věku respondentů 33
Graf 3: Původní rodina respondenta. 33
Graf 4: Rodinný stav 34
Graf 5: Počet dětí v rodině 34
Graf 6: Hodnocení úrovně komunikace s partnerem 35
Graf 7: Konveční zdvořilost v rodině. 36
Graf 8: Hádky před dětmi 36
Graf 9: Kontakt s rodiči a prarodiči 37
Graf 10: Čas vyčleněný na komunikaci s partnerem 38
Graf 11: Komunikace s dětmi 39
Graf 12: Společné stolování 39
Graf 13: Čas na společné aktivity s rodinou 40
Graf 14: Úroveň komunikace v rodině 41
Graf 15: Komunikace s dětmi 41
Graf 16: Množství času na komunikaci s dětmi 42
Graf 17: Čas na komunikaci s dětmi 43
Graf 18: Komunikační tabu 43
Graf 19: Témata komunikace 44
Graf 20: Projev citů, pocitů, přání a nesouhlasu 44
Graf 21: Taktika komunikace 46
Graf 22: Důvěra dítěte 46
Graf 23: Pochvala 47
Graf 24: Kritika v komunikaci s dítětem 48
Graf 25: Omluva ze strany rodičů 48
Graf 26: Úspěchy dětí a prarodiče 49
Graf 27: Spokojenost s komunikací v rodině 50

SEZNAM PŘÍLOH

P I Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážení rodiče,

tento dotazník bude sloužit jako podklad pro praktickou část bakalářské práce na téma Úroveň zdravé komunikace mezi jednotlivými členy rodiny. Cílem dotazníku je zjistit, jaká je úroveň zdravé komunikace mezi rodiči a dětmi. Dotazník je určen rodičům, kteří mají děti ve věku 3-18 let. Jedná se o anonymní dotazník a jeho vyplnění zabere **asi 7 minut.**

Prosím Vás o vyplnění dotazníku.

Děkuji za ochotu a Váš čas.

Eva Vlková

Počet otázek: 28 Průměrná doba vyplňování: 00.06:39

povinná otázka

1. Jste:

☐ **žena** ☐ **muž**
povinná otázka

2. Kolik je Vám let?

☐ **21-35** ☐ **36-45** ☐ **46-60**
povinná otázka

3. Jaká byla rodina, ze které pocházíte?

☐ **Úplná (rodiče byli manželé, partneři)** ☐ **Neúplná (rodiče byli rozvedení)**
povinná otázka

4. Jaký je Váš současný rodinný stav?

☐ **Manželství** ☐ **Partnerství** ☐ **Rozvedný/á** ☐ Vlastní odpověď:
povinná otázka

5. Kolik máte dětí?

☐ **1** ☐ **2** ☐ **3 a více** ☐ Vlastní odpověď:
povinná otázka

6. Jak hodnotíte komunikaci s partnerem/manželem/manželkou?

☐ **Velmi dobrou** ☐ **Dobrou** ☐ **Špatnou** ☐ **Nemám partnera/ manžela/manželku**
povinná otázka

7. Konvenční zdvořilost (pozdrav, poděkování, požádání, apod.) ve Vaší rodině používáte:

☐ **Vždy** ☐ **Téměř vždy** ☐ **Nepoužíváme ji** ☐ Pouze v určitých situacích, prosím uveďte v jakých:
povinná otázka

8. Pokud máte s partnerem/manželem/manželkou nějaký problém, konflikt, spor, hádáte se:

☐ **Obvykle před dětmi** ☐ **Výjimečně před dětmi** ☐ **Nikdy ne před dětmi** ☐ **Nemáme spory** ☐ **Nemám partnera/manžela/manželku**
povinná otázka

9. Své rodiče, prarodiče navštěvujete:

☐ **Minimálně jednou za týden** ☐ **Minimálně jednou za měsíc** ☐ **Jen při oslavách a svátcích** ☐ **Nenavštěvujeme** ☐ Vlastní odpověď:
povinná otázka

10. Čas, kdy hovoříte s partnerem/manželem/manželkou o jiných věcech (ne o dětech, ale např. o plánech, každodenních radostech a starostech apod.) je:

☐ **Alespoň 30 minut denně** ☐ **Jen o víkendech** ☐ **Nemám partnera/ manžela/manželku** ☐ Uveďte
povinná otázka

11. V komunikaci se svými dětmi (dítětem) jste s partnerem/manželem/manželkou:

☐ **Jednotní (obvykle se s partnerem shodneme)** ☐ **Občas nejednotní (případný nesouhlas probereme později, bez účasti dětí)** ☐ **Často v rozporu (v mnohých situacích má partner jiný názor než já, nesouhlas téměř vždy řeší před dětmi)** ☐ **Nemám partnera/ manžela/manželku** ☐ Vlastní odpověď:
povinná otázka

12. Jak často jíte celá rodina společně?

☐ **Jednou denně** ☐ **O víkendech** ☐ Obvykle nejíme společně, uveďte důvod:

povinná otázka

13. Čas na společné aktivity s rodinou (sport, společenské hry, výlety, procházky,apod.) si uděláte obvykle:

☐ **Denně** ☐ **Jen o víkendech** ☐ **Jen o prázdninách** ☐ **Nemám čas z důvodů pracovní vytíženosti** ☐ Vlastní odpověď:
povinná otázka

14. S úrovní komunikace ve Vaší rodině:

☐ **Jsem spokojen/á** ☐ **Nedokážu to posoudit** ☐ Jsem nespokojen/á, uveďte důvod
povinná otázka

15. Kdo ve Vaší rodině s dětmi mluví nejvíce?

☐ **Matka** ☐ **Otec** ☐ **Matka i otec** ☐ Vlastní odpověď:
povinná otázka

16. Jak nejčastěji mluvíte se svými dětmi:

☐ **Osobně** ☐ **Prostřednictvím telefonu** ☐ **Prostřednictvím mailu** ☐ Jiným způsobem, uveďte:
povinná otázka

17. Kolik času denně si obvykle povídáte se svými dětmi:

☐ **do 30 minut** ☐ **1-2 hodiny** ☐ **Více než 2 hodiny** ☐ Vlastní odpověď:
povinná otázka

18. Považujete čas vymezený povídáním si se svými dětmi za:

☐ **Dostačující** ☐ **Optimální** ☐ **Nedostačující** ☐ Vlastní odpověď:
povinná otázka

19. Máte doma nějaké komunikační tabu, tedy téma, o kterém se svými dětmi nemluvíte (sex, menstruace, drogy, kouření, jak se rodí děti, apod .)?

☐ **Ne** ☐ **Nevím** ☐ Ano, uveďte jaké:
povinná otázka

20. O čem si doma s dětmi nejčastěji povídáte?

povinná otázka

21. Dokážete při komunikaci se svým dítětem projevit své city, pocity, přání a nesouhlas?

Určitě ano **Spíše ano** **Určitě ne** **Spíše ne**

povinná otázka

22. Pokud po dítěti něco chcete obvykle používáte:

Zvolte maximálně 2 možnosti.

Vyjednávání (Když mi pomůžeš umýt nádobí, tak se můžeš večer dívat na televizi) **Přikazování (Ukliď si hračky!)** **Požádání (Prosím, ukliď si hračky!)** **Vyhrožování a zákazy (Pokud si neuklidíš hračky, nebudeš se večer dívat na televizi)** Vlastní odpověď:

povinná otázka

23. Dokáže Vás Vaše dítě požádat o pomoc?

Ano **Ne** **Nevím** Vlastní odpověď:

povinná otázka

24. Chválíte děti ?

Určitě ano **Spíše ano** **Spíše ne** **Určitě ne**

povinná otázka

25. Řeknete dítěti svůj názor, pokud s ním nesouhlasíte?

Určitě ano **Spíše ano** **Spíše ne** **Určitě ne**

povinná otázka

26. Pokud zjistíte, že jste něco udělal/a nedobře, nespravedlivě, chybně:

Chybu přiznám **Chybu přiznám a omluvím se** **Chybu nepřiznám** **Nevím, zatím taková situace nenastala** Vlastní odpověď:

povinná otázka

27. Mluvíte o úspěchu Vašeho dítěte i s ostatními členy rodiny (babička, děda…)?

☐ **V mnoha případech ano** ☐ **Občas (pokud se dítěti podaří opravdu mimořádný úspěch-např. 1.místo v recitační soutěži)** ☐ **Ne** ☐ Vlastní odpověď:
povinná otázka

28. Chtěl/a byste, aby se komunikace ve Vaší rodině zlepšila?

☐ **Ano** ☐ **Jsem spokojen/á** ☐ **Nevím**