

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**  
**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**  
**Institut mezioborových studií Brno**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Brno 2012**

**Bc. Vendula Majárková**

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ  
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ  
Institut mezioborových studií Brno**

## **Výchova a šťastné dětství**

### **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Vedoucí diplomové práce:  
doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc.**

**Vypracovala:  
Bc. Vendula Majárková**

**Brno 2012**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Výchova a šťastné dětství“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této diplomové práce.

Elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné.

V Brně dne 12. 3. 2012

.....  
Vendula Majárková

## **Poděkování**

Děkuji panu doc. Ing. Antonínu Řehoři, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Také bych chtěla poděkovat svému manželovi Davidovi Majárkovi za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé diplomové práce. Ještě chci poděkovat celé rodině, zvláště babičkám za hlídání našich dvou dětí, Terezky a Adámka, kterého si nesmírně vážím.

Vendula Majárková

# OBSAH

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Úvod</b>   | <b>2</b>  |
| <b>1. Dítě jako osobnost</b>                                  | <b>4</b>  |
| 1.1 Teoretické vymezení pojmu osobnosti                       | 4         |
| 1.2 Významné složky osobnosti                                 | 7         |
| 1.3 Děti a emoce  | 8         |
| 1.4 Rodina a děti   | 13        |
| <b>2. Vývoj psychické odolnosti dítěte</b>                    | <b>16</b> |
| 2.1 Charakteristika psychické odolnosti dítěte                | 16        |
| 2.2 Příprava na mateřství a první měsíce života novorozence   | 18        |
| 2.3 Období kojení a první krůčky k samostatnosti batolete     | 20        |
| 2.4 Začlenění dítěte do kolektivu                             | 24        |
| <b>3. Sebevědomí dítěte</b>                                   | <b>30</b> |
| 3.1 Klasifikace základních pojmů                              | 30        |
| 3.2 Důsledky nízkého sebevědomí dítěte                        | 33        |
| 3.3 Důsledky příliš vysokého sebevědomí dítěte                | 37        |
| 3.4 Význam zdravého sebevědomí dítěte                         | 40        |
| <b>4. Hranice a pravidla ve výchově</b>                       | <b>44</b> |
| 4.1 Hranice a pravidla ve výchově                             | 44        |
| 4.2 Příliš úzké hranice ve výchově                            | 47        |
| 4.3 Přílišná volnost ve výchově                               | 49        |
| 4.4 Sourozenecké vztahy                                       | 51        |
| 4.5 Konflikty mezi sourozenci                                 | 59        |
| <b>5. Dotazníkové šetření mezi rodiči a jejich dětmi</b>      | <b>63</b> |
| 5.1 Cíl dotazníkového šetření a skladba otázek                | 63        |
| 5.2 Odpovědi vybraných rodin                                  | 65        |
| 5.3 Výsledky dotazníkového šetření mezi rodiči a jejich dětmi | 70        |
| <b>Závěr</b>  | <b>74</b> |
| <b>Resumé</b>   | <b>76</b> |
| <b>Anotace</b>  | <b>77</b> |
| <b>Seznam použité literatury</b>                              | <b>78</b> |

*„Šťastný není ten, kdo se druhým šťastným zdá, ale ten, kdo se sám pokládá za šťastného.“*

*Lucius Annaeus Seneca*

## **Úvod**

V mé diplomové práci se budu zabývat tématem výchovy a osobností dítěte. Důraz budu klást na faktory, které mohou ovlivnit šťastné dětství, což je i součástí názvu mé diplomové práce. Domnívám se, že je to velmi zajímavé téma pro všechny, kteří se na výchově dětí podílejí, ať už se jedná přímo o rodiče, kteří výchovu svých dětí vytvářejí, či prarodičů, kteří ji dotvářejí nebo pedagogů, kteří ji pokud je to nutné, přetvářejí.

Odborných knih, publikací a úvah o výchově dětí bylo již napsáno nespočet a nikdy jich nebude dost. Přemýšlení o výchově je zároveň přemýšlení o budoucnosti našich dětí. Výchova se předává z generace na generaci, můj přínos spočívá v jiném náhledu na tak důležitou oblast, jakou výchova a s tím spojené prožití dětství našich dětí jistě patří. A tak se domnívám, že je to dostatečně zajímavé téma pro diplomovou práci.

*Cílem mé diplomové práce je získat poznatky o rodině, výchově, o tom jaký význam má zdravé sebevědomí pro dítě a jeho osobnost, jak důležitá je psychická odolnost pro další vývoj dítěte, proč při výchově stanovit hranice a pravidla. Upozornit na sourozenecké vztahy v rodině a také na konflikty mezi sourozenci. Také si odpovědět na otázku, co my jako rodiče můžeme udělat pro to, aby naše děti prožily „šťastné dětství“.*

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, a to teoretickou a praktickou část. V teoretické části se budu nejdříve zabývat dítětem, což znamená vymezit pojem osobnosti, stanovit jeho významné složky. Uvědomit si emoce, které děti prožívají a blíže je charakterizovat. Udělat krátkou sondu do minulých let a připomenout postavení rodičů a jejich vztah k dětem.

V druhé kapitole chci zdůraznit psychickou odolnost dítěte, vymezit její pojem a charakterizovat vývoj psychické odolnosti již v těhotenství až po školní věk dítěte. Také se chci soustředit na to, jak můžeme psychickou odolnost u svých dětí upevnit.

Ve třetí kapitole se chci zaměřit na sebevědomí jedince, teoreticky vymezit sebevědomí a s tím související pojmy jako je sebehodnocení, sebedůvěra, sebeúcta atd. Také upozornit na důsledky, které plynou z nízkého sebevědomí a jaké naopak z příliš vysokého sebevědomí. Upozornit na význam zdravého sebevědomí jedince, které my jako vychovatelé můžeme nejvíce ovlivnit.

Ve čtvrté kapitole se chci soustředit na stanovení hranic a pravidel ve výchově, proč jsou důležité a jaký dopad na vývoj dítěte mají příliš úzké hranice ve výchově a naopak jaký vliv má přílišná volnost ve výchově. Dále chci poukázat na sourozenecké vztahy v rodině a také na konflikty mezi sourozenci.

V teoretické části textu budu používat metodu obsahové analýzy dostupných materiálů spolu s vlastním pozorováním. V praktické části potom provedu dotazníkové šetření mezi rodiči a jejich dětmi, ve kterém se chci zaměřit na následující otázky: „Myslíte si, že vaše děti měly šťastné dětství? Může stanovení hranic a pravidel ve výchově příznivě ovlivnit sebevědomí vašeho dítěte?“

Praktická část obsahuje dotazníkové šetření, jehož cílem je zjistit, zda rodiče jsou schopni v případě ne zrovna „šťastného“ dětství, svůj postoj k výchově přehodnotit takovým způsobem, aby jejich děti prožily „šťastné“ dětství. Také chci potvrdit nebo vyvrátit hypotézu, že stanovení hranic a pravidel ve výchově může příznivě ovlivnit sebevědomí dítěte.

**I.**  
**Teoretická část**



# 1. Dítě jako osobnost

*„Největším štěstím v životě je jistota, že jsme milováni.“*

*Victor Hugo*

V této kapitole chci vysvětlit, co znamená osobnost, protože to souvisí s tím, jak nahlížíme na své děti a výchovu s tím spojenou. Dále chci porovnat jednotlivé teoretické pojmy a definice. Stanovit významné složky osobnosti a dále je charakterizovat. Odpovědět si na otázku: „Jak mohou být děti šťastné, když neprožívají emoce?“ Což znamená klasifikovat základní čtyři emoce jako je strach, hněv, radost a smutek. Také udělat sondu do minulých let a připomenout si postavení rodičů a jejich vztah k dětem.

## 1. 1 Teoretické vymezení osobnosti

Ačkoliv je právě narozené miminko nezralé a bezmocné, vnímáme ho jako individuum. Tato jedinečnost osobnosti, která je patrná od začátku, ovlivňuje vývoj dítěte stejnou měrou jako jeho pozice v rodině.

Téměř všichni významnější psychologové se snažili pokud možno co nejpřesněji vymezit otázku co je osobnost. Pojem Já zaujímá nezastupitelné místo zejména v psychoanalytických koncepcích (Sigmund Freud). Dále byl pojem já rozpracován pozitivistickou psychologií (William James) a psychologií personalistickou (Gordon Williard Allport), kde se lidská osobnost chápe jako jedinečná a neopakovatelná. Allport shromáždil okolo padesáti různých definic. Postupně na základě systematizačních snah byly jednotlivé definice tříděny a seskupovány podle jednotlivých hledisek: biologicko-společenských, biofyzických, filozoficko-etických, a pod. Významné místo zaujímá pojem Já i v psychologických teoriích fenomenologických a existencialistických. Rozbor těchto teorií není tématem mé práce.

V různých teoriích osobnosti se objevuje pojem Já. *„Já bývá chápáno jako integrující složka celé osobnostní struktury.“* (Kohoutek, *Poznávání a utváření osobnosti*, 1995, s. 11)

Podle docentky Vališové se „jáství dělí na činné Já, pro které je podstatná svoboda a spontaneita, odkrývá se ve vzpomínce, nikdy bezprostředně. Do činného Já patří i vázanost vědomí na budoucnost i vědomí cílů.“ (Vališová, *Asertivita v rodině a škole*, 1999, s. 19)

Zajímavou variantou členění je rozlišení devíti jáských reprezentací:

1. „reálné – aktuální Já (jaký jsem),
2. ideální Já (jaký bych chtěl být),
3. nechtěné Já (jaký bych nechtěl být),
4. Já podle rodičů (jak si myslím, že mě vidí rodiče),
5. Já podle vrstevníků (jak si myslím, že mě vidí vrstevníci),
6. Já podle autorit (jak si myslím, že mě vidí důležití dospělí),
7. ideál podle rodičů (jak by si mě přáli vidět rodiče),
8. ideál podle vrstevníků (jak by si mě přáli vidět moji kamarádi),
9. ideál podle autorit (jak by si mě přáli vidět důležití dospělí).“

(Macek, *Adolescenti a rodiče: důležitost vzájemné percepce pro sebehodnocení dospívajících*, 2004, s. 342)

Pojem osobnost nemá v psychologii hodnotící funkci, psychologicky vzato je osobností každý od té doby, kdy jeho psychika začne vykazovat specificky lidskou formu fungování. Ztotožňuji se s definicí profesora Nakonečného, který chápe osobnost jako „organizovaný, dynamický a interindividuálně odlišný celek psychofyzických dispozic, determinující průběh projevy psychických procesů (reakcí).“ (Nakonečný, *Psychologie osobnosti*, 1995, s. 36)

Neméně zajímavý je model vrstev osobnosti docenta Čačka:

- 1) „vrstva elementárních, biologicky a dispozičně podmíněných funkcí rozvíjených od raného dětství (poznávací procesy, emotivita),
- 2) vrstva komplexnějších, sociálními podmínkami určených a učením od dětství osvojovaných duševních útvarů (vědomosti, postoje, role),
- 3) vrstva od počátku dospívání samostatně volených, postupně harmonizovaných individuálních egotendencí (sebeuvědomování, sebehodnocení),

4) *vrstva autokultivací formovaných sebekračujících aspektů existence dospělého (vzdělanost ve smyslu integrace obrazu světa, moudrost, relativně stabilní hodnotové vědomí a charakter).*“

(Čačka, *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*, 2009, s. 84)

Dále profesor Nakonečný uvádí jiný způsob dělení Já:

- *„tělové Já, které vzniká z vnímání vlastního těla, které se postupně vyděluje jako celek odlišný od vnějšího prostředí,*
- *sociální Já jako vědomí jedinečnosti (jsem jiný než všichni ostatní) a vědomí kontinuity, resp. identity (jsem to stále já, ačkoli se měním, stárnu).*“

(Nakonečný, *Psychologie osobnosti*, 1995, s. 40)

Teoretické pojmy ukončím poslední definicí od profesorky Vágnerové, „...osobnost představuje integrovaný komplex psychických funkcí, který je individuálně specifický a relativně stálý. Její rozvoj probíhá v interakci s prostředím, v němž žije, jako výsledek vzájemného působení dědičnosti a prostředí, tj. zrání a učení. Osobnost je individuální spojení biologických, psychologických a sociálních aspektů každého jedince. Je utvářena ve vztazích mezi lidmi, prostředím a společností. Osobnost se vždy projevuje jako celek. Osobnost je soustavou vlastností, charakterizujících celistvou individualitu konkrétního člověka, zaměřeného na realizaci životních cílů a rozvinutí svých potencialit.“

(Vágnerová, *Základy psychologie*, 2004, s. 22-23)

Mohli bychom předpokládat, že děti stejných rodičů, které jsou vychovávány stejným způsobem, si budou velmi podobné. Evidentně tomu tak ale není. Máme nějaké genetické predispozice, ale jak se mnozí odborníci shodnou, jedinečnost každého člověka tkví právě v jeho osobnosti, která je nenapodobitelná.

## 1. 2 Významné složky osobnosti

Jednotlivé složky osobnosti jsou řazeny od temperamentu přes emoce, schopnosti, motivaci, charakter k „jáství“, dle toho jak u jednotlivých složek postupně klesá podíl vrozeného a naopak narůstá podíl získaného na výsledné podobě osobnosti.

### a) temperament

**Temperament** je jednoznačně vrozenou, konstitučně podloženou složkou osobnosti. Je biologickým základem osobnosti, podmíněný vlastnostmi nervového a hormonálního systému jedince. Pokud se dobře naladíme na temperament dítěte, přijímáme ho takové jaké je a tím mu můžeme hodně pomoci. Podle profesorky Vágnerové je temperament *„individuálně charakteristický typ reaktivity a dynamiky psychiky. Představuje formální základ průběhu duševních dějů i projevů chování.“* (Vágnerová, *Základy psychologie*, Praha: 2004, s. 216)

S určitým temperamentem se již rodíme, v raném období vývoje člověka je nejlépe pozorovatelným, protože jeho projevy nejsou překrývány dalšími osobnostními složkami, které vznikají v dalším vývoji člověka. Je obecně známé, že temperament a jeho projevy se v průběhu života příliš nemění, výjimkou je období puberty a pozdního stáří.

Systematickou nauku o temperamentech vypracoval již antický Galénos, který definoval čtyři základní temperamentové typy: sangvinik – optimistický a živý, flegmatik – klidný a chladný, choleric – prudký, melancholik – pasivní a depresivní.

Naproti tomu Eysenckovo psychomotorické pojetí temperamentu, kde vztahový rámec tvoří dvě základní dimenze pro vymezení základních temperamentových vlastností. Dvě osy extroverze – introverze, emoční labilita – stabilita.

Typologie Carla Gustava Junga se opírá o to, jakým způsobem přistupujeme k okolnímu světu. Základní dělení na člověka introvertního – žijícího svým vnitřním životem, avšak velmi vnímavý ke svému okolí, je to empatický pozorovatel, rozvážný ve svém jednání

a opatrný ve svých citech. Člověk extrovertní – žijící navenek, ale povrchní a spontánní, snadno komunikuje, jedná rozhodně a rychle až zbrkle, po citové stránce je velmi otevřený. Rozšířeným mýtem je tvrzení, že introvertní osobnost je nevšímavá vůči svému okolí naopak a extravertní je velmi všímavá. Ve skutečnosti je to však obráceně, protože extrovertní osobnost je sice schopna vjemy ze svého okolí vnímat ve velkém množství, ale v menší intenzitě.

## b) schopnosti

Snažíme-li se rozvíjet **schopnosti a dovednosti**, musíme rovněž vychovávat takové rysy charakteru, jako je samostatnost a nezávislost, sebedůvěra, volní úsilí. Pro rozvoj schopností má velký význam pracovitost. Schopnosti souvisí také se sklony. Ve výkonech člověka se vedle schopností odráží také motivace a trénink. Každý výkon ovšem nemusí být ve shodě s kapacitou schopností. Samy schopnosti však nestačí ještě k úspěšné činnosti, jsou pouze jejím předpokladem. Podle profesora Kohoutka jsou schopnosti *„předpoklady pro vykonávání studijních, profesních, teoretických (intelektuálních) a praktických aktivit člověka. Jsou to takové kapacitní vlastnosti osobnosti, které podmiňují úspěšné vykonávání činnosti člověka, a to po stránce kvalitativní, kvantitativní i časové a výkonové.“*

(Kohoutek, *Poznávání a utváření osobnosti*, 2001, s. 96)

Schopnosti se vytvářejí na základě vloh (předpokladů, sklonů). *„Vlohy jsou vrozené anatomicko-fyziologické (morfologické) a funkcionální zvláštnosti. Vlohy jsou mnohoznačné, záleží na sociálních vlivech, prostředí, výchově, jak se budou rozvíjet. Vztah mezi vlohami a schopnostmi je složitý. Jedna a táž schopnost se může opírat o různé vlohy a naopak táž vloha může sloužit k rozvoji různých schopností.“*

(Kohoutek, *Poznávání a utváření osobnosti*, 2001, s. 112)

## 1. 3 Děti a emoce

Šťastné dětství. Znamená to snad být pořád šťastný? Ne, ani ve světě dospělých neznám nikoho, kdo by byl neustále šťastný. Takový není cíl ani pro moje děti, protože ve skutečnosti by nebyly šťastné. Snahou všech, kdo vychovávají děti je, aby prožily radost, uměly se

radovat i z maličností, aby uměly projevit lítost či smutek, pokud je to třeba. Zkrátka naučit se žít se všemi svými emocemi a umět je projevit.

**Emoce** dle psychologického slovníku jsou: „z lat. *e-motio* – pohnutí, jsou psychologické procesy, zahrnující subjektivní zážitky libosti a nelibosti, provázené fyziologickými změnami (změna srdečního tepu, změna rychlosti dýchání), motorickými projevy (mimika, gestikulace), změnami pohotovosti a zaměřenosti. Hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností podle subjektivního stavu a vztahu k hodnocenému, vedou k zaujetí postoje k dané situaci.“ (Hartl, *Psychologický slovník*, 1994, s. 124)

Původní smysl emocí je příprava jedince k adekvátní reakci na konkrétní zážitek. Kromě toho vedou emoce ke vstřípení zážitku. Mohou mít různou intenzitu, od nepatrné až po velmi silnou. Jsou stále s námi, plynou a splývají do sebe. Stále něco pociťujeme, emoce jsou příznakem toho, že něco prožíváme.

Jednoduché emoce a jim odpovídající mimické výrazy jsou vrozené. Jde o šest primárních emocí – radost, strach, vztek, smutek, opovržení a překvapení. Ty se podle profesorky Vágnerové objevují již v novorozeneckém věku. „V pozdějším věku jsou emoční reakce modifikovány vyššími nervovými centry a určitým způsobem interpretovány, v závislosti na dosažené vývojové úrovni. Rozvíjejí se další emoce – rozpaky, vcítění, závist, pýcha, stud a vina, které se objevují teprve tehdy, když dítě dosáhne určitého stupně sebeuvědomění.“ (Vágnerová, *Základy psychologie*, 2005, s. 164)

Malé děti nemají zábrany a vyjadřují emoce přirozeně a spontánně, a proto negativní pocity, které prožívají, jen zřídka trvají dlouho. Dítě se ale musí učit své emoce zvládat a chovat se „přiměřeně“ ve společnosti. Od nás rodičů by se děti měly dočkat návodu, jak s emocemi zacházet. Pokud budeme emocím rozumět, vědět, proč je máme, jak je nejlépe vyjadřovat a čemu se vyhýbat, budeme si s výchovou našich dětí daleko lépe vědět rady.

#### a) hněv

Vezměme si nejprve hněv. Když si představím člověka, který z nějakého důvodu nikdy nepocítí hněv, tak to vlastně není ani člověk. **Hněv** je tu proto, aby nás přiměl bojovat

za sebe. Bez něho bychom byli rohožkami, o které se každý otírá. Bez něho bychom nedokázali dát najevo, že se nám něco nelíbí. Hněv je pud chránící naši svobodu.

Jak vlastně zvládáme hněv? Děti mají nutkání někoho nebo něco udeřit. Hněv a zuřivost není totéž. Zuřivost je nezvládnutý hněv. Je to sice přirozené, ale chceme-li se svým okolím vycházet dobře, musí se tato reakce do jisté míry modifikovat. A protože ze svých dětí nechceme mít rváče, musíme se zamyslet nad tím, co bude účinné a zároveň prospěšné pro děti i do budoucnosti. Samozřejmě to záleží na naší osobnosti, jak jsme vyrovnaní sami se sebou.

Dospělí lidé a děti by měli umět zmírnit svůj hněv tak, aby měl nějaký vliv, ale také aby neškodil či neurážel. Pokud se naše dítě málo zlobí, ostatní děti ho mohou považovat za slabocha a mohou ho využívat. Pokud se zlobí příliš, stává se neoblíbeným, nebo dokonce postrachem. My i naše děti musíme najít tu správnou rovnováhu.

Pan Biddulph nabízí šest rad, jak zacházet s hněvem:

1. *„Trvejte na tom, aby svůj hněv daly najevo, ale slovy, nikoli chováním. Mají říci nahlas, že se zlobí, a pokud je to možné, říci i proč.*
2. *Pomozte jim, aby své pocity zdůvodnily. Brzy budou schopny říci vám, co je zlobí a proč místo toho, aby rovnou přešly k impulsivní reakci.*
3. *Dejte jim najevo, že jejich pocity vnímáte a akceptujete.*
4. *Při každé příležitosti je poučte, že hrubost a bití není přijatelný způsob, jak projevovat svůj hněv. Každý případ agresivity na místě řešte, vyvodte z něj pro dítě negativní důsledky.*
5. *Pomozte dětem, aby řekly, co chtějí. Často začnou plakat a stěžovat si, že něco nechtějí. Potřebují vaši pomoc, aby se mohly vyjádřit pozitivně.*
6. *Budte pro děti příkladem.“*

(Biddulph, *Proč jsou šťastné děti šťastné*, 2008, s. 59)

b) strach

**Strach** je také velmi potřebný. Strach nám nedovolí riskovat. Strach nás brzdí, nutí nás zastavit se, přemýšlet a vyhnout se nebezpečí. Je životně důležité, aby se děti naučily zastavit

a neřítit se dál do nebezpečí, nebo naopak pospíšet si ze silnice, když se rychle blíží auto. Rovněž se děti musí naučit dávat si pozor na příliš přátelské, či jinak podivně se chovající cizí osoby.

Na druhé straně je příliš velký strach na obtíž. Vždyť děti by měly být schopny mluvit s dospělými, přihlásit se ve škole a dosáhnout toho, co potřebují. Myslím si, že děti by měly svět považovat za bezpečné místo. Chceme přece učit děti novým věcem, činnostem a tak dále.

Podle profesora Nakonečného má strach dvojí účel. *„Zaměřuje naši pozornost správným směrem. Strach také dodává energii. Například strach má jedince připravit na nebezpečí a vtisknout danou situaci do paměti jako nebezpečnou. Emoce tak vedou k vymezení a hierarchizaci hodnot, vytvoření schopnosti seberegulace.“* (Nakonečný, *Lidské emoce*, 2000, s. 202)

Pan Biddulph nabízí čtyři rady, jak se vypořádat se strachem:

1. *„Držte se faktů. Nepodceňujte dětskou intuici.*
2. *S dítětem o jeho strachu mluvte.*
3. *Má-li dítě strach z něčeho nereálného, řekněte mu to.*
4. *Skrytý strach.“*

(Biddulph, *Proč jsou šťastné děti šťastné*, 2008, s. 63)

#### c) smutek

**Smutek** je pocit, který nám pomáhá vyrovnat se se zármutkem, zoufalstvím ze ztráty něčeho nebo někoho blízkého. *„Chemické změny, které smutek provázejí, pomáhají našemu mozku zbavit se bolesti, a tak začít znovu žít. Jenom po prožitém smutku můžeme celou záležitost nechat být a začít znovu.“* (Nakonečný, *Lidské emoce*, 2000, s. 209)

Smutek lidé většinou chápali tak, že pokud je toho na člověka moc, je dobré se vyplakat. Mezi rodiči a dětmi dodnes platí představa, že kluci nepláčou. Že člověk musí zatnout zuby a být silný. Někdy je pláč tak potřebný a přirozený jako třeba dýchání. Podle doktora Hoška neznamena, *„že když někdo nepláče, že je silný. Ve skutečnosti je člověk plný napětí, má*



*sklon žít v minulosti a nesnadno navazuje vztahy v přítomnosti, má strach z emocí ostatních lidí nebo z čehokoli, co má spojitost se smrtí nebo ztrátou.“*

(Hošek, *Psychologie odolnosti*, 1999, s. 96)

Pokud umíme plakat a víme, jak odplavit smutek, dokážeme se se vším vyrovnat. V osmdesátých letech se zjistilo, že tělo při pláči uvolňuje chemické látky ze skupiny endorfinů, které blokují receptory bolesti a během největšího zármutku se tak postarají o hojivé znecitlivění. Tyto chemické látky jsou dokonce přítomny i v samotných slzách. Jsou velmi podobné morfinu a mají i jeho účinky.

Pan Biddulph píše jen tolik, že smutek má svůj průběh a není mu třeba pomáhat. *„Když dítě pláče, především bychom měli uklidnit sami sebe a být s ním. Někdy pomůže, abychom ho k sobě přitiskli a objali ho, jindy chtějí být děti o samotě.“* (Biddulph, *Proč jsou šťastné děti šťastné*, 2008, s. 62)

#### d) radost a předstírané emoce

**Radost**, čtvrtá emoce, je to, co začínáme pociťovat, když je naše potřeba svobody, bezpečí, lásky a kontaktu naplněna. Dle psychologického slovníku je radost *„příjemná emoce, vznikající v reakci na úspěch či zisk. Slabší formou radosti je spokojenost, silnější extáze. Trvalejší a intenzivní forma radosti je pocit štěstí. Radost je často doprovázena úsměvem či smíchem“*. (Hartl, *Psychologický slovník*, 1994, s. 103)

U dětí většinou poznáme rozdíl mezi skutečnou emocí a takovou, která je předstíraná. Když děti projeví určitou emoci, dočkají se někdy od rodičů příznivé reakce, takže se pak pokoušejí tímto pocitem vyrukovat vždy, když chtějí dosáhnout svého.

Každá pravá emoce má pak svůj „falešný protějšek“, jak píše pan Biddulph:  
*„Naučeným protějškem hněvu je vztekání,  
naučeným protějškem smutku je skleslost,  
naučeným protějškem strachu je plachost.“*  
(Biddulph, *Proč jsou šťastné děti šťastné*, 2008, s. 64)

Na závěr této podkapitoly si tedy mohu odpovědět na otázku, kterou jsem si položila v úvodu: „Jak mohou být děti šťastné, když neprožívají emoce?“ Na základě získaných informací si mohu odpovědět, že děti, které neprožívají emoce, nemohou být šťastné. Je to tak dobře a já jsem s tímto zjištěním spokojená.

## 1. 4 Rodina a děti

Pro celistvistost ještě stručně přiblížím historii rodiny a vztah k dětem. Že si pod pojmem rodina představíme především manželský pár s dětmi, je jasné. Původní význam slova rodina byl totiž podstatně jiný. Středověk i starověk tímto slovem označoval „**domácnost**“. Tedy společenství lidí, kteří spolu bydlí a společně hospodaří. Do rodiny se počítali pokrevní příbuzní, ale i otroci a služebnictvo.

Tento obraz trval do první poloviny 19. století, kde se dětem začala přikládat odpovídající důležitost v lidském životě, vždyť do té doby se právně za dítě počítaly pouze děti do sedmi let věku, od osmi do čtrnácti let to byly tzv. nedospělé, a mezi patnácti až čtyřicetiletými lety byly dospělé, ale teprve od dvacetičtyř let byly děti právně zletilé. Takže se na děti nahlíželo jako na „malé dospělé.“ I když se děti narodily do období, které bylo poznamenáno dvěma světovými válkami, právem se devatenácté století nazývá „stoletím dítěte“, což potvrzují mnozí odborníci.

A jak byly děti vychovávány? Rozdílným způsobem, záleželo na zvycích dané rodiny, z níž děti pocházely. „*Když roku 1693 John Locke napsal Několik myšlenek o výchově, v nichž prohásil výchovu dětí za smysl rodinného života, položil na jedné straně základ k moderní rodinné výchově, na druhé straně shrnul po staletí panující zvyklosti: rodina byla pro drtivou většinu dětí jedinou institucí, v níž probíhala jejich socializace, vzdělání, příprava na život.*“ (Lenderová, Rýdl, *Radostné dětství?*, 2006, s. 140) Jejich výchova již od útlého dětství byla směřována k tomu, aby obstály v dospělosti, mohly se úspěšně věnovat svému povolání, zvládly povinnosti spojené se správou rodinného majetku a v budoucnu se dokázaly v rámci možnosti co nejlépe postarat o svoji rodinu a zajistit tak její pokračování. Zdá se to být v mnohém podobné, k čemu vychováváme svoje děti dnes, ale je to jen zkrácená představa o životě a výchově šlechtických i chudých dětí. Ta byla až překvapivě tvrdá a náročná.

Jak uvědomí profesoři Lenderová a Rýdl, „...že ve vyšších a vyšších středních vrstvách nebyl vztah dítěte k matce bezprostřední, protože ženou, která se dítěti v prvních měsících a letech jeho života věnovala, byla kojná či chůva. Instituce chůvy byla mimořádně rozšířená, vyskytovala se prakticky ve všech sociálních vrstvách, s výjimkou rodin vysloveně chudých.“ (Lenderová, Rýdl, *Radostné dětství?*, 2006, s. 152)

Takže po citové stránce se toho dětem od rodičů moc nedostávalo. Dětem se zpívalo, vyprávěly se pohádky, a vrcholem něhy či nějakého mazlení, dá-li se to tak nazvat, bylo políbení na čelo po večerní modlitbě.

A vztah dítěte k otci? „...býval zpravidla ještě méně bezprostřední, práce mimo dům, kdy často odcházel ráno a domů se vracíval večer, kdy už děti spaly, ho od potomků vzdalovalo i fyzicky.“ (Lauermannová- Mikschová, *Lidé minulých dob*, 1940, s. 16) Ani otcové, kteří pracovali v domě, se o děti příliš nestarali, jelikož na ně neměli čas, ať už byli řemeslníky, prodavači či měli advokátní kancelář. „Jistou hráz vytvářel až náboženský respekt k otci, odmalička dítěti vštěpovaný, případně otcovská strohost, někdy hraničící dokonce s hrubostí.“ (Šusta, *Léta dětství a jinošství*, 1947, s.73)

Existovaly však i otcové, kteří svou lásku dávali najevo, jak uvádějí Lenderová a Rýdl, „...otcové, kteří dokázali dát najevo lásku k dítěti jak slovy, tak skutky a gesty. Vyskytovali se ve středověku i raném novověku.“ (Lenderová, Rýdl, *Radostné dětství?*, 2006, s. 153) Jakmile děti trochu povyroستly, začaly pomáhat v domácnosti a hlídat mladší sourozence. Chlapci asi v sedmi letech nastupovali do školy, zatímco děvčata zůstávala doma. Jen ta z bohatších rodin mohla později vstoupit do kláštera nebo nějakého ústavu.

Jak uvádí Philippe Áries: „Emoce hrály v rodině jen okrajovou roli, a to jak ve vztahu mezi manželi, tak ve vztahu mezi rodiči a dětmi i dětmi navzájem. Citové pouto mezi členy rodiny nebylo ostatně pro fungování rodiny nezbytné.“ (Matoušek, *Rodina jako instituce a vztahová síť*, 2003, s.7) Jak jsem slýchávala od své prababičky, dobrá matka by neměla dopouštět, aby z jejího dítěte vyrostl zhýčkanec. Já osobně mohu konstatovat, že jsem ráda, že své děti vychovávám v 21. století, kdy své city k nim mohu kdykoliv a bez omezení vyjádřit a totéž mohou i moje děti. Že si děti mohou užít svá dětská léta a že láskyplná výchova a péče je pro děti žádoucí, na tom se shodnou snad všichni odborníci i široká veřejnost.

„Průmyslová revoluce“ označovala rodinu jako tradiční, předindustriální nebo stavovskou. Přenesla místo rodiny do továren a obyvatelstvo vyměnilo svá venkovská stavení za byty ve městech.“ (Možný, *Moderní rodina*, 1990, s. 66) Na přelomu 19. a 20. století začaly pracovat ženy a někde i děti. Muž tedy přestal být jediným živitelem rodiny. V evropských zemích se chování muže a žen změnilo. Manželé opustili model rodiny s mnoha dětmi a přešli k regulované reprodukci, což ve většině případů znamenalo dvě děti v rodině, tak jako to známe dnes.

Sametová revoluce v roce 1989 změnila rodinu, klesá počet lidí vstupujících do manželství, zároveň se zvyšuje věk vstupu do manželství a počet narozených dětí se snižuje. Na rodinu útočí nové problémy, které souvisí se soukromým vlastnictvím, kariérou obou rodičů, zvýšenými nároky na školní prospěch dětí.

Současná česká rodina se vyznačuje zaměstnaností ženy, což je ekonomická nutnost. Neznám rodinu, která by si vystačila s jedním platem (vyjma rodin rómských a sociálních případů, což bych zde nechtěla rozebírat). A logicky zde narůstá problém, kdo a v jaké míře se bude věnovat dětem a domácnosti. Někde to vyřeší babičky, chůvy, pomocnice v domácnosti nebo rodiče přesunou povinnosti na nejstarší děti.

Rodiče si potom pozdě a jestli vůbec uvědomí, že promeškaly ty nejkrásnější okamžiky svých dětí, najednou jsou překvapeni, že děti si raději popovídají se svými kamarády či prarodiči než právě s nimi.

## 2. Vývoj psychické odolnosti dítěte

*„Znáte nejjistější prostředek, jak učinit dítě nešťastným? Přivykněte je tomu, aby dosáhlo všeho. Vaše dítě by nemělo dostat nic jen proto, že to co chce, nýbrž jen proto, že to potřebuje.“*

*Jean Jacques Rousseau*

V této kapitole se chci zaměřit na psychickou odolnost, charakterizovat její pojem. Dále se chci soustředit na jednotlivá vývojová období psychické odolnosti u novorozence, kojence, batolete, předškolního dítěte a školního dítěte. Rozkličováním jednotlivých vývojových období získám přehled, co je žádoucí a co nikoliv v jednotlivých etapách „dětství“ našich dětí.

### 2. 1 Charakteristika psychické odolnosti dítěte

Když jsem se stala matkou, řekla jsem si, že chci vychovat slušné a hodné lidi. Ale uvědomila jsem si, že nestačí vychovat jen hodné a slušné lidi, protože hodní a slušní lidé musí být také dostatečně silní na to, aby obstáli ve společnosti, dobře se do ní začlenili, aby své hodnoty obhájili i tváří v tvář zlu nebo nepřízni osudu. Jakkoliv bych si přála uchránit své děti od všeho zlého, nemůže se mi to povést zcela. Proto je lepší vybavit děti tak, aby se k životu stavěly čelem a nenechaly se semlít okolnostmi.

Proto je lepší vytvářet, rozvíjet a posilovat odolnost dětí jako jeden z předpokladů úspěšného a snad i šťastného života v budoucnosti. *„Odolností (někdy se užívá pojem zdatnost) se většinou rozumí složitý a vzájemně propojený soubor dovedností, schopností a postojů, jak zvládat životní nesnáze a obtížné situace, které se v životě zákonitě objevují.“* (Aldortová, *Vychováváme děti a rosteme s nimi*, 2010, s. 54) Psychicky odolným lidem se žije lépe. Dokáží se snadno vyrovnávat s nároky všedního dne, dokáží překonat krize, jsou spokojenější a zdravější.

Psychická odolnost se nedá jednoduše popsat. Když se podívám na odbornou literaturu, narazím na celou řadu pojmů, jako „umístění kontroly“, „nezdolnost“, „residence“, „vnitřní

soudržnost“, „self-efficacy“ a další. To všechno jsou pojmy, které se snaží definovat vlastnosti člověka, který je psychicky odolný. Psychologie se o psychickou odolnost v současné době dle mého názoru zajímá proto, že i když máme objektivní podmínky pro spokojený život (máme dostatek jídla, kde bydlet, je mír atd.), stále více lidí podléhá nárokům a stresům, které si vytváříme. Projevuje se to například zvýšenou agresivitou, zneužíváním alkoholu nebo depresemi a celou řadu nemocí, jejichž příčinu nelze jednoznačně určit (poruchy imunity, rakovina, potíže se srdcem atd.).

Podle doktora Hoška je *„odolnost jev determinovaný individualitou a situací, důležité je individuální prožívání a hodnocení situace.“* (Hošek, *Psychologie odolnosti*, 1999, s. 14)

Cesta k psychické odolnosti je podle doktorky Hoskovcové a magistry Suchochlebové-Ryntové ve třech důležitých kamenech. **Vrozenou dispozici**, kterou může matka podpořit v těhotenství radostným očekáváním. Dítě, jehož **temperament** je od začátku s láskou přijímán, je dalším základním kamenem. Třetí je pak **vztah k dítěti**, který vytváří pocit bezpečí. Na jmenovaných základech se postupně buduje psychická odolnost pomocí čtyř prostředků:

- *„Dítě potřebuje získávat pocit kontroly nad situací - umožníme dítěti aktivní spoluúčast na dění všude tam, kde to jde.*
- *Dítě potřebuje postupně rozumět situaci, ve které se nachází - popisujeme realisticky a stručně, co se děje.*
- *Dítě potřebuje smysl činností, ke kterým je vedeno – vysvětlujeme, proč se věci dějí, tak jak se dějí, a pokud to nevíme, zkusíme smysl hledat společně.*
- *Dítě potřebuje zažívat úspěch při samostatné činnosti.“*

(Horáková-Hoskovcová, Suchochlebová-Ryntová, *Výchova k psychické odolnosti dítěte*, 2009, s. 21-22)

## 2. 2 Příprava na mateřství a první měsíce života novorozence

Nejdříve se zaměřím na vývojové období psychické odolnosti nazvané příprava na mateřství, ve kterém se budu zabývat těhotenstvím. Dále pak vývojové období nazvané první měsíce života novorozence, kde se chci soustředit na důležité momenty života novorozence, zvláště pak na vazbu mezi dítětem a matkou.

### a) příprava na mateřství

Podle **prenatální psychologie** miminko od momentu početí vnímá všechno, ale na trochu jiné úrovni než narozený člověk. To, co matka v těhotenství prožije, zůstane v dítěti někde hluboko zakódováno v podvědomí a bude jej to ovlivňovat i v budoucnu, i když o tom nebude vědět. Matka je pro dítě v době těhotenství středobodem všeho a dítě chce být matkou bezpodmínečně milováno.

Kanadský psycholog Thomas Verny (původem z Bratislavy) rozdělil východiska prenatální psychologie do těchto čtyř bodů:

1. *„Lidský plod dovede **vidět a slyšet**, může něco prožívat, dokonce je schopen se **učit a cítit**.*
2. *Z toho vyplývá, že to, co dítě cítí a vnímá, začíná formovat jeho postoje a očekávání vůči sobě samému.*
3. *Hlavním zdrojem těchto „poselství“, která dítě formují, je jeho **matka**. To, na čem záleží, jsou hlubší a trvalé formy citění.*
4. *Nejnovější výzkumy se začínají čím dál více zaměřovat i **na otce a jeho city**. Donedávna se k nim nepřihlíželo.“*

(Matějček, Co, kdy a jak ve výchově dětí., 2007, s. 18)

Relativně velké dopady má odmítnutí matkou, mám na mysli nechtěná těhotenství, kdy dítě vycítí, že je matka nemá z nějakého důvodu ráda. Následkem pak může být dítě, které si nevěří, myslí si, že není dost dobré, má pocity méněcennosti. Podobné pocity mohou nastat, když matka upřednostní otce, tzn., že dítě si nechá jen kvůli partnerovi. Dítě to vycítí, že není na prvním místě, že táta je ten důležitý a tento vzorec chování pak uplatňuje v budoucích vztazích, aniž by o tom vědomě vědělo.

Těhotenství je nejkrásnější období pro ženu, ale i pro jejího partnera, kdy společně očekávají příchod miminka. A pokud ta očekávání jsou radostná a dítě pozná, že je milováno, nic nebrání vychovat z miminka psychicky odolného a snad i šťastného jedince.

Samotný průběh porodu může ovlivnit psychickou pohodu dítěte, i když jednoznačně prokázané to není. Je celá řada výzkumů, které dokazují mimořádný dopad kvality porodu na osobnost člověka, a jiné, které to nepotvrzují.

#### b) první měsíce života novorozence

Z bezpečí matčina břicha je dítě na světě a čelí všem nástrahám, které ho čekají. Pokud je ale na blízku matka, která nejen že dítě miluje, ale dokáže se o něj i postarat, nic nebrání správnému vývoji a poznávání všemu novému.

V tomto období se do stavby psychické odolnosti dítěte upevňují dva nové základní kameny (první, vrozenou dispozici, už mají). Je to přijetí **temperamentu** dítěte (což jsem rozvedla v první kapitole) a vytváření specifického pevného **vztahu mezi dítětem a matkou** (či jinou pečující osobou). Čím dříve se podaří matce a dítěti začít budovat tento pevný vztah, tím lépe. Z počátku se jedná o běžnou péči o dítě – kojení, přebalování, koupání.

Psychologové se shodují, že pro dítě je nejlepší, pokud má od počátku jednu osobu, která se mu věnuje a nechá se vést svou empatií a intuicí. Nejčastěji je to matka, která je na tuto úlohu biologicky i psychologicky připravena. Může ji však plnohodnotně zastoupit i jiná osoba (např. otec, babička, náhradní matka), pokud biologická matka z nějakého důvodu svou roli neplní.

Bezpečná vazba k matce nebo jiné pečující osobě, to potvrzuje i jeden z teoretiků psychického vývoje dítěte, Erik Erikson, podle něhož je hlavním úkolem kojeneckého období **vybudovat si důvěru ve svět**.

Pokud existuje dobrá vazba na rodiče, můžeme sledovat následující projevy:

- *„dítě vyhledá blízkost rodičů v případě strachu – blízkost rodiče snižuje úzkost dítěte,*



- *výběrovost vazby – dítě si vytváří speciální vztah zprvu k matce a později vždy jen k několika málo „svým“ lidem,*
- *kvalita vazby – pro děti je nejdůležitější jistota vazby“.*

(Horáková-Hoskovcová, Suchochlebová-Ryntová, *Výchova k psychické odolnosti dítěte*, 2009, s. 26)

S tím souvisí pláč dítěte, jako jediný komunikační prostředek pro dorozumívání s okolím. Výzkumy ověřily neplatnost doporučení, které se dávalo generaci našich matek, a které někde stále přežívá: plačící miminko se nemá vždy tišit, protože by se rozmazlilo. Miminko potřebuje získat zkušenost, že když má nepohodu a pláče (volá o pomoc), někdo se skutečně dostaví. Pokud jeho signály nemají odezvu, pak ztrácí důvěru ve své pečovatele.

## 2. 3 Období kojení a první krůčky k samostatnosti batolete

Nyní budu popisovat vývojové období psychické odolnosti dítěte v období kojení, chci upozornit na to, co je důležité, aby kojeneček právě v tomto období prožil. Následuje vývojové období u batolat, kde nejdůležitějším mezníkem je to, kdy si dítě začne uvědomovat samo sebe.

### a) období kojení

Časově **období kojení** můžeme vymezit od třetího měsíce až do jednoho roku dítěte. Během tohoto období dítě prodělává prudký vývoj pohybových, smyslových, poznávacích i citových vlastností své osobnosti. Dítě již tolik nespí, ale čím dál více se zajímá o dění okolo.

Pozor! Důležitý okamžik, úsměv! Není to jen nějaký úšklebek či nepovedená grimasa, ale opravdový úsměv a patří jen a jen nám. Dítě rozpoznalo matku či otce a zřetelně na dlouhou dobu se usmálo. Ano tady začíná společenský kontakt. Dítě tím dává najevo svou radost z přítomnosti dospělých osob. Proto je dobré, abychom se na dítě často usmívali a hovořili s ním. Povídali mu, co zrovna děláme, co nás čeká, ukazovali a popisovali mu různé předměty.

Důležitým mezníkem je pak osmý až desátý měsíc, kdy si dítě utužuje vztahy s matkou a otcem. Je to typické období pro kojence zvané **fixační** a je dobře, když si ho každé dítě prožije. Kojenec dokáže rozlišit matku a otce od ostatních členů rodiny a také od úplně cizích lidí nebo těch, které nevidí tak často. Proto je běžné, jestliže babičku vidí dvakrát do měsíce, že začne plakat a schoulí se k mámě do náruče, kde je v bezpečí. Babičky by si to neměly vykládat osobně a s trpělivostí počkat, až toto fixační období zdárně skončí. Ba naopak by nebylo v pořádku, kdyby se objevil cizí člověk a dítě by k němu bez ostychu šlo a vůbec se nebálo. „*V této citové vázanosti k někomu „svému“ nabývá totiž dítě zřejmě citovou jistotu a oporu, která mu bude základnou pro postupné uvolňování a osamostatňování. (Kdyby toho nebylo, mohlo by se později v dospívání stát nikoliv samostatným, nýbrž „nevázaným“, což je velký rozdíl). Znamý am. psycholog E. Erikson usoudil, že v poslední čtvrtině prvního roku života jde u dítěte o vytvoření zásadní a základní důvěry v lidi. Z té pak vyplývá i důvěra v sebe. Není-li toto vývojové období dobře prožito, je nebezpečí, že místo důvěry bude průvodcem dítěte do dalšího života nedůvěra. A to zajisté je moc špatný (nedůvěryhodný) průvodce.*“ (Matějček, *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, 2007, s. 36)

#### b) první krůčky k samostatnosti batolete

**První krůčky k samostatnosti batolete** můžeme časově vymezit od jednoho roku dítěte až do tří let. Dále se nám rozvíjí pohybové a rozumové dovednosti, rozvoj řeči a slov, hra, dítě roste, mění svou podobu, známé jsou záchvaty vzteku tzv. období vzdoru, ale nejdůležitější je rozvoj emocionální stránky. Pod tímto termínem si můžeme představit formování vztahu s dítětem, vytváření vazeb, sebehodnocení, sebeúcty.

Když se miminko narodí, má potřebu být s lidmi. Od třetího měsíce se začne víc zajímat o určité lidi ve svém okolí. Také začne zjišťovat, kdo je jeho matka a otec, i když ještě nemiluje tak jak ho milují jeho rodiče. Ale během roku a půl se city natolik vyvinou a rodiče se stanou citovou oporou dítěte. Na konci prvního roku dá dítě zřetelně najevo, zda chce maminku nebo babičku. City postupně rostou a asi ve dvou letech věku jsou tak silné jako city jeho rodičů. Nutno dodat, že otcové milují své děti stejně silně jako jejich matky, totéž platí pro prarodiče.

Většina dětí si ke svým rodičům vytvoří pevnou vazbu během prvního roku a půl života. Pokud bychom ho nechali samotné, dostane strach a nejvíc se bojí právě v tomto období. Zhruba kolem dvou let bude dítě chápat, co může od svých blízkých osob očekávat, například: „Maminka je ráda, když si hraju s kroužky, protože je umím navléct na tyčku“, nebo „tatínek mě má rád, protože jsem jeho holčička“.

Pokud rodiče ignorují projevit svému dítěti lásku, dítě se bude snažit získat ji jiným způsobem (bude třeba zlobit), ale může si také myslet, že ho rodiče nemají rádi kvůli tomu, že něco provedlo. Zlobení tak může vést k tomu, že rodiče se rozčílí, což vede k negativnímu sebehodnocení. Bezpodmínečná láska rodičů je pro dítě velmi důležitá a ovlivňuje to, jak se dítě chová k jiným lidem, ale také k hodnocení sebe sama.

Začátek **sebeuvědomování** je již v útlém věku, kdy si dítě pozoruje své ruce, kterými se snaží něco uchopit. Není ale jasný důkaz, že o sobě přemýšlí jako o „já“ dříve než v jednom roce věku. V tomto věku má větší zájem o svoji osobu než o ostatní, když se vidí, např. na videu nebo na fotografiích. Zpočátku se nepoznává, ale protože děti jsou učenlivé, pokud se k fotografiím budeme vracet a budeme dítěti povídat, kdo tam je, je schopno i po delším čase se samo k fotografiím vrátit a samo bude říkat, kde je máma, táta, babička, děda atd. Ve třech letech je již evidentní, že si dítě uvědomuje sebe sama.

Dítě v batolecím věku si už velmi dobře uvědomuje, že může ovlivňovat své prostředí. Má velkou touhu prověřovat svou **samostatnost** – vydává se na průzkumné cesty do všech skříní a šuplíků, stokrát hodí z kočárku na zem chrástítko, znovu a znovu bouchá lžící do polévky, protože to báječně cáká. Tato samostatnost souvisí s uvědoměním si vlastního „já“. Psychologové, zvláště pak psychoanalytici, říkají, že se psychologické „já“ rodí právě v tomto věku.

Krátce se ještě zastavíme u vzteku dětí, který bývá častý a typický pro batolecí období, a to **období vzdoru**. Je logické, že když si dítě uvědomuje sebe sama a svoji osobnost, že se to musí nějakým způsobem projevit. A tak když si s naším osmnáctiměsíčním synem čteme říkadla a já se rozhodnu, že to už stačí, že je čas na svačinku, narážím na odpor a můj syn při dotazu, jestli budeme jíst jogurt, asi třikrát po sobě opakuje, že ne a ukazuje mi zpátky na říkadla.

Samozřejmě se může jednat o spoustu jiných každodenních situací, které s dětmi rodiče zažívají a protože je každé dítě jiné i projevy vzdoru a vzteku jsou u každého odlišné. Jedno dítě bude stávkovat a stále říkat, že to či ono dělat nebude, druhé začne křičet, jako by je na nože braly, třetí začne kolem sebe kopat, čtvrté si lehne na zem, zrudne a začne křičet.

Právě v těchto okamžicích je důležité, aby rodiče odhadli tu „zdravou míru“, kdy by měli buď dítě nechat být, pokud je to možné anebo se snažit vztek zmírnit. Většina odborníků se shoduje na tom, že nejrozumnější je nechat dítě být. Pokud nebude mít dítě „obecenstvo“ nebude se mít před kým předvádět, jeho doba vzteku se značně zkrátí a postupně může až vymizet.

Já osobně se přikláním k názoru Zdeňka Matějčka, který se domnívá, že nejméně polovina zlostných a vzdorných záchvatů je vyprovokována námi rodiči, jelikož příliš spěcháme a jsme málo trpěliví. Že na děti křičíme místo toho, abychom těmto situacím předcházeli. Samozřejmě to není o tom, všechno dětem povolit, stále musí platit určité hranice, co se „smí“ a co se „nesmí“, ale měli bychom se zaměřit na předvídání možných srážek. *„Například připomeneme mu, že za chvíli bude oběd a že si budeme mýt ruce. Když se mají uklízet hračky, nabídneme dítěti pomoc a nechceme, aby to dělalo jen samo. Když jdeme ven, dovolíme mu, aby si vzalo nějakou milou hračku s sebou – a sami dáваме pozor, aby se mu neztratila. Má-li jedno své autíčko nebo jednu svou panenku v ruce, není také tolik důvodů, aby se neúnosně vzrušovalo před hračkářstvím. Psychologická poučka praví, že nemá mnoho smyslu dítě za nějaký jeho „záchvat“ zlosti nebo vzdoru trestat. Nepomůže dítěti vyčinit, naplácat mu, natož mu domlouvat a jeho chování s ním „rozumně“ rozebírat. Tady totiž nejde o rozum, ani o charakter, ani o mravní záležitost. Je to prostě projev slabosti adaptačních mechanismů nevypělého organismu dítěte.“* (Matějček, Co, kdy a jak ve výchově dětí, 2007, s. 45).

Na co bychom ale dle Zdeňka Matějčka neměli zapomínat je následné zpracování onoho zlostného výbuchu. Je dobré dítěti popsat, co se stalo, jak jsme dítě i my reagovali a hlavně dítě ujistit, že ho stále máme rádi a už bychom neměli nic zbytečně vyčítat a celou situaci protahovat.

Poslední oblast, kterou bych ráda zmínila, je **hra**. Kolem jednoho roku dítě stále vyžaduje pozornost a asistenci rodičů, nemá dostatečnou představivost, jak by si mělo s hračkami hrát nebo na co si hrát. Když budeme dobrým průvodcem dětských her, dočkáme se chvíle, kdy si dítě samo listuje v knížce, aniž bychom u toho seděli s ním. Zrádnost však spočívá v tom, pokud si budeme myslet, že naše dítě je neschopné a budeme se snažit mu vše ukázat, jak to funguje, co se s tím dá dělat.

Tak tudy cesta nevede. Pak by se z dítěte nestal samostatný jedinec, protože by stále čekal na maminku a na tatínka, kteří mu ukážou, jak věci kolem něj fungují, co má a co nemá dělat. Je dobré, nechat dítě si hrát, být klidně u něj v blízkosti, ale do hry mu nezasahovat. Jen ať si dítě samo vyzkouší, že autíčko má kola, panenka má vlásy, očka, že knížku si můžu prohlížet klidně písmenky vzhůru atd. Když bude naši pomoc potřebovat, jistě se ozve.

Ale velký zlom přichází kolem třetího roku, kdy dítě dokáže **spolupracovat** s ostatními dětmi, dokáže si s nimi hrát a naopak dětskou společnost vyhledává. Významnou roli hraje to, že dítě si uvědomuje i jiné lidské bytosti než sebe, což je obrovský pokrok. Najednou poznává, že jestliže jiné dítě uhodí hračkou, že ho to bolí stejně, jako by to jiné dítě udělalo jemu.

Komunikace zde sehrává také svou roli, děti se mezi sebou dokážou dorozumět, což usnadní právě onu spolupráci třeba na tom písku. A co se na písku ještě může odehrát a ne jen tam je to, že každé dítě musí počkat, až bude na řadě. Krásný příklad je dětská klouzačka na pískovišti, kdy by se každé dítě chtělo svést, ale pochopí, že všechny děti se naráz svést nemohou. Musí prostě jedno po druhém, a tudíž musí počkat, až na něj přijde řada, pozná, že nejde všechno hned.

## 2. 4 Začlenění dítěte do kolektivu

Nejprve chci poukázat, jak důležité je, aby se dítě co nejlépe začlenilo do dětského kolektivu v mateřské škole z hlediska vývoje psychické odolnosti právě v tomto období. Dále chci zdůraznit i vstup do školy, kde se opírám o školní připravenost či zralost dítěte.

#### a) vstup do mateřské školy

Začlenění dítěte do kolektivu a první vstup do mateřské školy lze vymezit od konce 3. roku do 6. roku. Je charakteristické tělesným vývojem, zvláště v oblasti motoriky jako je běh, házení předmětů, pomoc při úklidu atd.

Vývoj řeči a myšlení, kdy se děti neustále ptají **proč**? Na rodičích či vychovatelích je, aby na každou otázku dítěti odpověděli a neztratili tak jeho pozornost o danou problematiku. Oceníme to později ve školním věku, kdy naopak budeme chtít, aby se dítě zajímalo o školu a další povinnosti s tím související. Odborná veřejnost se shoduje, že není třeba před dítětem jakékoliv téma tabuizovat a pokud se nás dítě zeptá na počítání, měli bychom mu to s přihlédnutím k jeho věku vysvětlit.

A jaká je rada, jestliže otázek je již příliš a nás už z toho brní hlava? Odpověď je jednoduchá, můžeme se naopak zeptat my rodiče, co si o tom dítě myslí, proč si myslí, že to tak je nebo funguje a leckdy budeme příjemně překvapeni, co si dokáží děti myslet a na jaké intelektuální úrovni.

Psychologové stále připomínají čtení pohádek před spaním, což v dítěti rozvíjí představivost, má kladný vliv na řeč, slovní zásobu, vybavování si myšlenek. A nemusí se jednat jen o čtení před spaním, ale vztah ke knihám je dobré budovat již od batolecího věku, zařadit jej mezi herní činnosti i přes den.

Dovednost, kterou dítě učíme již od útlého věku, jsou **hygienické návyky**, které se v tomto období ustálí a děti je vykonávají v uspokojivé míře, například návyky samostatného oblékání, návyky spánku, správného jídla, vyměšování a mytí. *„Co tedy nepromeškat? Vytváření hygienických návyků! Jestliže se dítě v tomto věku naučí čistit si zuby (a zvláště naučí-li se tomu správně, jak zdůrazňují naši zubní lékaři), pak je velká naděje, že už to v životě nezapomene. Naučí-li se mýt si ruce před jídlem, koupat se před spaním, opláchnout ovoce apod., je velká naděje, že to bude dělat i nadále, bez nucení a pobízení. Je schopno přijmout a s pravidelností takřka železnou dodržovat postup ranní a i večerní toalety, takže když spěcháme nebo chceme přijít s nějakou inovací, můžeme vyvolat jeho ostrou obrannou reakci.“* (Matějček, Co, kdy a jak ve výchově dětí, 2007, s. 84).

Dominantní úlohu stále zastává hra, která rozvíjí a stimuluje rozvoj osobnosti dítěte. V tomto období mají děti rády hry s míčem, tanečky, přeskakování, prolézání, ale také kreslení, modelování, nejrůznější stavebnice, kde mohou skládat, rozkládat. Později tyto dovednosti uplatní ve škole, kdy se budou učit jednotlivá písmenka a z písmenek budou skládat slabiky a nakonec slova. To je stavebnice, která dítěti vydrží ještě mnoho let.

Většina dětí má ráda přítomnost ostatních dětí a v tomto věku to platí dvojnásob. Jsou rády, když si jich druhé děti všimnou, vezmou je do hry, ale také když mohou svého kamaráda přivést domů. Přátelské vztahy se začínají utužovat, prohlubovat, vznikají první platonické lásky, na které se potom dlouho vzpomíná. Kamarádství je potom provází celý život a je to nesmírně důležitý sociální vztah.

Milník, kterým je **mateřská škola**, je pro některé děti bezproblémový, jiným trvá, než si na novou situaci zvyknou. Hlavním úkolem dítěte je naučit se fungovat ve společnosti **mimo rodinu**. Zatímco batoletí jsme dovolili téměř všechno, po předškolákovi společnost chce, aby se začal ve svých projevech omezovat. Dítě se učí sebekontrolu. Především se jedná o nový denní režim během dne, dítě poznává jinou autoritu než rodiče a prarodiče. Činnosti, které poznává, například dokončit nějaký úkol, společně něco vyrobit, plně se soustředit, se potom promítá i do školních let.

Dítě se začlení do určité skupiny, kde může uplatnit nebo se přiučit vlastnostem jako je družnost, tolerance, obětavost. Zajímavý je postřeh z knihy Psychologie odolnosti, že se děti učí přiměřeně reagovat, „...*například když jedno dítě pláče, tak se batole také rozpláče, ale předškolák už jde a snaží se plačícího utěšit*“ (Hošek, *Psychologie odolnosti*, 1999, s. 24). Což mohu potvrdit ze své zkušenosti, jelikož dcera má 3,5 let a syn 1,5 roku, takže tyto situace dobře znám. Také se v tomto období testují mužské a ženské role, děti si rády hrají na mámu a tátu, na obchod, na paní učitelku, na řidiče autobusu atd.

Je dobře, když dítě přijde ze školky a povídá nám, co zažilo, jaká je paní učitelka. Také se zde projeví různé výchovné styly, které pokud nebyly vhodné, mají šanci na to, že jestliže je dítě určitou dobu bez tohoto vlivu, je možná určitá náprava. Dítě se nejen učí respektovat určité příkazy a zákazy ze strany rodičů. Postupně se tyto jednotlivé požadavky začnou přetvářet v určitý systém hodnot a morálního vědomí.

Moje dcera například hodně řeší, kdo je hodný a kdo je zlý jaký je význam různých činů. Potom je na rodičích, pokud něco prohlašují za správné nebo nesprávné, aby jednali v souladu s tím, co dětem říkají. Přílišná nejasnost a rozpolcenost vzbuzují v dítěti nejistotu. Ze své zkušenosti mohu uvést jeden příklad z mateřské školky, kam vodím dceru. Maminka předává učitelce dítě v šatně, sama nepozdraví, ale po dítěti vyžaduje, aby paní učitelku pozdravilo.

Předškolní věk je velice důležité období, kde bychom jako rodiče měly dbát na to, co dítě učíme a učit je to správně! To, co se do organismu zabuduje špatně, se pak velmi obtížně napravuje.

### c) vstup do školy

Začleněním do školního kolektivu je potom další významné období, a tím je **školní věk**. Věk, kdy dítě vstupuje do školy a naplno se zde ověřuje psychická odolnost. Mezi školními dětmi už jsou prokazatelné rozdíly. Děti se často **srovnávají s vrstevníky**. A my dospělí tomu často přispíváme a navozujeme umělé situace soutěživosti. Je dobré, abychom dítěti pomohli, aby se naučil vyhledávat srovnatelný vzor.

Trefné připodobnění je uvedeno v knize Školní zralost: *„Zpravidla funguje podobný efekt, jako když s někým poběžíte o závod. Když bude váš soupeř na podobné úrovni jako vy, bude vás to povzbuzovat, motivovat k vyššímu výkonu. Když ale poběžíte s někým o hodně lepším, tak vám na startu uteče a vy se po pár desítkách metrů vzdáte, protože uvidíte, že už to stejně nemá význam. A pokud se bude dítě srovnávat s tím nejlepším v dané oblasti, je jeho psychická odolnost a tím pádem nespokojenost značně nalomena.“* (Šmardová, Bednářová, Školní zralost, 2010, s. 88) Bohužel se to často děje a rodiče si to vůbec neuvědomují.

Dítě tak postupně zkouší své úspěchy a neúspěchy, utváří si o sobě svůj úsudek - **sebeobraz**, který je důležitý pro další rozvoj citové a sociální zralosti. Pro vývoj sebedůvěry a sebeúcty dítěte je významné, jakou roli a pozici zaujímá ve skupině vrstevníků.



Dítě ve škole už musí být schopné sebekontroly, což znamená udržet pozornost, dodržovat klid, plnit si svoje školní povinnosti. Psychická odolnost se dále rozvíjí dalším vysvětlováním významů, různýc

h příkazů, zákazů, nových požadavků a nároků. Ideální je, pokud dítě pochopí důvody, proč tomu tak je.

Podle profesorky Vágnerové: *„Zvládnutí požadavků školy vytváří předpoklady pro získání dalších rolí, spojených s určitým společenským postavením. Ve škole není žádné dítě přijímáno bezpodmínečně, ale je hodnoceno podle toho, jak se chová a jaké výkony podává.“* (Vágnerová, *Základy psychologie*, 2005, s. 279)

Pro školu připravené a zralé děti se většinou na vyučování těší. Se svou novou společenskou rolí se vyrovnávají bez výrazných obtíží. Daří se jim úspěšně zvládnout úkoly, a tak získávat sebedůvěru, která je důležitá, aby děti byly vybaveny psychickou odolností. Autorky knihy *Školní nezralost* uvádí, že *„školní způsobilostí rozumíme dosažení takového stupně v tělesném a duševním vývoji, který umožňuje, aby dítě bylo schopno bez újmy na tělesném a duševním zdraví vyhovovat nárokům, které na ně klade školní vyučování, a dosahovat vzhledem ke svému nadání a své pili přiměřených školních výsledků“*. (Bednářová, Šmardová, *Školní nezralost*, 2010, s. 38)

Doktorka Klindová charakterizuje **školní zralost** jako *„stupeň tělesného a duševního rozvoje, který umožňuje dítěti bez obtíží se účastnit společného vyučování ve třídě“*. (Klindová, *Psychologie pro pedagogické školy*, 1965, s. 77)

Většina špatně prospívajících prvňáčků i mnoho špatně prospívajících starších dětí jsou právě ty děti, které nastoupily do školy nedostatečně zralé a připravené. Přitom nezralost pro vstup do školy není známkou nějaké opožděnosti ve vývoji. Tak jako je doba, kdy dítě začíná sedět, chodit a mluvit, odlišná od nějakého průměru, ani školní zralosti nedosahují děti přesně ve stejném věku. *„Závisí to na individuální úrovni a souhře činitelů utvářejících osobnost (dědičnost, prostředí, výchova, výživa, prodělaná onemocnění, úrazy a operace).“* (Kolláriková, Pupala, *Předškolní a primární pedagogika*, 1997, s. 124)

Dítě ve škole se začíná opírat o **analytické konkrétní myšlení**, jež mu umožňuje orientovat se lépe ve světě kolem něho. Začíná chápat vztahy a souvislosti, dospívá dokonce postupně k určitým zevšeobecněním a kategorizacím.

Období od 6 – 10 let je obdobím relativního klidu, a to u dívek přibližně do deseti let a chlapců do jedenácti let. Odborníci se shodnou, že psychický vývoj je rovněž harmonický. I pro rodiče jde o poměrně spokojené vývojové období, které se i výchovně dobře zvládá. Hlavním druhem činnosti už není hra, ale **učení**.

Na závěr bych citovala ruského pedagoga Konstantina Dmitrijeviče Ušinského, se kterým v tomto tvrzení plně souhlasím: *„Opravdu lidská povaha se vytváří z největší části v prvních letech života a vše, co se do povahy ukládá v těchto prvních letech, klade se tam natrvalo, stává se druhou přirozeností člověka. Co si člověk osvojuje později, nikdy už nemá tu hloubku, jakou vyniká vše, co si osvojíme v dětských letech.“*

### 3. Sebevědomí dítěte

*„Když si budete myslet, že něco dokážete, tak to dokážete. Když si budete myslet, že něco nedokážete, tak to nedokážete.“*

*Henry Ford*

Ve třetí kapitole se chci zaměřit na sebevědomí jedince, teoreticky vymezit sebevědomí a s tím související pojmy jako je sebehodnocení, sebedůvěra, sebeúcta atd. Také upozornit na důsledky, které plynou z nízkého sebevědomí a jaké z příliš vysokého sebevědomí. Upozornit na význam zdravého sebevědomí jedince, které my jako vychovatelé můžeme nejvíce ovlivnit.

#### 3. 1 Klasifikace základních pojmů

Název mé diplomové práce je „Výchova a šťastné dětství“. Jak porozumět „dětství“ našich dětí jsme si zodpověděli v předešlých kapitolách o osobnosti dítěte a vývoji psychické odolnosti dítěte, nyní budu pokračovat v sebevědomí dítěte, což je další důležitá část, kterou můžeme jako rodiče značně ovlivnit, ať už v pozitivním smyslu slova, tak i v tom negativním.

Sebevědomí lze zařadit do složky sebepojetí, která je součástí charakteru osobnosti. Pojmy jako sebehodnocení, sebedůvěra, sebeúcta, sebevědomí, sebereflexe a sebeláska do této oblasti také patří.

*„Sebevědomí je vědomí vlastní ceny, kvalit, schopností a víra v ně a v budoucí výkony.“*  
(Hartl, *Psychologický slovník*, 2000, s. 520)

*„Sebevědomí je vlastnost, která není u každého stejně vyvinuta. Jen málo lidí má sebevědomí dostatek, je naopak mnoho těch, kteří ho mají velmi málo, a proto touží po větší sebejistotě.“*  
(Lauster, *Sebevědomí: jak získat sebejistotu a neztratit cit*, 1993, s. 41)

*„Sebevědomí se týká hodnoty, již si přisuzujeme. Je důležitou složkou sebepojetí. Známost skutečností je, že neschopnost některých lidí vážit si sebe sama takovým způsobem, který odpovídá jejich skutečné hodnotě, je závažným činitelem, který ovlivňuje vznik duševních onemocnění.“*

(Fontana, *Psychologie ve školní praxi*, 1997, s. 98)

Sebevědomí je tedy náš vnitřní svět, který se utváří již od prenatálního období. Umožňuje nám vnímat sebe sama, vytvořit si určitý vztah k sobě samému, důvěřovat ve vlastní schopnosti, dokázat se ujmout náročnějších úkolů.

Jedinci s optimální hladinou sebevědomí, která odpovídá jejich reálným možnostem, vyžadují pro sebe rozumnou míru osobní nezávislosti a dovedou kriticky zvažovat své přednosti a nedostatky s ohledem na konkrétní situace.

*„Sebedůvěra je kladný postoj člověka k sobě samému, svým možnostem a výkonnosti.“*  
(Hartl, *Psychologický slovník*, 2000, s. 523)

*„Sebedůvěra jako součást sebepojetí vyjadřuje kladný postoj člověka k sobě samému. Sebedůvěra je do značné míry sociálně ovlivněna, závisí na přijetí a ocenění jinými lidmi.“*  
(Průcha, *Pedagogický slovník*, 2001, s. 302)

Z těchto definic mohu usoudit, že při utváření sebedůvěry hraje rozhodující roli dětství. Pokud budou klást rodiče či učitelé na dítě nepřiměřené nároky a přehnaně jej kritizovat, musí počítat s rizikem, že takové dítě bude trpět nedostatkem sebedůvěry. Takže na své dětství asi těžko bude vzpomínat s úsměvem na rtu a nebude moci říct, že prožilo „šťastné dětství“. V důsledku toho může mít velké problémy se začleněním do kolektivu a po té do společnosti. Tyto stavy jej můžou doprovázet až do dospělosti, kdy mohou zkomplikovat například hledání adekvátní práce.

*„Sebeúcta znamená komplex sebedůvěry a respektu k sobě samému.“*  
(Vágnerová, *Základy psychologie*, 2005, s. 154)

*„Sebeláska. Součástí postoje k sobě samému není jen rozumové hodnocení, ale i citový vztah. Je vyjádřena mírou sebeakceptace, která je výsledkem různých dílčích, často ambivalentních pocitů.“* (Vágnerová, *Základy psychologie*, 2005, s. 257)

*„Sebehodnocení je základem znalosti vlastních kompetencí, zkušeností s úspěchem či neúspěchem, s hodnocením a názory ostatních lidí.“*

(Vágnerová, *Základy psychologie*, 2005, s. 255)

Cílem sebehodnocení je tedy objevení nových možností pro náš rozvoj a zlepšování naší osobnosti. Během procesu sebehodnocení se objevují silné stránky našeho „já“. Na druhou stranu se mohou objevit i slabé stránky naší osobnosti, což nám nemusí být příjemné.

Jde o to, pokud mluvíme o dítěti, abychom jako rodiče a vychovatelé poznali, jaké děti doopravdy jsou, v čem jsou dobré a v čem nikoliv, a aby se vychovatelé snažili své děti co nejvíce chválit a motivovat.

*„Sebereflexe, z níž vyplývá sebepojetí jako obraz sebe sama, vzniká jako zobecnění poznatků o sobě, které každý člověk získává především v interakci s okolním světem.“*

(Pelikán, *Výchova jako teoretický problém*, 1995, s. 68)

*„Sebereflexe je schopnost přemýšlet o sobě a o svém jednání, vnímat své činy, analyzovat je učit se z nich. Sebereflexe je měkká dovednost a základní předpoklad osobního rozvoje.“*

(Průcha, *Pedagogický slovník*, 2001, s. 306)

Podstatou sebereflexe je tedy získání nadhledu nad sebou samým. Měli bychom se snažit vidět sami sebe z jiného úhlu pohledu při tom, jak se vyjadřujeme, jak se chováme, jak se stavíme k okolnostem, ale hlavně také k ostatním lidem a dětem obzvlášť.

Obecně můžeme rozlišit vnitřní a vnější vlivy působící na sebevědomí jedince. Mezi **vnitřní vlivy** patří psychické a fyzické dispozice jedince. **Vnější vlivy** působící na sebevědomí jsou v první řadě rodina, škola, vrstevnická skupina, média.

### 3. 2 Důsledky nízkého sebevědomí dítěte

Lidé s nízkým sebevědomím hodnotí sebe sama negativně. Nevěří si, mají neurotické tendence, reagují labilně a neadekvátně dané situaci. Většinou je na vině **rodina**, která dítě neustále kritizuje, nesouhlasí s jeho chováním či postoji. Takové děti neznají pochvalu od rodičů a láskyplné prostředí domova.

V psychologickém slovníku je **nízké sebevědomí** chápáno jako „*nevíra ve vlastní úspěch. Vzniká v dětství nízkým hodnocením ze strany klíčových osob.*“ (Hartl, *Psychologický slovník*, 1994, s. 519)

Pokud hovoříme o nízkém sebevědomí, vybaví se nám komplex méněcennosti, jehož teorii vytvořila individuální psychologie v čele s Alfredem Adlerem, který považoval komplex méněcennosti za vrozený. Objevil také to, že každý člověk se snaží své pocity méněcennosti nějak kompenzovat. Zdeněk Matějček dobře popisuje pocit méněcennosti jako „*tísňivý, nepříjemný prožitek zahanbení, závisti a lítosti, že ostatní jsou lepší a dokonalejší než my, že mají úspěch tam, kde my jej mít nemůžeme, že nestačíme na situaci, do níž jsme se dostali, nebo že v očích někoho, na kom nám záleží, jsme nějakým způsobem znehodnoceni*“. (Matějček, *Rodiče a děti*, 1989, s. 272)

I když se jedná o velmi nepříjemný pocit, nemusí to tak být vždy. V některých případech nás může naopak motivovat k lepším výkonům či výsledkům. Především jde o nepřiměřené srovnávání sourozenců, kdy potom jedno dítě žije ve stínu toho druhého. Tímto tématem se budu zabývat v následující kapitole. Důvodů k vyzdvihování nebo naopak srážení dětského sebevědomí může být několik, zajisté školní výsledky a vztah k učení vůbec, vztah k domácím pracím, chování celkově a mnoho dalších.

Zajímavé vyjádření nízkého sebevědomí jsem našla u doktorky Sedláčkové, která ho přirovnává k bolesti fyzické: „*Nízké sebevědomí ústí do komplexu méněcennosti je poškozením vlastního já, ztrátou vlastní hodnoty. Svou intenzitou se rovná bolesti fyzické, někdy je ještě bolestivější.*“ (Sedláčková, *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*, 2009, s. 66)

Můžeme tedy říci, že s nedostatkem sebevědomí se nikdo nerodí. V průběhu života dítěte jej ovlivňuje to, co si o něm myslí a jak s ním jednají rodiče, učitelé, přátelé. Nízké sebevědomí je vlastně špatné mínění o sobě samém a získává se a utužuje životními zkušenostmi.

Samozřejmě většinou mají největší vliv rodiče, a proto se k nim často vracím. Malé dítě automaticky věří všemu, co mu rodiče sdělí, také jakým způsobem se k dítěti, ale i k druhým lidem chovají, to vše dítě formuje. Ztotožňuji se s tvrzením manželů Čapkových, kteří píší: *„Pocit méněcennosti může také vyvolat přílišné ochraňování ze strany rodičů, nebo je-li dítě zanedbáváno, odmítáno či zatracováno a je mu věnováno minimum potřebné péče. Dítě je vyčerpano, rezignuje a nedůvěřuje si. Je přesvědčeno, že samo nic nedokáže a druzí se o ně musí starat.“*

(Čapek, Čapková, *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, 2010, s. 33)

Pokud se rodiče k dítěti chovají chladně, nikdy ho za nic nepochválí, kritizují i malé chyby, nebo o něm v jeho přítomnosti mluví negativně, má toto dítě pramalou šanci, že z něj vyroste sebevědomý člověk.

Dalším důvodem může být nějaký handicap, díky kterému si dítě myslí, že není dobré. Ale tady chci upozornit na to, že takové dítě s handicapem se s nízkým sebevědomím nenarodilo, nýbrž ho získalo. Například se takovému dítěti smály děti ve školce, či škole. Rodiče o něm mluvili jako o „chudáčkovi“, a tak se k němu i chovali. Učitelé mu nedávali dostatečně těžké úkoly, které by jistě zvládlo, a podceňovali jeho schopnosti. V podstatě tím, jak se k němu okolí chovalo a nadále chová, si dítě sugestivně myslí, že názory a postoje, které zažilo, jsou pravda, a to může mít fatální důsledky dále potom v partnerských vztazích i v zaměstnání.

V této souvislosti se mi vybaví příběh, který mi vyprávěla moje kolegyně: *„Narodil se chlapec jménem Pepík. Celé jeho dětství mu rodiče říkali, jaký je to nešika. Ve skutečnosti tomu tak ale nebylo, jen prostě jako každé dítě, nedělal věci dokonale jako dospělí. A rodiče ho neustále za něco kritizovali. Pepík šel do školy a i tam se mu skutečně nedařilo. Maminka promluvila s paní učitelkou, které řekla, že je Pepík od malička takový nešika, ať je k němu tolerantní. Najednou si i paní učitelka začala myslet, že je Pepík nešika, a tak se k němu*

*začala i chovat. Základní školu Pepík dokončil s podprůměrnými známkami. Myslí si o sobě, že nic pořádně neumí a není tak dobrý jako ostatní. Nastupuje do učení, protože na lepší školu nemá schopnosti, a s pocitem méněcennosti se dále prokousává životem.“*

Je to extrémní příklad, ale pokud dítě požadované výkony nedokáže dlouhodobě splnit, pak není v jeho silách se bránit. Potom může být dítě trvale frustrované a mít velmi nízké sebevědomí a například drogy či jiná závislost dokáží dítěti nabídnout okamžitou náplast právě na frustraci a nízké sebevědomí.

To, co dítě soudí o sobě a o svých schopnostech učit se, je klíčové při školní práci i při očekávání určitého výsledku. Ztotožňuji se s tvrzením doktorky Sedláčkové, že „...nízké sebevědomí má vliv na motivaci – snižuje ji. Žák neusiluje o dobrý výkon, protože si myslí, že jej nemůže dosáhnout. Žák s nízkým sebevědomím podléhá přesvědčení, že úkoly nezvládne, má zafixované přesvědčení o své vlastní neschopnosti.“ (Sedláčková, *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*, 2009, s. 67)

Docentka Kasíková uvádí závěry, vyplývající z výzkumu uskutečněného v USA, který odhalil nežádoucí tendence v chování, které jsou spojeny s nízkým sebevědomím:

- 1. „Jedinci s nízkým sebevědomím ve srovnání s těmi, kteří prokazují sebevědomí vysoké, se potýkají častěji a výrazněji s emocionálními problémy. Častěji uvádějí, že trpí úzkostí, nespavostí, psychickými stavy smutku, častěji vykazují psychosomatické symptomy.*
- 2. Nízké sebevědomí se vztahuje k relativně nízkému školnímu výkonu. Důvod se hledá především v tom, že žáci s nízkým sebevědomím si stanovují nízké cíle, chybí jim důvěra ve vlastní schopnosti, předpokládají, že neuspějí, i kdyby se o to pokusili.*
- 3. Lidé s nízkým sebevědomím se v sociální interakci drží zpátky, těžko se sžívají se skupinou, jsou zranitelní při odmítnutí.*
- 4. Velká potřeba obliby vede u jedinců s nepříznivým sebepojetím k vyšší citlivosti vůči sociálním vlivům. Mají tendenci ke konformitě, snaží se o souhlas, jsou snadno přesvědčitelní, ve vysoké míře ovlivnitelní skupinovou kritikou. Bojí se jednat nezávisle, asertivně, protože cítí, že by se to mohlo odrazit v míře jejich akceptace druhými.*



5. *Lidé s negativním sebepojetím mají méně opravdově rádi jiné lidi. Mají tendenci hledat u druhých chyby a „potopit je.“ Dělají to proto, že se mohou potom lépe cítit v nevyhnutelném sociálním srovnání. Protože volí ve svém chování k druhým negativní způsoby, bývají pak často sociálně odmítáni. To vede k hromadění jejich problémů.*“

(Kasíková, *Kooperativní učení, kooperativní škola*, 1997, s. 22)

Zatím jsem uvedla jen psychické oblasti, které se týkají nízkého sebevědomí, ale je třeba zmínit i ty fyzičné, jako například zčervenání, zvýšené pocení, zvýšený krevní tlak, pocity závratě, lehký třes rukou, tlak v oblasti žaludku, zrychlený dech a prudké bouchání srdce. Za tyto fyzičné reakce odpovídá nervový systém.

Doktor Dobson uvádí šest způsobů vyjádřených z pozice dítěte, jak se vyrovnává s pocitem méněcennosti:

- ✓ *„rezignace, apatie – obranný postoj tichosti – plaché dítě (stáhne se do sebe – přijme svou bezmocnost),*
- ✓ *agresivita – často následuje jako druhý krok po rezignaci (dítě se například pere),*
- ✓ *regrese – návrat na nižší vývojovou úroveň (například se dítě pomočuje, dělá šaška, je plačtivé),*
- ✓ *popírání reality – útek do fantazie (drogy, denní snění),*
- ✓ *konformita – přizpůsobení se (dítě si nechá všechno líbit, bojí se vyjádřit svůj názor),*
- ✓ *kompenzace – překonání nedostatku výkonem v jiné oblasti – může mít formu společensky příznivou, indifferenční, ale i nežádoucí.*“

(Dobson, *Být sám sebou*, 1994, s. 58)

Úroveň sebevědomí může výrazně ovlivnit náš život. Zlepšení toho, jak sami sebe vnímáme, vede k pocitu vnitřního klidu vůči sobě samým a ten dodává vnitřní sílu. V důsledku toho se mohou zlepšit vztahy s ostatními, ve škole děti podávají lepší výsledky a mohou se otevřít i nové možnosti, například ve sportu nebo v nějaké jiné činnosti, která by dítě bavila a naplňovala. Děti se mohou cítit šťastnějšími vůči sobě i vůči životu, a to by měla být snaha všech vychovatelů a lidí, kteří přijdou do styku s dětmi.

### 3. 3 Důsledky příliš vysokého sebevědomí dítěte

Opakem nízkého sebevědomí je **sebevědomí zvýšené, vysoké, přehnané**, v literatuře se občas objevuje sebevědomí narcistické, kdy je člověk zamilován do sebe sama a není schopen vidět hodnotu v ničem jiném. „*Narcismus nebo také narcisismus charakterizuje člověka s přehnaným obdivem sám k sobě, s arogantním vystupováním a nedostatkem pochopení pro druhé, které chápe jen jako nástroje pro vlastní cíle.*“ (Hartl, *Psychologický slovník*, 1994, s. 519) V psychologii znamená poruchu osobnosti, při níž člověk přehnaně oceňuje sám sebe a stejné hodnocení vyžaduje i od svého okolí, které se snaží ovládat a využívat.

Americká příručka pro diagnózu duševních chorob určuje narcismus devíti příznaky, přičemž skutečná porucha nastává, pokud je splněno aspoň pět z nich:

1. *„Přeceňuje vlastní důležitost, schopnosti a úspěchy a vyžaduje, aby je tak hodnotili i ostatní.*
2. *Ve fantazii se zabývá nekonečnými vlastními úspěchy, mocí, krásou a podobně.*
3. *Je přesvědčen o vlastní výjimečnosti a jedinečnosti, takže jen výjimeční lidé ho mohou pochopit a jen s takovými se může stýkat.*
4. *Vyžaduje nepřiměřený obdiv ostatních.*
5. *Nárokuje si výjimečné zacházení nebo automatické plnění svých přání a představ.*
6. *Využívá druhých jen k dosahování vlastních cílů.*
7. *Není s to rozeznat potřeby a city druhých.*
8. *Často závidí a bývá přesvědčen, že druzí závidí jemu.*
9. *Chová se arogantně a přezíravě.*“

(Lauster, *Sebevědomí: Jak získat sebejistotu a neztratit cit*, 1993, s. 34-35)

Lidé s vysokým sebevědomím bývají úspěšní, většinou dosahují svých vytýčených cílů. Jsou přesvědčení, že jsou neomylní, často kárají a opravují druhé. To vše je na úkor morálky a hodnotové orientace. Tito lidé svým chováním a jednáním obvykle něco maskují, nějakou svoji slabinu, ať už se jedná o oblast tělesnou, společenskou či rozumovou. Neumí být přirození, jsou ostražití a život si vlastně vůbec spokojeně neužívají.

Pokud se vrátíme zpět do rodiny, chci upozornit na výchovu, která je náročná vůči dětem, kdy je rodiče neustále kontrolují. Zprvu se mohou objevit skutečné důsledky takovéto výchovy v podobě úspěchů, například školní úspěchy, sportovní výsledky, dobře vykonané činnosti v domácnosti. Může ale dojít k problematickému vývoji, kdy si dítě samo osvojí náročnost, kdy už nepotřebuje rodiče k tomu, aby mu říkal, kdy má co dělat, a kdy už je toho dost. V takovém případě se dítě stává většinou příliš náročné na sebe samo a nesnese selhání.

Jestliže je dítě nebojácné a naprosto bez zábran, nebojí se ničeho, všechno zvládá a ve svém počínání si libuje, můžeme o něm říci, že jeho sebevědomí je přehnané. Když se k tomu přidá i okolí a na tuto skutečnost nás upozorňuje, je na místě se zastavit a popřemýšlet o způsobu, jak takové dítě vychováváme, pokud jsme toho schopni.

Rada odborníků zní, abychom dítěti ukázali, jaká je skutečná realita. To znamená hodnotit dítě podle jeho opravdových výsledků, například když se dítěti podaří zapnout svetr, hned ho nevychvalovat, že je nejšíkovnější dítě ve školce, ale zhodnotit, že je to dobré, že to zvládlo samo. Není potřeba dítě vychvalovat do nebe, říkat mu, že má určitě to nejkrásnější oblečení z celé školky nebo že ho paní učitelka má nejradši ze všech. Je dobré mu spíš ukázat, že ostatní jsou také dobří. Někdy pomůže nechat ho se staršími dětmi, kdy uvidí, že jeho schopnosti nejsou super skvělé. Vysoké sebevědomí ale může být způsobeno také tím, že si dítě vlastně nevěří. Proto i u hodně sebevědomého dítěte je žádoucí chválit to, co se mu opravdu daří.

Psychoanalytička Alice Millerová poukazuje na tzv. „grandiozitu“: „*Jde o sebeklam, který má sloužit jako obrana proti depresi. Skvělý „grandiózní“ člověk je všude obdivován, a tento obdiv také potřebuje, nemůže bez něj žít. Všechno, co podnikne, musí dělat skvěle, a také to dokáže (do ničeho jiného by se totiž nepustil). I on sám se obdivuje – pro své vlastnosti: pro svoji krásu, inteligenci, nadání, své úspěchy a výkony.*“ (Millerová, *Dětství je drama*, 1975, s. 27)

Když však něco z toho ztroskotá, dochází k depresivním stavům. Zhroucení důvěry v sebe sama ukazuje na to, že takové zhroucení může nastat prakticky kdykoliv, když se něco nepodaří. Proto docentka Kasíková uvádí, že „...výjimečně dobré sebepojetí může být

*výsledkem defenzivní sebepercepce, odvozené z netrpělivosti nebo neschopnosti rozpoznat o sobě cokoliv nepříznivého.*“ (Kasíková, *Kooperativní učení, kooperativní škola*, 1997, s. 16)

Děti s vysokým sebevědomím se někdy projevují tak, že mají potřebu ovládat, zvítězit nad druhým, něčeho od druhého dosáhnout nebo mít kontrolu nad situací. Tato reakce může vyústit i v tyranizování druhých. Tímto způsobem se může dítě také chovat preventivně, abychom je neponížili, neublížili mu nebo neranili. Manželé Čapkovi uvádějí, že takové chování se může u předškoláků projevit „...*vztekaním, kopáním kolem sebe, válením po zemi. Pokud mu rodič vyhoví, je to pro dítě signálem, že takovým chováním může s rodiči manipulovat a při jeho použití dosáhne svého. U školních dětí se tento „boj o moc“ projevuje odsekáváním, dohadováním, odmlouváním, provokováním, lhaním nebo podváděním.*“ (Čapek, Čapková, *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, 2010, s. 26)

Doktor Pelikán ve své knize *Výchova jako teoretický problém* upozorňuje na skutečnost: „*Jsou-li okamžitě uspokojena všechna přání dítěte (i ta méně závažná). U dítěte může vzniknout **pocit všemohoucnosti**. Ten se rodí ze zkušenosti postupně se upevňující, že totiž dítě navzdory své faktické nedostatečnosti může dosáhnout všeho svým pláčem, křikem, tedy jakousi výzvou dospělým, nebo i starším sourozencům, kteří okamžitě reagují na dítě tím, že realizují veškerá jeho přání.*“ (Pelikán, *Výchova jako teoretický problém*, 1995, s. 157)

Ze svého okolí to mohu jen potvrdit, že jsou rodiče, kteří za své děti dělají vše. Znáám pětileté dítě, které se neumí obléknout, obout boty nebo si zapnout mikinu. Nechodí do školky, protože jeho maminka pracuje z domova a považuje to za zbytečné. Když si dítko usmyslí, že chce podat to či ono, matka je přece na blízku, aby mu vše podala nebo mu pomohla a dítě obslouží. Kromě toho mu neustále říká, co nesmí, na co nemá sahat a podobně. Prožije takové dítě šťastné dětství? Domnívám se, že nikoliv a navíc bude mít velké problémy se začlenit do společnosti, ať už půjde o školku či školu. Takové dítě bez rodičů jen těžko obstojí, a to přece není, to co bychom si pro své děti přáli. Už Jan Ámos Komenský říkal, že: „*Pravý vychovatel se pozná podle toho, že zadává dítěti takové úkoly, které dítě dokáže splnit.*“ a já s ním plně souhlasím.

Abyste dítě zdravě vyvíjelo, je potřeba se mu věnovat, ale ne pořád. U malých dětí je dobré, když si s ním rodiče hrají, věnují se mu, ale i když si zrovna nehraje a je potřeba

uklidit, vytřít zem, vysát, vyžehlit, i tím se dítě baví a zajímá ho, jak doma vše funguje. Za chvíli nás bude napodobovat a už je to jen krůček k tomu, že nám bude doma pomáhat. Protože vztah k domácím povinnostem a pracím je pro dítě také velmi důležitý. Dítě se cítí potřebné, důležité, má z vykonané činnosti radost, že se mu to povedlo a tím posilujeme jeho sebevědomí.

Odborníci se shodují, že určitá míra sebevědomí je nutná. Jinak bychom se vůbec nemohli samostatně rozhodovat. Sebevědomí vzniká na základě minulých úspěchů. Má-li jich dítě moc, je snadné upadnout do pastí vysokého sebevědomí. Přestává pochybovat, učít se, naslouchat jiným názorů. Realitu sice vnímá, ale zcela ji ignoruje.

### 3. 4 Význam zdravého sebevědomí dítěte

Nejvhodnější je **sebevědomí optimální, zdravé, normální, přiměřené**, když je jedinec schopen zhodnotit své silné a slabé stránky, a to objektivně, tak jak to doopravdy je. V tom je základ, protože jsme schopni si cenit svých předností a pokud máme nějaké nedostatky, umíme na nich zapracovat. Takoví jedinci se lépe začleňují do kolektivu ve škole, v kroužcích, dále potom v zaměstnání. Své úspěchy nepřeceňují, ale ani nepodceňují.

*„Zdravé sebevědomí je přiměřená míra sebevědomí, která je základem životní rovnováhy, hodnocení, které se dítěti dostává od klíčových osob.“*

(Hartl, *Psychologický slovník*, 1994, s. 522)

Ztotožňuji se s pojetím zdravého sebevědomí od docentky Vališové, která ho chápe jako: *„Zdravé sebevědomí je výrazem zformované sociálně zralé osobnosti, která dokáže odhadnout vlastní reálné možnosti a meze, vytyčuje si dosažitelné cíle a odpovědně plní zadané úkoly. Ve společenském kontaktu si dokáže získat přirozený respekt, adekvátně se prosazuje, respektuje druhé, je schopná kooperovat, je přiměřeně sebekritická, není přehnaně závislá na hodnocení druhými lidmi.“*

(Vališová, *Asertivita v rodině a škole*, 1999, s. 133)

Docent Valenta popisuje a zároveň vysvětluje dvě podmínky k rozvoji **pozitivního sebevědomí**:

1. *„Sebevědomí pro svůj pozitivní rozvoj vyžaduje jistou míru svobody člověka. Tedy možnost prozkoumávat sebe samého, vrstvy své osobnosti, různé formy v souladu se sebou samým.*
2. *Moment vyrůstání pozitivního sebevědomí z citlivosti vůči druhým lidem. Rodí-li se podstatná část sebevědomí ve styku s lidmi, pak necitlivé, nevnímavé či zkreslené pohledy na bytosti jedince obklopující ohrožují i jeho vlastní sebeobraz.“*

(Valenta, *Osobnostní a sociální výchova*, 2006, s. 17)

To, že dokáží objektivně posoudit sebe sama, jim umožňuje i objektivně posoudit jiné lidi. Jsou potom schopni se vcítit do myšlení, cítění a jednání ostatních lidí. Děti ve škole jsou úspěšné, oblíbené v kolektivu. A na tom se jako rodiče můžeme podílet správnou výchovou, ve které své děti dokážeme pochválit, podpořit, ale také vyrovnaným přístupem ke svým dětem.

Pokud si rodič „zdravě“ věří, zná se a má se rád takový jaký je, lépe se mu tento přístup ke světu i sobě předává i svému vlastnímu dítěti. Takový rodič potom své dítě zná, uvědomuje si jeho přednosti a umí je ocenit. Stejně tak dobře zná i jeho slabé stránky, na kterých je potřeba pracovat. Ale je třeba si uvědomit, že každý má nějakou slabou stránku a že je to přirozené. Nikdo nejsme dokonalé bytosti, a tak to nemůžeme chtít i po našich dětech. Když si to dokážeme připustit, bude se nám i našim dětem žít snáze.

Australský poradenský psycholog poeticky vysvětluje: *„Předávejte dítěti poselství, že každý má na světě své místo, každý je něčím užitečný a v něčem šikovný. Domov by měl být dítěti přístavem, jistotou lásky, odkud se může vydávat na výpravy do okolního světa a poznávat nové.“* (Carr-Gregg, *Psychické problémy v dospívání*, 2012, s. 8)

Z této dobře míněné rady se dá usoudit, abychom se jako rodiče snažili, dát svým dětem takové bezpečí domova a lásky, aby se nebálo navazovat vztah i s jinými lidmi a zkoušelo poznávat i nové prostředí. Možná to půjde pomalými krůčky, a ze své zkušenosti mohu říct, že to tak opravdu je, ale nesmíme jako rodiče chtít všechno hned. Dítě má právo

na svůj přirozený vývoj, takže pokud dítě sotva mluví, nebudeme po něm vyžadovat, aby hovořilo v souvětích.

Pokud jsou v rodině oba rodiče, při výchově se shodnou a mají dítě rádi, mají všichni „vyhráno“. Na výchovu jsou dva, proto zbude více času na odpočinek pro každého z nich. Rodiče pak jsou klidnější a odpočatější, nedostávají se tak často do stresových situací. Troufám si tvrdit, že pokud rodiče žijí ve fungujícím svazku, je to dobrý předpoklad ke zdravému sebevědomí i jejich dětí.

Podle autorů knihy *Umění výchovy dítěte*, patří mezi nejvýznamnější důsledky zdravého stupně sebevědomí tyto:

1. *„Dobré úmysly. Děti se zdravým sebevědomím mají sklon projevovat zdravé chování bez nekalých úmyslů. Při hrách a jiných činnostech nehledají na druhých chyby, ale radují se z dobré zábavy.*
2. *Jistota a optimismus. Přiměřené sebevědomí poskytuje dítěti dostatečnou jistotu a víru ve vlastní schopnosti a optimistický postoj vůči nejrůznějším výzvám a úkolům.*
3. *Emocionální pohoda. Vyrovnané sebepojetí zajišťuje dobré pocity ze sebe sama. Pomáhá člověku cítit se zajímavějším pro druhé, a tím pádem i šťastnějším.*
4. *Všeobecné schopnosti. S vyšším sebevědomím se dítě cítí schopnější, tvořivější a úspěšnější ve všech činnostech.*
5. *Lepší vztahy. Zdravé sebevědomí pomáhá dítěti při rozvoji společenských vztahů – dítě přirozeněji a spontánněji navazuje přátelství s ostatními dětmi.*
6. *Neohroženost. Dítě se zdravým sebepojetím se nebojí světa, ani jeho „výzev“. Naopak je považuje za cíle, kterých hodlá dosáhnout.*
7. *Školní úspěchy. Pocity přiměřenosti jsou nezbytné pro úspěšné zvládnání školních úkolů.“*

(Melgosa, Posse, *Umění výchovy dítěte*, 2003, s. 160)

Odborníci se shodují, že postoje a sebevědomí, které si o sobě děti utvářejí v raném dětství, se dlouho udrží v jejich myšlenkách. V pozdějším věku se mohou měnit pod vlivem dalších zkušeností, ale jejich pevnost a odolnost je zakotvena. Pokud se ale rodiče při výchově neshodnou a jeden z rodičů dítě sráží, vidí na něm jen to špatné či ho dokonce týrá, nebo je tam například nějaká patologická závislost, je určitě lepší, aby dítě žilo jen s jedním

rodičem, za to v klidném a láskyplném prostředí, které dokáže vytvořit i ten druhý rodič. Kdyby dítě ponižovali a týrali oba rodiče, bylo by lepší, aby dítě žilo s někým jiným, kdo ho bude mít rád a dokáže ho ocenit.

Jak uvádí pan Dobson, „...*bez zdravého sebevědomí nelze vytvořit úspěch. Bez zdravého sebevědomí nemůže být člověk šťastný, ani spokojený.*“ (Dobson, *Být sám sebou*, Praha: 1994, s. 175)

V rámci mé práce jsem se zaměřila spíše na rodinu, i když činitelé jako škola, vrstevnická skupina, média jsou stejně důležité při formování sebevědomí dítěte, ale to by bylo téma na další diplomovou práci.



## 4. Hranice a pravidla ve výchově

*„Kdyby si děti mohly vybírat své rodiče, ušetřili bychom spoustu rodičů.“*

*Jiří Žáček*

V této kapitole se chci soustředit na stanovení hranic a pravidel ve výchově, proč jsou důležité a mají-li nějaký smysl. Jaký dopad na vývoj dítěte mají příliš úzké hranice ve výchově a naopak jaký vliv má přílišná volnost ve výchově. Dále chci poukázat na sourozenecké vztahy v rodině, upozornit na to, jak dítě může ovlivnit pořadí, v jakém se do rodiny narodilo a v neposlední řadě chci poukázat na konflikty mezi sourozenci, zvláště pak na jejich řešení.

### 4.1 Hranice a pravidla ve výchově

Každodenní život musí mít svá pravidla a jsou hranice, které se dodržují. Jsou věci, které děti nesmí, aby si neublížili. Životní zkušenosti i četná pozorování dokazují, že děti pro formování své osobnosti potřebují hranice.

*„Hranice dětem naznačují, co mohou a co už ne. Prostory za hranicemi poukazují na to, co dítě (ještě) nemůže.“* (Delaroché, *Rodiče, nebojte se říkat ne*, 2007, s. 8)

Souhlasím s psychoanalytičkou paní Millerovou, která uvádí, že *„...děti se rodí bez vědomí hranic. Pro zdánlivou příjemnost takového stavu se snaží ovládat všechny kolem sebe a vědomí hranic si osvojují výhradně prostřednictvím výchovy.“* (Millerová, *Dětství je drama*, 1975, s. 5) A proto hranice jsou víc než jen pouhé omezení nebo zúžení možností. Dětské psychologové dnes už nepochybují o tom, že nenaučí-li se děti již v dětství respektovat potřebné hranice, mohou tím v dospělosti trpět a s velkou pravděpodobností se sníží celková kvalita a úspěšnost jejich života.

Stejně tak pravidla jsou chápána jako něco, co bychom měli všichni dodržovat. Manželé Čapkovi uvádějí, že *„...pravidla poskytují dětem pocit bezpečí a řád. Dělají z daných situací situace standardní, a tak se dá předpokládat, co za jakých podmínek nastane. Pravidla*

*v rodině, pokud jsou dodržována, pomáhají udržovat klidnější atmosféru a z dlouhodobého hlediska šetří čas.“ (Čapek, Čapková, Pozitivní výchova sourozenců v rodině, 2010, s. 79)*

Rodiče a vychovatelé se jistě shodnou na tom, že zavádění a následné dodržování stanovených pravidel je jednou z nejobtížnějších oblastí výchovy. Právě následné dodržování bývá zatěžkávací zkouškou nejen pro děti, ale i pro samotné rodiče. Kde důležitý je **jednotný názor obou rodičů.**

Pokud dítě přijde, že chce něco povolit nebo změnit, my na to přistoupíme, aniž bychom se poradili s partnerem, můžeme začít se stanovováním hranic a pravidel znovu. Je tedy na místě, aby se tázaný rodič nejprve poradil a pokud by rozhodnutí mělo nějakým způsobem zasáhnout do běžného rodinného života, je dobré, aby se poradila celá rodina. Souhlasím s myšlenkou manželů Čapkových, že „...často se stává, že dítě zná dobře situaci a žádá o povolení právě rodiče, který je benevolentnější, a ten mu to povolí. Když se pak tento rodič dozví ostatní okolnosti (většinou to doprovází i konflikt s partnerem), jde za dítětem a své rozhodnutí mění. Dítě pak reaguje podrážděně, že už to jednou povolil a nedrží slovo.“ (Čapek, Čapková, Pozitivní výchova sourozenců v rodině, 2010, s. 82)

Psycholožka Jiřina Prekopová vymezila, v čem dítěti hranice pomáhají:

- „orientovat se v mnoha každodenních situacích,
- najít záchytný bod,
- vymezit prostor, ve kterém je „doma“,
- rozvíjet jeho schopnosti uvnitř tohoto bezpečného prostoru,
- mít přehled v jinak nepřehledných (např. nových situacích) situacích,
- socializovat se,
- seznámit se s hodnotami a normami,
- pochopit, co od něho očekáváme,
- chránit jeho svět,
- cítit se bezpečně.“

(Prekopová, Děti jsou hosté, kteří hledají cestu, 2003, s. 31 - 32)

Mně, jako matku dvou dětí, zajímalo, jak vytýčit hranice po praktické stránce. Shodou okolností jsem měla možnost zúčastnit se přednášky v mateřské škole na téma hranic ve výchově, kterou přednášela Mgr. Tatiana Jopková. „Nejpraktičtější“ pro mne bylo, jak vymezovat hranice a jak raději ne.

#### Jak vymezovat hranice:

- 1) **„Kontakt s dítětem** – navázat oční, případně i jemný fyzický kontakt (dotyk, chycení za ruku), oslovit jménem.
- 2) **Jasně formulované hranice** – „Míšo, zvedni ten míč a odlož ho do skříně.“ Dítě jim potřebuje rozumět (pomůže i názorná ukázka, co po dítěti chceme).
- 3) **Krátké sdělení** – „Radku, chci, aby sis uklidil.“
- 4) **Mluvit pevným a klidným hlasem** – dítě vycítí naši jistotu a důraz.
- 5) **Povzbuzování k žádoucímu chování** – „Tak to je ono, jde ti to krásně.“ Povzbuzování motivuje.
- 6) **Když kritizovat, tak konkrétní chování, ne celé dítě** – „To, co jsi teď udělal, nebylo vůbec pěkné.“
- 7) **Dítě má pocit spoluzodpovědnosti** – dáme dítěti pocit aspoň částečné kontroly nad situací tím, že o ní může „spolurozhodovat“.
- 8) **Dát dítěti najevo, že nám na něm záleží** - zopakovat jeho sdělení o pocitech. „Říkáš, že se Ti to nelíbí...“ Vcítění: „Chápu, že se Ti nechce. Ale teď...“

#### Jak raději nevymezovat hranice:

- 1) **„Mluvení bez navázání kontaktu** – jen tak mimochodem zavoláme na dítě, co má nebo nemá udělat.
- 2) **Nejasné pokyny** – „V pokoji bude pořádek.“ Nejsme konkrétní v instrukcích. Dítě nemůže dodržet hranice, které nezná.
- 3) **Rozumové argumenty** – zdlouhavé vysvětlování, nekonečné otázky, proč?
- 4) **Křičet, mluvit potichu a nevýrazně** – dítě vycítí naši nevyrovnanost, nervozitu nebo, nedůraznost.
- 5) **Výčitky a výhrůžky** – „Jestli neposlechněš, ...!“ Mocenský boj o převahu nad dítětem.
- 6) **Negativní zobecnění, nálepky** – „Pořád mě jen zlobíš! Nikdy z Tebe nic pořádného nebude!“ „Jsi největší nešika!“ To dítě deprimuje a vyvolává pocit méněcennosti. Negativní vnímání funguje u dítěte jako blok.

7) **Autoritářství** - dítě (téměř) nikdy nedostává šanci projevit svoje potřeby. Jeho pocit bezmocnosti pak vede k dalšímu překračování hranic.

8) **Úplně popírat pocity dítěte** - „Nech toho!“ „To je nesmysl!“ „To mě nezajímá!“ Nepochopené dítě zintenzivní svoji snahu překračovat hranice a dožadovat se tak pozornosti.“

(Jopková, *Přednáška v mateřské škole*, 2011)

V mnohých situacích se možná někteří rodičové či vychovatelé poznají, ale to není to, na co bych chtěla upozornit, ale fakt, že vždy je tu příležitost nahlížet na své děti jinak a mít tu odvalu, chybu si přiznat a začít s výchovou jinak a lépe. A hlavně začít vymezovat hranice! Může jít o banální rodinné situace, jako je uklízení hraček, pomoc v domácnosti, dodržet čas návratu ze hry s kamarády atd. Stanovit pravidla pro sledování televize, videa internetu, a vůbec činnosti s počítačem.

Ztotožňuji se s tvrzením rodinného poradce, že hranice nejsou nic dogmatického a věčného, ale naopak hranice se stále vyvíjejí s tím, jak dítě roste. „...na druhé straně je však třeba mít na paměti, že vytyčené hranice nejsou něčím definitivním. Po nějaký čas dětem poskytují bezpečí, ochranu a cíl, který, jakmile ho dosáhnou, vyzývá k hledání nových cest a perspektiv na druhé straně hranice. Hranice dotvrzují blízkost a odstup, důvěru v dosažené i důvěru v nové, oddělování od navyklého a kráčení k neznámým dimenzím s jinými výzvami a novým zakoušením hranic.“ (Rogge, *Děti potřebují hranice*, 2009, s. 24)

#### 4. 2 Příliš úzké hranice ve výchově

Když jsme si zdůvodnili, proč je důležité stanovit hranice a pravidla ve výchově, dostáváme se k dalšímu tématu, a tím je **svoboda dítěte**. Tu mu v mezích výchovy necháme, ale například u malého kojence a batole dítě nepřetržitě hlídáme, takže v tomto případě se o nějaké svobodě nedá příliš hovořit. Když však dítě roste a je větší, není třeba je už tolik hlídat, stačí nepřímý dohled. Starší dítě má totiž potřebu svého soukromí, má na některé věci svůj názor a o některých záležitostech si chce rozhodovat samo.

Čím je dítě menší, tím je třeba více dohledu a péče. To zákonitě omezuje jeho soukromí a vlastní rozhodování. Pokud ale dítě začíná být schopno vlastního rozhodování, mělo by tuto

možnost mít, protože jedině tak se to naučí a až bude dospělý, nikdo za něj rozhodovat nebude.

Hranice, kdy dítě nemusí být pod stálým dozorem, může být pod nepřímým dohledem či úplně bez dozoru je samozřejmě individuální a nelze ji stanovit věkem. Záleží na dítěti samotném, jak je rozumné a jak mu mohou rodiče důvěřovat. Rodiče samozřejmě dítě sledují a ono samo si postupně získává či nezískává jejich důvěru. Pak tu hraje roli i míra strachu rodičů o dítě. Opatrnější bývají při doзору zpravidla učitelé a vychovatelé, protože znají dítě méně než rodiče a vnímají odpovědnost za cizí dítě jako větší, než za vlastní dítě.

S tím souvisí i **míra kontroly dítěte**. Někteří rodiče, ale i učitelé a vedoucí, dokáží dítě kontrolovat nenápadným způsobem, třeba tím, že projeví zájem o to, co právě dělá, a najdou si čas, než tím, že jenom nakouknou či začnou s výslechem. Kontrola by neměla narušovat soukromí dítěte i v případě, že si velmi dobře rozumí s rodiči a nemá před nimi žádné tajnosti.

Je otázka, kde by měla být mez ochrany dítěte. Každá ochrana někoho, je pro toho, koho chráníme, určitým omezením, je-li vykonávána příliš důsledně. Takže pokud rodiče jednají jako vládcí, a děti musí dodržovat striktní pravidla a řád, od nichž se nesmí odchýlit, může to vést k tomu, že děti získají jen nízké sebevědomí, v životě se vždy podřizují autoritám a mají velkou potřebu se jim zavděčit. Chtějí být v jejich očích dokonalé. Už Henry Ford říkal, „*že si u něho může člověk vybrat auto jakékoli barvy, pokud to bude černá*“. Kde jsou **příliš úzké hranice**, je u dětí potlačována iniciativa a tvořivost, protože všechno je předem dáno. Může se také stát, že se děti proti rodičům vzbouří a do budoucna budou s každou autoritou bojovat.

Příliš úzké hranice ve výchově mohou mít podobu **omezeného prostoru a pohybu**, kterým dětem často neumožňujeme. Pan Rogge má netradiční postřeh, že „...*přibývá „matek-taxikářek“*, které přivázejí děti ráno na vyučování a v poledne je zase odvázejí. Totéž platí o mateřské škole. Z pohledu dítěte znamenají mnohdy úplně zbytečné jízdy autem zásah do přisvojování reality a zkušenosti s prostorem.“ (Rogge, *Děti potřebují hranice*, 2009, s. 35)

Pokud dítě přijímáme takové, jaké je, může vydržet zklamání a neúspěch. **Soucit** většinou stanoví úzké hranice. Považuje dítě za ubohé a slabé. Podceňují se schopnosti dítěte. Doktorka Prekopová píše, že „...v krizových situacích nepomáhá soucit, ale soucítění, spolucítění, to posiluje. Je třeba se vcítit do problémů, které se mají řešit. Soucítění nabízí pomoc a podporu.“ (Prekopová, *Děti jsou hosté, kteří hledají cestu*, 2003, s. 43)

#### 4. 3 Přílišná volnost ve výchově

**Míra volnosti**, kterou rodiče povolí dítěti, je skutečně individuální a mění se s věkem. Že by nemělo jít o rodiči jednostranně stanovené zásady, je zřetelné. S věkem by se kontrola rodiči měla měnit na sebekontrolu samotným dítětem. To jsem naznačila v předchozí podkapitole.

Jednou přijde období, kdy nebudou zásady a pravidla vůbec potřeba, protože si je mladý jedinec začne tvořit sám, v souladu s tím, jak byly dříve v rodině stanoveny a dodržovány. Dítě je pravděpodobně vezme za své a v duchu těch starých, tvoří samo pro sebe nové.

V rodině, kde to tímto způsobem funguje, není problém poslat syna v pubertálním věku na výlet, dceru na diskotéku. Bez našeho dozoru a dohledu tak mohou sami posoudit novou situaci a dobře se rozhodnout. Posoudit, kam až mohou zajít například na oslavě narozenin, nebo jak se chovat při pozvání na své první schůzce. Takhle to funguje v ideálním případě, což jsem hodně předběhla.

Jak píše americký psycholog Nichols, „...někteří **rodiče** jsou přehnaně **ohleduplní** k soukromí dítěte. Může to souviset s tím, že jejich rodiče jim do všeho zasahovali a mají pocit, že neměli žádnou svobodu. Ve snaze poskytnout svým dětem lepší dětství je však vlastně opustí – nabídnou jim, že kdyby něco potřebovali, mohou za nimi přijít. To však nemusí stačit. Když svěříte svobodu, která patří dvacetiletému do rukou dvanáctiletému, naloží s ní pravděpodobně velmi problematicky.“ (Nichols, *Jak se přestat hádat s dětmi*, 2005, s. 104)

Naproti tomu doktor Hajný uvádí jinou dohodu, kterou mohou rodiče s dětmi uzavřít: „Jiní rodiče uzavřou s dítětem jakousi obchodní smlouvu: **dobré známky – dostatek volného času**. V extrémních případech k tomu ještě zastávají názor: „Dítě má studovat a ne dělat

*doma uklízečku. Když ve škole funguje, má mít volnost, kterou chce.*“ (Hajný, *O rodičích, dětech a drogách*, 1997, s. 85)

Takový volný způsob výchovy může dopadnout tak, že čtrnáctiletá slečna tráví několik večerů v týdnu mimo domov, pravidelně jezdí s kamarády na chatu, chodí na diskotéku. Okruh jejich kamarádů neznají ani rodiče, ani její sourozenci. Díky této „dohodě“ se podle mne vytratilo několik důležitých věcí jako je například čas strávený doma s rodinou, ať už se jedná o společné rodinné aktivity, či „obyčejné“ domácí práce, kde může trávit čas se sourozencem a zvláště pak utužovat vztah s rodiči vzájemnými diskusemi.

Styl absolutní volnosti nechává děti vlastně o samotě. Tak jako není dobré stanovit dítěti příliš úzké hranice, kde děti mají jen zúžený prostor, a tím utlačuje a zabraňuje jeho samostatnosti. Domnívám se, že za „volností“ se spíš skrývá neosobní přístup, nezáměr o dítě. Potvrzuje to i kniha *Děti potřebují hranice*, kde autor uvádí, že: *„Styl přílišné volnosti děti neuvolňuje, nebuduje důvěru a bojí se střetu. „Příliš volná uzda“ se neočekávaně střídá s impulsivními trestnými akcemi, nejistá tolerance s neprůhlednou kontrolou, splněná přání se svévolným odnímáním lásky.*“ (Rogge, *Děti potřebují hranice*, 2009, s. 51)

Stanovení hranic v tomto stylu se tedy neuskutečňuje na základě vzájemného respektu, nýbrž na tom, kdo je silnější a má větší moc. Hranice se rychle stávají trestem a rodina se tak ocitá v bludném kruhu.

Americký psycholog Nichols připomíná rodičům a já s ním plně souhlasím, že *„...lásku bez důslednosti a vize, k jakým hodnotám své potomky vychováváme, neposkytuje dětem ani vedení, ani oporu, a ve svém výsledku vede převážně k destrukci.*“ (Nichols, *Jak se přestat hádat s dětmi*, 2005, s. 203)

Také uvádí, že jedním z důvodů, proč mezi rodiči a dětmi dochází k ostrým hádkám, je to, že *„... se v mladším věku nenaučili, kde jako rodiče trváme na svých pravidlech a příkazech, a to ne proto, abychom dítě bezdůvodně „prudili“, nýbrž proto, aby se mohlo o naše vedení opřít.*“ (Nichols, *Jak se přestat hádat s dětmi*, 2005, s. 204)

Děti velice často zlobí jenom proto, aby daly najevo, že potřebují, aby se jim rodiče více věnovali, projeví jim lásku. Také ale zkouší, za jakou hranici či mez mohou zajít, co je pro rodiče únosné a co už je moc. I děti vycítí a zlobením či provokováním nám mohou dát najevo, že máme nedostatečně zorganizovanou domácnost, že doma funguje nepravidelný režim, kde jednou něco platí a po druhé už nikoliv.

Vývojová psycholožka Solterová tvrdí: *„Normální děti se rodí se silnou potřebou souznění se svými rodiči. Nemají rády konflikt. Pokud rodiče nejsou schopni společného vyladění s dítětem a respektování jeho potřeb za současného zdravého a jednoznačného vymezování hranic, tresty k ničemu nepomohou. Jako rodiče máme za úkol zbudovat si u dětí přirozenou autoritu a zároveň usilovat o vysoký stupeň vzájemného soucítění. Je nezbytné získat děti pro spolupráci a od malička jim vštěpovat, že za harmonické vztahy v rodině nesou i ony vlastní zodpovědnost tím, že se samy snaží dodržovat pravidla soužití.“* (Faber, Mazlish, *Sourozenci bez rivality*, 2009, s. 109)

A konečně připomenu myšlenku nejznámějšího českého dětského psychologa profesora Zdeňka Matějčka, který se nad touto problematikou zamyslel v knize *Po dobrém nebo po zlém?*: *„Nejdůležitějším činitelem v procesu formování osobnosti dítěte zůstává osobnost jeho rodičů. Nezáleží přitom na pedagogických poučkách. Rodiče nejsou kybernetičtí roboti, kteří mechanicky reagují na chování dítěte a vždy správně vyhodnotí adekvátnost odměn a trestů, pohlavků a bonbónů. A toho jsme schopni jen tehdy, pokud k dítěti máme hluboký vztah. Dobře potrestat může jenom ten, kdo má trestaného opravdu rád.“* (Matějček, *Po dobrém nebo po zlém?*, 1994, s. 33)

#### 4. 4 Sourozenecké vztahy

Nejdříve chci upozornit na vztahy obecně. Vztahy mezi starší a mladší generací bývají velmi silné. Zvláště stanou-li se z rodičů prarodiče, znovu mohou prožít hezké momenty, které zažili se svými vlastními dětmi, tentokrát už bez stresujících starostí. V době, kdy do rodiny vstoupí vnoučata, bývají prarodiče již v důchodu, protože dnes lidé mají děti později. A tak je dobré udržovat **vztahy v rámci rodiny**, protože prarodiče dokáží našim dětem poskytnout nezapomenutelné chvíle, na které budou děti ještě dlouho vzpomínat.



V minulosti většina lidí z okolí vyrůstala společně v jedné vesnici či městě. Bratřenci a sestřenice z matčiny i otcovy strany a přátelé z dětství byli kolem nich po celý život. Dítě snadněji získalo pocit svého místa v rodině a mohlo se tak naučit tomu, jak fungují nejrůznější vztahy jak v rodině své, tak v rodině tety, strýce apod. Tato „rozšířená“ rodina si poskytovala vzájemnou podporu i v těžkých dobách. Člověk nikdy nebyl sám, o radu, či pomoc nebyla nikdy nouze. Než se starší děti osamostatnily, nasbíraly zkušenosti s dětmi svých příbuzných a se svými sourozenci. Lidé byli samozřejmě vystaveni také mnoha omezením, nárokům a povinnostem. Jen málokdo z nás by se dnes chtěl vrátit k takovému typu rodiny.

Zřídka se stane, že má dítě rádo všechny své bratrance a sestřenice, a to je přesně důvod, proč jsou takovéto rozšířené rodinné vztahy tak důležité. Nutnost vycházet dobře i s dětmi, které nemáme moc rádi, jsou důležité okamžiky, kterými dítě musí projít. Stejně významné je naučit se vycházet s dětmi různého stáří.

A nyní přejdeme k **sourozeneckým vztahům**, které jsou jedny z nejdůležitějších v životě, hned po vztazích rodičovských a partnerských. Psychologické výzkumy ukazují, že pořadí, ve kterém se děti rodí, významně ovlivňuje rozvoj jejich osobnosti. A pokud téma mé diplomové práce je *Výchova a šťastné dětství*, nesporně s tím sourozenecké vztahy souvisí.

Jak velká změna nastane v životě partnerů, kterým se narodí miminko? Je značná - převrátí jim to dosavadní život úplně naruby. Většina rodičů po nějakém čase přemýšlí, za jak dlouho a jestli vůbec mít další dítě či děti. Optimální věkový rozdíl mezi sourozenci je dva až tři roky. Pokud je doba delší a mezi sourozenci je velký věkový rozdíl, rodiče potom většinou nevychovávali sourozence, ale jedináčky. V dnešní době je asi nejčastější model, rodiče a dvě děti.

Prvorozenému dítěti je věnována veškerá pozornost a péče, a jestliže mu rodiče po nějakém čase oznámí, že bude mít bratříčka či sestřičku, dítě to přijímá s rozpaky. Nejdříve prožívá radost, protože vidí, že i rodiče se usmívají a radují, posléze je rozpačitě a může si klást otázky typu: Copak mě nemají rádi? Já jim nestačím? Moc zlobím? A proto se mi líbí pojetí od autorek Faber a Mazlish, které přirovnávají další dítě v rodině tímto způsobem: *„Představte si, že váš choť vám položí ruku kolem boků a řekne: „Miláčku, moc tě*

*miluji a jsi tak okouzující, že jsem se rozhodl pořídit si další ženu jako ty.“ Když nová manželka přijde, zjistíte, že je velmi mladá, krásná a milá. Když jdete ven na procházku, lidé vás slušně pozdraví: „Dobrý den.“ Ale jakmile uvidí novou manželku, nadšeně zvolají: „Ta je úžasná! Velmi mě těší... Jste okouzující!“ A pak se otočí na vás a zeptají se: „Jak se vám líbí nová manželka?“ (Faber, Mazlish, Sourozenci bez rivality, 2009, s. 19 – 20) Toto zajímavé pojetí mnohé vysvětluje, zvláště reakce, které děti mají, více žárlí, dožadují se větší pozornosti, jsou plačtivé, více se vztekají atd.*

Než se budu zabývat jednotlivými „typy sourozenců“ – v jakém pořadí se narodili, zda prvorození či druhorození, uvedu pozitivní a negativní vlivy sourozeneckého vztahu, které vymezil český psycholog Tomáš Novák:

#### Pozitivní vlivy:

- ✓ *„citová opora (včetně tělesného kontaktu),*
- ✓ *zdroj nových podnětů,*
- ✓ *příležitost naučit se kooperaci,*
- ✓ *pomoc při řešení problémů,*
- ✓ *vzory pro nápodobu,*
- ✓ *ulehčení zátěže na rodiče,*
- ✓ *přirozená příležitost pro zdravé soutěžení,*
- ✓ *možnost vzniku sourozenecké koalice jako vyvažujícího faktoru vůči rodičovské koalici.“*

#### Negativní vlivy:

- ✗ *„sourozenecká rivalita,*
- ✗ *ubíjení sebevědomí, talentu apod. mladších sourozenců,*
- ✗ *negativní důsledky preferování jednoho dítěte na úkor druhým.“*

(Novák, *Sourozenecké vztahy*, 2007, s. 8 - 9)

Rakouský lékař a psycholog, Alfred Adler, se pokoušel vysledovat příčiny vzniku psychotických a neurotických rysů v povahovém obrazu lidí. Začal se zajímat o pozici, kterou jednotlivci zastávají ve své rodině. Vyčleňuje čtyři prototypy: prvorozený, jedináček, druhorozený a nejmladší. Později se další psychologové začali více zabývat sourozeneckými konstelacemi. Nyní budu charakterizovat jednotlivé „prototypy“.

#### a) prvorozené děti

Jak jsem uvedla, **prvorozenému dítěti** je věnována značná pozornost a péče, jak ze strany rodičů, prarodičů (zvláště v případě prvního vnoučete), tak i dalšího příbuzenstva a přátel rodiny. Dítě získává zkušenost, že je důležité, že na něm rodičům záleží. To se však nemusí naplnit, je-li dítě například nechtěné nebo postižené.

*„Prvorozené děti se obvykle snaží být nadmíru spolehlivé a zodpovědné a chtějí se chovat podle zásad rodičů. Většina dětí celkem ochotně přebírá roli staršího, šikovnějšího a rozumnějšího sourozence. V dospělosti jsou pak často svědomití a spolehliví. Někdy mají silnou potřebu pečovat o druhé.“* (Čapek, Čapková, *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, 2010, s. 38)

Z toho lze usoudit, že prvorozené děti budou mít vysoké cíle, protože jsou zvyklé na chválení a vyzdvihování před druhým sourozencem od rodičů, což samozřejmě není dobré ani pro jednoho z nich. Rodiče či vychovatelé by měli prvorozeným dětem nechat zažít, že je mají rádi bezpodmínečně, i když chybují. *„Zvláště to platí o prvorozených – pokud se narodí další sourozenci, musí se vzdát své role „jedináčka“ a rozdělit se o přízeň a lásku rodičů. Pro mnoho z nich je to velmi bolestná zkušenost, která někdy negativně ovlivní jejich psychiku.“* (Prekopová, *Prvorozené dítě*, 2009, s. 8)

První děti tedy mají snahu dosáhnout úspěchu. Obzvláště mluvíme-li o prvorozených dětech – o **jedináčcích**. Jsou častěji než jejich mladší sourozenci schopní, přizpůsobiví, mají silnou vůli, jsou odpovědní a sebejistí, bývají studijní typy. Obvykle také nemívají konflikty s rodiči. Zajímavý postřeh jsem slyšela v rádiu, kde jeden posluchač uvedl, že většina prvorozených nemá ráda překvapení. Že typickým rysem prvorozených je vážnost. Tito lidé chtějí vědět, co se bude dít, jak to bude vypadat, kdy se to bude konat. Jde jim o to, aby bylo všechno nachystáno, připraveno, zorganizováno a provedeno včas a bez chyb.

Rady pro rodiče prvorozených dětí zní:

1. *„Nenuťte své prvorozené, aby pravidelně nebo často hlídali ty mladší. I ty starší děti mají právo a nárok na své koníčky, přátele, pobyt venku bez těch malých „ocásků“.*

2. **Nevnucujte jim představu o naplnění životní cesty tím, že budou kráčet v otcových či matčiných šlépějích, nenuťte je do určitého vzorce (zaměstnání, vzdělání).**
3. **Nepřehánějte svá očekávání. Někdy jsou rodiče příliš nároční, přísní a kritičtí. Není možné žádat od svého dítěte, aby bylo nejlepší ve všem. Může to pak bezděčně sklouznout do nezdravého perfekcionismu – a ten je víc než škodlivý.“**

(Leman, *Sourozenecké konstelace*, 2008, s. 44)

Vztah mezi dětmi a jejich rodiči je proměnlivý a vyvíjí se. Vždy, když se narodí další dítě, celé rodinné prostředí se změní. Budoucí osud dítěte určuje do jisté míry způsob, jak s ním rodiče jednají, pokud je to s láskou, respektem a úctou, je vše na dobré cestě, aby jeho vztahy se sourozencem či sourozenci byly přátelské, bez zbytečné nevraživosti a vzájemné žárlivosti.

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že je nutné první dítě (ale i další v případě vícečetných rodin) na tak velkou změnu, jakým je narození miminka, dobře připravit. Již v těhotenství je vhodné začít si o miminku povídat. Výhodou je, že těhotná maminka může dítěti „zprostředkovat“ kontakt s miminkem tím, že nechá malé dítě bříško hladit a ono může ucítit pohyby svého sourozence. Je dobré, když se na příchod miminka těšíme všichni, nejen rodiče, ale i spolu s dítětem, připravujeme pokojík, vybíráme oblečení a hračky.

Žárlivost a plačtivé scény přijdou většinou až po porodu. Zvláště maminka by měla dítě zapojit do činností, které s miminkem souvisí, například může pomoci podat plínku na přebalení, vytáhnout ze skříňky čisté oblečení, zvednout dudlík, který novorozenec upustil apod. Důležité je, dítě za snahu a pomoc pochválit a poděkovat. Zkrátka vše, co rodiče napadne a dítě je schopno zvládnout vzhledem ke svým možnostem a schopnostem, nikoliv však dítě odstrkovat, odhánět z pokoje, že tam nemůže, že by miminko rušil, že je nešikovný, aby mu neublížil. To by jen vztah k sourozenci zbytečně komplikovalo.

Také musíme myslet na to, že i když dítě zapojíme do péče o nového sourozence, chce s námi být samo, bez plačícího brášky či sestry. Chce, abychom mu věnovali čas a pozornost, aby vědělo, že náš blízký vztah k němu se nezměnil, že jej máme pořád rádi, i když se mu nemůžeme věnovat tak jako dřív.

## b) druhorozené a prostřední děti

**Druhorozené děti** bývají přizpůsobivé, společenské a soutěživé. Jsou méně náročné a zlobivé. Hodně maminek tvrdí, že druhé dítě je hodnější, méně pláče, nevyžaduje tolik pozornosti jako to první. Proč tomu tak je? Jedna z hypotéz je, že se dítě narodí do již připraveného prostředí v tom smyslu, že s prvorozeným si vytvoříme určitý řád a rituály, které potom každodenně aplikujeme. S výchovou máme již určité zkušenosti, dítě se narodí do režimu staršího dítěte, a tak každodenní rutina je pro dítě uklidňující. Dítě bere jako samozřejmost, že má sourozence, na rozdíl od prvorozeného, který si na novou situaci musí zvyknout. S druhým dítětem nic nového netvoříme, jen zažitá pravidla nadále zasazujeme do rodinného života.

Je třeba ještě rozlišit, zda se jedná o stejná pohlaví či o kombinaci chlapce a dívky a samozřejmě, jak velký věkový rozdíl mezi dětmi je. Například druhorozená dcera mezi dvěma chlapci může mít výsostné postavení, naopak chlapec narozený po dvou sestrách může být zhýčkaný.

U kombinace různého pohlaví v případě dvou dětí nebývá problém, protože každé z dětí má trochu jinou roli. *„Staršímu chlapci většinou dělá dobře být silnějším, který ochraňuje slabší sestru. Díky tomu se může stát vnímavějším a citlivějším k dívkám. Naproti tomu mladší sestře se líbí mít ochránce, který si ví se vším rady. Pokud je to naopak starší dívka, většinou přebírá roli druhé maminky. Ráda a ochotně se stará o malého brášku. Mít dvě maminky může být pro chlapce náročné zejména v pubertě, kdy se potřebuje postavit na vlastní nohy.“* (Čapek, Čapková, *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, 2010, s. 40)

Z příkladu je patrné, jak náročné je zvládnout výchovu dvou dětí stejného pohlaví. Už jsem na to upozornila na začátku, nejproblematičtější je již zmíněné soupeření a porovnávání. Je logické, že pro druhorozené dítě je velmi důležitý jeho starší sourozenec, je pro něj vzorem. Vzhledem k tomu, že sama mám dvě děti, mohu potvrdit, že mladší syn se snaží napodobit starší sestru, což se konkrétně projevilo tak, že začal dřív chodit a celkově po motorické stránce je zhruba o dva měsíce vepředu.

Jak uvádí psychologka Prekopová: „*Druhorozené děti touží po uznání. A touží po něm víc než ostatní děti. Mají tzv. plné zuby věty: „Ty jsi ještě malý.“ S ohledem na to, že prvorozený už může, už má něco povoleno. Chtějí mít stejná práva a touží být respektováni nejen svými rodiči, ale i starším sourozencem.*“ (Prekopová, *Děti jsou hosté, kteří hledají cestu*, 2003, s. 73) Proto se také druhorozené a **prostřední děti** stávají dobrými vyjednávači, dobře vychází se svými vrstevníky. Brzy pochopí, že nikdy nebude mít své rodiče jen pro sebe. Snaží se uzavírat dohody, vyhýbat se střetům a nedělat v rodině zbytečný rozruch. Na druhou stranu se umí tyto děti prosadit, jsou houževnaté, nezávislé a mají vlastní pohled na věc.

„*Pokud sourozenci nebudou mít od sebe příliš velký věkový rozdíl, je typická pro druhorozené dítě určitá smířlivost a velkorysost. Tyto děti rády spolupracují, nejsou tolik ambiciózní a nároční jako jedináčci.*“ (Leman, *Sourozenecké konstelace*, 2008, s. 187) Pokud se dítě s žárlivostí nevyrovná a platí to, jak u prvorozených, druhorozených, prostředních i nejmladších dětech, v dospělosti bývá egocentrické – žárlí na všechny kolem sebe a nesnese, když někdo věnuje pozornost někomu jinému.

Podle manželů Čapkových se prostřední dítě cítí: „*stísněné mezi zodpovědným starším sourozencem a nejmladším „mazlíčkem“.* Není tak velké, aby smělo to, co nejstarší, ale ani tak malé, aby mu vše prošlo. Často má pocit, že jsou na ně kladeny nároky, ale zároveň nemá téměř žádná privilegia.“ (Čapek, Čapková, *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, 2010, s. 43) Podle psychologů mají rodiče na prostřední děti nejméně času. Mnohdy si ani nevšimnou pokroků, které dítě udělalo, tudíž se dítěti nedostává potřebné pochvaly a motivace.

Podle doktora Hajného je zde riziko, kde: „*...nedostatek pozornosti vede leckdy k tomu, že dítě hledá oporu a přijetí jinde. Důležitá je pro ně skupina vrstevníků – zde zažívá uznání. Tato situace může být nebezpečná v období puberty, kdy se dítě může stát členem nějaké rizikové skupiny.*“ (Hajný, *O rodičích, dětech a drogách*, 1997, s. 76) Proto je důležité, aby se mu rodiče věnovali, vyčlenili si čas na každého ze sourozenců dle jejich potřeb. Vytvoří tak mezi sebou vztah, ve kterém bude dítě zvyklé svěřovat se se svými starostmi, ale i radostmi.

### c) nejmladší děti

**Nejmladší dítě** bývá bráno jako „benjamínek“ rodiny, nejsou na něj kladeny takové nároky jako na ostatní děti. Rodiče si jeho dětství chtějí užít co nejdéle, což se může projevit v určité dětinskosti i v pozdějším věku nebo v tom, že rodiče za nejmladšího vše udělají, i když je schopno to udělat samo. Tím dítě nevedou k samostatnosti a zodpovědnosti. Rodiče by se k nejmladšímu neměli chovat jako k miminku, mělo by dostat důvěru, měli bychom mu dovolit, aby si své problémy řešilo samo. Tím ho povedeme k tomu, že si uvědomí následky svého chování.

Z nejmladších dětí často vyrůstají extrovertní baviči, bývají okouzující a srdečné. Někteří dokáží manipulovat lidmi kolem sebe. Z vlastností typických pro nejmladší sourozence uvádí psycholog Tomáš Novák: „...*nejmladší děti bývají otevřené, tvořivé, zábavné, mají schopnost motivovat a aktivovat celou rodinu, jsou ochotné riskovat.*“ (Novák, *Sourozenecké vztahy*, 2007, s. 58) Manželé Čapkovi přidávají, že „...*často se předvádí, aby získalo pozornost, mnohdy mu však nic jiného nezbyvá. Jeho sourozenci už všechno dokázali. Horší je, když jsou rodiče už unavení a na úspěchy dítěte příliš nereagují. Naopak reagují na pokroky s určitou samozřejmostí až lhostejností.*“ (Čapek, Čapková, *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, 2010, s. 46)

Se znalostí z třetí kapitoly o nízkém sebevědomí, můžeme vydedukovat, že pokud rodiče nebudou své dítě dostatečně motivovat a povzbuzovat, když nepocítí naši podporu, bude se pravděpodobně cítit jako méněcenné, méněschopné a celkově se jeho sebevědomí značně sníží.

Sourozenecké vztahy zakončím zajímavým postřehem v knize *Sourozenecké konstelace*, kde autor poukazuje na „**syndrom druhého dítěte**“, tvrzení psycholožky Borbaové, že: „...*upřednostňování prvorozených sourozenců může podporovat teorii „syndromu druhého dítěte“, podle které má pořadí narození vliv na osobnost dítěte. Za příklad uvádí, že když si rodiče prohlížejí fotoalbum svých potomků, zjišťují, že prvorozené dítě má více fotek než druhé a další dítě, což si rodiče mnohdy neuvědomují, ale děti to velmi dobře vnímají.*“ (Leman, *Sourozenecké konstelace*, 2008, s. 101) Ať už je sourozenecké pořadí i pohlaví jakékoliv, každé dítě je jedinečná a výjimečná osobnost. Má nezaměnitelné vlastnosti a nezaměnitelné místo v rodině i ve vašem srdci.

## 4. 5 Konflikty mezi sourozenci

Často rodiče vyzdvihují kvality jednoho sourozence před druhým ve snaze, aby se ten srovnávaný lépe učil, uklízel si po sobě hračky atd. Účinek však bývá opačný. Opěvovaný sourozenec si bude myslet, že je dokonalý a rodiči nade vše milovaný. Za to ten druhý sourozenec to bude vidět obráceně, rodiče mne nemají rádi, milují jen mého staršího sourozence, je třeba přejít do útoku. A tak začínají sourozenecké hádky, šarvátky a jiné nesrovnalosti, ba co víc, sourozenci se od sebe odcizují a v krajním případě to může vést až k nenávisti.

Řešení je při tom tak jednoduché. **Nesrovnávat** s ostatními sourozenci, vždyť každý jsme osobnost, a to co se mi teď momentálně nepovedlo, můžu přece napravit nebo se tomu naučit. Zvláště pokud mne rodiče budou podporovat a najdou u mne i pozitivní vlastnosti či dovednosti, za které si zasloužím pochválit či vyzdvihnout.

Přikláním se k autorkám Adele Faber a Elaine Mazlish, které ve své knize *Sourozenci bez rivality* uvádějí, že pokud potřebujeme jednomu dítěti něco vytknout je vhodnější, když si dítě vezmeme stranou a vše si vysvětlíme, jestliže nám to situace dovoluje. „*Nejdřív popište, co vidíte a jak to cítíte, potom řekněte, jak by to mělo být a jak to cítíte, například konstatujete, že na zemi leží bunda, to se Vám nelíbí a řeknete, že bunda patří do skříně, potom zhodnotíte, že máte velkou radost, že je bunda už uklizená. Místo toho, abyste jedno dítě vychvalovala na úkor druhého: „Tvůj bratr ji má dávno ve skříni, co jsi dělala, že není ještě schovaná?“* (Faber, Mazlish *Sourozenci bez rivality*, 2009, s. 52)

Také je dobré si na každé dítě vyčlenit čas a trávit ho jen spolu, což jsem zmínila již u prvorozených dětí. Aktivita je na dítěti, a to si samo řekne, jestli se potřebuje rodiči svěřit nebo si budou číst či dělat jinou činnost. Hlavně se v této privátní chvíli nebatve o druhém sourozenci. Dítě si potom připadá jedinečné, ví, že rodič si na něj vždycky najde čas, kde jsou jenom spolu, nikdo jim do toho nezasahuje. Výborně se tím utužují vztahy mezi rodiči a dětmi.



Manželé Čapkovi uvádějí, jak **předcházet potyčkám mezi sourozenci**:

1. „Jestliže si některý ze sourozenců bude chtít něco půjčit a druhý sourozenec bude proti, může s ním začít vyjednávat a vyměnit tuto věc za něco jiného.
2. Když bude některý ze sourozenců si chtít hrát s něčím, s čím si hraje druhý sourozenec, může navrhnout střídání.
3. Učte děti, aby vzájemně sdílely své pocity, snažily se přemýšlet, jak se asi cítí ten druhý, když mu druhý ukřivdí nebo činí příkoří.
4. Učte děti, aby se ozvaly, když se jim něco nelíbí, pomocí „já-sdělení“: popsat chování nebo čin, který nechtějí tolerovat, zmínit se o pocitu, který to v nich vyvolává a proč, navrhnou řešení nebo nastavit pravidla.
5. Pokud některý ze sourozenců cítí, že má s druhým sourozencem konflikt, měl by se zamyslet nad tím, o co v konfliktu jde, v čem tkví jeho podstata.“

(Čapek, Čapková, *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, 2010, s. 72 – 73)

Mnoho rodičů se domnívá, že by měli své děti **milovat stejně**, aby žádnému nenadržovali. V tom je právě největší chyba, upozorňuje náš nejznámější dětský psycholog: „*Děti nemusí být brány naprosto rovnocenně. Každé si však zaslouží cítit se jedinečně.*“ (Matějček, *Rodiče a děti*, 1989, s. 225) S čímž se úplně ztotožňuji, protože si vybavuji moment, kdy se mne čtyřletá dcera ptala: „*Mami, koho máš nejraději?*“ Abych byla spravedlivá ke svým dětem, sdělila jsem jí, že: „*Miluju vás oba stejně, vždyť to víš.*“ Ale po přečtení knihy *Sourozenci bez rivality* jsem si uvědomila, že jsem postupovala špatně. To mi ostatně napověděla i má dcera, protože ji moje odpověď ne zcela uspokojila. V tomto konkrétním případě je lepší, kdybych jí řekla: „*Každý z vás je pro mne jedinečný. Ty jsi má jediná Terežka. Na celém světě není žádná jako ty.*“ Dodala bych jí potřebné ujištění, že ji mám skutečně ráda, ne jen prázdnou frázi, která se stále opakuje.

Praktické postupy uvádějí i autorky Faber a Mazlish, když nám rodičům připomínají:

- ⇒ „*Místo toho, abyste dětem dávali stejné množství čehokoliv („Na, vezmi si přesně tolik, kolik má tvoje sestra.“) – dejte podle toho, kolik **potřebují** („Chceš jen pár kuliček, nebo celý hrozen?“)*

- ⇒ *Místo toho, abyste dávali najevo stejnou lásku všem („Miluju tě stejně jako tvou sestru.“) – dejte jim najevo, že každé **milujete specifickým způsobem** („Ty jsi jen a zase Ty. Na světě není jediný člověk, který by tě mohl zastoupit.“)*
- ⇒ *Místo toho, abyste se všem snažili věnovat stejné množství času („Teď chci mluvit deset minut s tvou sestrou, a pak budu deset minut mluvit s tebou.“) – **rozdělte svůj čas podle potřeby svých dětí** („Vím, že jsem se teď dlouho věnovala tvé sestře, ale musí napsat úkol. Hned, jak to tady doděláme, přijdu za tebou a řekneš mi vše, co potřebuješ.“)*

(Faber, Mazlish, *Sourozenci bez rivality*, 2009, s. 67)

Pokud se snažíme zlepšit vztahy mezi našimi potomky, a tím snížit počet konfliktů, jsme na dobré cestě. Domnívám se, že není správné, aby rodiče zaujali postoj, že jen oni mohou určovat a rozhodovat spory mezi dětmi. Jsou situace, kdy si děti poradí lehce samy, a to jim dá do budoucího života mnohem víc, než naše memorování. Ale samozřejmě jsou momenty, kdy by si děti mohly skutečně ublížit, a tam je potřeba, aby rodiče zasáhly.

Jedno z možných řešení konfliktů nabízí kniha *Vychováváme děti a rosteme s nimi*:

*„Stupeň I: Normální hašteření*

- *Ignorujte to.*
- *Řekněte si, že vaše děti teď mají možnost procvičit si vyřešení konfliktní situace.*

*Stupeň II: Situace se vyostřuje. Dospělí by možná měli zasáhnout.*

- *Vezměte na vědomí jejich vztah a připusťte ho („Vypadáte pěkně naštvaní!“).*
- *Poslechněte si a zvažte názor každého z dětí.*
- *Popište, jak problém vidíte.*
- *Vyjádřete vaši důvěru ve schopnost dětí vyřešit si problém sami.*
- *Opusťte pokoj.*

*Stupeň III: situace, která by mohla být nebezpečnou.*

- *Zjistěte, co se děje.*
- *Dětem sdělte, že bitka je pro zábavu povolena jen v případě, došlo k oboustranné dohodě.*
- *Respektujte to, co cítíte vy („Možná si hrajete, ale na mě je to už příliš tvrdé. Najděte si jinou aktivitu.“).*

*Stupeň IV: situace, která je velmi nebezpečná a zásah dospělého je nezbytný.*

- *Popište, co vidíte („Vidím tady dvě rozzuřené děti, které si chtějí ublížit.“).*
- *Separujte děti od sebe („Teď není dobré, abyste byli spolu. Rychle, ty do svého pokoje a ty do svého!“).*

(Aldortová, *Vychováváme děti a rosteme s nimi*, 2010, s. 126)

Nemůžeme změnit pořadí, v jakém se naše děti narodily, ale také je nemůžeme striktně držet v rolích do konce života. Každé dítě by si mělo vyzkoušet privilegia a zodpovědnosti těch druhých. Věřím, že s odstupem času naši snahu ocení.

## **II.**

# **Praktická část**

## 5. Dotazníkové šetření mezi rodiči a jejich dětmi

V dotazníkovém šetření se chci soustředit na pět náhodně vybraných rodin, kde jsou již dospělé děti. Dotazníkové šetření má dvě části, jedna identifikační, druhá obsahuje údaje o dětství a výchově. Nejdříve od dotazovaných zjistím základní identifikační údaje jako věk, pohlaví, vzdělání, zaměstnání. Pro zachování anonymity nebudu uvádět jména a příjmení, ale rodiny si označím číslicemi.

Dále mne bude zajímat, jaké dětství prožili rodiče, pokud ne zrovna „šťastně“, zda se snažili o to, aby jejich děti prožily lepší dětství? Zda si myslí, že se jim to povedlo, aby jejich děti prožily „šťastné“ dětství? Dále jestli může stanovení hranic a pravidel ve výchově příznivě ovlivnit sebevědomí jejich dítěte? Tytéž otázky budu klást dětem těchto rodičů, jelikož děti svoje dětství mohou vidět úplně jinak než jejich rodiče a mne zajímá ta konfrontace, zda se rodiče a děti shodnou či nikoliv.

### 5. 1 Cíl dotazníkového šetření a skladba otázek

Cílem dotazníkového šetření je zjistit, zda rodiče jsou schopni v případě ne zrovna „šťastného“ dětství, svůj postoj k výchově přehodnotit takovým způsobem, aby jejich děti prožily „šťastné“ dětství. Také chci potvrdit nebo vyvrátit hypotézu, že stanovení hranic a pravidel ve výchově může příznivě ovlivnit sebevědomí dítěte.

Při dotazníku jsem zvolila kombinaci otevřených a uzavřených otázek, kde byla možnost volby z předem stanovených alternativ. Dotazníky jsem měla předtištěné a samotné dotazníkové šetření probíhalo v jednotlivých domácnostech, přičemž jednotliví členové vyplňovali dotazníky individuálně. Nejdříve si kladené otázky přečetli, v případě dotazů či nepochopení otázek jsem vzniklé nesrovnalosti vysvětlila.

Cílovou skupinou mi byly rodiny s již dospělými dětmi, náhodně vybrány, co nejbližší mému bydlišti, abych se mohla dotazníkového šetření zúčastnit z důvodu možného vzájemného ovlivňování. Celkový počet rodin je pět a celkový počet respondentů je osmnáct.

### **Skladba otázek pro rodiče:**

#### *a) Identifikační údaje:*

1. Kolik je Vám let?
2. Jaké je Vaše pohlaví?
3. Jaké je Vaše vzdělání?
4. Jaké je vaše zaměstnání?

#### *b) Údaje o dětství a výchově:*

1. Můžete říct, že jste prožil/a „šťastné“ dětství? Odpověď: ano/ne.
  - a) V případě odpovědi „ne“: Snažil/a jste se o to, aby Vaše děti prožily „šťastné“ dětství? Odpověď: ano/ne.
  - b) V případě odpovědi „ano“: Myslíte si, že se Vám to povedlo, aby Vaše děti prožily „šťastné“ dětství? Odpověď: ano/ne.
2. Stanovil/a jste ve výchově svých dětí nějaká hranice a pravidla? Odpověď: ano/ne.
  - a) V případě odpovědi „ano“: Myslíte si, že stanovení hranic a pravidel ve výchově ovlivnilo sebevědomí Vašich dětí? Odpověď: ano/ne.
  - b) V případě odpovědi „ano“: Jakým směrem? Odpověď: nízké nebo vysoké či normální sebevědomí.

### **Skladba otázek pro „dítě“ (již dospělý jedinec):**

#### *a) Identifikační údaje:*

1. Kolik je Vám let?
2. Jaké je Vaše pohlaví?
3. Jaké je Vaše vzdělání?
4. Jaké je vaše zaměstnání?

#### *b) Údaje o dětství a výchově:*

1. Můžete říct, zda jste prožil/a „šťastné“ dětství? Odpověď: ano/ne.
  - a) V případě odpovědi „ne“: Budete se snažit o to, aby Vaše děti prožily „šťastné“ dětství? Odpověď: ano/ne.

2. Stanovili Vaši rodiče ve výchově nějaká hranice a pravidla? Odpověď: ano/ne.
- a) V případě odpovědi „ano“: Myslíte si, že stanovením hranic a pravidel Vám mohlo ovlivnit Vaše sebevědomí? Odpověď: ano/ne.
- b) V případě odpovědi „ano“: Jakým směrem? Odpověď: nízké nebo vysoké či normální sebevědomí.

## 5. 2 Odpovědi vybraných rodin

### **Rodina č. 1**

*Identifikační údaje:* čtyřčlenná domácnost, dva dospělí, dvě děti.

Otec 53 let, vzdělání: vyučen, povolání: starosta obce.

Matka, 49 let, vzdělání: vyučena, povolání: pečovatelka.

Dcera, 30 let, vzdělání: vysokoškolské, povolání: osobní bankéř, nyní na rodičovské dovolené.

Syn, 28 let, vzdělání: vyučen, povolání: podnikatel v oboru automechanik.

*Údaje o dětství a výchově:*

Odpověď rodičů na otázku č.1:

- ★ Otec: ano, prožil jsem šťastné dětství, i když bylo tvrdé.
- ★ Matka: ne, neprožila jsem šťastné dětství (otec alkoholik, matka se nás při rodinných hádkách nikdy nezastala)
- ★ Oba shodně odpovídají, že ano snažili se, aby děti prožily šťastné dětství.
- ★ Oba taktéž odpovídají, že ano, že si myslí, že se jim povedlo, aby jejich děti prožily šťastné dětství.

Odpověď dětí na otázku č. 1:

- ★ Dcera i syn odpovídají, že prožili šťastné dětství. Dcera dodává, že se bude snažit, aby i její děti prožily šťastné dětství.

Odpověď rodičů na otázku č. 2:

- ✗ Oba shodně odpovídají, že ano, stanovili ve výchově hranice a pravidla.
- ✗ Oba shodně odpovídají, že ano, že stanovení hranic a pravidel ve výchově může mít vliv na sebevědomí jejich dětí.
- ✗ Otec: dcera má sebevědomí tak akorát a syn také.
- ✗ Matka: dcera má sebevědomí normální, syn by ho potřeboval trochu zvýšit.

Odpověď dětí na otázku č. 2:

- ✗ Děti shodně odpovídají, že ano, rodiče stanovili ve výchově hranice a pravidla.
- ✗ Dcera odpovídá, že ano, sebevědomí to ovlivnilo a její sebevědomí je normální.
- ✗ Syn odpověděl, že ano a svoje sebevědomí vidí jako normální.

**Rodina č. 2**

*Identifikační údaje:* tříčlenná domácnost, jeden dospělý, dvě děti.

Matka, 67 let, vzdělání: střední, povolání: učitelka v mateřské škole, nyní v důchodu.

Prvorozený syn: 36 let, vzdělání: střední, povolání: policista.

Druhorozený syn: 34 let, vzdělání: střední, povolání: hasič.

*Údaje o dětství a výchově:*

Odpovědi matky na otázku č. 1:

- ★ Ano, prožila šťastné dětství – pro své děti chtěla totéž.

Odpovědi synů na otázku č. 1:

- ★ Oba synové odpověděli, že měli šťastné dětství.

Odpovědi matky na otázku č. 2:

- ✗ Ano, stanovila jsem ve výchově striktní hranice a pravidla.
- ✗ Ano, stanovení hranic a pravidel ve výchově má vliv na sebevědomí dětí.
- ✗ Starší syn má vysoké sebevědomí o sobě, mladší bych řekla tak akorát.



Odpovědi synů na otázku č. 2:

- ✗ Oba synové uvádějí, že ano, měli při výchově hranice a pravidla. Starší poznamenal, že až příliš.
- ✗ Oba uvádějí, že ano, hranice a pravidla mají vliv na sebevědomí.
- ✗ Starší má na sebe vysoké nároky, takže má asi vysoké sebevědomí.
- ✗ Mladší odpověděl, že má normální sebevědomí.

**Rodina č. 3:**

*Identifikační údaje:* tříčlenná domácnost, jeden dospělý, dvě děti.

Matka, 46 let, vzdělání: základní, povolání: nezaměstnaná.

Dcera, 24 let, vzdělání: vyučena, povolání: prodavačka.

Syn, 22 let, vzdělání: vyučen, povolání: řidič z povolání.

*Údaje o dětství a výchově:*

Odpovědi matky na otázku č. 1:

- ★ Ne, neměla příliš šťastné dětství (otec ji bil).
- ★ Ano, snažila jsem se, aby děti měly lepší dětství než já.
- ★ Ano, myslím si, že se mi povedlo, aby děti měly šťastné dětství.

Odpovědi dětí na otázku č. 1:

- ★ Dcera uvedla, že ze začátku (asi kolem sedmi – 10 let) bylo dětství hrozné (otec hrál na automatech), ale když se potom rodiče rozvedli, situace se zklidnila.
- ★ Syn odpověděl, že nevzpomíná na dětství v dobrém. Dodal, že neměli moc peněz, protože se rodiče rozvedli.
- ★ Oba shodně uvedli, ano, budou se snažit, aby jejich děti měly hezčí dětství než oni.

Odpovědi matky na otázku č. 2:

- ✗ Ano stanovila jsem hranice a pravidla. Ale přiznává, že po dětech nevyžadovala jejich dodržování.

- ✘ Ne, nemyslí si, že hranice a pravidla souvisí se sebevědomím.

#### Odpovědi dětí na otázku č. 2:

- ✘ Dcera odpověděla, že občas se matka snažila nějaká pravidla zavést, ale s bratrem věděli, jak na mámu, aby je nemuseli dodržovat.
- ✘ Zároveň si nemyslí, že by hranice a pravidla souvisely se sebevědomím.
- ✘ Syn odpověděl, že si nepamatuje na nějaká pravidla a neví, zda mohou ovlivnit sebevědomí.

#### **Rodina č. 4**

*Identifikační údaje:* tříčlenná domácnost, dva dospělí, jedno dítě.

Otec, 58 let, vzdělání: vyučen, povolání: dělník ve výrobě.

Matka, 55 let, vzdělání: střední, povolání: zdravotní sestra.

Dcera, 31 let, vzdělání: střední, povolání: zdravotní sestra.

*Údaje o dětství a výchově:*

#### Odpovědi rodičů na otázku č. 1:

- ★ Otec, odpověděl, že neměl šťastné dětství (rodiče mu brzy zemřeli).
- ★ Matka, odpověděla, že ano, měla šťastné dětství.
- ★ Oba shodně odpověděli, že chtějí, aby jejich dítě mělo hezké dětství, a myslí si, že se jim to podařilo.

#### Odpovědi dcery na otázku č. 1:

- ★ Ano, měla šťastné dětství, i když si vždycky přála sourozence.

#### Odpovědi rodičů na otázku č. 2:

- ✘ Otec odpověděl, že ano ve výchově měli zavedená pravidla a hranice.
- ✘ Matka, také odpověděla, že ano, i když připouští, že dceři tajně leckdy něco odpustila.
- ✘ Oba se shodují, že hranice a pravidla mají vliv na sebevědomí.

- ✘ Otec uvádí, že dcera má normální sebevědomí, naproti tomu matka, že dcera má trochu snížené sebevědomí.

Odpovědi dcery na otázku č. 2:

- ✘ Ano, rodiče stanovili hranice a pravidla.
- ✘ Ne, nemyslí si, že mají vliv na její sebevědomí.
- ✘ Svoje sebevědomí hodnotí jako vysoké, zdůvodňuje to tím, že nechce být „jen“ zdravotní sestra.

**Rodina č. 5**

*Identifikační údaje:* pětičlenná domácnost, dva dospělí, tři děti.

Otec, 57 let, vzdělání: vyučen, povolání: zedník na živnost.

Matka, 53 let, vzdělání: střední, povolání: švadlena.

Prvorozený syn, 31 let, vzdělání: střední, povolání: skladník.

Druhorozená dcera, 27 let, vzdělání: vyučena, povolání: kadeřnice.

Nejmladší dcera, 22 let, vzdělání: střední, povolání: nyní studuje na VŠ.

*Údaje o dětství a výchově:*

Odpovědi rodičů na otázku č. 1:

- ★ Otec prožil šťastné dětství, matka ne, jelikož rodiče doma nefungovali (oba pili).
- ★ Shodně uvádějí, že ano, jejich snahou bylo, aby děti měly lepší dětství.
- ★ Taktéž shodně oba uvádějí, že ano, myslí si, že se jim to podařilo.

Odpovědi dětí na otázku č. 1:

- ★ Nejstarší syn odpověděl, že tak na půl, protože otec prvních deset let jeho života jezdil po montážích, takže doma tak trochu zastával jeho roli.
- ★ Dcery uvádějí, že ano, že měly šťastné dětství.
- ★ Děti odpověděly, že chtějí pro své děti lepší dětství.

### Odpovědi rodičů na otázku č. 2:

- ✘ Otec uvedl, že se s manželkou na pravidlech nedokázali dohodnout, takže neví, co odpovědět.
- ✘ Matka uvedla, že ano, pravidla doma stanovené měly.
- ✘ Otec si myslí, že ano, že hranice a pravidla mají vliv na sebevědomí.
- ✘ U všech dětí odpověděl, že mají nízké sebevědomí.
- ✘ Matka si také myslí, že hranice a pravidla mají vliv na sebevědomí, ale jen nepatrný, jak dodala.
- ✘ U syna odpověděla, že má normální sebevědomí a u dcer, že ho mají nízké.

### Odpovědi dětí na otázku č. 2:

- ✘ Děti uvedly, že ano pravidla doma stanovené byly. Jen syn poznamenal, že u něj byla matka přísnější než na sestry.
- ✘ Syn odpověděl ano, a své sebevědomí vidí jako normální.
- ✘ Sestry uvedly, že to nedokážou posoudit.
- ✘ Prostřední sestra odpověděla, že má asi nízké sebevědomí.
- ✘ Nejmladší sestra, že má sebevědomí normální.

## 5. 3 Výsledky dotazníkového šetření mezi rodiči a jejich dětmi

Při dotazníkovém šetření jsem si vytipovala pět rodin, kde již byly dospělé děti, aby mohly zpětně zhodnotit své dětství. Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, zda rodiče byli schopni v případě ne zrovna „šťastného“ dětství, svůj postoj k výchově přehodnotit takovým způsobem, aby jejich děti prožily „šťastné“ dětství. Také jsem chtěla potvrdit nebo vyvrátit hypotézu, že stanovení hranic a pravidel ve výchově mohlo příznivě ovlivnit sebevědomí dětí.

Dotazníkové šetření se skládalo ze dvou částí, přičemž z identifikačních údajů závěry vyvozovat nebudu. Za zajímavé mi připadalo zjištění, že i když odpovědi byly formulované ano/ne, většina respondentů se u své odpovědi dále rozepsala.

U otázky č. 1: „*Můžete říct, že jste prožil/a „šťastné“ dětství?*“ **Rodiče**, kteří odpověděli: „**Ne**.“ Shodně dále uvádějí, že si přejí pro své děti „šťastnější“ dětství. To je signál správným směrem. Ale také rodiče, kteří odpověděli: „**Ano**.“ Pro své děti si taktéž přáli lepší dětství. Rovněž **děti** na otázku č. 1: „*Můžete říct, že jste prožil/a „šťastné“ dětství?*“ Bez rozdílu, zda odpověď byla: „**Ano**.“ či „**Ne**.“ Pro své děti (pokud nějaké budou mít a i ti, kteří je již mají) přejí „šťastné“ dětství.

Domnívám se, že tato paralela by pokračovala dál napříč generacemi. Jistě by bylo přínosné z hlediska sociologického, analyzovat kladné odpovědi rodičů, co si pod pojmem ještě „šťastnější“ dětství u svých dětí představují. Co jim tedy scházelo? Mohla to být doba, ve které se narodili (poválečná léta), vícečetné rodiny, nedostatek hraček (v porovnání s dnešní dobou), nedostatečná automatizace přístrojů, nedokonalá dopravní síť atd.?

Naproti tomu otázka č. 1 b): „*Myslíte si, že se Vám to povedlo, aby děti prožily „šťastné“ dětství?*“ Shodně všichni rodiče odpověděli, že: „**Ano**.“ Ani jeden rodič nezapochyboval, všichni si byli jistí, že se jim to povedlo. Přesto dvě děti uvedly, že jejich dětství bylo „*hrozné*“ a druhé dítě, že: „*Na dětství nevzpomíná v dobrém.*“ Nutno dodat, že se jedná o stejnou rodinu (rodina č. 3), kde se rodiče po čase rozvedli. Matka zůstala s dětmi sama.

U otázky č. 2: „*Stanovil/a jste ve výchově svých dětí nějaká hranice a pravidla?*“ rodiče jednotně odpovídají, že: „**Ano**.“ Jen jeden rodič – otec (rodina č. 5) uvedl, že: „*S manželkou se na pravidlech nedokázali dohodnout, takže neví, co odpovědět.*“ Takový přístup ve výchově, kde se většina rodičů domnívá, že hranice a pravidla ve výchově jsou potřebná, mi ukazuje, že rodiče i v tak uspěchané a hektické době, jakým 21. století je, stále myslí na výchovu svých dětí, což je dobré i pro další generace.

V naprosté shodě zodpovídají i děti otázku č. 2: „*Stanovili Vaši rodiče ve výchově nějaká hranice a pravidla?*“ Že: „**Ano**.“ Rodiče jim doma nějaké hranice a pravidla stanovili.

V jediném případě byly ale rodiče benevolentní, jelikož dodržování pravidel nevyžadovali (rodina č. 3).

Rozpor nastává u otázky č. 2 a,b): „*Myslíte si, že stanovení hranic a pravidel ve výchově ovlivnilo sebevědomí Vašich dětí? V jakém smyslu? (pro rodiče) Myslíte si, stanovení hranic a pravidel Vám mohlo ovlivnit Vaše sebevědomí? V jakém smyslu?(pro děti)*“ **Rodina č. 1:** rodiče uvedli, že hranice a pravidla mají vliv na sebevědomí, dcera i syn si to myslí také. Sebevědomí mají děti normální, to si o sobě myslí i děti.

**Rodina č. 2:** matka i synové shodně uvedli, že ano, že hranice a pravidla mají vliv na sebevědomí. Starší syn má sebevědomí vysoké, syn normální, na čemž se shodují obě strany.

**Rodina č. 3:** matka i dcera uvedly, že si nemyslí, že by hranice a pravidla měly vliv na sebevědomí, syn poznamenal, že si na hranice a pravidla nepamatuje, tudíž neví, zda mohou mít vliv na sebevědomí.

**Rodina č. 4:** rodiče se shodují, že ano, naproti tomu dcera se domnívá, že nikoliv. Otec uvedl, že dcera má sebevědomí trochu snížené, ale dcera uvedla sebevědomí jako vysoké.

**Rodina č. 5:** otec myslí, že ano, ale matka uvedla, že hranice a pravidla mají jen nepatrný vliv na sebevědomí a nejstarší syn, že ano, ale sestry uvedly, že to nedokáží posoudit. U staršího syna rodiče uvedli, že má normální sebevědomí, u dcer, že ho mají nízké. Syn své sebevědomí vidí jako normální, jedna dcera jako nízké, nejmladší jako normální.

Z odpovědí lze vydedukovat, že jestli rodiče kladli důraz na stanovení hranic a pravidel ve výchově, děti se s tím ztotožnily a považují to také za důležité. Pouze v jednom případě u rodiny č. 4 se rodiče shodují, ale dcera se tak nedomnívá. Ale přesto své sebevědomí hodnotí jako vysoké. Čímž se mi nepotrvdila hypotéza, že stanovení hranic a pravidel ve výchově může příznivě ovlivnit sebevědomí dětí. Odpovědi rodičů

v konfrontaci s odpověďmi dětí jsou natolik rozdílné, že se tato hypotéza nedá jednoznačně potvrdit.

Co lze potvrdit je zjištění, že rodiče, kteří prožili ne zrovna „šťastné“ dětství, svůj postoj k výchově přehodnotili takovým způsobem, aby jejich děti prožily „šťastné“ dětství. Jsem za toto zjištění ráda, protože ne každý rodič je schopný se ze svého „osudu“ vymanit. Respondenti uvedli většinou patologické chování svých rodičů, jako například alkoholismus, závislost na hracích automatech či týrání svých dětí, což samotný průběh jejich dětství značně ovlivnil. Určitě je i řada rodin, kde děti chování svých rodičů později v dospělosti přebírají a dále v něm pokračují.

## Závěr

V mé diplomové práci jsem se zabývala především tématem rodiny a osobností dítěte. Získala jsem poznatky z teoretické oblasti jako jsou například významné složky osobnosti, jak může porozumění emocí našich dětí přispět k tomu, aby naše děti prožily šťastné dětství. Provedla jsem sondu do minulých let, abych si připomněla vztah rodičů k dětem.

Také jsem charakterizovala vývoj psychické odolnosti od prenatalního období až po školní věk dítěte. Uvědomila jsem si, jak důležité je sebevědomí našich dětí, že není dobré nízké či příliš vysoké sebevědomí, nýbrž podstatné je zdravé sebevědomí, v čemž se shodují s doktorem Dobsonem, který tvrdí, že bez zdravého sebevědomí nemůže být člověk šťastný, ani spokojený.

V poslední kapitole jsem se soustředila na stanovení hranic a pravidel ve výchově dětí, jak moc jsou potřebné při formování dětské osobnosti. Souhlasím s psychoanalytičkou paní Millerovou, která uvádí, že děti se rodí bez vědomí hranic, a že si je osvojují výhradně prostřednictvím výchovy. Dále jsem se zaměřila na sourozenecké vztahy, kde jsem se snažila popsat některé povahové rysy lidí podle toho, v jakém pořadí se jedinci do rodiny narodili.

V praktické části jsem provedla dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zjistit, zda rodiče jsou schopni v případě ne zrovna „šťastného“ dětství, svůj postoj k výchově přehodnotit takovým způsobem, aby jejich děti prožily „šťastné“ dětství. Také jsem chtěla potvrdit nebo vyvrátit hypotézu, že stanovení hranic a pravidel ve výchově může příznivě ovlivnit sebevědomí dítěte.

Z analýzy odpovědí lze vyvodit, že jestliže rodiče kladli důraz na stanovení hranic a pravidel ve výchově, děti se s tím ztotožnily a považují to také za důležité. Čímž se mi nepotvrdila hypotéza, že stanovení hranic a pravidel ve výchově může příznivě ovlivnit sebevědomí dětí. Odpovědi rodičů v konfrontaci s odpověďmi dětí jsou natolik rozdílné, že se tato hypotéza nedá jednoznačně potvrdit.

Co lze potvrdit je zjištění, že rodiče, kteří prožili ne zrovna „šťastné“ dětství, svůj postoj k výchově přehodnotili takovým způsobem, aby jejich děti prožily „šťastné“ dětství.



Jsem za toto zjištění ráda, protože ne každý rodič je schopný se ze svého „osudu“ vymanit. Respondenti uvedli většinou patologické chování svých rodičů, jako například alkoholismus, závislost na hracích automatech či týrání svých dětí, což samotný průběh jejich dětství značně ovlivnil. Určitě je i řada rodin, kde děti chování svých rodičů později v dospělosti přebírají a dále v něm pokračují.

Protože mám dvě malé děti, a chci, aby na své dětství vzpomínaly jako na „šťastné“, stejně jako já. Neznamená to však, že budou pořád šťastné a úsměvavé, že se budou tvářit, že je vše v pořádku. Ale naopak chci, aby se naučily novým věcem a činnostem, aby zažily i pocit neúspěchu, a o to víc si byly vědomy úspěchu.

V úvodu jsem si kladla otázku, co my jako rodiče můžeme udělat pro to, aby naše děti prožily „šťastné“ dětství? Doktorka Leona Němcová říká, že ne úplně špatná máma se pozná tak, že existuje vazba mezi matkou a dítětem, že se spolu dokáží radovat a smát. Dobrá máma, ale i táta dle mého názoru, dokáže své dítě pochválit, ale také napomenout, ale hlavně takoví rodiče dokáží své dítě obejmout a dítě i rodič se přitom cítí dobře a bezpečně. Což je nejlepší předpoklad proto, aby děti prožily „šťastné“ dětství.

## Resumé

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, a to teoretickou a praktickou část. V teoretické části se budu nejdříve zabývat dítětem, což znamená vymezit pojem osobnosti, stanovit jeho významné složky. Uvědomit si emoce, které děti prožívají a blíže je charakterizovat. Udělat krátkou sondu do minulých let a připomenout postavení rodičů a jejich vztah k dětem.

V druhé kapitole chci zdůraznit psychickou odolnost dítěte, vymezit její pojem a charakterizovat vývoj psychické odolnosti již v těhotenství až po školní věk dítěte. Také se chci soustředit na to, jak můžeme psychickou odolnost u svých dětí upevnit.

Ve třetí kapitole se chci zaměřit na sebevědomí jedince, teoreticky vymezit sebevědomí a s tím související pojmy jako je sebehodnocení, sebedůvěra, sebeúcta atd. Také upozornit na důsledky, které plynou z nízkého sebevědomí a jaké z příliš vysokého sebevědomí. Upozornit na význam zdravého sebevědomí jedince, které my jako vychovatelé můžeme nejvíce ovlivnit.

Ve čtvrté kapitole se chci soustředit na stanovení hranic a pravidel ve výchově, proč jsou důležité a jaký dopad na vývoj dítěte mají příliš úzké hranice ve výchově a naopak jaký vliv má přílišná volnost ve výchově. Dále chci poukázat na sourozenecké vztahy v rodině a také na konflikty mezi sourozenci.

Praktická část obsahuje dotazníkové šetření, jehož cílem je zjistit, zda rodiče jsou schopni v případě ne zrovna „šťastného“ dětství, svůj postoj k výchově přehodnotit takovým způsobem, aby jejich děti prožily „šťastné“ dětství. Také chci potvrdit nebo vyvrátit hypotézu, že stanovení hranic a pravidel ve výchově může příznivě ovlivnit sebevědomí dítěte.

## **Anotace**

Cílem mé diplomové práce je získat poznatky o rodině, výchově, jaký význam má zdravé sebevědomí pro dítě a jeho osobnost, jak důležitá je psychická odolnost pro další vývoj dítěte, proč při výchově stanovit hranice a pravidla. Upozornit na sourozenecké vztahy v rodině a také na konflikty mezi sourozenci. Také si odpovédět na otázku, co my jako rodiče můžeme udělat pro to, aby naše děti prožily „šťastné dětství“.

## **Klíčová slova**

Osobnost, dítě, matka, rodiče, psychická odolnost dítěte, sebevědomí dítěte, hranice a pravidla ve výchově, sourozenecké vztahy.

## **Annotation**

The aim of my thesis is to gain knowledge about the family, education, the importance of healthy self-esteem for the baby and his personality, how important is the psychological resilience for the further development of the child, why raise limits and rules. Warn on sibling relationships in the family and also to conflicts between siblings. Also, to answer the question of what we as parents can do to our children they experienced "happy childhood".

## **Keywords**

Personality, child, mother, parents, the child's psychological resilience, self-esteem, limits, and rules in education, sibling relationships.

## Seznam použité literatury

1. ALDORTOVÁ N., *Vychováváme děti a rosteme s nimi – od neshod a kárání ke svobodě, rozvoji a radosti*, Praha: Práh 2010, s. 232, ISBN 978-80-7252-287-3.
2. BIDDULPH S., *Proč jsou šťastné děti šťastné*, Praha: Portál 2008, s. 139, ISBN 978-80-7367-496-0.
3. CARR-GREGG M., *Psychické problémy v dospívání*, Praha: Portál 2012, s. 144, ISBN 978-80-2620-628.
4. ČAČKA O., *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich diagnostika*, Brno: Doplněk 2009, s. 384, ISBN 80-7239-107-0.
5. ČAPEK J., ČAPKOVÁ M., *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, Praha: Portál 2010, s. 113, ISBN 978-80-7367-779-4.
6. DELAROCHE P., *Rodiče, nebojte se říkat ne*, Praha: Portál 2007, s. 138, ISBN 978-80-736-734-75.
7. DOBSON J., *Být sám sebou*, Praha: Návrat domů 1994, s. 176, ISBN 80-8549-532-5.
8. FABER A., MAZLISH E., *Sourozenci bez rivalry*, Brno: Computer Press 2009, s. 176, ISBN 978-80-251-2312-6.
9. FONTANA D., *Psychologie ve školní praxi*, Praha: Portál 1997, s. 383, ISBN 80-7178-063-4.
10. HAJNÝ M., *O rodičích, dětech a drogách*, Praha: Grada 1997, s. 134, ISBN 80-247-0135-9.
11. HARTL P., *Psychologický slovník*, Praha: Portál 1994, s. 776, ISBN 80-901549-0-5.
12. HORÁKOVÁ-HOSKOVCOVÁ S., SUCHOCHLEBOVÁ-RYNTOVÁ L., *Výchova k psychické odolnosti dítěte*, Praha: Grada 2009, s. 218, ISBN 978-80-247-2206-1.
13. HOŠEK V., *Psychologie odolnosti*, Praha: Karolinum 1999, s. 70, ISBN 80-7184-889-1.
14. KASÍKOVÁ H., *Kooperativní učení, kooperativní škola*, Praha: Portál 1997, s. 152, ISBN 80-7178-167-3.
15. KLINDOVÁ L., SINGULE F., *Psychologie pro pedagogické školy*, Praha: 1965, s. 197, ISBN – neuvedeno.
16. KOHOUTEK R., *Poznávání a utváření osobnosti*, Brno: Cerm 2001, s. 275, ISBN 80-7204-200-9.

17. KOLLÁRIKOVÁ Z., PUPALA B., *Předškolní a primární pedagogika*, Praha: Portál 1997, s. 456, ISBN 978-80-7367-828-9.
18. LAUSTER P., *Sebevědomí: Jak získat sebejistotu a neztratit cit*, Praha: Knižní klub 1993, s. 131, ISBN 80-85634-22-8.
19. LAUERMANNOVÁ – MIKSCHOVÁ A., *Lidé minulých dob*, Praha: Sfinx 1940, s. 172, ISBN – neuvedeno.
20. LEMAN K., *Sourozenecké konstelace*, Praha: Portál 2008, s. 223, ISBN 978-80-7367-507-3.
21. LENDEROVÁ M., RÝDL K., *Radostné dětství? Dítě v Čechách devatenáctého století*, Praha: Paseka 2006, s. 376, ISBN 80-7185-647-9.
22. MATĚJČEK Z., *Po dobrém nebo po zlém?*, Praha: Portál 2007, s. 109, ISBN 978-80-7367-270-7.
23. MATĚJČEK Z., *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, Praha: Portál 2007, s. 143, ISBN 978-80-7367-325-3.
24. MATOUŠEK O., *Rodina jako instituce a vztahová síť*, Praha: Slon 2003, s. 161, ISBN 80-86429-19-9.
25. MELGOSA J., POSEE P., *Umění výchovy dítěte*, Praha: 2003, s. 195, ISBN 80-7172-613-3.
26. MILLEROVÁ A., *Dětství je drama*, Praha: Lidové noviny 1975, s. 92, ISBN 80-7106-090-9.
27. MOŽNÝ I., *Moderní rodina (Mýty a skutečnosti)*, Brno: Blok, 1990, s. 184, ISBN 80-70-290-18-8.
28. NAKONEČNÝ M., *Psychologie osobnosti*, Praha: Academia 1995, s. 620, ISBN 80-200-0525-0.
29. NAKONEČNÝ M., *Lidské emoce*, Praha: Academia 2002, s. 336, ISBN 80-200-0763-6.
30. NICHOLS M., *Jak se přestat hádat s dětmi*, Praha: 2005, s. 248, ISBN 80-7255-118-3.
31. NOVÁK T., *Sourozenecké vztahy*, Praha: Grada 2007, s. 123, ISBN 978-80-247-2075-3.
32. PELIKÁN J., *Výchova jako teoretický problém*, Ostrava: Amosium servis 1995, s. 234, ISBN 80-85498-27-8.

33. PREKOPOVÁ J., *Děti jsou hosté, kteří hledají cestu*, Praha: Portál 2003, s. 156, ISBN 978-80-736-7495-3.
34. PREKOPOVÁ J., *Prvorozené dítě*, Praha: Portál 2009, s. 160, ISBN 978-80-7367-516-5.
35. PRUCHA J., WALTEROVÁ E., *Pedagogický slovník*, Praha: Portál 2001, s. 400, ISBN 80-7178-579-2.
36. SEDLÁČKOVÁ D., *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*, Praha: Grada 2009, s. 123, ISBN 978-80-247-2685-4.
37. ŠMARDOVÁ V., BEDNÁŘOVÁ J., *Školní zralost (Co by mělo umět dítě před vstupem do školy)*, Ostrava: Edika 2010, s. 104, ISBN 978-80-251-2569-4.
38. ŠUSTA J., *Léta dějství a jinošství, vzpomínky I.*, Praha 1947, s. 197, ISBN – neuvedeno.
39. ROGGE J., *Děti potřebují hranice*, Praha: Portál 2009, s. 131, ISBN 978-80-7367-634-6.
40. VÁGNEROVÁ M., *Základy psychologie*, Praha: Karolinum 2005, s. 356, ISBN 80-246-0841-3.
41. VALENTA J., *Osobnostní a sociální výchova*, Kladno: Aisis 2006, s. 226, ISBN 80-239-4908.
42. VALIŠOVÁ A., *Aser tivita v rodině a škole aneb zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli*, Praha: H& H 1999, s. 180, ISBN 80-86022-41-2.

### **Podpůrný materiál**

43. JOPKOVÁ T., *Přednáška v mateřské škole*, 2011.
44. MACEK P., *Adolescenti a jejich rodiče: Důležitost vzájemné percepce pro sebehodnocení dospívajících*, časopis Pedagogika, ISSN 0031-3815.