

NEZASTUPITELNÉ RODIČOVSKÉ KOMPETENCE

aneb

co mohu pro své dítě
udělat já a nikdo jiný



Obsah metodických listů:

1. Vztah znamená vztáhnout ruce.....05
(kompetence ke vztahu)
2. Dostupnost znamená být spolu09
(kompetence k blízkosti)
3. Létání znamená jistotu, že mě12
někdo chytí (kompetence k různosti)
4. Spolupracovat znamená spolu tvořit15
(kompetence ke spolupráci)
5. Rozumět znamená být v bezpečí17
(kompetence k mediální gramotnosti)
6. Rovnováha znamená vítězství20
na obou stranách
(kompetence k řešení konfliktů)
7. Závěrečné shrnutí22



Milí rodiče, vychovatelé a moderátoři rodičovských skupin,

v textu, který právě držíte v ruce, se často opakuje slovo kompetence. Chceme se společně s vámi zabývat otázkou, kdy je vliv rodičů při výchově dětí nenahraditelný, které výchovné úkoly nemůže při nejlepší vůli splnit nikdo jiný než právě rodiče.

Mnohé rodiče po celodenní náročné péči o děti napadne: „Co jsme vlastně celý den dělali?“ Čím víc se nám den podařil, tím více se nám vnucuje dojem naprosté samozřejmosti rodinné pohody. Na rozdíl od zaměstnání, kde můžeme vykázat celou řadou splněných úkolů a můžeme očekávat i odpovídající odměnu, je rodina místem, kde se pracuje jakoby mimoděk. Je tomu tak proto, že smyslem výchovné a rodinné práce není množství splněných úkolů, ale co nejlepší vztahy mezi členy rodiny, které umožňují, aby se každé dítě zdravě vyvíjelo a bylo šťastné.

Vyrobít jakýsi „popis práce rodiče“ není vždy jednoduché. Nejde přece o seznam pouhých aktivit, jako je oblékání, krmení, čtení pohádek, a dalších činností, které je potřeba vykonat.

Součástí rodičovské péče jsou také oblasti, nad kterými bychom se společně s Vámi rádi zamysleli.

Proto jsme naše hledání rozdělili do šesti okruhů a jako pomocníky zvolili tzv. metodické listy. **Úkolem metodických listů** je nabídnout Vám nový pohled na otázky:

- významu rodičovství a rodiny,
- slučitelnosti rodiny a zaměstnání,
- využití institucionální péče o děti.

Předpokládáme, že mnoho rodičů si podobné otázky pokládá, naší snahou je nabídnout Vám informace, které pomohou při volbě právě Vaší rodinné či rodičovské strategie.

... jakým způsobem mají metodické listy sloužit ...

Každý z metodických listů se věnuje jednomu ucelenému tématu, které obsahuje:

- úvodní vysvětlení problematiky,
- související otázky, nad nimiž můžete diskutovat, nebo se individuálně zamyslet,
- návrhy aktivit, kterými můžete téma společně oživit.

... a jak je možno metodických listů využít ...

- S metodickými listy je možné pracovat samostatně, prostě je číst jako příručku nebo brožurku a inspirovat se například doporučenou literaturou při hledání dalších informací nebo názorů,
- další možností je využít metodické listy při skupinové práci, např. v klubech maminek či v různých rodičovských skupinách.

Potřebovat budete obvykle jen tužky a papíry na poznámky. Moderátorem takové skupiny může být pracovník prarodinné organizace, pastorační pracovník nebo třeba jedna z maminek, která podobné programy ve svojí skupině připravuje. Na úvahy o rodinném životě a rodičovské úloze není třeba nějaké speciální vzdělání. To ale neznamená, že není třeba mít dostatečné a objektivní informace a také tyto informace pečlivě do svého rozhodování zahrnout. Společná diskuse je proto výborným nástrojem tříbení myšlenek a hledání vlastní cesty. Přejeme Vám na této cestě klidnou mysl a vzájemnou inspiraci. Pro snazší orientaci v textu Vám poslouží tyto značky:



text k prostudování



důležité



otázky k diskusi



skupinová aktivita

K obsahu

Naše publikace nabízí šest témat, ve kterých se zamýšlí nad různorodými a měnícími se potřebami dítěte. Uspokojení těchto potřeb je významným úkolem rodičovské péče. Velmi záhy jsou děti svěřovány také dalším pečujícím

osobám a institucím. To však neznamená, že by kompetence, kterým se tato brožura věnuje, také mohly přejít na nerodičovskou osobu. Jinými slovy – někdy je rodičovské působení nezastupitelné. Pro vhodné a dobře načasované rodičovské rozhodnutí, jak a kdy využít nerodičovskou péči o dítě, je třeba zvážit následující okolnosti:

- smazává se **odlišnost** významu rodičovského působení a **doplňujícího** působení nerodičovské péče. Skoro to vypadá, že není úplně podstatné, jestli se dítě učí mluvit, naslouchat, hrát si v domácím prostředí, či v prostředí nerodinném. V metodickém listu č. 1 se přesvědčíme o odlišnostech různých výchovných prostředí a jejich vlivu na vývoj dítěte;
- ekonomická situace motivuje ve zvýšené míře ženy k **využívání potenciálu**, a to jak výdělečného, aby si rodiny udržely sociální status a **životní úroveň**, tak osobnostního. Rodiče jsou dnes motivováni k mnoha aktivitám, vzdělávacím, společenským, které jim mají zajistit dostatečné společenské uznání a prestiž. Jaké jsou přínosy a případná rizika těchto aktivit a jaký mají vliv na růst a zrání dítěte? Jaký je význam společně tráveného času rodičů a dětí a jaké modely slučitelnosti rodiny a profese umožňují tyto dvě roviny harmonizovat? Nad tím se zamyslíme v metodickém listu č. 2;
- v metodickém listu č. 3 se přesvědčíme, že rozdílné působení **matky a otce na dítě** je klíčem k celistvé podpoře jeho rozvoje, a že má tudíž svoji nezastupitelnou funkci. Ukážeme si také, jakou roli mají v životě dítěte jeho sourozenci;
- pro mnohé rodiče je dnes obtížné nalézt odpovědi vedoucí k větší **sebedůvěře v otázkách výchovy** a vedení dětí. Je to důsledkem vývoje posledních generací, kdy byla politicky upřednostňována institucionální péče před péčí rodinnou a děti nebyly svědky běžných situací

spočívajících v péči o malé sourozence, nebo vliv rodičů na děti velmi brzy zeslábl v důsledku časného odloučení. Takto vychované generace potom nemají výchovný vzor, který by jim byl oporou při vytváření **vlastního výchovného modelu**. Jak tento model utvářet, aby odpovídal individuálním specifikům rodin, a jak do spolupráce na tomto modelu zapojit všechny účastníky, tedy nejen rodiče a děti, ale také širší rodinu a společnost, tím se zabývá metodický list č. 4;

- pátý metodický list nás uvede do problematiky **světa médií a virtuální reality**, se kterou jsme se obvykle setkali až na prahu dospělosti, ale naše děti jsou s ní v kontaktu už od útlého dětství. Stejně, jak děti vybavujeme do života **bezpečnostními pravidly** a učíme je, komu mohou důvěřovat a od koho si nemají brát bonbóny, je pro jejich bezpečí důležité, aby věděly, s kým se

mohu ve virtuálním světě potkat, jak mají reagovat a jak mediálnímu světu rozumět. Naučit děti bezpečnému chování patří neodmyslitelně k rodičovskému poslání a bylo by naivní domnívat se, že stačí, když dostanou děti potřebné informace ve škole;

- v metodickém listu č. 6 zaměříme svou pozornost na konflikty uvnitř rodiny. Pro každou rodinu je důležité uplatňovat pravidla pro řešení konfliktů, pravidla, která platí pro každého a která jsou jasně formulovaná. Dítě, vybavené z rodiny schopností formulovat svoje potřeby a diskutovat bez obviňování, vstupuje do dospělosti s velkým náskokem;
- sedmý metodický list je závěrečným shrnutím a zároveň podnětem k další diskusi o konkrétním naplnění nezastupitelných rodičovských kompetencí v jednotlivých rodinách.

NA ÚVOD KRÁTKÁ ANKETA



Než přikročíme k postupnému odhalování jedinečného významu práce rodiče, rádi bychom Vám nabídli malou anketu. Svoje odpovědi si můžete zaznamenat a porovnat, když anketu projdete ještě jednou na konci našeho kurzu:

- Co si představuji pod pojmem „blaho (našeho dítěte)“?
- Je pro mne péče o dítě/děti příležitost k osobnostnímu růstu?
- Nakolik dokážu vnímat, že je naše dítě jedinečným bohatstvím společnosti?
- V čem zvláště vnímám vlastní odpovědnost za naplňování dětských potřeb?
- Kdy končí rodičovská úloha?
- Kde všude jsem čerpal/a svoje výchovné vzory?

1. metodický list

Vztah znamená vztáhnout ruce

Kompetence ke vztahu

Už před narozením očekávaného dítěte prožívají rodiče jeho přítomnost a různými způsoby se k němu vztahují. Nepřímo například tím, že promýšlejí plány a budoucí události, zahrnují do nich svoje dítě

narození dítěte bude znamenat.

Přímý kontakt s ještě nenarozeným miminkem získávají rodiče tím, že na dítě mluví, že ho aktivně oslovují, nebo třeba přemítají o jmeně, které pro svoje dítě zvolí.

Tak i dosud nenarozené dítě získává zkušenost s rodičovskou přítomností. Matčina přítomnost je realitou prenatálního stádia – dítě slyší

tlukot matčina srdce, její hlas, zda je klidný či naléhavý, slyší také hlasy ostatních členů rodiny, vnímá, zda se matka pohybuje, nebo je v klidu, a na to také reaguje zvýšenou aktivitou nebo naopak spánkem. Každé trochu jinak.

Ihned po narození získává dítě první zkušenosti z přímého kontaktu s rodiči. Lidské mládě je na rodičovskou péči zcela odkázáno a to poměrně dlouhou dobu, než získá dostatek zkušeností a také dovedností k samostatnému životu.

V průběhu svého vývoje je schopnost dítěte učit se novým věcem výrazně ovlivněna citovým poutem, které vznikne mezi ním a nejbližší pečující osobou (jíž nemusí být, ale v naprosté většině případů je matka).

Tomuto jevu říkají psychologové různými pojmy, můžeme číst o:

- pevné vazbě, citové vazbě, jisté vazbě
- attachmentu
- přimknutí, přilnutí atd.



a přizpůsobují je skutečnosti, že v rodině bude žít další nový člověk. Chystá se pokojíček nebo místo pro dítě, chystají se oblečky, hračky a potřeby pro miminko. Pro mnohé rodiče je toto chystání obřadem, kterým připravují také svoje nitro na změny, které v jejich životě



Jaké nejranější vzpomínky si vybavujete ze svého dětství?

Vystupují v těchto vzpomínkách Vaši blízcí?

Jak probíhalo Vaše „seznamování“ s Vaším dítětem po narození?



Attachment – pevná vazba

Pojmem **attachment**, neboli pevná vazba, označil anglický psycholog John Bowlby silné citové pouto, které vzniká mezi dítětem a jeho nejbližší pečující osobou a které je charakterizováno potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s touto osobou, zejména v podmínkách stresu. Za jednu ze základních funkcí této vazby je považována ochrana, kterou silnější a moudřejší pečující osoba dítěti poskytuje a která je zásadním předpokladem pro jeho přežití a zdravý vývoj.

Jak vzniká pevná vazba mezi mnou a mým dítětem?

Skutečnost, která slovy odborníků zní trochu komplikovaně, tvoří nejvšednější realitu našeho rodičovství: pevnou vazbu tvoříme tím, že jsme svému dítěti nablízku, že je naše přítomnost spolehlivou skutečností, ve které naše děti vyrůstají, že na svoje dítě mluvíme, že mu zpíváme, že se ho dotýkáme a hlavně že naplňujeme jeho potřeby v reakci na signály, kterými nás na tyto potřeby upozorňuje.

Pevná vazba nevzniká nutně tím, že s dítětem neustále něco děláme, ale tím, že prostě jsme. Vytvoření pevné vazby posilují už první zážitky, které dítě na tomto světě prožívá. Můžeme tomu napomoci už bezprostředně po porodu:

- respektovat fyziologické tempo porodu a nerozdělovat pupečník, dokud sám nedotepe
- umožnit fyzický kontakt kůže (matky) – kůže (dítěte)
- využít tzv. senzitivní periody matky 4–8 hodin po porodu, během níž je mimořádně vnímavá k narozenému dítěti a může s ním navázat kontakt
- věnovat dostatečnou pozornost dítěti, které je ve stejné době vybaveno tzv. protosociálním chováním a dokáže si získat pozornost rodičů

Čas strávený v přítomnosti rodiče je pro dítě časem bezpečným, to znamená prostorem, ve kterém se bez obav může věnovat všemu, co naplňuje jeho život – hře, odpočinku, jídlu, učení. A protože všechno, co malé dítě dělá, je vlastně učení se o velkém světě, je bezpečí pevné vazby podmínkou k tomu, aby se dítě naučilo o světě co nejvíce.

Jak pevná vazba funguje?

Navenek se tato vazba projevuje zejména v chování dítěte, a to především ve stresových situacích: pokud dítě vnímá nějakou nenaplněnou potřebu nebo cítí ohrožení či bolest, na jeho chování se to projevívá pláčem, protestem, vztahováním rukou po mamince, útekem do její náruče. Toto chování je pro pečující osobu signálem, na který obvykle reaguje v nejkratší možné době tím, že dá dítěti pocítit bezpečí svojí přítomností: uspokojí jeho potřeby, vezme je do náruče, utiší, nakrmí nebo pohladí. Touto odpovědí se uzavírá cyklus projevů a reakcí, dítě se uklidní a opět si potvrdí, že je v bezpečí. Pevná vazba se tak každou opakovanou zkušeností posiluje. Význam pevné vazby však nekončí tím, že dítě povyroste a nabude na samostatnosti. U adolescentů, tedy dětí, které prošly pubertou, je existence pevné vazby dobrým východiskem pro nalézání vlastní autonomie a samostatnosti. Starší děti hledají útočiště v rodičovské blízkosti úplně stejně jako batolata, jen se liší projevy, kterými dávají svoje potřeby najevo. Starší a dospívající děti navazují rozhovor, který vede k jejich ujištění nebo uklidnění, nebo prostě pobývají fyzicky v přítomnosti rodiče – i když se spolu třeba dívají na televizi.

Co znamená pevná vazba pro moje dítě a moji rodinu?

V prostředí bezpečí a zázemí, které je charakterizováno mimo jiné existencí pevné citové vazby mezi dítětem a jeho rodičem, se utváří osobnost dítěte s využitím všech možností, které mu okolní svět poskytuje.

Naopak při zvýšené zátěži způsobené stresem se v mozku dítěte zvyšuje hladina tzv. stresového hormonu – kortizolu. Tento hormon má za úkol připravit organismus na nastalé nebezpečí či ohrožení:

- zvyšuje se tepová frekvence
- zvyšuje se připravenost těla na obranu či únik
- zpomalují se ostatní funkce (trávení)
- mozková spojení jsou připravována na přijímání velkého množství podnětů – informací, které mohou pomoci k záchraně

Tělo a mysl se tak pod vlivem stresu chystá zachránit sebe a potlačuje procesy, které pro tuto chvíli nejsou nezbytné.

Naopak v situaci, kdy nehrozí žádné ohrožení a dítě není vystaveno stresu, jsou podporovány komplexní procesy vedoucí k získávání zkušeností a k učení.



Existence pevné vazby, a tedy bezpečného prostředí přímo přispívá ke kvalitě učení prostřednictvím zkušenosti. Dítě vyrůstající v zázemí pevné vazby má nejlepší předpoklady pro rozvoj sebeúcty a zdravého sebevědomí.



Které situace/chvilky se svým dítětem máte nejráději? Které situace považujete za nejobtížnější? Co chcete dát svému dítěti v té etapě jeho života, kterou právě prochází? Vyjmenujte tři věci, které jako maminka či tatínek umíte opravdu dobře.

Co dělá rodinu rodinou?

Navzdory různým historickým podmínkám, politickým změnám, rozvoji či naopak krizi ekonomiky rodina zůstává srdcem socializace – místem, kde se její členové navzájem učí, sdílejí, vychovávají a pečují o sebe. Pro zabezpečení všech funkcí rodiny potřebují její zakladatelé – rodiče určité zdroje:

- čas
- materiální zaopětření
- dostatek informací a/nebo zkušeností týkajících se výchovy dítěte

Ukažme si, jakým způsobem mohou konflikty plynoucí z nedostatku nebo nevyváženosti jednotlivých zdrojů negativně působit na stabilitu rodin:

Jakým tlakům jsou dnešní rodiče ve zvýšené míře vystaveni?

- rodiče milují své dítě/děti a současně se snaží využít svého osobního potenciálu (studium, profesní zkušenosti)
- pro zajištění uspokojivého životního standardu se nabízejí často jen řešení spojená se zvýšenou angažovaností v zaměstnání, a to s sebou přináší nutnost řešit otázky harmonizace rodiny a profese
- rodiče často zápasí s nedostatkem vlastních zkušeností s výchovou, a proto s obtížemi vnímají, v čem spočívá jedinečnost jejich osobní péče a v čem může spočívat význam doplňujícího působení nerodičovské péče





Rodičovská versus nerodičovská péče

V předchozím textu jsme si ukázali, že přítomnost rodiče a jeho pohotovost pro zabezpečování dětských potřeb je nezbytnou podmínkou pro zdravý rozvoj dítěte. Uvážíme-li však skutečnost, že dnešní rodiče nemohou být bezvýhradně dítěti k dispozici až do jeho dospělosti, je třeba zvážit možnosti nerodičovské péče.

Rozhodujícím faktorem pro tyto úvahy je kvalita vztahu dítěte s rodiči. Když matka na potřeby dítěte v nejrůznějších situacích reaguje citlivě, dává mu podporu odpovídající věku, rozvíjí se vztah rodičů a dětí pozitivně, nezávisle na rozsahu a formě mimorodinné péče.

Rodiče musí v době strávené společně s dítětem vědomě využít vazby, které jsou v porovnání s mimorodinnou péčí charakteristické pro interakci mezi rodiči a dětmi:

- emocionální bezpečí vztahu,
- zcela individuální pozornost,
- forma vztahu dvou lidí namísto skupinové situace, vzájemné prožívání generací.

A když dítě potřebuje děti?

Častým argumentem pro využívání institucionální péče o dítě je touha, „aby bylo víc s ostatními dětmi, aby si mělo s kým hrát“. Pro využití tohoto argumentu je třeba vědět, že malé děti daleko více preferují

hru s dospělými, a teprve pokud se jim nedostane náležitě odezvy, hledají jiný kontakt. Spolupráce mezi dětmi mladšími než 24 měsíců bývá velmi krátkodobá a víceméně náhodná.

Naopak ve věku předškoláků už se děti v kolektivu učí jednat s vrstevníky, zkouší si pravidla sociální interakce: jak udělat sociální nabídky, vést dialogy a konstruktivně řešit konflikty s vrstevníky.

Několik mýtů o rodičovské péči

- doma je dítě samo, nemá si s kým hrát (vzpomenete si, jaký to byl pocit, když si s Vámi hráli rodiče?)
- doma je omezená nabídka aktivit (vzpomenete si, kolik všedních věcí denně uděláte, nákupy, vaření, péče o mladší sourozence, zahrádka...)
- doma nemáme na hraní čas (ale společná práce je také hra, jen má trochu jiná pravidla)
- doma se nenaučí jednat s lidmi (rodič je také jenom člověk a je třeba se s ním naučit jednat)



Důležité je, aby rodiče nebyli nuceni se vzdát své nezcizitelné odpovědnosti za naplňování svébytných dětských potřeb.

2. metodický list

Dostupnost znamená být spolu

Kompetence k blízkosti

V určitém věku přestávají být děti bytostně závislé na přítomnosti pečující matky či otce a začínají se prosazovat jako individua v rámci vrstevnické skupiny. V té době se obvykle pečující rodiče vrací na trh práce a nastává období hledání, jak vyhovět potřebám dítěte a rodiny a zároveň plnit profesní povinnosti. Hledání modelů, které umožňují harmonizaci obou životních rolí, rodinné a profesní, označujeme jako modely slučitelnosti rodiny a profese. Co znamená vstup na trh práce pro naše děti?



**Jak jsme jako děti vnímali profesi svých rodičů?
Co jsme o jejich profesích věděli?
Bylo povolání rodičů**

**námětem našich rodinných hovorů?
Vybavuji si pracoviště matky, otce?
Vztahují se moje dětské vzpomínky k tomu, že jsem viděl/a rodiče pracovat?
Ve kterých situacích jsem byl/a na svoje rodiče velmi pyšná?
Inspirovala mě profese rodičů při výběru mého vlastního povolání?**

Děti si váží rodičů, kteří mají společensky uznávané postavení, jejichž jednání chápou a sledují a kteří jsou důležití. Zatímco působení pečujícího rodiče se omezuje na úzký rodinný okruh, při výkonu povolání je rodič v kontaktu s celým širokým světem dospělých, používá jiné pojmy, dělá věci, které doma nedělá, a často překvapí svoje dítě tím, co umí.

Co to znamená pro slučitelnost rodiny a zaměstnání?

- Děti by měly znát pracoviště svých rodičů. Měly by na vlastní oči vidět a nechat si vysvětlit, co matka nebo otec na daném

pracovišti dělají, s jakými dalšími pracemi je výkon jejich povolání spojen, co jejich práce způsobuje. Přitom nejde o formální status profesní pozice. Na dítě např. udělá dojem, že v supermarketu musí všichni lidé nakonec projít kolem pokladny, u které pracuje matka, jak rychle registruje ceny a kolik peněz jí projde rukama.

- Je možné využít u zaměstnavatele Dne otevřených dveří, kdy rodiče mohou přivést své děti a vysvětlit jim svou práci. Děti musí pochopit, proč a kam rodiče každý den odcházejí.
- Na druhou stranu nesmí být společensky znehodnocována práce v domácnosti a pro rodinu a také pocit vlastní ceny nesmí být znevažován, např. u matek, které se rozhodly zůstat v domácnosti (což je samozřejmě také práce, pouze neplacená a společensky málo oceňovaná).
- Děti potřebují své rodiče jako spolehlivé blízké osoby. To znamená, že musí být možné individuálně uspořádat pracovní dobu matek a otců, kterou lze měnit podle věku dětí, možností péče a zdrojů rodiny.
- Spolehlivost dále znamená, že ve složitých situacích, jako např. při nemoci dítěte nebo některého z rodičů, může rodičovská péče dostat přednost. K tomu lze počítat také nenáročně řešenou možnost vzít dítě čas od času na několik hodin s sebou na pracoviště nebo mít v podniku nouzovou službu pro děti.

Aby rodiče úspěšně rozdělili den mezi rodinu a pracoviště, jsou ve velké míře odkázáni na spolupráci dětí. Musí děti motivovat k tomu, aby neustále přijímaly změny a pravidla – zato ale rodiče musí nabídnout dostatečné množství stability a kontinuity.



Udělejte si malý test:

Na časovou osu zakreslete tyto hodnoty: studium, výkon povolání, mateřská a rodičovská dovolená (pokud jste ji ještě neukončili, uveďte rok předpokládaného návratu do zaměstnání), předpokládaný odchod do penze.

Jaký je poměr jednotlivých životních etap?

Zbývá dostatečná plocha na předpokládaný kariérní růst?

Odpovídá délka jednotlivých etap významu, který jim ve svém životě přikládáte?

Co znamená být spolu?

Ačkoliv se den zaměstnaných rodičů a jejich dětí rozdělí na části, které spolu netráví, a části, kdy mají možnost být spolu, potřeba kontaktu a společně stráveného času se tím nezmění.

Rodiče se tak dostávají do časové tísně, kdy se během několika málo hodin snaží postarat o domácnost, mít kontrolu nad školním

prospěchem dětí (včetně společného učení a zkoušení), udržovat kontakty se širší rodinou a vyšetřit ještě čas na vlastní zájmy či záliby. A to se nám do seznamu ani nevešla důležitá potřeba – odpočívat.

Být spolu například znamená:

- společně stolovat (chleba s máslem a s pažitkou u společného stolu nám poskytne minimálně čtvrt hodinu)
- společně pracovat (věšení prádla a příprava večeře je také práce)
- společně si povídat (cestou do kroužku, při krájení jablek, cestou na nákup pro babičku)
- společně mlčet (pouhá přítomnost rodiče může pro děti být signálem, že je doma všechno v pořádku, že je to místo, na které je spolehnutí)
- společně plánovat (děti se tak budou aktivně účastnit života svých rodičů, nikoliv jen čekat, co se jim řekne)
- dotýkat se jeden druhého (každá rodina má v tomto směru jiné klima, každý dětský věk potřebuje jiný fyzický kontakt; ale kontakt je zároveň povědomí o tom, co ten druhý prožívá, čím se trápí nebo co ho těší)



Co pro Vás a Vaši rodinu znamená „být spolu“?

Být spolu očima dítěte

Být spolu znamená pro dítě vidět otce a matku, jak se rozhodují, jak hledají motivaci ke všemu, co v životě dělají, jak vtiskují smysl společným činnostem a rodinným rituálům. Být spolu znamená moci se zeptat, když něčemu nerozumím. Být spolu znamená mít k dispozici ujistění, že jsem pro svoje rodiče důležitý.

Jednou z možností, jak docílit rozumného sladění profesních povinností s rodičovskou zodpovědností a současně trávit s dětmi tolik času, kolik považujeme za důležité, je strategie postupné zaměstnanosti.

Pečující rodič má možnost přivýdělků už během rodičovské dovolené, která je v době, kdy už děti povyrastou, také dobrým obdobím pro další vzdělávání a profesní rozvoj. Mnoho maminek v tomto období věnuje svoje

úsilí například dobrovolnické práci v klubu rodičů, v obci či v církvi. Přestože mluvíme o práci dobrovolné, vede její charakter často k upevňování pracovních návyků, které se týkají:

- dochvilnosti
- zodpovědnosti
- práce v týmu
- tvořivosti a angažovanosti pro druhé

Další možností postupného návratu na trh práce je přijímání malých pracovních závazků nebo práce na zlomkový úvazek, díky níž nevypadne rodič z rytmu profesního života a z kontaktu se svým oborem. Postupně, jak děti dorůstají, rozšiřuje se možnost profesního zapojení rodičů. Nelze tedy říci, „kolik let jsem byla s dítětem doma“, protože rodičovská dovolená se překrývá s rozvojem kariéry. Abychom mohli považovat rodičovství za součást osobnostního a profesního růstu, je třeba si odpovědět na otázku: Co moje rodičovství přineslo mně? A jak to chci ve svém životě využít?



Důležité je, aby možnosti harmonizace rodiny a profese přinášely v první řadě prospěch naplňování rodičovských kompetencí, to znamená, aby prospívaly blahu dítěte.

To předpokládá:

- aby zaměstnanci s rodičovskými povinnostmi byli správně vnímáni jako matky a otcové se zvláštními zájmy a povinnostmi
- aby otázky slučitelnosti rodiny a zaměstnání byly řešeny současně jako otázky šťastného dětství
- aby rodičovské výchovné kompetence, které už nelze jednoduše získat „mimochodem“, byly součástí rodičovského vzdělávání

3. metodický list

Létání znamená jistotu, že mě někdo chytí

Kompetence k různosti

Jednou z oblíbených dětských krkolomných her je létání. Létat může cokoliv – panenka, plyšový medvěd, autíčko, bačkora. Létat může i samo dítě, a to v situaci, kdy ho nějaké silné ruce zvednou, vyhodí do vzduchu a potom zase zadrží a chytí do náruče. Většina dětí tento zážitek miluje a zpět do dospělé náruče se řítí s výskotem.

Máte podobný zážitek ze svého dětství? Komu patřily ty ruce, které Vás vysílaly do výšky?

Kdo je kdo aneb kdo s kým

O významu vztahu dítěte s jedním konkrétním člověkem, který o ně pečuje (nebo-li o pevné vazbě), jsme se zbývali v prvním metodickém listu. Teď přichází na řadu otázka: kam do dětského světa patří další lidé, kteří je milují – otec, sourozenci, prarodiče?

A jaký je jejich význam pro růst a zrání dítěte?



Při hledání odpovědí na otázku specifického vlivu matky a otce na dítě se vraťme k zážitku z úvodu tohoto listu. Také máte pocit, že specialistou na vyhazování dítěte do vesmíru bývá tatínek?



Věděli jste, že ...

- maličké dítě pozná, kdo je zvedá z postýlky při nočním pláči, a zapojuje jiné svalové partie v očekávání rozdílného způsobu úchopu maminky a otce?
- dítě se velmi záhy učí diferenciaci rodičovských stylů, učí se rozlišovat otce od matky?
- pokud je otec v prvním roce života dítěte aktivní, poskytuje mu podněty a hraje si s ním, má jeho péče příznivý vliv na rozvoj poznávacích, pohybových i sociálních dovedností dítěte?
- otcovský vliv se vyznačuje větší volností, hravostí, zaměřením na akci, pohyb?
- otec ovlivňuje schopnost dítěte navazovat vztahy nejen s dospělými, ale hlavně s vrstevníky?
- děti angažovaných otců mají podle výzkumů snazší počátek školní docházky a jsou lépe schopny navazovat a udržovat přátelské vazby?
- sedmiměsíční dítě již dokáže rozlišovat vztahy s různými důležitými osobami ve svém životě (sourozenci, prarodiče)?

Matka	Otec
nerušená pozornost dítěte	experimentování s dítětem
udržení blízkosti	zjišťování, co už umí
tělesný i oční kontakt „tváří k sobě“	podněcování aktivity a rozvoj dítěte
péče o blaho a komfort dítěte	kontakt „tváří stejným směrem“
naplňování potřeb dítěte	společný zájem o okolí, nikoliv o pohodlí dítěte
přizpůsobuje nároky momentální úrovni dítěte	vysokými nároky vede dítě k novým dovednostem



Jaké zážitky spojené s otci a tatínky si vybavíte ze svého dětství?

Jaké společné zážitky Vašeho dítěte a jeho otce oceňujete?

Jak se liší Vaše působení na dítě od působení Vašeho partnera?

Otec je mostem, který vede do společnosti

- kontakt s otcem je pro dítě daleko náročnější a vyžaduje větší úsilí v komunikaci a pohybu. Dítě, které má možnost být s otcem pravidelně v kontaktu, má výhodu při vstupování do vnějšího světa mimo svou rodinu;
- otcové děti při společných hrách pošťuchují, narušují jejich rovnováhu, a tím je nutí přizpůsobovat se novým situacím a reagovat na obtíže. Tím se procvičují a stimulují schopnosti potřebné k vyrovnávání se s pozdějšími nároky ve vrstevnické skupině. Otcové děti připravují na nebezpečí a rizika tím, že je vystavují nejistotě a střetu s nebezpečím.

Jaké dobro, jaké blaho tam, kde bratři žijí svorně

Zkuste uhádnout: kdo prožil s Vaším dítětem nejdelší část života v poměru k jeho délce? Anebo – kdo Vás zná lépe než Váš partner, protože byl svědkem Vašich prvních slov a krůčků i školních katastrof?

A nakonec: kdo ovlivnil Vaše dětství a dospívání neméně než Vaši rodiče, zato s pochopením i rivalitou vrstevníka?

Uhodli jste, budeme se teď zabývat sourozenci.



Abychom si uvědomili, jaký význam hrají v životě dítěte sourozenci, je třeba dobře se podívat na vztahové prostředí, kterým je obklopeno:

- v rámci primární rodiny vznikají nejtěsnější vztahy, které můžeme v životě navázat (už nikdo s námi neprožije tak převratné události, jakým je samotné narození, růst, rozvoj řeči)
- na malé dítě má největší vliv jeho vlastní rodina (i když spoustu času tráví ve školce či

mezi kamarády)

- vždy, když se narodí další dítě, promění se celé rodinné prostředí (nejmladší už není nejmladší, prostřední se dostává mezi ty starší, nejstarší posílí svoje postavení)
- na rozvoj osobnosti dítěte má velký vliv, jak k němu přistupujeme, jak se k němu chováme

Podle pořadí narození dostávají děti od svého okolí velmi různé zprávy o sobě, a to budou je jejich sebeúctou a sebevědomím. Významu pořadí narození a postavení dítěte v sourozenecké skupině říkáme sourozenecké konstelace.



Prvorozený

Do nejstaršího dítěte rodiče promítají nejvíce svých tužeb a očekávání. Soustředili a připravovali se na jeho příchod způsobem, který už u dalšího dítěte nebyl opakován. Jejich prvorozený je proto zodpovědný a velmi se snaží, aby rodičům vyhověl.

Vzhledem ke svému postavení v sourozenecké skupině má tendenci vést a řídit druhé, bývá cílevědomý a může mít tendenci přejímat od rodičů kompetence, na které ještě není zralý. Prvorozené děti bývají perfekcionistické a náročné na sebe i na svoje okolí, za každých okolností připravené podat výkon.

Prostřední

Prostřední děti často trpívají pocitem, že jsou za všech okolností průměrné. Starší sourozenec je větší a šikovnější, také k němu mají rodiče velkou důvěru a pověřují ho důležitými úkoly. Mladší zase získává náklonnost všech benjamínkovskou roztomilostí. Na toho prostředního zbývá se s tím vším nějak vyrovnat a najít si skulinu, kterou by do světa vyslal zprávu, že i on je tu připraven ukázat svoje kvality.

Postavení prostředního bývá považováno za nejnáročnější. Prostřední často ustupuje nárokům starších i mladších sourozenců, proto stále hledá kompromisy a místo konfliktů volí raději diplomatická řešení. Často stojí ve stínu ostatních.

Nejmladší

Největší zbraní benjamínků je úsměv. Všichni sourozenci jsou větší, silnější, chytřejší, ale málokdo dokáže okouzlit maminku či babičku tak jiskřivým úsměvem, případně nějakým vtípkem. Roztomilé chování nejmladších dětí je počátkem jejich schopnosti obstát ve společnosti, být středem pozornosti, ale také věnovat se tvořivé práci nebo práci s velkými nároky na komunikaci. Nejmladší děti nemohou čekat, až na ně dojde řada, protože by se ke slovu nedostaly nikdy. Jsou proto velmi nápadité v tom, jak zaujmout pozornost ostatních.

Na druhou stranu se nejmladší děti těšily péči nejen ze strany rodičů, ale také sourozenců, a to mohlo mít vliv na jejich odpovědnost za vlastní život, rozhodování a činy.

Při úvahách nad sourozeneckým postavením je třeba vzít v úvahu, že děti, které se narodí s velkým časovým odstupem, mohou být vychovávány jako nejstarší (vlastně tak trochu jedináčci), že svou roli sehrává kromě pořadí také pohlaví dětí (a proto mohou dcery

vykazovat rysy provorozených dětí, ačkoliv mají starší bratry), že jako u každé psychologické teorie – nic neplatí absolutně. Rodiče mohou v každém případě vývoj svých dětí výrazně posílit, když poněkud utlumí negativní vliv, který má postavení dítěte mezi sourozenci:



Jak jste to prožili mezi svými sourozenci Vy?

Která charakteristika odpovídá Vašim zkušenostem?

Co pozitivního vyplývalo z Vašeho postavení, co naopak přinášelo negativního?

Jak reagujete na rozdílné postavení svých dětí v rámci sourozenecké skupiny?



Pokuste se společně formulovat výchovná doporučení, která pomohou dětem v různém postavení v rámci sourozenecké skupiny.

Jak můžete jako rodiče jejich postavení ovlivnit?



Tip na závěr: ať už je Vaše dítě prvorozené, či benjamínek, dopřejte si pravidelně společný „soukromý“ čas – „jen já a máma, jen já a táta“. Možná Vás překvapí, co všechno se o svém dítěti dozvíte během takového „soukromého“ odpoledne. Umožníte mu totiž vystoupit ze sourozenecké role a dopřejete mu, po čem každé dítě tolik touží – bezprostřední pozornost.

4. metodický list

Spolupracovat znamená spolu tvořit

Kompetence ke spolupráci

Máma má Emu, táta má Otu

V současnosti jsme svědky prudkého rozvoje různých modelů rodinného soužití. Tradiční model rodiny – soužití sezdaného páru a jeho dětí je ve společnosti doplněno mnoha dalšími modely, které reprezentují nesezdané páry, bezdětné páry, samoživitelé nebo třeba rodiny sestávající z rodiče, prarodiče a dítěte.

Tento rozvoj nových forem soužití by neměl odvést pozornost od dvou věcí:

- čtyři z pěti Čechů a Češek pokládají založení šťastné rodiny za to hlavní ve svém životě a kvalitní rodinný život za základ kvality svého života a jako obraz rodiny mají před očima tatínka, maminku a jejich děti
- spokojený a plnohodnotný život není závislý výlučně na realitě rodinného soužití, ale na kvalitě vztahů, které v rodině vznikají a dále se rozvíjejí

Co je tedy nejdůležitější pro šťastný rodinný život a úspěšnou výchovu dětí?

Jeden z nejdůležitějších zdrojů uvnitř rodiny představuje soudržnost rodinných členů, především spolupráce a loajalita mezi partnery. Příklady spolupráce mezi mužskou a ženskou rolí a jejich komplementarita posiluje vědomí rodinné příslušnosti a vědomí identity, budování vlastního „já“. Slavný český psycholog prof. Matějček ve svých výzkumech uvádí, že právě vědomí vlastní identity se dříve a lépe utváří tehdy, jestliže dítě žije ve vztahu trojstranném (já-ty-on) než jen ve vztahu pouze dvoustranném (já-ty). Je pochopitelné, že vzhledem k různým existujícím formám rodinného soužití je dítě ovlivňováno také vztahy s dalšími členy rodiny. Dynamika rodinného systému má pro dítě velký význam nejen v tom, kdo jej tvoří, ale hlavně v tom,

jak se k sobě jeho členové navzájem chovají, jak se podporují. V tomto ohledu zvláště připomeňme prarodiče, kteří mají v dětském světě významné místo.

Jak vypadá spolupráce, kterou se dítě učí do života?

- zastávání stejných výchovných principů (to neznamená, že se Vaše partnerské názory nemohou lišit. Jen to znamená, že je máte prodiskutovat jinde než před dítětem a jemu potom nabídnout společný pohled – My si s tatínkem myslíme ...)
- vzájemné vstřícnosti při dělení domácích a rodinných prací (to neznamená, že existuje nějaký správný poměr, kdo má kolik čeho doma vykonat. Každá rodina je jedinečná a její fungování je výsledkem mnoha faktorů, mimo jiné zkušenosti obou partnerů, které si přinesli z původních rodin. Jde o to, aby souhra byla výsledkem spolupráce)
- vzájemný respekt a uznání (které se netýká jen partnerů, ale samozřejmě také dětí a dalších členů rodiny. Jestliže si členové rodiny vyjadřují vzájemné uznání, posiluje to jejich motivaci k další spolupráci a radost z toho, že se na ní mohou podílet – a to je přirozený a nejlepší vzor, který si může dítě z rodiny odnést)

Ten dělá to a ten zas tohle



Společenskou prioritou v době demografické krize je společenská podpora rodin, která směřuje k možnosti svobodné volby:

- kdy a jak velkou rodinu založit
- jak využít podpory státu (materiální i nemateriální)
- jaký výchovný styl zvolit



- jak a kdy využít možnosti péče o děti nerodičovskou osobou
- jak a kdy využít opatření usnadňující harmonizaci rodiny a zaměstnání
- jaký charakter vzdělávání pro svoje děti zvolit



Které okolnosti ovlivňovaly Vaše úvahy při rozhodování v uvedených oblastech?

Výchovný styl aneb jak to chodí u nás

Když někdy zabrousíme ve vzpomínkách do dětství, možná si vybavíme situace, kdy jsme jako děti prožívali nepochopení ze strany rodičů nebo se nás jejich chování nějak dotýkalo. Přestože dnes nám vlastní rodičovská zkušenost dává potřebný nadhled, a tím i možnost tehdejší jednání našich rodičů lépe pochopit, přeci v nás během dospívání možná uzrála myšlenka: tohle svému dítěti nikdy dělat nebudu.

Anebo naopak můžeme na výchovný styl našich rodičů vzpomínat s vděčností.

Jisté je jedno: výchovný styl rodičů je nejdůležitějším vzorem, podle kterého se utváří model rodičovství už v malých dětech.



- Najděte ve svém životě vzory, podle kterých se utvářel Váš vlastní rodičovský model (v rodině, mezi přáteli, ale i v knihách nebo třeba filmech ...).

- Můžete určit, které prvky jste přejali od svých rodičů?
- Můžete určit, které jste naopak odmítli?

Historická vsuvka

Význam vlastní rodiny jako inspirace rodičovským a výchovným vzorem byl

dramaticky omezen během etapy reálného socialismu v naší zemi. Masová zaměstnanost žen a státem řízená výchova dětí v kolektivních zařízeních přispěla k tomu, že děti nebyly svědky mnoha přirozených rodičovských reakcí, péče o mladší sourozence. Rodinné rituály se omezily na krátkou večerní dobu mezi příchodem ze směny a ukládáním dětí. Když se děti, vyrůstající v jeslích, samy staly rodiči, neměly žádný vzor, který by mohly napodobit. To ale neznamená, že jako rodiče častěji selhávaly. Pouze měly těžší cestu, během níž se musely naučit mnoho věcí, které si předchozí generace přirozeně předávaly.



Najděte společně situace, ve kterých nachází inspiraci k vytváření rodičovského modelu a výchovného stylu

- dítě
- dospívající
- dospělý

Spolupracovat znamená být společně odpovědný



- K tomu, aby rodiče mohli uskutečnit svobodnou volbu ve všech oblastech rodinného života, je třeba, aby existovaly reálné varianty výběru.

Jejich spektrum může zajistit stát ve spolupráci s občanskou společností tím, že bude skutečnou situaci rodin sledovat a reagovat na ni svou rodinnou politikou a podporou kultury, která společensky oceňuje péči o děti.

- Odpovědnosti rodičů je pak svoje děti milovat a vést je v rámci vlastního výchovného modelu ke schopnosti spolupracovat, společně tvořit a být za svůj život odpovědný.

5. metodický list

Rozumět znamená být v bezpečí

Kompetence k mediální gramotnosti

Možná se nám někdy při pohledu na výklad obchodu s hračkami vybaví, jak rádi jsme se do něho jako děti dívali. Jistě jsme si s většinou



z vystavených „exponátů“ alespoň v duchu pohlíželi. Pro rodiče nebylo těžké odhadnout, co se nám líbí, co nám v té chvíli jde hlavou. Jiné pocity máme, když vidíme naše děti u počítače. Možná nás v té chvíli zaplaví pocit hrdosti nad malým špuntem, který se (pro nás) s neuvěřitelnou rychlostí orientuje v tajuplných možnostech jeho ovládání. Současně nejednomu rodiči zatrne při pomýšlení, s jakou lehkostí se jeho dítě pohybuje v tomto novém prostředí a jaká nebezpečí na ně mohou čekat aniž by on, rodič, mohl zasáhnout. Když se ocitneme v novém prostředí, je pro nás důležité poznat jeho pravidla a specifika, abychom se v něm mohli bezpečně pohybovat. Tato pravidla můžeme poznat buď tak, že se na ně ptáme a někdo nám je vysvětlí, nebo prostě zkusíme, co je a není možné.

Naše porozumění okolním podmínkám významně ovlivňuje kvalita naší komunikace. Je také jednou z klíčových podmínek rozvoje vztahů v rodině i ve společnosti. Kvalitní komunikací však zdaleka nemusí být jen mluvená řeč, každý rodič ze své praxe zná uspokojení, které mu přináší dialog s broukajícím dítětem, které ještě neumí řeč srozumitelně používat. Nakonec se ale děti přeci jen naučí mluvit a ve škole potom také číst a psát. Tím se mu otevřou bezbřehé možnosti poznání a také možnost využívat nástroje komunikace, které předpokládají čtení a psaní: svět médií a virtuální reality. Do tohoto světa patří nejen média, která známe ze svého dětství, noviny, rádio a televize, ale také nové fenomény: mobilní telefony (které už dávno neslouží pouze ke komunikaci mezi dvěma lidmi), rozšířené používání PC a internetu.



Svět se mění ...

Vzpomeňte si na vstup počítače a internetu do Vašeho života a srovnajte:

- Jak se v tomto ohledu liší Vaše dětství od dětství Vašich dětí?
- Kdy jste se poprvé setkali s těmito informačními technologiemi, kdy Vaše děti?
- K čemu jste je používali, používáte a k čemu je používají děti?
- Kolik času jim věnujete v průběhu dne či týdne, kolik času u nich tráví Vaše děti?

Jedním z přirozených rodičovských úkolů je naučit dítě, jak se ochránit před různými riziky, která mu hrozí v jeho bezprostředním okolí. Začínáme už u malých batolat, když je učíme rozlišovat, co je k jídlu, na co se nesahá a kam se nechodí. Větší děti potřebují dostatek bezpečnostních informací zejména ve chvíli, kdy se pohybují samostatně mimo domov. Jak se chovat v dopravním provozu, co udělat, když se ztratí, a jak reagovat v různých

situacích na různé lidi.

Stejně jako vstěpujeme dětem bezpečnostní pravidla, abychom je ochránili před nástrahami dospělého světa, je naším výchovným úkolem naučit je také pohybovat se bezpečně ve světě mediálním.



Pojmenujte ve skupině několik nejdůležitějších bezpečnostních zásad, které svým dětem vstěpujete (prozatím taková pravidla, která se týkají bezpečí v domácnosti či venku a platí i pro velmi malé děti).

Stejně jako k řízení motorového vozidla patří dodržování pravidel, aby se vozidlo nestalo nástrojem destrukce či sebedestrukce, také pro pohyb v mediálním světě patří bezpečnostní zásady.

Komu připadá úkol tyto zásady dětem vstěpit?



Současný školský zákon umožňuje rodičům, aby se vyjadřovali ke všemu, co se týká podstatných záležitostí vzdělávání jejich dětí. Proto je také rodičovským úkolem spolupracovat se školou a ujistit se, že se ve škole děti naučí nejen obsluhu počítače, ale také bezpečná pravidla pohybu v mediálním prostředí.

Ještě než navštívíte webové stránky, které radí, jak stanovit pravidla pro užívání počítače a internetu v rodině, zkuste taková pravidla během skupinové diskuse sami navrhnout. Zaměřte se na:

- dobu, kterou dítě denně (týdně) stráví u počítače
- co bude během této doby dělat, které stránky navštíví
- jak bude samo sebe chránit před riziky mediálního prostoru
- za jakých podmínek může k počítači usednout
- případně pravidla, která budou platit v těchto oblastech pro rodiče



... televize zůstává!

- stále více informací dostáváme v obrazové podobě
- jeden obraz nahradí mnoho stránek textu
- většinu těchto informací nepotřebujeme a ani nemůžeme využít

Zkuste malé cvičení: po odvysílání televizních novin se pokuste napsat seznam zpráv, které v nich zazněly. Které považujete pro svůj život za důležité, nezbytné?



Co se rozumí pod pojmem mediální gramotnost

Mediální gramotnost je souhrn schopností, které nám umožňují média používat, to

znamená vyhledávat, využívat a dále předávat informace v nejrůznějších formátech.

Nezáleží na tom, zda se jedná o informace v tištěné, elektronické nebo digitální podobě a zda je získáváme z novin, rozhlasu, televize nebo internetu. Mediálně gramotný člověk je schopen maximálně využívat dostupná média pro své vzdělání, osobní rozvoj a uspokojení potřeb.

Důležitou součástí mediální gramotnosti je schopnost kritického čtení, schopnost odlišit pravdu od lži, orientovat se v záplavě informací a využívat jen ty, které skutečně potřebují, stejně jako ochránit sebe a svou rodinu před škodlivým nebo urážlivým obsahem.



Víte, že

... informace o Radě pro rozhlasové a televizní vysílání lze vyhledat na www.rrtv.cz?
... podněty diváků a posluchačů na závadný obsah vysílání lze zasílat na info@rrtv.cz?

... jednou z nejdůležitějších uživatelských dovedností je televizi vypnout?

Víte, že

... na internetu už i v češtině najdete mnoho cenných bezpečnostních informací a návodů, jak ochránit děti před nástrahami mediálního světa?

Zkuste to taky!	seznamsebezpecne.cz	video ke stažení, výborné pro rodiče, pedagogy, starší děti
	cervene-tlacitko.saferinternet.cz	aplikace ke stažení, pomáhá nahlásit závadný obsah a rychle odejít ze závadných stránek
	horka-linka.saferinternet.cz	
	mobil-story.saferinternet.cz	použití mobilního telefonu a jeho rizika, pravidla pro děti
	www.e-bezpeci.cz	
	www.saferinternet.cz	
	www.bezpecne-online.cz	
Bezpečné stránky určené dětem	www.pomoconline.cz	
	www.richardmaproblem.cz	všechny tyto stránky informují o různých typech ohrožení a hlavně obsahují návod, jak se jich uchránit
	http://alík.idnes.cz	
	www.rozhlas.cz/spektrum/portal	ale i mnoho dětských časopisů má stránky s informacemi i zábavou (ABC, VTM)
Pro maminky	www.ferryhalim.com/orisinal	vídné hry s vídnou hudbou
	http://animaplus.cz	rubrika Rodina a počítač

... a jak dětem tyto informace zprostředkovat?

- sdílejte s ostatními rodiči adresy kvalitních stránek
- pověřte staršího sourozence, aby udělal „školení“ mladším a jejich kamarádům (samozřejmě za „honorář“)
- využijte znalostí dětí pro poučení seniorů
- uspořádejte filmový večírek, pozvěte další rodiny s dětmi a promítněte před filmem uvedené stránky



6. metodický list

Rovnováha znamená vítězství na obou stranách

Kompetence k řešení konfliktů

Konflikty provázejí dítě od jeho prvních zkušeností. Už dosud nenarozené dítě, ukryté v matčině těle, vnímá přes břišní stěnu tón rozhovoru a reaguje na zvýšený hlas, stejně jako na zrychlenou tepovou frekvenci matky a zvýšenou hladinu stresového hormonu v její krvi.

Schopnost řešit problémy a čelit konfliktům je jednou z nejdůležitějších sociálních schopností, které se děti od prvních dní učí v rodině a později naučené postupy používají, aby obstály mezi vrstevníky. Řešení konfliktů, zvládnutí stresu s tím spojené a schopnost najít východisko jsou dovednosti, které se lze jen těžko naučit metodou pokus-omyl. Mají svoje pravidla, a když se nám podaří je dětem předat, umožníme mu tím úspěšný vstup do komunity vrstevníků a později do celé společnosti.



Rodina je přirozeným prostředím, ve kterém se dítě učí vyjadřovat svoje potřeby, svoje názory a čelit také případnému nesouhlasu ze strany svých blízkých.



Vybavte si, pokud je to možné, konflikty mezi svými rodiči (nebo také Vaše konflikty s rodiči) v době, kdy jste byli dětmi.

- Jak jste rozuměli příčinám konfliktů?
- Jak na Vás tyto situace působily?
- Byli jste svědky usmíření?
- Vysvětlil Vám někdo, o co v hádce šlo?



Chápání konfliktů a postavení v nich se pro dítě velmi liší s měnícím se věkem. Zatímco pro malé děti jsou konflikty mezi rodiči živelnou pohromou, která ohrožuje samotný základ

existence bezpečného světa, dorůstající či dospívající už sám prostřednictvím konfliktního chování hledá svoje vlastní postavení v rodině a prosazuje svoje zájmy. Pokud adolescent zvládne svoje názory vyjádřit, aniž by někoho urážel, naučí se pokládat otázky a požádat o názor druhého člověka, otevřeně vyjádřit svoje přání, přijmout a poskytnout pochvalu, respektovat odlišný názor druhého, nemá takové problémy s vnitřním napětím a agresivitou. Nabízíme Vám užitečnou komunikační pomůcku pro rodiče i děti:



I-message

I-message je komunikační technika, která slouží k vyjadřování vlastních pocitů a potřeb. Její význam spočívá v tom, že podstatou sdělení je „jak já se cítím, co potřebuji“

nikoliv sdělení, co si myslím o druhé osobě. Vyhnu se tak urážkám a obviňování. Zejména v komunikaci s dospívajícími je třeba zabránit přelévání viny z jednoho na druhého. Technika „I-message“ vznikla už v šedesátých letech minulého století, v české literatuře se můžeme setkat s označením „já-sdělení, já-zpráva“.

I-message má tři části:

1. Řekněte, co cítíte, co Vás rozzlobilo nebo zaskočilo. Použijte slovesa vyjadřující Vaše pocity – mám pocit, mám vztek, mám strach, je mi líto, zlobím se...

2. Řekněte, jak Váš pocit souvisí s chováním druhé osoby, co řekla nebo udělala, že to ve Vás vyvolalo tento pocit.
3. Řekněte, co chcete, aby se stalo nebo jak by se to mělo stát, abyste nepropadli negativním pocitům:

„Cítím zklamání, když na poslední chvíli změníš naše plány. Nemám čas se potom připravit a je to pro mě velký stres. Chci, abys mi příště dal vědět dříve.“

Příklad rozdílu mezi ty-sdělením a já-sdělením

Ty-sdělení	Já-sdělení
„Pořád někde necháváš prádlo a já to musím uklízet, kvůli tobě pak nemám vůbec čas na sebe!“	„Zlobí mě, když nacházím všude po bytě prádlo. Prosim uklid' si ho po sobě, ušetříš mi tím čas.“



Každý ve skupině si promyslí situaci, která ho v poslední době nejvíce rozzlobila nebo byla příčinou konfliktu.

Formulujte potom I-message, kterou popíšete svoje pocity a vyjádříte potřeby podle uvedených pravidel.

Možná Vám technika I-message připadá jako formální komunikační cvičení, jako taková spartakiáda, jejíž efekt se příliš neliší od běžného „padej a uklid' si to, ty bordeláři“. Mějme však na paměti, že zejména v období puberty je sebeúcta a vnitřní rovnováha dítěte velmi choulostivá. Konflikty nevdají, když mají děti pocit, že mohou svobodně vyjadřovat svoje názory a že jsou respektovány.

Úspěšná komunikace znamená naslouchání i rozumění



Vyberte vhodný film s dětskými hrdiny, pouštějte si jednotlivé pasáže beze zvuku a zkuste určovat, jaké pocity hrající postavy mají podle neverbálních signálů – výrazů tváře, postojů těla, gest.

Nabízíme Vám návod, jak zvolit náležitou formu pro řešení konfliktů mezi dětmi, ale také mezi dítětem a rodičem.

Pět kroků k úspěšnému vyjednávání:

1. Strany konfliktu sedí čelem k sobě a souhlasí s podmínkami: žádné výčitky, nadávky, skákání do řeči. Používání „Já-sdělení“.
2. Každá strana konfliktu vyjádří svůj názor a svůj požadavek či návrh řešení.
3. Cílem vyjednávání je najít řešení, které umožní oběma stranám konfliktu odejít vítězně. Tedy nikoliv řešení jednoho na úkor druhého, ale řešení, které je kompromisní, ale přitom umožní každému získat to, co je pro něj důležité.
4. Varianty řešení se posuzují tak dlouho, dokud se strany na nějakém neshodnou.
5. Posledním krokem je konkrétní plán kroků, které budou následovat, aby řešení bylo skutečně realizováno. Kroky je možné i sepsat a stvrdit podpisy. Takto uzavřená smlouva může viset na viditelném místě, protože je zároveň důkazem o tom, jakou novou dovednost strany konfliktu osvědčily.



Naučte svoje děti, že: zralost je rovnováha mezi odvahou prosazovat to, o čem jsem přesvědčen, a ohledem na druhé.

7. metodický list

Závěr

V úvodu jsme poznamenali, že výchova dítěte představuje souhrn mnoha různých vlivů, aktivit, různorodých činností a dovedností, a že je to především velká práce. Také jsme konstatovali, že při výchově dítěte nejde o běžný popis práce, s jakým se setkáváme při činnosti, jejímž cílem je výkon (v zaměstnání). Cílem rodičovství je zdravé, spokojené a vyrovnané dítě.

Vzhledem k tomu, že naše společnost je více zaměřena na podávání výkonů, můžeme se setkat s tím, že naše práce rodičů není



dostatečně společensky ceněna a hodnocena. Současné trendy nám často představují rodiče jako někoho, kdo nerezignoval na svou společenskou a profesní činnost a svoje rodičovství realizuje jako jakousi „doplňkovou“ aktivitu. Mladé maminky častokrát zdůvodňují svůj časný návrat do zaměstnání slovy „...abych doma úplně nezhloupla“. Během předešlých šesti kapitol jsme společně prošli několik témat, která poukazují na nezastupitelnost rodičovského působení.

Cílem závěrečného setkání je shrnutí odpovědí na otázku „co mohu pro své

dítě udělat já a nikdo jiný?“. Uvedené náměty Vám mohou sloužit jako inspirace při společné diskusi. Jsme si ale vědomi toho, že tento seznam nemůže být nikdy úplný, proto Vás chceme povzbudit při jeho doplňování podle toho, jaký význam každý z rodičů přikládá jednotlivým bodům:

Otázky a odpovědi našeho rodičovství

Co očekávám od pomoci při porodu především:

- ✓ pečlivou zdravotní péči odborníků
- ✓ možnost rozhodovat o způsobu poskytované péče během porodu

Na co se chci bezprostředně po narození dítěte zaměřit:

- ✓ podporovat rozvoj pevné vztahové vazby prostřednictvím kontaktu s novorozencem
- ✓ rozumět signálům dítěte a reagovat na ně

V čem vidím význam jednoho trvalého pečovatele u dítěte do tří let:

- ✓ má klíčovou úlohu při rozvoji řeči a sociálního chování
- ✓ je osobou, ke které si dítě vytváří pevnou vztahovou vazbu

V čem jsou rodiče nezastupitelní v kojeneckém věku:

- ✓ vytvářejí stabilní prostředí, které podporuje u dítěte pocit jistoty a umožňuje tak jeho rozvoj
- ✓ rozumějí potřebám dítěte a adekvátně na ně reagují

V čem jsou rodiče nezastupitelní v batolecím věku:

- ✓ podporují pocit jistoty prostřednictvím rituálů (stálé místo u stolu, četba před spaním, pochvala) a pravidelností (denní řád, čitelný, jistý vztah s matkou)
- ✓ otevírají prostor pro experimenty – pokud má dítě jistotu náruče, do které se



může vrátit, rádo se vydává na výzkumné cesty

- ✓ zajišťují přiměřenost nároků – dítě má být stimulováno vždy o něco víc, než kam došel jeho současný vývoj

V čem vidím výchovný úkol otce a matky:

- ✓ úkol obou se komplexně doplňuje
- ✓ matka udržuje stabilitu, hladí a konejší, rozumí předpojmové řeči, používá pro dítě známá slova, hned reaguje na dětské podněty, vytváří základy vývoje řeči
- ✓ otec přivádí dítě k aktivitě, s dítětem pozoruje svět, učí dítě, aby uneslo odmítnutí a umělo si vydobýt pozornost
- ✓ společně jsou tvůrci jedinečného výchovného stylu, který dává odpovědi na ty nejdůležitější otázky, které si rodiče kladou – jakým člověkem se má stát jejich dítě, jakých hodnot si má nejvíce považovat

Proč je důležité, abychom jako rodiče byli nablízku dětem školního věku:

- ✓ rozvoj sociálních dovedností je posilován mezi nejbližšími rodinnými příslušníky – sourozenci, rodiči a prarodiči
- ✓ schopnost obstát tváří v tvář problémům, nacházet uspokojivá řešení konfliktů a čelit jim se děti učí od rodičů, stejně jako od nich přijímají ujištění o svojí hodnotě
- ✓ pouze rodiče mají dostatek možností, jak ochránit děti před nástrahami mediálního světa, potřebují na to ale dostatek času, který mohou dětem věnovat
- ✓ pouze rodiče mohou účinně jednat, když se dítě ocitne v situaci, kterou samo neumí vyhodnotit nebo vyřešit, např. je-li ohroženo šikanou

Proč moje rodičovství nekončí, když už mě moje děti zdánlivě nepotřebují:

- ✓ vnímám, jaký vliv mělo rodičovství na můj osobnostní a profesní profil, čím mě obohatilo
- ✓ příkládám velký význam času společně strávenému s dětmi v jejich různých vývojových fázích
- ✓ vím, ve kterých situacích jsme jako rodiče nezastupitelní, a věnuji těmto situacím dostatečnou pozornost

Závěrem ještě dáme slovo dětským psychologům, podle nichž jsou právě rodiče těmi, kteří svému dítěti poskytují:

- bezpečí, jistotu
- smysluplný obraz světa
- přiměřené množství podnětů
- vědomí vlastní hodnoty
- otevřené dveře do budoucnosti

Čeká nás závěrečný společný úkol: během diskuse se pokuste popsat co nejvíce běžných situací, kterými jako rodiče přispíváte k naplnění uvedených hodnot. Buďte co nejkonkrétnější, popisujete přeci něco, co důvěrně znáte. Zároveň tím naplníte cíl, který jsme si vytkli při tvorbě tohoto souboru metodických listů: společně pojmenovat, v čem spočívá význam a nenahraditelnost rodičovského působení. Být rodičem totiž neznamená jenom krmit, přebalovat, oblékat, vychovávat a kontrolovat. Být rodičem znamená ukazovat cestu, společně hledat smysl, být diskrétní a důvěrný a také bezmezně důvěřovat, že z těch, které vychovávám, vyrostou dobří a charakterní lidé. Být rodičem znamená vědět, že některé věci za mě nikdo neudělá. Být rodičem znamená některé věci nikomu nepřenechat.



Kde se dozvíte více:

Berneová, P. H.; Savary, L. M.: Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti. Praha: Portál 2003. ISBN 80-7178-855-4

Leman, K.: Sourozenecké konstelace. Praha: Portál 2000. ISBN 80-7367-194-8

Macek, P.: Adolescence. Praha: Portál 2003. ISBN 80-7178-747-7

Matějček, Z.: Co, kdy a jak ve výchově dětí. Praha: Portál 2007. ISBN 978-80-7367-325-3

Shapiro, L. E.: Emoční inteligence dítěte a její rozvoj. Praha: Portál 2009. ISBN 978-80-7367-648-3

Šulová, L.: Raný psychický vývoj dítěte. Praha: Karolinum 2005. ISBN 80-246-0877-4



Tento materiál vznikl v rámci projektu: ACER – rozvoj služeb pro rodinu. Na tento program byla poskytnuta dotace Ministerstva práce a sociálních věcí ČR ze státního rozpočtu v oblasti podpory rodiny pro rok 2010

(c) V roce 2010 vydalo
Národní centrum pro rodinu
Průchodní 2, 602 00 Brno

www.rodiny.cz



NÁRODNÍ
CENTRUM
PRO RODINU