

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE**

**Komunikace s předškolním dítětem v rodině
Bakalářská práce**

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Eva Svobodová

Vypracovala:
Pavla Táborská

České Budějovice 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích, 28. března 2013

Pavla Táborská

.....

Poděkování

Děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. Evě Svobodové za odborné vedení, cenné rady a trpělivost při zpracování bakalářské práce. Dále pak děkuji rodičům a jejich dětem, kteří se podíleli na mém výzkumném šetření. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat mé rodině, příteli a kolegyním, které mě podporovaly.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na význam komunikace s předškolním dítětem v rodině. Zjišťuje, zda rodiče používají efektivní či neefektivní komunikační techniky. V teoretické části se zabývám komunikací obecně, věnuji se verbální a neverbální komunikaci. Dále se pak zaměřuji na efektivní komunikaci a její techniky. Pozornost věnuji i rodině, jejím stylům výchovy, používání trestů a odměn. Výzkumným šetřením v praktické části zjišťuji, jaký význam kladou rodiče komunikaci s dítětem a jaké techniky k tomu používají. Dále jsem se zaměřila na to, jak komunikaci s rodiči vnímají jejich děti, a jsou-li rozdíly mezi tím, jak vnímá svou komunikaci rodič, a tím, jak ji vnímá dítě. Ke svému výzkumu jsem použila dotazování, rozhovor a pozorování.

Klíčová slova: efektivní komunikace, rodina, výchova, trest

ABSTRACT

My bachelor's thesis is focused on the meaning of communication with a preschool child in the family. It finds if parents use effective or ineffective communication methods. In the theoretical part I deal with communication in general, especially verbal and nonverbal communication. Next it is locked on efficient communication and its methods. Attention is paid to family, their raising styles, using of punishments and rewards. The practical part deals with a research investigation, exactly on the meaning of communication with the child given by parents and which methods they use. After I explore how is communication with parents perceived by children and whether there are some differences between the way of perception of own speech by parents and how it is percepted by children. I used questioning, dialogue and observation.

Key words: efficient communication, family, raising, punishment.

OBSAH:

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 KOMUNIKACE	8
1.1 Verbální komunikace	9
1.2 Neverbální komunikace	10
1.3 Efektivní komunikace	12
1.3.1 Techniky efektivní komunikace	12
1.3.2 Neefektivní způsoby komunikace	16
1.4 Styly komunikace	20
2 RODINA	21
2.1 Funkčnost rodiny	22
2.1.1 Funkční rodina	22
2.1.2 Problémová rodina	22
2.1.3 Disfunkční rodina	23
2.1.4 Afunkční rodina	23
2.2 Funkce rodiny	23
2.3 Styly výchovy v rodině	24
2.3.1 Autorativní styl výchovy	24
2.3.2 Liberální styl výchovy	24
2.3.3 Demokratický styl výchovy	25
2.4 Význam rodiny pro předškolní dítě	25
3 TRESTY A ODMĚNY VE VÝCHOVĚ	25
3.1 Trest	26
3.2 Odměna	27
3.3 Proč?	28
3.3.1 Proč děti zlobí?	28
3.3.2 Proč rodiče trestají?	28
3.4 Co používat místo trestů?	28
3.4.1 Přirozené důsledky	28
3.4.2 Kladná zpětná vazba	29

PRAKTICKÁ ČÁST	30
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	30
4.1 Cíl práce	30
4.2 Stanovení předpokladů	30
5 POPIS POUŽITÝCH METOD	30
5.1 Metoda dotazování (anketa)	30
5.2 Metoda rozhovor	30
5.3 Metoda pozorování	30
6 POPIS VZORKU	31
7 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	31
7.1 Situace č. 1 – Dítě nechce uklízet hračky v pokoji	32
7.2 Situace č. 2 – Děti se perou a hádají o hračku	34
7.3 Situace č. 3 – Dítě rozbije hrnek, protože nedává pozor	36
7.4 Situace č. 4 – Dítě leze na vysokou prolézačku, která se zdá nebezpečná	38
7.5 Situace č. 5 – Dítě pobíhá kolem vás a nevnímá, vy mu však potřebujete něco říci	40
7.6 Situace č. 6 – Sedíte v šatně a vaše dítě se nechce oblékat	42
7.7 Situace č. 7 – Dítě jezdí přes obrubník na kole, spadne a odře si koleno	44
7.8 Vlastní pozorování	46
8 VYHODNOCENÍ PŘEDPOKLADŮ	47
ZÁVĚR	49
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	50
SEZNAM PŘÍLOH	52

ÚVOD

Pro téma komunikace s předškolním dítětem v rodině jsem se rozhodla poté, co jsem absolvovala seminář s paní Mgr. Evou Svobodou o efektivní komunikaci. Byla nám mimo jiné doporučena kniha „Respektovat a být respektován“, která mě velmi zaujala a byla hlavním zdrojem informací pro moji bakalářskou práci.

Komunikace s dítětem bývá ze strany rodičů zanedbávána. Rodiče si často neuvědomují, jak je jejich komunikace s dítětem důležitá. Bývá to způsobeno rozdílným přístupem k výchově dětí ze strany rodičů.

Efektivní komunikace dává všem zúčastněným velký prostor pro respektování, toleranci a úctu k druhým lidem. I když s některými názory nesouhlasíme, dáváme najevo, že druhého respektujeme. Pokud máme radost, líbí se nám, co druhý dokázal, dokážeme ho ocenit. Při takovéto komunikaci vytváříme prostředí, ve kterém se cítíme bezpečně. Zajímalo mě, zda rodiče užívají efektivní komunikaci, a zda jejich děti sdílejí stejný názor na komunikaci, jako jejich rodiče. Troufám si tvrdit, že efektivní komunikaci používá až příliš málo rodičů. Můj předpoklad je tedy ten, že většina rodičů používá při výchově svých potomků nesprávnou formu komunikace.

V první kapitole teoretické části se zabývám komunikací obecně. Komunikace je rozdělena na verbální, neverbální a efektivní. Dále pak uvádím neefektivní způsoby komunikace a efektivní komunikační techniky. Následující kapitola je věnována rodině. Zde jsou zahrnuty funkce rodiny, styly výchovy a význam rodiny pro předškolní dítě. Třetí kapitolu věnuji odměnám a trestům ve výchově, protože tato problematika je stále aktuální a s efektivní komunikací velmi souvisí.

V praktické části jsem provedla výzkumné šetření. V jejím úvodu uvádím cíle a použité metody. Výzkumný vzorek tvořili rodiče a jejich děti předškolního věku z mateřské školy, kde pracuji jako učitelka. Rodiče dostali k vyplnění krátkou anketu. S dětmi jsem provedla rozhovor motivovaný pohádkou. Na základě těchto podkladů jsem mohla provést porovnání odpovědí rodičů a jejich dětí, zda se odpovědi shodují nebo jsou v nich rozpory. U každé situace jsem vypracovala tabulky. Vyhodnocení práce jsem také zaznamenala v grafech.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Komunikace

Byly nám dány dvě uši a jedna ústa. A to k tomu, abychom mohli s druhými lidmi komunikovat, ale i jim naslouchat. Mezilidská komunikace patří mezi naše základní potřeby. Komunikovat znamená vyměňovat si zprávy, názory či pocity. Nelze nekomunikovat, protože už tím, že nekomunikuji, vlastně komunikuji. To znamená, že komunikujeme už tím, že působíme na druhé lidi a oni na nás.¹ Komunikace je z latinského slova *communicare*, sdílet, radit se, od *communis*, společný, může znamenat: dorozumívání.

V psychologickém slovníku je pod pojmem komunikace uvedeno toto: „*dorozumívání, sdělování, přičemž obecně komunikace není specifickým lidským jevem, existuje i u živočichů, na rozdíl od jazyka, v psychologii především přenos myšlenek, emocí, postojů a jednání od jedné osoby ke druhé*“² V pedagogickém slovníku se uvádí, také, že je to: „*sdělování, dorozumívání. Z pedagogického hlediska je důležitá sociální komunikace, tj. sdělování a dorozumívání mezi lidmi. Mívá tuto strukturu: mluvčí – záměr sdělení – posluchač – interpretace obsahu a záměru mluvčího – reakce posluchače. Sociální komunikace vytváří základní souvislosti mezi hlavními stránkami sociálního styku lidí; mezi činností, interakcí a společenskými vztahy*“.³

Převládá mínění, že jedinou komunikací mezi lidmi je řeč. Víme však, že je mnoho způsobů dorozumívání, na kterých často záleží více než na řeči samotné. Jsou to pohyby těla, výrazy obličeje, gestikulace, ale i mimoosobní komunikace, např. květiny.

Lidská komunikace má výjimečný lineární, jednosměrný charakter. Produktor je zároveň příjemcem a příjemce je produktorem. Komunikaci sami produkujeme, ale sami jsme také jejím „produktem“: pozměňuje naše myšlení, postoje a emoce. Komunikací můžeme změnit druhého člověka a vlivem komunikování se sami měníme. Každá komunikační výměna plní funkci, a ke každému z komunikačních aktů je člověk něčím motivován. Zrealizováním funkce dostává komunikace smysl a nabývá tak významu pro člověka.⁴ Podle Vybírala jsou čtyři funkce našeho komunikování:

¹ HERMAN M. *Najděte si svého manžana*, Hanex, 2008

² HARTL P. HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*, Portál, 2000, str. 265

³ PRŮCHA J. WALTEROVÁ E. MAREŠ J. *Pedagogický slovník*, Portál, 2003

⁴ VYBÍRAL Z. *Psychologie lidské komunikace*, Portál, 2000

1. informovat – předat zprávu,
2. instruovat – navést,
3. přesvědčit – aby adresát (po)změnil názor,
4. pobavit – rozveselit druhého.⁵

Většina lidí však komunikuje jinak na veřejnosti a jinak v soukromí. Také je komunikace ovlivněna, tím jsou-li při komunikaci přítomni dospělí nebo i děti. Komunikační situace je vždy jiná. Komunikaci ovlivňuje čas, kolik času na komunikaci máme. Prostor, v němž komunikujeme, přikládání význam a přítomnost emocí. Dále pak má velký význam, zda mluvíme se známou osobou nebo osobou neznámou.

1.1 Verbální komunikace

Verbální komunikací rozumíme dorozumívání se jedné, dvou a více osob pomocí slov. Komunikací jedné osoby lze uvést příklad, kdy člověk používá vnitřní řeč či samomluvu. Naše komunikace má mnoho slov, ale některá slova mohou skrývat více významů. Což bývá zdrojem nedorozumění, pokud si komunikující osoby vyloží slovo každý jinak. Anglický filozof Mill zavedl dva termíny: denotace a konotace. Denotací jsou známá slova, kterým rozumíme a každý si je „detonuje“ tak, že automaticky chápe jejich význam. Naopak konotací se rozumí řada subjektivních připomenutí, souvislostí. To znamená, že se při komunikaci nemůžeme zcela shodovat. Protože nevíme, jaký význam přikládá slovům náš partner v komunikaci.⁶ Proto je velmi důležité, aby se obě strany správně pochopily a nedocházelo tak k nedorozuměním.

Janáčková definuje verbální komunikaci jako vyjadřování myšlenek artikulovanou mluvou v konkrétním jazyce. V pedagogickém slovníku je pod verbální komunikací uvedeno toto: *„slovní sdělování. S verbální interakcí má společný důraz na slovní podobu styku, liší se však tím, že nemusí jít o oboustranné, vzájemné sdělování. Při verbální komunikaci se uplatňuje mj. záměr mluvčího, jeho formulace sdělení (včetně volby jazykových prostředků, použitého slovníku), porozumění sdělovanému u příjemce, smysl sdělení pro příjemce, účinek na příjemce. Mluvená verbální komunikace je obvykle doprovázena neverbální komunikací. Z pedagogického hlediska je důležitá didaktická komunikace a pedagogická komunikace.“⁷* Verbální komunikace

⁵ VYBÍRAL Z. *Psychologie lidské komunikace*, Portál, 2000

⁶ VYBÍRAL Z. *Psychologie lidské komunikace*, Portál, 2000

⁷ PRŮCHA J. WALTEROVÁ E. MAREŠ J. *Pedagogický slovník*, Portál, 2003

bezprostředně souvisí s racionálním obsahem sdělení, pocity a emoce se přednostně vtiskují do způsobu, jakým slova pronášíme, a o našem vztahu ke sdělovanému obsahu, ale také k adresátovi sdělení vypráví zase řeč těla.

1.2 Neverbální komunikace

Neverbální komunikace zahrnuje širokou oblast toho, co signalizujeme beze slov či spolu se slovy jako doprovod slovní komunikace.⁸ Je to pohybové chování, kde gesta, mimika, pozice těla a další výrazové prostředky propojujeme do smysluplných sdělení, která mohou být bezděčná, ale také záměrná. Mimoslovní komunikace má nezastupitelné místo zejména u mladších dětí, kde není verbální komunikace rozvinuta v plné míře.⁹ Pedagogický slovník uvádí verbální komunikaci jako: „*mimoslovní sdělování, vývojově starší než slovní komunikace. Má různé podoby, zejména: sdělování pohledy (řeč očí), sdělování výrazy obličeje (mimika), sdělování pohyby (kinetika), sdělování fyzickými postoji (konfigurací všech částí těla), sdělování gesty (gestika), sdělování doteky (proxemika), sdělování úpravou zevnějšku (účes). Nonverbální komunikace doprovází, přepřesňuje, doplňuje verbální komunikaci. Slouží ke sdělování emocí, zájmů, postojů, záměrů, k přesvědčování lidí.*“¹⁰ Křivohlavý uvádí tento přehled druhů neverbální komunikace:¹¹

1. ***Sdělování pohledy*** patří mezi nejčastější mimoslovní sdělování v sociální komunikaci. V mezilidském styku mají oči unikátní sociální funkci. Oči vypovídají o osobnosti druhého člověka, o jeho psychickém stavu, o jeho vlastnostech a jeho vztahu. Z pohledu lze vyčíst projevy důvěry, ale i projevy nenávisti.
2. ***Sdělování výrazem obličeje (mimikou)*** mívá různou podobu, nejčastěji jde o emocionální projevy. Z mimických projevů můžeme rozpoznat psychický stav člověka. To znamená, že můžeme poměrně přesně identifikovat emoce strachu, smutku, štěstí, překvapení. U dětí se často však objevují různé záchvěvy obličeje, grimasy i úšklebky, které jsou většinou neuvědomované a jsou špatně diagnostikované.
3. ***Sdělování pohyby (kinezika)*** je založena na pohybech signalizující nejjemnější záchvěvy duševního dění člověka. Existují dva typy skupin. Jedna skupina,

⁸ VYBÍRAL Z. *Psychologie lidské komunikace*, Portál, 2000

⁹ KALHOUS Z. OBST O. a kol. *Školní didaktika*, Portál, 2009

¹⁰ PRŮCHA J. WALTEROVÁ E. MAREŠ J. *Pedagogický slovník*, Portál, 2003

¹¹ KALHOUS Z. OBST O. a kol. *Školní didaktika*, Portál, 2009

kteřá se plynně vyjadřuje a gestikuluje živě, při neznalosti tématu ochabuje i v pohybech. Druhá skupina, kteřá se vyjadřuje obtížně, se vyznačuje tím, že čím horší má slovní projev, tím živěji se pohybuje. Podle přešlapování, pohybového neklidu, kymáčení, vrtění, lze poznat úzkost, strach, napětí, a tím spojená neschopnost koncentrace.

4. ***Sdělování fyzickými postoji (posturologie)*** se vztahuje k funkci držení těla a konfiguraci jeho částí. Podle kongruence poloh získáváme údaje o tom, co se odehrává v psychice člověka.
5. ***Sdělování gesty*** je řazeno do kineziky. Gesta jsou pohyby, které provázejí slovní projevy nebo je nahrazují. Mají sdělovací funkci. Většina gest je záležitost rukou, ale mezi gesta patří i pohyby kterékoliv části těla.
6. ***Sdělování dotykem (haptický kontakt)*** v interakci mezi dvěma lidmi může charakterizovat podání ruky, objetí, pohlazení, políbení, štípnutí, píchnutí. Můžeme je rozdělit na projevy sympatií, přátelství (pohlazení, poplácání) nebo na projevy antipatií, nepřátelství (pohlavek, facka). Ještě existují projevy symbolické.
7. ***Sdělování vzájemným přiblížením či oddálením (proxemika)*** informuje, jaké jsou vzájemné vztahy mezi lidmi v dané skupině. Prostorově se přibližujeme k těm lidem, ke kterým máme vřelý vztah a důvěru. Naopak se pak oddalujeme od lidí, kteří nám nejsou sympatičtí či jsou na nás nepřijemní. Proxemika má také svoji vertikální dimenzi. Ideální je situace, kdy oči těch, kteří spolu komunikují, jsou relativně ve stejné výši. Převýšení očí působí „mocensky“, dává pocit nadvlády tomu, kdo má oči výše. Naopak druhému člověku vsugeruje „pocit podřízenosti“.
8. ***Sdělování úpravou zevnějšku*** chápeme jako způsob a volbu oblečení, účesu, líčení apod. Úprava zevnějšku je významným prostředkem kultivovaného působení mezi lidmi. Každá osoba na nás nějak zapůsobí na první dojem, právě úpravou zevnějšku. Tento účinek však po delším čase může zkreslovat náš úsudek o dané osobě. Proto bychom měli člověka poznat a ne dát na první dojem.

Neverbální komunikace nejenom symbolicky nahrazuje slova, ale také ilustruje řečené, regulujeme si řeč nebo se pomocí gest adaptujeme na vzniklou situaci. Pohledem získáváme hodně informací a hodně jich o sobě vykládáme.

Při komunikaci je důležité, aby verbální a neverbální komunikace byly v souladu, jinak nastává „dvojná vazba“. To znamená, že komunikační produkt, který je vysílán souběžně ve dvou úrovních, nejčastěji verbální a neverbální rovině, přičemž v obou úrovních komunikace je sdělováno něco, co se logicky vzato vylučuje. Dvojná vazba nastává při splnění jedné ze tří podmínek:

- a) mezi komunikujícími existuje komplementární vztah (matka – dítě),
- b) jedno sdělení popírá druhé, souběžně vyslané sdělení,
- c) situace je beznadějná v tom smyslu, že se matení adresáta nedá v dané situaci vyjasnit a ze vztahu není úniku.¹²

1.3 Efektivní komunikace

Efektivní komunikace je komunikace partnerská. „Partnerský přístup“ má vyjadřovat myšlenku rovnocennosti nějakého vztahu a myšlenku spolupráce. Při studiu na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity mě přednášky o efektivní komunikaci velice nadchly. Myslím si, že by bylo dobré, kdyby efektivní komunikaci používali pedagogové, ale zejména rodiče. Protože nelze vychovávat autoritativně a pak očekávat, že se děti budou chovat demokraticky. Kopriva a kol. popisují, že v průběhu života si vytvoříme určité návyky, které se týkají našeho myšlení a chování. Změnit je není zdaleka tak snadné, jako zařadit do našeho slovníku věty, kterými se hlásíme k myšlence partnerského přístupu k dětem. Partnerský přístup dospělých k dětem je nutný pro to, aby z dětí vyrostli kompetentní a zodpovědní lidé, schopní řešit problémy současného světa.¹³

1.3.1 Techniky efektivní komunikace

❖ POPIS, KONSTATOVÁNÍ – Vidím (slyším), že...

Popis říká, že jsme si něčeho všimli, něco pozorujeme a sdělujeme to druhým. Pokud není něco v pořádku, popisem naznačujeme, že očekáváme nápravu. Podstatou je, že mluvíme o tom, co vnímáme, aniž bychom někoho posuzovali. Zaměřujeme se na to, co se stalo, nikoliv na toho, kdo to udělal. Např. „*Radko, ta úloha je napsaná opravdu pečlivě*“. Namísto „*Ty jsi opravdu pečlivá holka*“. Vždy mluvíme v neutrálním významu bez posuzování. Tón při popisu by měl být přátelský a pomáhá oslovení jménem. Pomáhají nám slovíčka: VIDÍM, SLYŠÍM, CÍTÍM, ŽE... Partnerský vztah

¹² VYBÍRAL Z. *Psychologie lidské komunikace*, Portál, 2000

¹³ KOPŘIVA P. a kol. *Respektovat a být respektován*, Spirála, 2010

vyjadřují otázky, kterými žádáme o informace nebo o spolupráci aniž bychom museli vyvíjet nátlak na druhého. Důležité je vyvarování se otázkám, které signalizují mocenský přístup. „*Kde jsi byl?*“ Pokud tyto otázky nahradíme popisem, dáváme tak druhé straně prostor pro reakci. Popisem se často celý problém nevyřeší, ale dáváme tak najevo, že chceme spolupracovat nikoli bojovat. Popis problému a přidáme otázku: „*Co s tím uděláme?*“ Popisujeme úspěchy i problémy. Popisováním úspěchů motivujeme více než poukazováním na nedostatky.

Vždy je důležité položit si otázku: „*Kdybychom byli na místě dítěte, chtěli bychom to slyšet?*“

❖ INFORMACE, SDĚLENÍ – je potřeba, to děláme (tak a tak)..., Pomůže, když...

Informace naplňuje potřebu smyslnosti. Jsou to informace o tom proč, jak či kdy se něco odehrává nebo dělá, co se očekává, jaké jsou důsledky určitých činností nebo chování. Informace je oznamovací věta s podnětem v 1. nebo 3. osobě. Tím se liší od pokynů, které jsou formulovány ve 2. osobě. „*Znakem respektujícího přístupu je, že necháváme na zvážení a rozhodnutí druhé osoby, zda informace využije. U rad a pokynů naopak očekáváme, že se druhá strana zařídí podle nás. Informace rozvíjejí zodpovědnost – rady a pokyny poslušnost.*“¹⁴ Informace můžeme rozdělit do kategorií:

- Informace o současné situaci - co se právě děje, co je potřeba, kdy co nastane
„*Přijdu si pro tebe po obědě.*“
- Informace o zvyklostech, domluvených pravidlech – kdy se co dělá, kam se co dává
„*Je slušné, aby děti pozdravily známé svých rodičů*“
- Informace o tom, co pomáhá v určité situaci
„*Pomůže, když si ty brambory rozkrájíme, aby nebyly tak horké.*“
- Informace o důsledcích – věci se nemají dělat, protože to řekl dospělý, ale protože mají své zákonitosti. Informace tyto zákonitosti zprostředkovávají a musí být pravdivé!
- Informace o postupech – proč a jak se co dělá. Nestačí říkat, co a jak se dělá, ale poskytovat příležitosti k praktickému používání informací v situacích reálného života.

¹⁴ KOPŘIVA P. a kol. *Respektovat a být respektován*, Spirála, 2010, str. 58

Obecná platnost dodává informaci váhu a umožňuje snazší pochopení a přijetí pravidel, zákonitostí. Jestliže něco platí obecně a pro všechny je větší šance, že se tím budeme řídit. Pokyny jsou „pro teď“ – informace pro život.

- ❖ VYJÁDŘENÍ VLASTNÍCH POTŘEB A OČEKÁVÁNÍ – potřebuji, aby..., očekávám, že..., pomohlo by mi, kdyby...

Jsou to také informace, které dávají okolí najevo, co potřebujeme, chceme nebo očekáváme my sami. Sdělujeme je v 1. osobě jednotného čísla. Vyjadřujeme se pozitivně. Můžeme vyjádřit i to co nám vadí, co nás zlobí použitím JÁ – VÝROKU. Druzí lidé budou raději naslouchat našim přáním, než aby slyšeli o negativních pocitech, které v nás vyvolalo jejich chování.

- ❖ MOŽNOST VOLBY – uděláš to tak... nebo tak...? Můžeš si vybrat.

Výběr spočívá ve vyjmenování dvou, případně i více konkrétních možností. Teprve to podněcuje mentální procesy, jako je porovnávání, hodnocení, zvažování pro a proti. Důležité je uvádět konkrétní, nezpochybnitelné časové údaje. Podstatou je nabídka dvou nebo více možností, které jsou přijatelné pro obě strany. Výběr musí být myšlen vážně a výběr musí být respektován. Smysluplné požadavky jsou takové požadavky, které nejsou v rozporu s našimi základními potřebami ani vývojovými nebo specifickými potřebami. Za opravdovým výběrem je náš postoj respektu k druhému člověku. Za vlastní návrhy cítíme větší zodpovědnost. Tím přecházíme k širší spoluúčasti dětí na rozhodování o věcech, které se jich týkají. Výběr můžeme dávat kdykoliv je k tomu příležitost. Umět se rozhodovat je dovednost, kterou je potřeba procvičovat. Výběrem se děti učí přemýšlet o výhodách a nevýhodách své volby a jejich důsledcích. Tento způsob je určitě časově náročnější, než kdybyste použili výhružku, ale je to velká investice do budoucna, protože rozvíjí dovednosti dítěte a posiluje jeho sebeobraz schopného a odpovědného člověka.

- ❖ DVĚ SLOVA – Jirko,...!

Je jednou z nejvíce rozšířených efektivních komunikačních dovedností. Šetří čas a šetří nervy. Prvním slovem by mělo být oslovení, které pomáhá rozkazovacímu tónu. Dvě slova lze použít v situacích, kdy je zcela jasné, o co jde. Dvěma slovy dáváme najevo partnerský vztah. Nevyvyšujeme se ani nevyčítáme, jen věcně upozorňujeme na to, co je potřeba udělat. V některých situacích můžeme

dvě slova nehradit gestem. Nesmíme zapomínat, že mluvíme jen o pozorovatelném chování a vyhýbáme se hodnocení osoby!

❖ PROSTOR PRO SPOLUÚČAST A AKTIVITU DĚTÍ – co s tím uděláme?

Rozhodování za druhé je podstatným znakem mocenského přístupu. Proto je důležitá spoluúčast dětí na rozhodování o věcech, které se jich týkají. Dáváme tak najevo, že nechceme řešit problém mocensky a modeluje velmi efektivní chování pro celý život: nebýt na problémy sám.

❖ JÁ-VÝROK

Je komunikační dovednost, kterou sdělujeme, jak se cítíme, s čím jsme počítali nebo co potřebujeme a očekáváme. Jsou to jakákoliv sdělení o nás samotných. Používají se v nich tvary zájmena já. Používají se pro sdělení, v nichž hrají roli naše emoce a přání. Já-výrok může mít tři části:

- Hovoříme o tom, jak se cítíme – podnět těchto vět je v 1. nebo 3. osobě. Zásadně mluvíme jen sami za sebe, tím se vyhneme obviňování, kritice a hodnocení druhého. Mluvíme o svých skutečných pocitech.
- Sdělujeme, co vyvolalo naše emoce – hovoříme o problému samotném nikoli o osobě, jejíž chování naši nepohodu vyvolalo. Používáme 1. nebo 3. osobu.
- Vyjadřujeme svá přání nebo očekávání, jak situaci řešit – snažíme se negativní emoce druhé strany vyvážit poukazováním na možnosti pozitivního řešení problému.

❖ EMPATICKÁ REAKCE

Ke správné efektivní komunikaci je také zapotřebí, aby druzí chápali a přijímali to, jak se cítíme, aby zvládali empatickou reakci. „*Empatie se definuje jako schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhého člověka*“.¹⁵ Empatická reakce je přijetí pocitů druhých jako bychom říkali: „*Máš právo cítit se tak, jak se cítíš. Ty jsi také ten, kdo s tím může něco udělat. Nabízím ti svoji podporu*“. Empatická reakce se skládá ze tří složek.

- Aktivní naslouchání – je základní sociální dovedností. Je provázené projevy zájmu, pozornosti a účasti. Neverbálními projevy jsou pohledy do očí, příkyvování, fyzická blízkost. Verbálními projevy účasti jsou zejména slůvka

¹⁵ KOPŘIVA P. a kol. *Respektovat a být respektován*, Spirála, 2010, str. 99

aha..., chápu..., ano... Měli bychom se vyhýbat zlehčování, srovnávání, vyptávání a dalším neempatickým reakcím. Nedávat najevo svůj názor, ale jen naslouchat.

- Pojmenování pocitů, přání a očekávání druhého – je to klíčová složka empatické reakce u dětí. Pomáhá jim rozvíjet schopnost uvědomovat si, co cítí, to je základ, aby se své emoce naučili zvládat. K pojmenování toho co druhý prožívá, používáme při tom 2. osobu a oznamovací věty, nikoliv otázky.
- Vyjádření podpory – empatickou reakci můžeme zakončit větami, kterými vyjadřujeme svůj zájem a podporu do budoucna. Například: „*Budu na tebe myslet*“.

Neefektivní způsoby, které používáme, když jsou druzí lidé v negativních emocích:

- zlehčování, popírání – ti nic není!
- srovnávání – musíš se na to podívat jinak!
- vyptávání – co se stalo?
- rady – měl/a bys...
- vysvětlování – musíš pochopit, že...
- souhlas – ty máš pravdu!
- obvinění – můžeš si za to sám!
- litování – chudinko!
- svalování viny – za všechno můžou ONI!

„Já-výroky používáme v situacích, kdy jsme ve větších emocích my, empatickou reakci v situacích, kdy jsme celkem v pohodě a v emocích jsou druzí. Obě dovednosti se mohou používat současně“¹⁶

1.3.2 Neefektivní způsoby komunikace

Proč je způsob a sdělení důležitější, jak obsah sdělení? „*Všechny podněty, signály, informace, které náš mozek přijímá, jsou rozlišovány nejdříve podle toho, zda jsou pro nás ohrožující nebo nebezpečné.*“¹⁷ Ohrožení je fyzické (riziko pádu...), ale i psychické (někdo se na nás zlobí, křičí na nás...). Na informace a signály ohrožujícího charakteru reaguje náš mozek přednostně. Proto když na dítě křičíme: „*Uklid' si ten nepořádek v pokoji, kolikrát ti to mám říkat!*“ Dítě nejdříve

¹⁶ KOPŘIVA P. a kol. *Respektovat a být respektován*, Spirála, 2010, str. 118

¹⁷ KOPŘIVA P. a kol. *Respektovat a být respektován*, Spirála, 2010, str. 28

hledá způsob, jak se ohrožení zbavit, jak mu uniknout, a proto dítě není schopné věnovat problému samotnému. Je tedy potřeba, aby požadavky byly smysluplné a řečené v klidu, aby dítě mohlo náš požadavek vnímat, aniž by cítilo nějaké ohrožení.

❖ VÝČITKY, OBVIŇOVÁNÍ – Ty zase (vždycky, nikdy, pořád...)!

Někteří rodiče si myslí, že pocity dítěte nejsou podstatné, důležité je, aby dítě poslechlo. Pokud dítěti něco vyčítáme, dítě pak udělá, co po něm chceme, ale jen proto, aby mělo klid nebo aby nebylo potrestáno, nikoliv z přesvědčení, že to tak má správně být. Obrovské riziko pro rozvoj osobnosti je v tom, jak se při takových větech cítíme a co si o sobě myslíme. A také to, co si o nás myslí dospělá osoba, která s námi mluví. Výčitky a obviňování je dobré nahradit popisem nebo vyjádřením našeho očekávání.

❖ POUČOVÁNÍ, VYSVĚTLOVÁNÍ, MORALIZOVÁNÍ -

Měl/a by sis uvědomit, že...

Situace, kdy dospělí mluví a mluví a děti se nudí a myslí si: „*Když už konečně domluví*“, určitě známe. Dospělí jsou na sebe hrdí, že to dítěti vysvětlili a myslí si, že si o tom promluvili. Pravda je však jiná, nemluvili s ním, ale na něj, vedli dlouhý monolog, kde dítě nedostalo žádnou šanci, aby mohlo vyjádřit svůj názor. Poučování není výchova. Dítě musí vědět, že existují zásady, pravidla a důsledky. Ale mluvíme o tom formou skutečného dialogu ve chvílích klidu a pohody. Děti musí dostat prostor, aby mohly vyjádřit svůj názor nebo návrh. Čím více se děti podílejí na vytváření pravidel, tím více budou cítit zodpovědnost za jejich dodržování.

❖ KRITIKA, ZAMĚŘENÍ NA CHYBY – Tohle jsi udělal/a špatně!

Kritika v nás vyvolává pocity méněcennosti, hněvu a vzdoru. Místo kritiky potřebujeme informaci nebo zpětnou vazbu. „*Kvalitní zpětná vazba se vyznačuje tím, že začíná pozitivním popisem nebo informací, a pokud je potřeba něco zlepšit a napravit, ukazuje jak.*“¹⁸

¹⁸ KOPŘIVA P. a kol. *Respektovat a být respektován*, Spirála, 2010, str. 33

❖ LAMENTACE, CITOVÉ VYDÍRÁNÍ – Já (někdo) kvůli tobě...

Takové věty v nás vyvolávají pocity viny. Dítě se nemá cítit obviňováno, ale mělo by si uvědomit nesprávnost svého chování. Pokud uděláme chybu, můžeme se za ni stydět nebo cítit vinu. Takový pocit však přichází zevnitř. Nikdo k těmto pocitům nesmí být nucen, tím dospělí naznačují, že jsou děti zlé. Lepší je mluvit o vlastních pocitech.

❖ ZÁKAZY, VAROVÁNÍ – Nedělej to, nebo se ti stane...!

Reakce na varování bývá často opačné. Děti si nedovedou představit „nesahání“. Negativně formulovaný pokyn slyší jako pokyn k tomu, aby onu činnost uskutečnilo, jako by slyšelo „sahej“. Varování přímo představuje inspiraci. Děti potřebují vědět co je bezpečné, co můžou dělat a co ne. Je dobré používat popis a informace.

❖ NEGATIVNÍ SCÉNÁŘE, PROROCTVÍ – Z tebe jednou vyroste...

Co dítě o sobě slyší, vytváří jeho představu o sobě samém, a podle toho, se také chová. Čemu se věnuje pozornost, to se rozrůstá! Místo toho můžeme použít informace nebo já-výrok.

❖ NÁLEPKOVÁNÍ – On je takový...

Nálepkováním dávají dospělí najevo své mínění o tom, jaké dítě je, a co od něj očekávají. „Nálepka“ mívá často zdroj v některých vrozených vlastnostech (pomalejší tempo...) a vyvolává vztek a vzdor, protože znějí jako urážky. Zbavit se takové nálepky je velmi obtížné. Nálepky mohou být i pozitivní (to je hodná, poslušná holka...), ale i tyto nálepky znamenají rizika pro zdravý vývoj dítěte. Protože dítě je tlačeno k tomu, aby se chovalo tak, jak si přejí druzí. To může vést k potlačení jeho pocitů. Alternativou je vytváření dohod a pravidel společně s dětmi, oceňování správného chování a úsilí dítěte mu pomáhá vidět samo sebe.

❖ POKYNY – udělej...

Pokud dítě pokyny slýchává často, znamená to riziko pro budování jeho samostatnosti. Jsou překážkou, aby se dítě naučilo sledovat své pocity a řídit se jimi, ubírají příležitosti, kdy by se mělo učit rozhodovat, uvažovat o důsledcích svého chování a brát za sebe zodpovědnost. Pokyny jsou formulovány ve 2. osobě

rozkazovacím nebo podmiňovacím způsobem. To vede k tomu, že děti nepřemýšlejí o smyslu požadovaného chování, nemusejí se rozhodovat a ani nemusejí vědět „proč“ to dělají. Alternativou pokynů jsou především informace o smyslu požadavků, o pravidlech a dohodách, o tom co je právě potřeba. Další alternativou je možnost volby – nabídka přijatelných variant chování. Naučíme-li se používat informace místo pokynů, v konečném součtu se namluvíte méně.

❖ **PŘÍKAZY** – Okamžitě běž a udělej...!

Příkazy jsou namířeny proti rozvoji schopnosti rozhodování se. Pokud je dítě vychovááno příkazy a systémem trestů, odměn, pochval a vyvolávání pocitů viny, pak dochází k tomu, že se z něj stává poslušný tvor. U starších dětí příkazy směřují spíš k boji s dospělými. Sdělování požadavků musí být smysluplné, musí vědět proč, co mají udělat.

❖ **VYHROŽOVÁNÍ** – Přestaň..., nebo...! Běda, jestli...!

Tyto věty vyvolávají strach, ale ten není tím správným důvodem, proč se některé věci mají dělat a jiné zase ne. Dospělí snadno ztrácí autoritu tím, že používají mnoho výhrůžek a pak své hrozby neplní. Nejde o to plnit výhrůžky, ale nevyhrožovat. Větší ohrožení vývoje, spočívá v tom, že se děti učí vyhovět dospělému ze strachu nebo proto, že je to pro ně výhodné, nikoli proto, že uznávají smysluplnost a správnost na ně kladených požadavků. Alternativou vyhrožování je vymezení hranic, limitů chování pomocí informací nebo možnosti volby. Někdy je nutné sdělit informace o vlastních emocích prostřednictvím já-výroku.

❖ **KŘIK**

Křik je většinou projevem hněvu, zlosti, ale také bezmoci. Bývá spojen s hrozbami a příkazy. To u dětí může vyvolávat ještě větší strach či vzdor.

❖ **SROVNÁVÁNÍ, DÁVÁNÍ ZA VZOR** – Podívej se na..., vezmi si příklad z...

Veřejné srovnávání může být velmi zraňující. Málokdo se chce podobat tomu, koho nám dávají za vzor. A ani nechceme být dávaní za vzor, protože i pak to mají tyto děti těžké. Dítě svůj hněv obrací na toho, kdo je nám dáván za vzor, i když je v tom nevinně, protože dospělí jsou příliš silní a mocní. Motivovat děti k lepšímu výkonu pomocí pochval nemusí vždy vést k žádoucímu výsledku.

❖ ŘEČNICKÉ OTÁZKY – Copak ty nechceš...? Ty snad chceš...?

Řečnické otázky se vyznačují tím, že se na ně neočekává odpověď. Často vzbuzují pocity bezmoci a následně vzteku. Místo nich můžeme použít informaci nebo sdělení svých pocitů a očekávání.

❖ ÚRÁŽKY, PONIŽOVÁNÍ – Ty jsi ale...

Urážky zraňují naši sebeúctu a nelze si jich nevšímat. Pokud se dítě brání fyzicky, je považován za agresora, a dává se mu najevo, že je zlý. Děti však nemají sociální a komunikační dovednosti, kterými by se mohly bránit účinně a bez agrese.

❖ IRONIE, SHAZOVÁNÍ – To je náš génus! To se zase vyznamenal!

Ironie je agrese skrytá pod rouškou humoru, a proto je zákeřnější. „*Podstata ironie spočívá v protichůdnosti mezi informací, sdělovanou pozitivními slovy a informací, která je obsažena v neverbálním chování, především v pohrdavém tónu hlasu.*“¹⁹

Děti do deseti let ironii nechápu, starší děti už vědí, o co jde, a zasáhne je to. Shazování a ironie děti učí pravému opaku, než jsou poučovány, že se nesmějí chovat agresivně, nadávat druhým a urážet je. Spousta energie lidé vyplývají na negativní věci, a pak se nedostává na posilování dobrých vztahů, které bez péče a kultivace slábnou. Alternativou je informace nebo já-výrok a humor, který nezraňuje.

1.4 Styly komunikace

Ilona Špaňhelová uvádí tři styly komunikace mezi rodičem a dítětem. Je to pasivní styl komunikace, agresivní styl komunikace a asertivní styl komunikace.²⁰

Pasivní styl komunikace

Tento styl znamená, že rodiče jsou sami nekomunikativní. Nevyjadřují své pocity, přání, nesouhlas. Rodič učí dítě, jak by se dítě mělo chovat, ale už nevnímá, zda s tím souhlasí i dítě. „*Pokud se rodič chová vždy jen pasivně – a do určité míry teda dítě k něčemu nutí – může se to negativně projevit na chování dítěte v pozdějším věku. Dítě by mohlo jít do většího vzdoru a odporu než jiné dítě, které mohlo již před tím v raném věku vyslovit své přání a svůj názor.*“²¹ Tímto stylem komunikace rodiče děti učí přizpůsobovat se ostatním za každou cenu,

¹⁹ KOPŘIVA P. a kol. *Respektovat a být respektován*, Spirála, 2010, str. 45

²⁰ ŠPAŇHELOVÁ I. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*, Grada, 2009

²¹ ŠPAŇHELOVÁ I. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*, Grada, 2009, str. 41

ustupovat a nechávat si názory pro sebe. V neverbálním projevu se děti vyhýbají pohledu z očí do očí. Při konfliktu volí cestu úniku.

Agresivní styl komunikace

Touto komunikací rodiče neprojevují dítěti lásku a ani je nerozmazlují. Děti znají jen ze strany rodičů tvrdost ve výchově nebo překonanou přísnost. Takto vychovávané dítě si od ostatních lidí vynucuje ocenění, jiné lidi nerespektuje a ignoruje je. Dítě si přivlastňuje právo rozhodovat za jiné děti a neptá se na jejich názor. K řešení problému přistupuje nekompromisně, bojuje za každou cenu, o to, že ono má pravdu. Nedokáže ustupovat, ve sporech druhému dítěti vyhrožuje, odmítá řešení ostatních a dává najevo svou nadřazenost.

Respektující (asertivní) styl komunikace

V tomto případě rodiče učí děti upřímnosti a odpovědnosti. Učí je, jak mají rády druhé lidi a jak je respektovat. Z takto vychovávaných dětí vyrůstají lidé, kteří se při komunikaci umějí koukat do očí, nechávají druhému možnost se vyjádřit, neskáčou do řeči. Umí se přizpůsobit konfliktním situacím a takovéto situace řeší.

2. Rodina

Co vám vytane na mysli, když se řekne slovo „rodina“? Podle Biddulpha by starší lidé uvedli skupinu třiceti či více lidí – včetně tet, strýců, sestřenic, bratranců a ostatních. Příbuzní, kteří žili nedaleko od sebe a často se scházeli. V dnešní moderní době tyto velké rodiny už téměř neexistují. Přestaly existovat v době, kdy byly vynalezeny auta, a lidé se od sebe začali vzdalovat. Dnes je to spíše rodina typu „rodiče, děti a pes“.²² Rodina je nejstarší společenská skupina či společenství nejtěsněji spjaté nejrůznějšími vztahy uvnitř i navenek – funkcemi, činnostmi zabezpečující potřeby svých členů. Nejdůležitější poslání poskytuje členu rodiny péči a ochranu, a to v obdobích, kdy ji nejvíce potřebuje, kdy se o sebe nedokáže postarat sám.²³ Dunovský chápe rodinu jako: „malou primární společenskou skupinu, založenou na svazku muže a ženy, na pokrevním vztahu rodičů a dětí či vztahu jej substituujícím (osvojení), na společné domácnosti, jejíž členové plní společensky určené a uznané role

²² BIDDULPH S. *Proč jsou šťastné děti šťastné*, Portál, 2006

²³ DUNOVSKÝ J. *Sociální pediatrie*, Grada, 2009

*vyplývající ze soužití, a na souhrnu funkcí, jež podmiňují existenci tohoto společenství a dávají mu vlastní význam ve vztahu k jedincům i k celé společnosti.*²⁴

2.1 Funkčnost rodiny

Rodina plní v životě dětí řadu závažných psychologických funkcí. Podle toho, v jaké míře se jí to daří, rozdělujeme ji na rodinu funkční; rodinu problémovou; rodinu dysfunkční a rodinu afunkční. To však ovlivňuje několik činitelů, mezi které patří: složení rodiny, stabilita rodiny, její sociálně ekonomická situace (vycházející z věku, rodinného stavu, vzdělání a zaměstnání rodičů, příjmu a bydlení), osobnost rodičů (jejich zdravotní a psychický stav), sourozenci, zájem o dítě a péče o něj.²⁵

2.1.1 Funkční rodina

Podle Doc. PhDr. Oldřicha Matouška je funkční rodina ta, která dokáže naplnit své základní funkce. A mezi hlavní funkce řadí vychovávání dětí, v čemž je rodina nenahraditelná a dále pak emocionální a ekonomická podpora všech členů rodiny.²⁶ V psychologickém slovníku je funkční rodina definována takto: „*je taková rodina, v níž dochází k úspěšnému řešení problémů, existuje příznivě emocionální klima a dochází ke stálému vyrovnávání vztahů uvnitř rodiny v souladu s životním cyklem jejich členů; termín r. f. výhodnější než rodina zdravá, protože zdraví rodiny je velmi těžké jednoznačně definovat jak z hlediska rodiny, tak každého jejího člena.*“²⁷ Funkční rodina uspokojuje základní, primární potřeby dítěte. Jde o uspokojování biologických a biopsychických potřeb (jídlo, pití, spánek atd.) i raných psychických potřeb bezpečí, pravidelného životního rytmu, lásky a dostatek podnětů. Rodina poskytuje dítěti dobré vzory chování a je také pro dítě útočištěm.

2.1.2 Problémová rodina

Jsou to rodiny, u kterých se vyskytují závažnější poruchy některých funkcí, které však vážněji neohrožují vývoj dítěte. Rodina se nerozpadá, naopak je schopna vlastními silami nebo za krátkodobé pomoci odborníků řešit či kompenzovat poruchy. Jsou to např. rodiny s více dětmi nebo, kde jeden z rodičů dlouhodobě onemocněl.

²⁴ DUNOVSKÝ J. *Sociální pediatrie*, Grada, 2009, str. 91

²⁵ DUNOVSKÝ J. *Sociální pediatrie*, Grada, 2009

²⁶ Informatorium 3-8, říjen 2010

²⁷ HARTL P. HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*, Portál, 2000, str. 512

2.1.3 Disfunkční rodina

Disfunkční rodina je ta rodina, kde se vyskytují vážné poruchy některých nebo všech funkcí rodiny. Ty pak ohrožují nebo poškozují rodinu jako celek a zvláště pak vývoj a prospěch dítěte. Tyto dysfunkce není schopna rodina zvládnout sama. Je zapotřebí celé řady opatření. Jde např. o rodiny postižené alkoholismem, s povrchním zájmem o dítě nebo s nízkým platovým příjmem. V psychologickém slovníku je dysfunkce rodiny definována takto: „*narušená schopnost rodiny zabezpečovat některou z jejích základních rolí, zejména ve vztahu k dítěti neschopnost zajišťovat jeho základní potřeby*“²⁸

2.1.4 Afunkční rodina

Jedná se o rodinu, kde jsou poruchy tak velkého rázu, že rodina přestává plnit své základní úkoly a závažným způsobem dítěti škodí či dokonce ohrožuje jeho existenci. Takovéto rodině je nutno dítě odebrat a umístit ho do rodiny jiné, náhradní, protože veškerá pomocná opatření jsou bezpředmětná. Jedná se o rodinu, kde zájem o dítě přerůstá v nenávistný postoj vůči němu.

2.2 Funkce rodiny

Biologicko-reprodukční funkce

Má zabezpečovat udržení života početím a porozením nového člověka neboli také sexuální funkce. Nejde jen o to přivést dítě na svět, ale také mu zabezpečit potřebné podmínky života a další jeho vývoj.

Ekonomicko-zabezpečovací funkce

Netýká se jen oblasti materiální, ale přechází i do oblasti sociální, duševní. V nejširším pojetí má poskytovat svým členům životní jistoty.

Funkce emocionální

Je vázána na plně rozvinutého, zralého člověka, pro kterého je citový vztah trvalou bází jistoty a citovým zázemím pro všechny členy. Je potřebná stejně tak pro děti, tak pro dospělé, i když v jiné podobě. Emocionalita zajišťuje harmonický život rodiny i pocit celkového uspokojení a životního naplnění pro všechny členy rodiny.

²⁸ HARTL P. HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*, Portál, 2000, str. 127

Funkce socializačně výchovná

Spočívá v opravdovém zájmu o dítě a kvalitní péči o ně, v jeho výchově, v jeho přijetí jaké je, porozumění mu v jeho vývoji, potřebách a požadavcích, které je nutno včas a náležitým způsobem uspokojovat, rozvíjet všechny schopnosti a síly. Při tom vždy prosazovat jeho nejlepší zájem a prospěch, ochraňovat je před nepříznivými situacemi a učit je, aby bylo samo schopno jim čelit a překonávat je.

2.3 Styly výchovy v rodině

Životní styl si dítě osvojuje během prvních let svého života a to závisí na způsobu výchovy používaném jeho rodiči. Styly výchovy přebíráme nevědomky od svých rodičů. Dnes rozlišujeme tři základní styly výchovy.²⁹

2.3.1 Autoritativní styl výchovy

Manželé Čapkovi uvádějí, že v autoritativní výchově: „*Rodiče jednají jako vládci, děti musejí dodržovat striktní pravidla a řád, od nichž se nesmějí odchýlit. Při této výchově se používají zejména fyzické, ale i psychické tresty, které spočívají v zesměšňování, ztrapňování dítěte nebo odmítání lásky. Děti jsou kromě trestů ovlivňovány i výhrůzkami nebo odměnami za dobré chování.*“³⁰ V autoritativní výchově se nevytváří normy a pravidla, ale je zde velké množství zákazů, příkazů a povinností. Ty určují ti, kteří mají moc a platí pro ty, kdo moc nemají. Podstatou je nerovnost, vztah nadřazenosti a podřazenosti, používání mocenských prostředků. Tato výchova vede k tomu, že děti získávají malé sebevědomí. To způsobuje podřizování se autoritám a velkou potřebu se jim zavděčit. Je potlačována iniciativa a tvořivost u dětí. Nebo naopak vede děti k hněvu, mstě a snaze oplácet ponížení, které jim bylo způsobováno.

2.3.2 Liberální styl výchovy

V této výchově je dítěti vše dovoleno. Pravidla a normy jsou nejasná nebo vůbec neexistují. Není jasné, kdo pravidla určuje, a nejsou závazná.³¹ Rodiče se snaží děti chránit před důsledky jejich jednání. Děti nemusejí přemýšlet, zda udělaly něco nesprávného. V této výchově se používají „úplatky“, kterými lze dosáhnout, že dítě udělá to oč je rodiči požádáno. Dítě není zvyklé pracovat a podílet se na chodu rodiny,

²⁹ ČAPEK J., ČAPKOVÁ M. *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, Portál, 2000

³⁰ ČAPEK J., ČAPKOVÁ M. *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, Portál, 2000, str. 11

³¹ KOPŘIVA P. a kol. *Respektovat a být respektován*, Spirála, 2010

protože to vše za ně dělají rodiče, kteří jim slouží. Tímto stylem výchovy lze vychovat sebevědomé, nespolehlivé, sobecké dítě. Důsledkem výchovy se může u dítěte vyvinout očekávání, že se mu všichni přizpůsobí. Dítě je pak zmatené a nejisté, protože neví jak se chovat v běžných situacích.³²

2.3.3 Demokratický styl výchovy

Základem demokratické výchovy je partnerský přístup k dítěti, který je založený na rovnocennosti a respektování důstojnosti dítěte. Je zde prostor pro jeho názor a vyjádření. V činnostech, o které projevuje zájem, se mu dostává důvěry a všímavosti v jeho úsilí a úspěších. Dítě se učí vážit si samo sebe, respektovat druhé, brát v potaz jejich názor a spolupracovat s nimi. Nejsou zde rozdávány rady a poučování, ale vedení dítěte tak, aby si samo našlo možné řešení situace. Tresty nahrazují přirozené důsledky, kterými se děti učí být odpovědné za své chování. Důležitý je správný příklad rodičů, kterým mohou dosáhnout autority. „Děti jsou zrcadlem svých rodičů“.

2.4 Význam rodiny pro předškolní dítě

V předškolním období je pro dítě rodič velice významnou emocionální autoritou. Pomocí rodiny se uskutečňuje společenská adaptace dítěte a začleňování do společnosti. Děti se učí napodobováním, odkoukávají chování lidí ve svém okolí a jsou to právě rodiče, kdo zásadním způsobem ovlivňují, co se děti naučí. Dále jsou to pak další členové rodiny, kamarádi, učitelé, od kterých čerpají podněty pro svůj růst. Dětem je potřeba poskytovat zkušenosti, z nichž se naučí správným hodnotám, sebekázní a zodpovědnosti.³³ K tomu aby rodiče mohli své děti dobře vychovávat, je důležité, aby s dětmi komunikovali. Dítě potřebuje věci kolem sebe vysvětlit, zdůvodnit objasnit. Rodina by měla jít dítěti příkladem.

3. Tresty a odměny ve výchově

Hodnota trestu a odměny je pro každého jiná. Pro někoho je trestem pohrabeček či domácí vězení, pro někoho zakázání oblíbené činnosti či věci. Odměna je pro někoho sladkost, pro někoho výlet.

³² ČAPEK J., ČAPKOVÁ M. *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*, Portál, 2000

³³ SEVERE S. *Co dělat, aby se vaše děti správně chovaly*, Portál, 2000

3.1 Trest

Neexistují žádné správné, přiměřené či nutné tresty. To však znamená, že nesprávné chování nemá zůstat nepovšimnuto, ať se jedná o děti nebo dospělé. Matějček uvádí, že trest není to, co jsme pro dítě jako trest vymysleli, ale to, co dítě jako trest prožívá. Je to nepříjemný, zahanbující pocit, kterému se příště chceme vyhnout.³⁴ Rodič by neměl trestat v rozčilení, protože rozhněvaný člověk může říci věci, které nechtěl. Trest není správná varianta reakce na nesprávné chování, vše se dá zlepšit kladnou zpětnou vazbou. Trestům často předcházejí výhružky. Výhružky jsou sdělení, že za určité chování bude následovat trest. Je dvojí skryté poselství výhružek:

- 1) Pokud dítě tu nepříjemnost snese, může se vlastně dál chovat tak, jak se chová. Není udáván již žádný další důvod, proč by se mělo chovat správně.
- 2) Trestem bude nesprávné chování „zaplaceno“, vyrovnáno. Pokud je dítě ochotno přijmout další trest, může dělat opět, co chce a tak pořád dokola.

Děti se tak naučí přijímat tresty jako jakési výkupné za své přestupky. Nenaucí se tedy chovat správně, ale naučí se přijímat tresty. Tresty, fungující jako výměnný obchod, jsou velmi nebezpečné pro morální vývoj. Nesprávné chování je vyrovnáno a už se nemusí snažit o nápravu. Trest je na jednu stranu pohodlný, protože děti se nemusí omezovat, jen chvíli snášet trest, protože napravit sebe, dá mnohem více práce. Tresty poškozují sebeúctu a vztahy.

Mohou se objevit určité typické projevy pasivního charakteru:

- bojácné, ustrašené chování
- pokles nebo ztráta iniciativy, snížení intelektuální výkonnosti, vyhýbání se činností, aby nedošlo k chybě, za níž by mohl následovat trest
- úniky do fantazie...
- tendence lhát, svalovat vinu na druhé, upravovat fakta ve svůj prospěch nebo zatajování skutečností, o kterých si dítě myslí, že povedou k jeho potrestání

Typické projevy aktivního charakteru:

- snaha zviditelnit se, strhnout na sebe zájem

³⁴ MATĚJČEK Z. *Po dobrém nebo po zlém*, Portál, 2000

- tendence dělat naschvály a problémy
- otevřené agresivní chování

Jsou dva typy trestů:

- A) Fyzické tresty působí dítěti tělesnou bolest (plácnutí přes zadek, facka...). Fyzické tresty rodiče berou jako potrestání, to se pak stává zvykem. Pro některé rodiče neznamena náklonnost k dětem a tělesné tresty žádný protiklad. Tělesné tresty nepomůžou ke změně chování dítěte, naopak posilují nepřátelství vzájemnou neúctu. Tělesné tresty znamenají nepodařená řešení konfliktů. Tělesné tresty se dětem jeví jako zážitek strachu a bezmoci, fyzická bolest přejde, ale psychické rány (pocity hanby, ostudy...) přetrvávají.³⁵
- B) Psychické tresty, mezi které patří např. odepření lásky nebo jiných potřeb, ponižení, křik, výčitky... Tyto tresty jsou pro děti velice psychicky náročné.

Tresty neukazují dětem žádnou možnost, jak by se příště mohly pokusit vyřešit problém jinak. Trest vede k přizpůsobivosti a snaze zalíbit se. Jednání je pak závislé na druhé osobě a vytváří u dětí pocit viny. Má u dětí často za následek, že jejich fantazie touží po pomstě a odplatě.³⁶

3.2 Odměna

Odměna není opět to, co jsme si jako odměnu pro dítě vymysleli, ale to, co dítě jako odměnu přijímá. Je to příjemný pocit uspokojení, který chceme prožívat co nejdéle a rádi si tento pocit zopakujeme. I když jde o kladné emoce i pochvaly mají svá rizika. Je tím myšleno „uplácení“ – aby někdo udělat to, co chceme my. *„Nejpodstatnější charakteristikou odměny je nerovnocenný vztah dvou lidí: jeden o něco usiluje a současně má také možnosti poskytnout za to druhému odměnu. Tak ho přijmeme udělat něco, co by ten druhý sám od sebe pravděpodobně nedělal a při nepřítomnosti odměny ani dál dělat nebude“.*³⁷ Kdykoliv dítěti nabídneme odměnu, snižujeme tím význam a hodnotu činnosti, která má být vykonána. Místo používání odměn je dobré vytvořit takové podmínky, aby děti mohly prožívat přirozené pozitivní důsledky svých činností a svého chování. Odměna je náhražkou smysluplnosti. Proto dětem pomůže, když místo odměny dětem zprostředkujeme smysl požadované činnosti

³⁵ UWE ROGGE J. *Děti potřebují hranice*, Portál, 2005

³⁶ UWE ROGGE J. *Rodiče určují hranice*, Portál, 2007

³⁷ KOPŘIVA P. a kol. *Respektovat a být respektován*, Spirála, 2010, str. 157

nebo chování a poskytneme jim prostor pro spoluúčast na rozhodování. Děti se odmění samy tím, že mohly být aktivní a vidí, k čemu byla jejich aktivita dobrá.

3.3 Proč?

3.1 Proč děti zlobí?

Děti zlobí z důvodu neuspokojení některé z potřeb. Dětem nestačí dát najíst, obléct je, koupit jim hračky, které chtějí, ale děti potřebují hlavně lásku a lidský kontakt. Děti potřebují, aby si jejich rodiče všímali, uznávali je, aby s nimi komunikovali. Důvodů proč děti zlobí, může být více: protože se děti nudí, cítí se být odmítnuté, potřebují získat rodičovskou pozornost... Jako zlobení mohou dospělí vnímat třeba i dětské experimentování, pohybovou aktivitu...

3.2 Proč rodiče děti trestají?

Rodiče přebírají sociální model výchovy. Rodiče, kteří byli doma trestáni nebo dokonce bití, si myslí, že je trestání svých dětí v pořádku. Další důvod proč rodiče trestají děti je, že si potvrzují svoji moc, pocit nadřazenosti. Nezvládnutí emoční situace, časový stres, pohodlnost rodičů, protože je to rychlé řešení. Důvodem může být také nevědomost rodičů jiných alternativ. Osobní problémy rodičů, náladovost, únava, stres. Pokud jsou rodiče ve stresu, je velice důležité, aby našli nějaký způsob, jak se ho zbavit, aby pak nemusely trpět děti.³⁸

3.4 Co používat místo trestů?

3.4.1 Přirozené důsledky

Přirozené důsledky jsou ty, kterými se děti učí zodpovědnému jednání. Důsledky musejí být konkrétní, rozumné a vynutitelné. Dítě musí přesně vědět, co se stane.³⁹ „*Přirozené důsledky logicky vyplývají z provinění. Nemusíme si je vymýšlet, ale musíme se naučit je uvidět a najít vhodná slova, která pomohou dítěti, aby je uvidělo také a bylo schopno účinné reakce.*“⁴⁰ Přirozené důsledky neobsahují žádné hrozby, rovněž neustupují každému nemístnému požadavku dítěte. Dohody jsou pokusy všech zúčastněných společným uvažováním řešit určitou situaci. Vhodné řešení je také náprava škody, kterou dítě způsobilo. Prevencí před nežádoucím chováním dětí jsou také dobře

³⁸ BIDDULPH S. *Proč jsou šťastné děti šťastné*, Portál, 2006

³⁹ SEVERE S. *Co dělat, aby se vaše děti správně chovaly*, Portál, 2000

⁴⁰ KOPŘIVA P. a kol. *Respektovat a být respektován*, Spirála, 2010, str. 135

stanovená pravidla. Přirozené důsledky dětem ukazují: umím víc než porušovat hranice nebo nedodržovat pravidla, mohu být také konstruktivní.⁴¹

3.4.2 Kladná zpětná vazba

Kladná zpětná vazba se používá k upevnění žádoucího chování. Povzbuzujte děti, když udělají správnou věc nebo když se jim něco povede. „Líbí se mi, že myslíš i na druhé“... Kladnou zpětnou vazbou budujeme v dětech vědomí vlastní hodnoty a úctu k sobě samým. Děti věří tomu, co jim rodiče nebo dospělí říkají, a jednají podle toho, co od nich očekáváme. Soustředěním pozornosti na kladné vlastnosti je u dětí posilujeme.⁴²

⁴¹ UWE ROGGE J. *Děti potřebují hranice*, Portál, 2005

⁴² SEVERE S. *Co dělat, aby se vaše děti správně chovaly*, Portál, 2000

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Výzkumné šetření

4.1 Cíl práce

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jak rodiče se svými dětmi komunikují. Zda užívají techniky efektivní komunikace nebo naopak používají neefektivní komunikaci. A jak komunikaci rodičů vnímají jejich děti.

4.2 Stanovení předpokladů

- **Předpoklad první:** Rodiče se svými dětmi komunikují převážně neefektivně.
- **Předpoklad druhý:** Děti komunikaci s rodiči vnímají jinak než jejich rodiče.
- **Předpoklad třetí:** Rodiče nejsou s efektivní komunikací dostatečně seznámeni.

5 Popis použitých metod

Pro své výzkumné šetření jsem zvolila metodu dotazování (anketu), rozhovor a pozorování.

5.1 Metoda dotazování (anketa)

Anketa je krátké šetření (průzkum), které zkoumá mínění dotazovaných na určitý problém. V anketě se objevuje jen několik málo otázek zaměřených na dané téma. Závěry z ankety nelze zobecňovat.

5.2 Metoda rozhovoru

Rozhovor může být strukturovaný, polostrukturovaný nebo nestrukturovaný. Obsahem rozhovoru jsou otázky a odpovědi. Otázky mohou být uzavřené, polouzavřené nebo otevřené. Rozhovor může být skupinový nebo individuální. Rozhovor nám umožňuje zachytit nejen fakta, ale hlouběji proniknout do postojů respondentů.

5.3 Metoda pozorování

Pozorování znamená sledování činnosti lidí, záznam nebo popis této činnosti a její hodnocení. Při nestrukturovaném pozorování pozorovatel vstupuje do pozorování bez předem připraveného systému. Dále pozorovatel sleduje průběh osobně, tzv. přímé pozorování.⁴³

⁴³ GAVORA P. *Výzkumné metody v pedagogice*, Paido, 1996

Zvolila jsem si nestrukturované pozorování, při kterém jsem pozorovala rodiče při komunikaci s dětmi v různých situacích např. při komunikaci s dítětem na šatně.

6 Popis vzorku

Výzkum jsem prováděla v MŠ Želetava, ve které také pracuji jako učitelka. MŠ Želetava pracuje podle svého školního vzdělávacího programu, který je zpracováván podle rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Ve škole jsou 2 třídy. Ve třídě „berušek“, pro děti od 3 do 5 let, je zapsáno 28 dětí. Ve třídě „včelíček“, pro děti od 5 do 6 let a děti s odkladem školní docházky, je také zapsáno 28 dětí. Jsou zde 3 pedagogické pracovnice.

Výzkumný vzorek tvořili rodiče dětí 5-6letých a jejich děti. Výzkumu se zúčastnilo 30 rodičů a 30 dětí. Rodiče byli požádáni o vyplnění krátké ankety (příloha č. 1), která obsahovala 7 otázek týkajících se komunikace. V každé otázce byla nastolena běžná situace, kde měli rodiče odpovědět, jak by tuto situaci řešili. Ty samé situace jsem probírala s dětmi, použila jsem je v pohádce, kterou jsem dětem napsala (příloha č. 2). Při vhodných chvílích jsem pozorovala komunikaci dětí a rodičů na šatně. Mohla jsem posoudit, zda rodiče odpovídali v anketě pravdivě nebo zda se posuzovali neobjektivně.

7 Výsledky výzkumného šetření

Ke každé odpovědi jsem vytvořila tabulky, které jsem rozdělila na efektivní a neefektivní techniky. Udělala jsem tabulky pro rodiče a zvláště tabulku pro děti, aby bylo vidět, jaké techniky ke komunikaci využívají. Ke každé situaci je zpracován graf, kde je patrné jaké řešení rodiče a děti zvolili. V příloze jsou přiložené odpovědi rodičů a k nim je přiřazené i jejich dítě (příloha č. 4). Mohla jsem tedy srovnat, zda se rodiče s dětmi shodli nebo nikoliv.

Rodiče jsem prosila o vyplnění krátké ankety na šatně, když si přišli pro dítě do MŠ. Pohádku s dětmi jsem prováděla po malých skupinkách 3-4 děti. Odpovědi dětí jsem si poznamenala tak, jak mi odpověděly.

7.1 SITUACE Č. 1 - VAŠE DÍTĚ SI PO SOBĚ NEUKLIDÍ HRAČKY V POKOJI.

(Pro děti je vždy stejná situace navozená v pohádce viz příloha).

Odpovědi rodičů:

Efektivní techniky:

Popis, konstatování	1x
Prostor pro spoluúčast a aktivitu	6x

Neefektivní techniky:

Příkazy	13x
Vyhrožování	9x
Rodič jde a udělá to sám	1x

Odpovědi dětí:

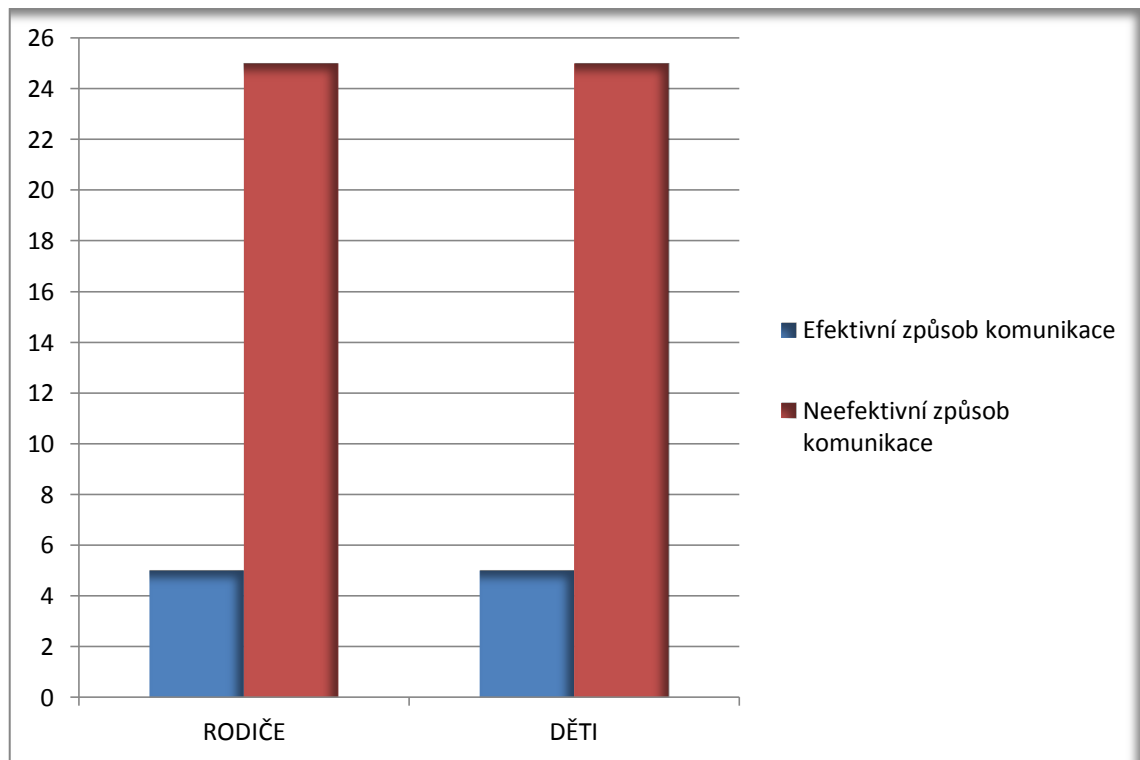
Efektivní techniky:

Popis, konstatování	2x
Informace, sdělení	5x

Neefektivní způsoby:

Tresty	6x
Tresty spojené s vyhrožováním	3x
Vyhrožování	5x
Příkazy	5x
Křik	3x
Rodič to uklidí sám	1x

Graf č. 1



Z grafu č. 1 vyplývá, že 23 rodičů z 30 řeší neuklizené hračky křikem nebo výhružkami, tzv. neefektivními technikami. Pouhých 7 rodičů by dalo dítěti prostor pro spoluúčast; situaci by tedy řešili efektivními technikami.

23 dětí si myslí, že by jejich rodiče řešili situaci způsobem, který lze označit za neefektivní techniky (např. trest, křik, výhružky). 7 dětí odpovědělo, že jejich rodiče by situaci řešilo efektivními způsoby (např. popisem situace, sdělením).

V situaci č. 1 se rodiče s dětmi shodli ve 2 případech efektivního řešení. A v 19 případech neefektivního řešení. V ostatních případech byly odpovědi v rozporu.

7.2 SITUACE Č. 2 - DĚTI SE PEROU A HÁDAJÍ O HRAČKU.

Odpovědi rodičů:

Efektivní techniky:

Já-výrok	5x
Popis, konstatování	3x

Neefektivní techniky:

Příkazy	10x
Poučování, vysvětlování	7x
Pokyny	3x
Zákazy	1x
Vysvětlování, moralizování, poučování	1x

Odpovědi dětí:

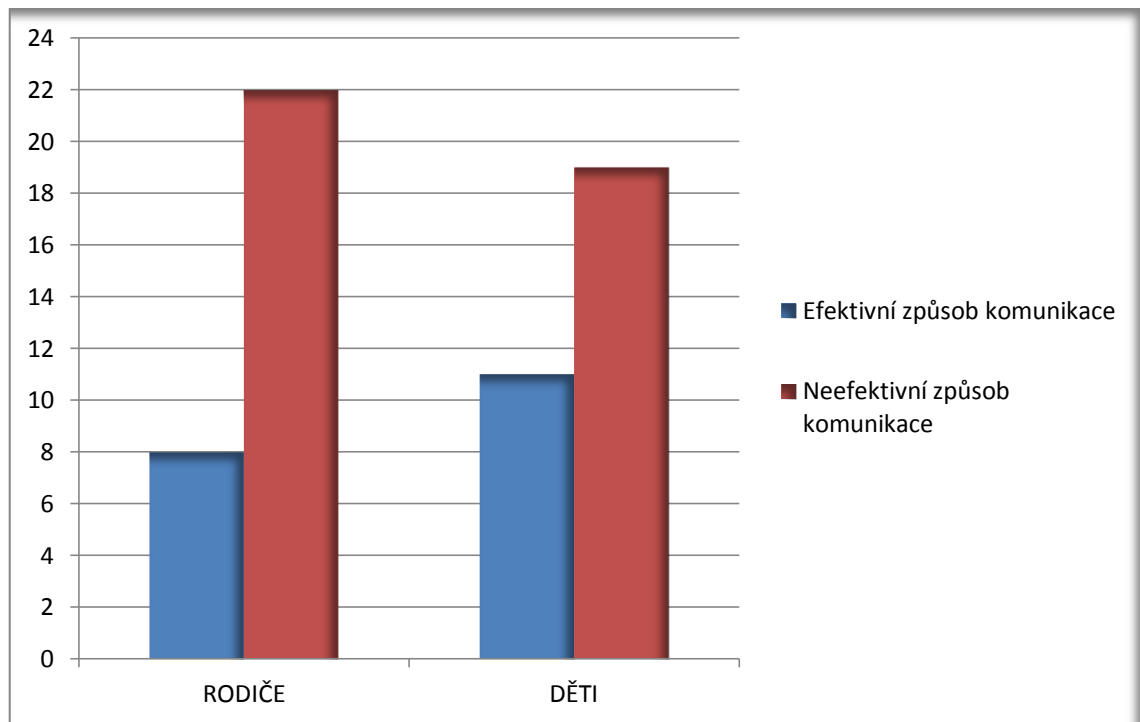
Efektivní techniky:

Popis, konstatování	2x
Děti tvrdí, že se neperou	9x

Neefektivní techniky:

Vyhrožování	8x
Trest	4x
Křik	2x
Vysvětlování, poučování	2x
Koupí ještě jednu hračku	3x

Graf č. 2



Z grafu č. 2 vyplývá, že hádku o hračku mezi dětmi, rodiče řeší opět více neefektivními technikami. 22 rodičů situaci řeší příkazy, poučováním, pokyny. 8 rodičů situaci vyřeší popisem nebo „já-výrokem“, které patří mezi efektivní techniky.

19 dětí opovědělo, že by tuto situaci rodiče řešili neefektivními technikami, a to zejména vyhrožováním nebo trestem. 2 děti si myslí, že by tuto situaci rodiče vyřešili popisem a 9 dětí odpovědělo, že se o hračku neperou. Tuto odpověď jsem také zahrnula mezi efektivní techniky.

V situaci č. 2 se rodiče s dětmi shodli ve 4 případech efektivního řešení. V neefektivním řešení situace se shodli v 16 případech.

7.3 SITUACE Č. 3 - DÍTĚ ROZBIJE HRNEK, PROTOŽE NEDÁVÁ POZOR

Odpovědi rodičů:

Efektivní techniky:

Popis + prostor pro spoluúčast	17x
--------------------------------	-----

Neefektivní techniky:

Poučování, vysvětlování	12x
Nálepkování	1x

Odpovědi dětí:

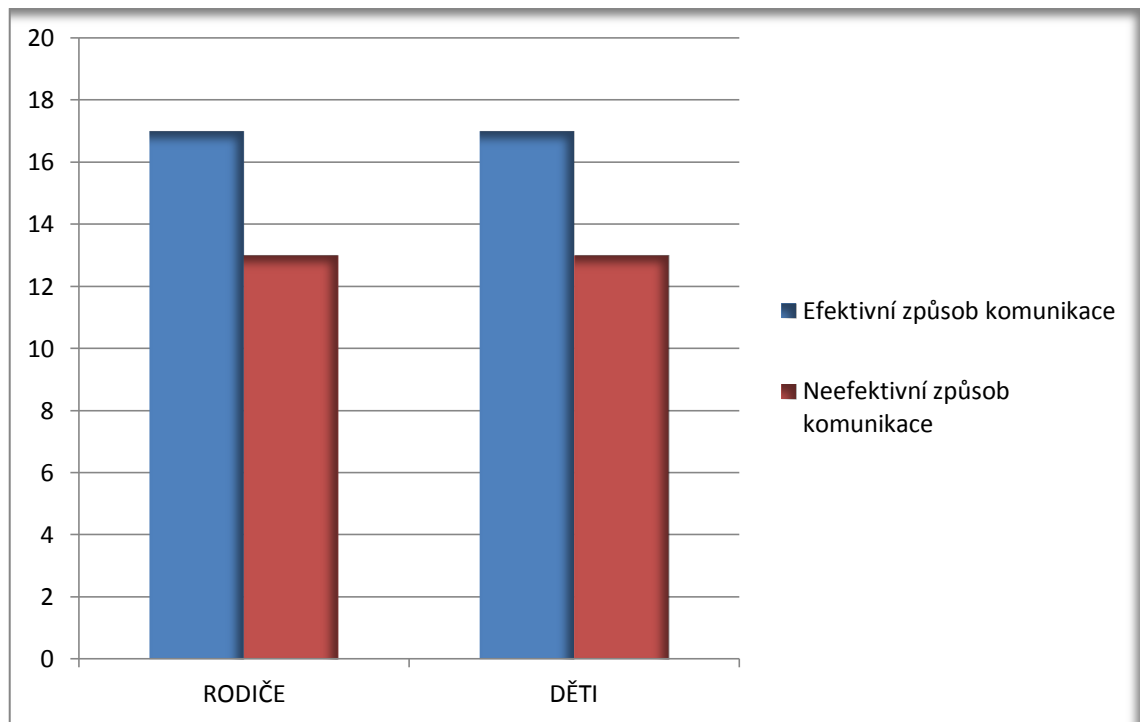
Efektivní techniky:

Informace, sdělení	13x
Prostor pro spoluúčast dětí	4x

Neefektivní techniky:

Křik	3x
Trest	4x
Vyčítání	6x

Graf č. 3



V grafu č. 3 vidíme, že se situace otočila. Více rodičů případ rozbitého hrnku vyřeší efektivními technikami. 17 rodičů použije popis a dá dítěti prostor pro spoluúčast. Neefektivní techniky použije 13 rodičů, zejména pak poučování a nálepkování.

Děti také na tuto situaci odpovídali spíše efektivními technikami. 17 dětí si myslí, že by jejich rodiče použili informaci nebo by jim nabídli prostor pro spoluúčast. Zbýlých 13 dětí odpovědělo neefektivními technikami jako je trest, výčitky nebo křik.

V situaci č. 3 se rodiče s dětmi shodli v 9 případech efektivního řešení. V 6 případech se shodli na neefektivním řešení situace.

7.4 SITUACE Č. 4 - DÍTĚ LEZE NA VYSOKOU PROLÉZAČKU, KTERÁ SE VÁM ZDÁ NEBEZPEČNÁ.

Odpovědi rodičů:

Efektivní techniky:

Výběr, možnost volby	17x
----------------------	-----

Neefektivní techniky:

Poučování, vysvětlování	1x
Zákazy, varování	10x
Pokyny	2x

Odpovědi dětí:

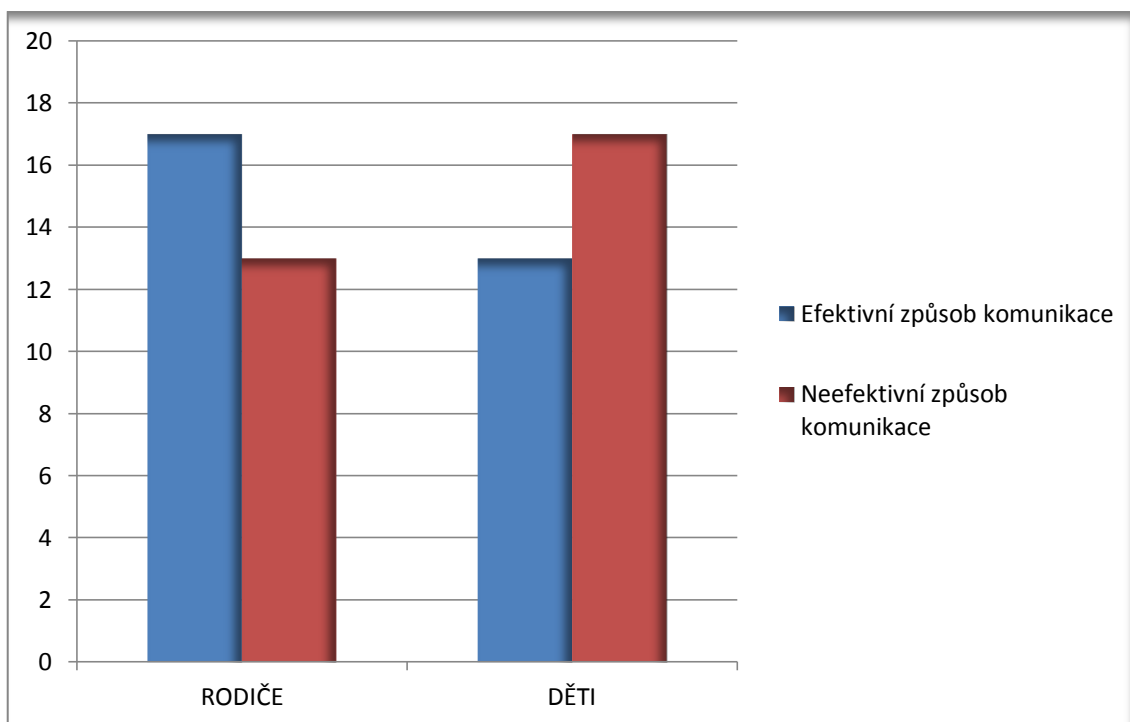
Efektivní techniky:

Výběr, možnost volby	7x
Děti, které mohou na průlezku	6x

Neefektivní techniky:

Poučování, vysvětlování	3x
Zákazy, varování	12x
Vyhrožování	2x

Graf č. 4



V grafu č. 4 vidíme, že situace, kdy se rodičům prolézačka zdá být pro dítě nebezpečná, je řešení zcela opačné. 17 rodičů odpovědělo efektivními technikami a to tak, že by dítěti dali možnost volby. Zbýlých 13 rodičů by k řešení situace použilo neefektivní způsoby, zákazy a pokyny.

7 dětí odpovědělo, že by dostalo od rodičů možnost volby, tzv. zvolili efektivní techniku. Odpovědi 6 dětí jsme také zahrnula do efektivní komunikace. Jedná se o odpovědi, že na prolézačku děti mohou, ale jsou opatrné nebo se nebojí. 17 dětí pak odpovědělo, že rodiče použijí zákazy, vyhrožování, poučování tzv. neefektivní techniky.

V situaci č. 4 se rodiče s dětmi shodli v 8 případech efektivních odpovědí a v 5 případech neefektivních odpovědí.

7.5 SITUACE Č. 5 - DÍTĚ POBÍHÁ KOLEM VÁS A NEVNÍMÁ, VY MU VŠAK POTŘEBUJETE NĚCO ŘÍCI.

Odpovědi rodičů:

Efektivní techniky:

Vyjádření vlastních potřeb a očekávání	21x
----------------------------------------	-----

Neefektivní techniky:

Křik	6x
Dávání za vzor	2x
Vyhrožování	1x

Odpovědi dětí:

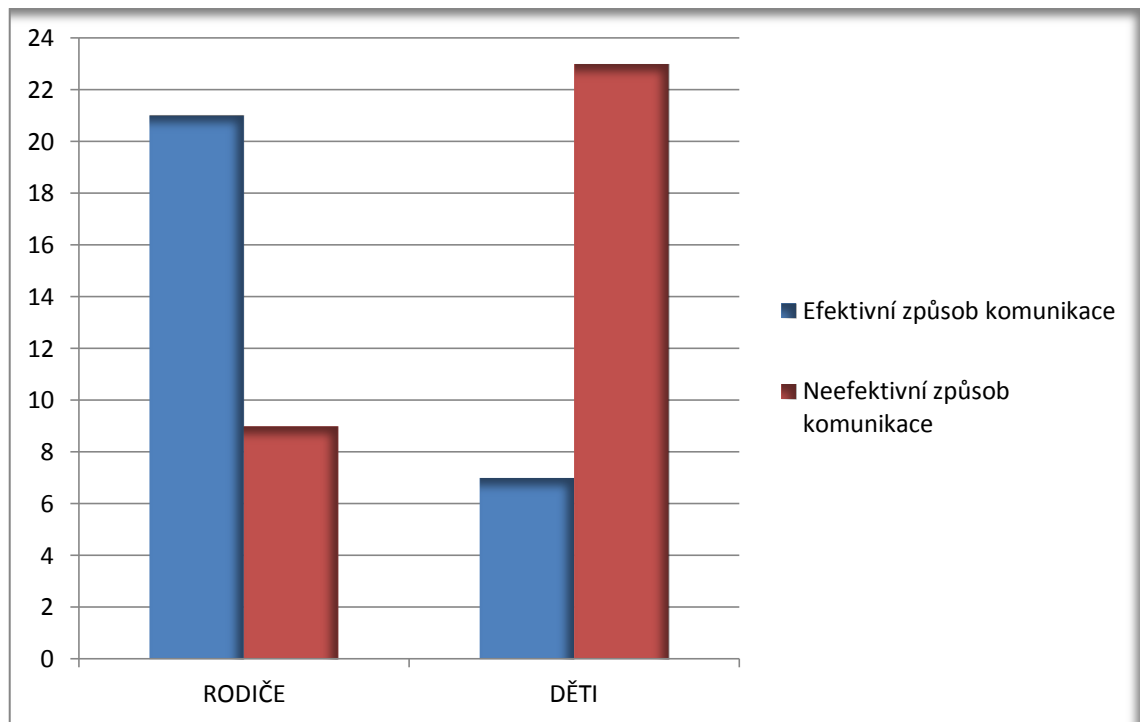
Efektivní techniky:

Děti tvrdící, že se ruce myjí	6x
Popis, konstatování	1x

Neefektivní techniky:

Trest	8x
Křik	6x
Vyhrožování	7x
Příkazy	2x

Graf č. 5



Z grafu č. 5 vyplývá, že v situaci, kdy dítě neposlouchá rodiče a běhá kolem nich, 21 rodičů použije efektivní techniku, a to tu, že dítěti vyjádří vlastní potřeby a očekávání. Zbýlých 9 rodičů by situaci řešili křikem nebo dávání dítěti za vzor někoho jiného tzv. neefektivními technikami.

Děti tuto situaci vidí zcela jinak. 6 dětí odpovědělo, že dávají pozor a poslouchají rodiče. 1 dítě odpovědělo, že rodič by takto vzniklou situaci řešil popisem. To znamená, že 7 dětí odpovědělo efektivními technikami. 23 dětí odpovědělo neefektivními technikami. Nejvíce se objevovala odpověď, že by rodiče použili trest. Dále pak situaci řeší křikem, vyhrožováním a příkazy.

V situaci č. 5 se rodiče s dětmi shodli ve 4 případech efektivního řešení a v 7 případech neefektivního řešení situace.

7.6 SITUACE Č. 6 - SEDÍTE V ŠATNĚ A VAŠE DÍTĚ SE NECHCE OBLÉKAT.

Odpovědi rodičů:

Efektivní techniky:

Vyjádření vlastních potřeb a očekávání	13x
Popis, konstatování	2x

Neefektivní techniky:

Trest	2x
Vyhrožování	12x
Řečnické otázky	1x

Odpovědi dětí:

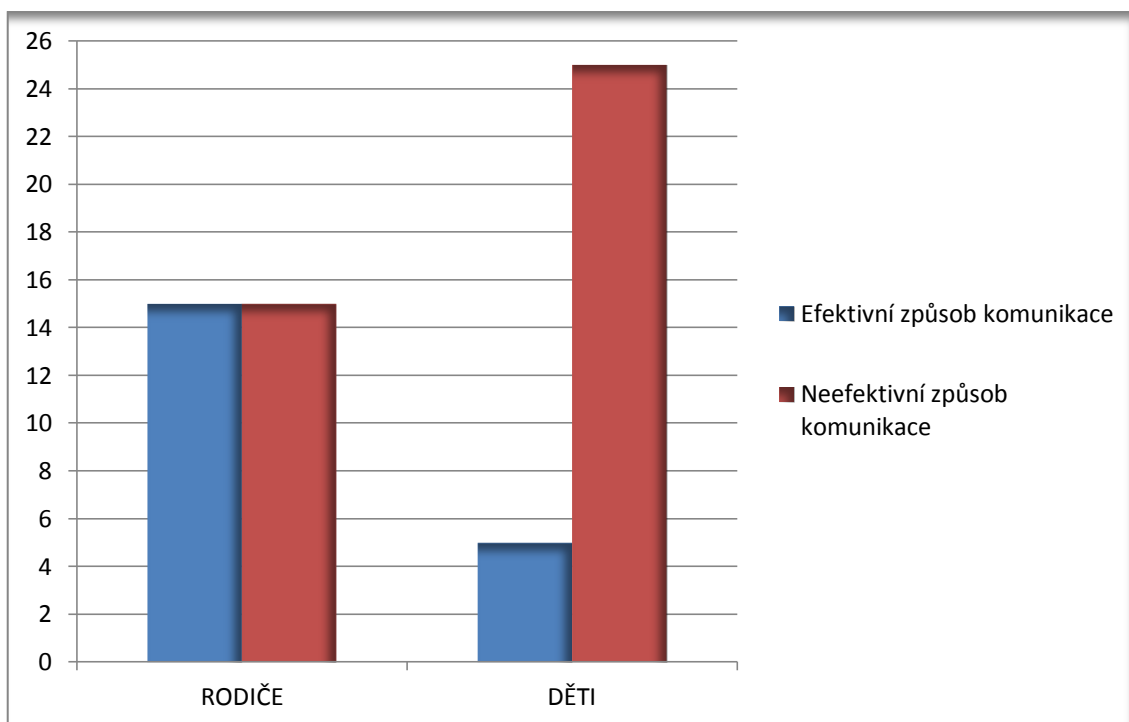
Efektivní techniky:

Děti tvrdí, že se oblékají	4x
Rodič čeká	1x

Neefektivní techniky:

Srovnávání, dávání za vzor	1x
Rodiče by dítě oblekli	6x
Trest	2x
Křik	4x
Vyhrožování	5x
Zákazy, varování	2x
Pokyny	5x

Graf č. 6



Z grafu č. 6 vyplývá, že v situaci, kdy se dítě nechce na šatně oblékat, použije polovina rodičů tzv. efektivní techniky. Např. popis nebo vyjádření vlastních potřeb. Druhá polovina rodičů řeší situaci neefektivními technikami. Použijí výhrůžky nebo řečnické otázky. U této situace se 2 rodiče přiznali k tomu, že by použili k řešení tělesný trest, plácnutí přes zadek.

Děti řešení této situace vidí zcela odlišně. 6 dětí odpovědělo, že se vždy oblékají a 1 dítě odpovědělo, že rodič čeká, než se oblékne. To znamená, že 7 dětí odpovědělo na otázku kladně tzv. efektivními technikami. 23 dětí však použilo neefektivní techniky. Zazněly odpovědi typu výhrůžky, tresty, křik, pokyny, ale také, že by rodiče dítě raději sami oblekli.

V situaci č. 6 se rodiče s dětmi shodli ve 3 případech efektivního řešení a v 15 případech neefektivního řešení situace.

7.7 SITUACE Č. 7 - DÍTĚ JEZDÍ PŘES OBRUBNÍK NA KOLE, NAJEDNOU SPADNE A ODŘE SI KOLENO.

Odpovědi rodičů:

Efektivní techniky:

Empatická reakce	3x
------------------	----

Neefektivní techniky:

Výčitky, obviňování	18x
Nálepkování	1x
Poučování, vysvětlování	3x
Zjednodušování situace	2x
Utěšování	3x

Odpovědi dětí:

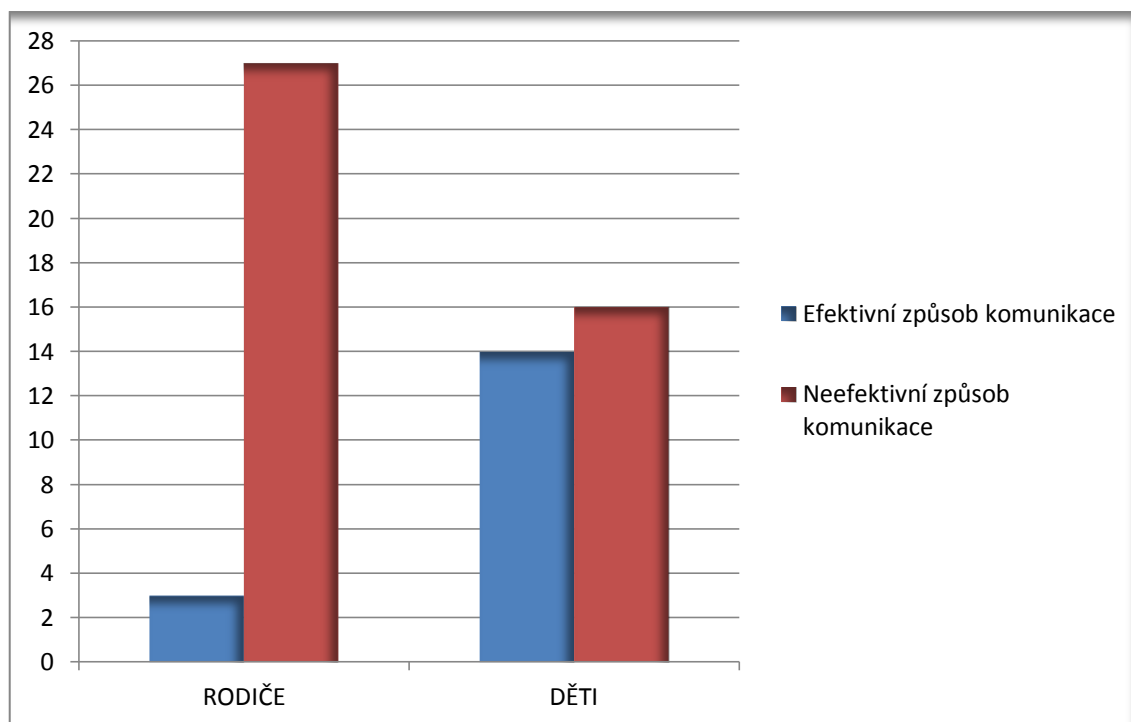
Efektivní techniky:

Empatická reakce	14x
------------------	-----

Neefektivní techniky:

Výčitky, obviňování + ošetření	9x
Zákazy, varování + ošetření	1x
Poučování, vysvětlování	2x
Křik	1x
Děti neví odpověď	3x

Graf č. 7



Z grafu č. 7 vyplývá, že situaci rozbitého kolena, kdy si za to dítě může svojí neposlušností, řeší pouze 3 rodiče efektivními technikami, a to tím, že by vyjádřili empatickou reakci vůči dítěti. Ostatních 27 rodičů řeší situaci neefektivními technikami, výčitkami, poučováním nebo utěšováním dítěte.

14 dětí si myslí, že by rodiče použili efektivní techniky, protože by dítěti koleno ošetřili. 16 dětí však odpovědělo, že jejich rodiče by situaci řešili neefektivními technikami. Rodiče by podle dětí použili výčitky, poučování, zákazy nebo křik.

V situaci č. 7 se rodiče s dětmi shodli ve dvou případech efektivního řešení. V neefektivním řešení situace se shodli v 11 případech.

7.8 Vlastní pozorování

Prováděla jsem pozorování na šatně, abych měla vlastní názor na zkoumanou problematiku. Přikláním se k názoru, že rodiče mají neustále zafixovaný sociální model výchovy, který přebírají od svých rodičů. Většina rodičů efektivní komunikaci vůbec nezná. Zjistila jsem, že odpovědi dětí byly pravdivé. Někteří rodiče se v anketě snažili odpovídat lépe, než jak by ve skutečnosti opravdu reagovali. Odpovědi rodičů mne však překvapily. Myslela jsem si, že rodičů, kteří nepřiznají svůj způsob komunikace s dítětem, bude více. Dle výsledků průzkumu je vidět, že rodiče používají neefektivní techniky při komunikaci se svými dětmi. Děti také podle odpovědí vnímají komunikaci rodičů v její současné podobě.

Některé odpovědi dětí mne překvapily. Zvláště pak odpovědi týkající se tělesných trestů. V anketách od rodičů se objevily pouze 2 případy, kdy by rodiče použili k řešení situace tělesný trest plácnutí přes zadek. A to v situaci, když by se jejich dítě nechtělo na šatně oblékat. V odpovědích dětí se však tělesné tresty objevovaly častěji. Nejčastěji v situaci, když by po sobě nechtěly uklízet hračky. Zazněly odpovědi jako: „Moje mamka řekne, ať uklízím nebo mě nepustí na počítač. Když nebudu uklízet, tak mi dá na zadek.“ „Kdybych neuklízela, tak by mi dala mamka na zadek.“ „Mamka říká, že jsme lenošní a dala by nám na zadek. A taky říká, že co nebude večer uklizený, tak poletí ráno z okna.“ „Mamka mě splaská a už uklízím.“ Tresty také děti uváděly v situaci, když by neposlouchali rodiče, že si mají jít umýt ruce. To se objevovaly odpovědi: „Tatínek by mě chytil a dal by mi pohlavek nebo přes ruce.“ „Donesla by mě do koupelny, dala by mi na zadek a pak už bych si ruce umyla.“ Situaci, kdy se děti hádají a perou o hračku, také někteří rodiče řeší tělesným trestem stejně tak jako situaci, kdy děti rozbijí hrnek nebo se nechtějí na šatně oblékat.

Na základě tohoto zjištění jsem pro rodiče vypracovala leták (příloha č. 3), kde jsem jim v krátkém úvodu popsala, co je to efektivní a neefektivní komunikace. Na druhou stranu jsem jim rozdělila a vypsala neefektivní techniky komunikace a efektní techniky komunikace. Letáky jsem nakopírovala a nechala na šatně s tím, že případní zájemci si tento leták mohou vzít. Z 30 nakopírovaných letáků se jich 28 rozdalo, takže lze předpokládat, že se leták dostal do každé rodiny dětí z mé třídy.

8 Vyhodnocení předpokladů

- **Předpoklad první:** Rodiče se svými dětmi komunikují převážně neefektivně.

Tento předpoklad byl zcela jednoznačně potvrzen. Překvapilo mne, jak se rodiče s dětmi často shodli, to znamená, že rodiče vidí svou komunikaci reálně. Rodiče používají metody, které jsou zastaralé, nepomáhají ke správnému vývoji jejich dětí a dokonce je mohou poznamenat na celý život. V mém malém vzorku se sice nevyskytnul nějaký extrémně závažný přečin či dokonce týrání, ale leckdy mohou tělesné tresty zajít i takhle daleko. Dle výsledků zpracovaných do grafů je patrné, že rodiče se většinou uchylují k jednoduchým řešením, které nemají promyšlené a nedomyslí jejich následky. Často dokonce ztrácejí nervy, zvyšují hlas a tím působí negativně na své potomky. Ne všichni se ale uchylují k těmto řešením, 42% odpovědí můžeme zařadit do efektivní komunikace. Tento výsledek považuji za dobrý, protože je opravdu těžké změnit přístup k dítěti.

Graf č. 8



- **Předpoklad druhý:** Děti komunikaci s rodiči vnímají jinak než jejich rodiče.

Tento předpoklad se potvrdil, ale rozdíl je malý, pouhých 6%. Malé děti nejsou na takovém stupni intelektuálního vývoje jako jejich rodiče a tím pádem mají jiné pohledy na vzniklé situace, jiné reakce na různé podněty a tím i jinak přistupují ke komunikaci.

Děti by měly ve svých rodičích vidět vzory, jelikož s nimi tráví nejvíce času a mají na ně největší vliv. Rodiče nedávají na komunikaci dostatečný důraz a to se může podepsat na nesprávném vývoji jejich dětí. Z grafu č. 9 je však patrné, že děti, stejně jako jejich rodiče, odpovídaly spíše způsobům, které lze zařadit mezi neefektivní komunikaci, takže nápodoba zde funguje.

Graf č. 9



- **Předpoklad třetí:** Rodiče nejsou s efektivní komunikací dostatečně seznámeni.

Tento fakt se podařilo prokázat pomocí dotazníků a výsledků mého průzkumu. Ne všichni rodiče přistoupí k mateřství zodpovědně a snaží se získat teoretické znalosti o výchově ještě před narozením dítěte. A ne všichni takto zodpovědní pak dokážou své znalosti převést do praxe. Rodiče většinou nemají čas nebo peníze na různé kurzy nebo semináře o výchově. Většina z nich čerpá informace od svých rodičů nebo známých, kteří přistoupili k výchově podobně neefektivním způsobem jako nakonec oni sami. Sama bych v budoucnu ráda pořádala nějaký seminář týkající se tohoto tématu a pokusila se rodiče s tou problematikou seznámit. Na základě výsledků mé bakalářské práce si myslím, že by většina z nich, podobné sezení ráda absolvovala.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci se zabývám komunikací mezi rodičem a předškolním dítětem. Zejména pak zjišťuji, jaké techniky ke komunikaci rodiče používají.

Komunikace je způsob dorozumívání, bez kterého by nemohla probíhat socializace. Dorozumíváme se nejen řečí, ale i jinými způsoby, mezi které patří např. gesta, mimika, pohyby těla. Správná komunikace by měla být komunikace efektivní neboli partnerská. Ta má vyjadřovat myšlenku rovnocennosti vztahu a myšlenku spolupráce. Partnerský přístup k dětem je nutný pro to, aby z dětí vyrostli kompetentní a zodpovědní lidé. Stejně tak, jako je důležitá výchova v rodině. Děti se učí napodobováním chování lidí ve svém okolí. Zejména rodiče ovlivňují, co se děti naučí. Je potřeba poskytovat zkušenosti, kterými se děti učí pozitivním morálním hodnotám. K jejich poznání vede právě mnou zkoumaná komunikace. Dítě potřebuje věci kolem sebe zdůvodňovat, vysvětlovat a objasňovat. Způsob komunikace s dítětem se odráží v celém jeho životě.

V mém výzkumném šetření se mi potvrdil předpoklad, že rodiče se svými dětmi komunikují převážně neefektivně. Děti jsou pak vychovávány pod tíhou zákazů a příkazů. Ostatně tak, jak tomu byli zvyklí sami rodiče. Předpoklad se mi potvrdil zejména z odpovědí dětí a mým pozorováním. Z pohledu dětí v mé třídě neefektivní techniky užívá 64% rodičů, což je sice více než polovina, ale sama jsem předpokládala ještě vyšší procento. Možná můžeme optimisticky doufat, že se efektivní techniky pomalu dostávají do povědomí rodičovské veřejnosti.

Za zamyšlení tedy stojí, jak bychom mohli efektivní komunikaci více rozšířit do vědomí rodičů. Proto jsem pro rodiče zpracovala krátký leták, kde jsem je seznámila s rozdíly mezi efektivní a neefektivní komunikací. Na druhé straně letáku měli rozdělené nesprávné techniky, které ovšem běžně používají, a efektivní techniky. V budoucnosti bych chtěla uspořádat pro rodiče informativní schůzku, kde bych rodiče s efektivní komunikací podrobněji seznámila.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BIDDUPLH, S. *Proč jsou šťastné děti šťastné*. Praha. Portál s.r.o., 2006. ISBN 80-7367-192-1.

ČAPEK, J., ČAPKOVÁ, M. *Pozitivní výchova sourozenců v rodině*. Praha. Portál s.r.o., 2000. ISBN 978-80-7367-779-4.

DUNOVSKÝ, J. *Sociální pediatrie*. Praha: Grada Publishing a.s., 1999.

GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-X.

HARTL, P., HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HERMAN, M. *Najděte si svého Marťana*. Praha: Hanex, 2008. ISBN 978-80-7409-023-3.

JANÁČKOVÁ, L. *Praktická komunikace pro každý den*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2479-9.

KALHOUS, Z., OBST, O. *Školní didaktika*. Praha. Portál s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7367-571-4.

KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J., NEVOLOVÁ, D., KOPŘIVOVÁ, T. *Respektovat a být respektován*. Praha: Spirála, 2010. ISBN 978-80-904030-0-0.

MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíce potřebují*. Praha: Portál s.r.o., 1994. ISBN 80-7178-853-8.

MATĚJČEK, Z. *Po dobrém, nebo po zlém?* Praha. Portál s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-486-9.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ E., MAREŠ J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál s.r.o., 2003. ISBN 80-7178-772-8.

RHEINWALDOVÁ, E. *Rodičovství není pro každého*. Praha: Motto, 1999. ISBN 80-901338-4-3.

ROGGE, J. *Děti potřebují hranice*. Praha: Portál s.r.o., 2005. ISBN 80-7178-990-9.

ROGGE, J. *Rodiče určují hranice*. Praha: Portál s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7367-330-7.

SAVERE, S. *Co dělat, aby se vaše děti správně chovaly*. Praha: Portál s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-368-4.

SVOBODOVÁ, E., ŠMELOVÁ, E., ŠVEJDOVÁ, H., VÁCHOVÁ, A. *Vzdělávání v mateřské škole*. Praha: Portál s.r.o., 2010. ISBN 978-80-7367-774-9.

SVOBODOVÁ, E., ŠVEJDOVÁ, H. *Metody dramatické výchovy v mateřské škole*. Praha: Portál s.r.o., 2010. ISBN 978-80-262-0020-8.

ŠPAŇHELOVÁ, I. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2698-4

VYBÍRAL, Z. *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-291-2.

Informatorium 3-8. Praha: Portál s.r.o., 2010, XVII. ročník, 8. číslo. ISSN 1210-7506.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Anketa pro rodiče

Příloha č. 2: Pohádka o Pepíčkovi a Jarmilce

Příloha č. 3: Leták pro rodiče

Příloha č. 4: Ukázka odpovědí dětí a rodičů

Příloha č. 1: Anketa pro rodiče

Milí rodiče,

chtěla bych Vás poprosit o vyplnění této krátké ankety. Jedná se o výzkum, který provádím ve své bakalářské práci. Vybrala jsem si téma „komunikace s předškolním dítětem v rodině“. Myslím, že i vás by jako rodiče mohlo zajímat. Budete-li mít zájem, ráda vám sdělím, jak by měly vypadat optimální odpovědi na otázky. Pro mne by ale bylo optimální, kdybyste odpověděli co nejpravdivěji, tak, jak skutečně reagujete a ne tak, jak tušíte, že by to mělo být správně. Výsledky jsou jen pro moje potřeby. Případné dotazy ráda zodpovím. Předem děkuji za vyplnění.

1. Vaše dítě si po sobě neuklidí hračky v pokoji. Jak se zachováte?

A) Honzo, uklid' si ten pokoj! (křik)

B) Honzíku, v tvém pokoji je nepořádek. Co s tím uděláš?

C) Okamžitě si uklid' ten pokoj nebo se nebudeš koukat na pohádku.

D) Jinak:

2. Janička a Honzík se perou a hádají o hračku. Jak se zachováte?

A) Honzo, Jano, okamžitě toho praní nechte!

B) Přestaňte se prát, Honzo dej tu hračku Janě, protože je mladší, ty si ji půjčíš potom.

C) Nesnáším, když se děti perou. Zvládnete se domluvit bez praní?

D) Jinak:

3. Janička pije z hrnku a sleduje přitom vše kolem sebe. Najednou ji hrnek vypadne a rozbije se. Jak se zachováte?

A) Ještě že se ti nic nestalo, pojd', pomůžeš mi to uklidit.

B) Ty jsi ale nemehlo, nemůžeš dávat pozor!

C) Dáte dítěti na zadek.

D) Jinak:

4. Jdete s dítětem na hřiště a ono leze na vysokou průlezku, která se vám zdá nebezpečná. Jak se zachováte?

A) Nelez na tu průlezku, spadneš a rozbiješ si hlavu!

B) Okamžitě slez dolů, kolikrát už jsem ti říkala, že jsi na to ještě malý.

C) Ta průlezka je hodně vysoká, mám strach, že bys z ní mohl spadnout. Můžeš vyzkoušet třeba kolotoč nebo klouzačku.

D) Jinak:

5. Chcete svému dítěti něco říct, ale to běhá kolem Vás a nevnímá. Jak se zachováte?

A) Podívej se táhle na Honzíka, jak je hodný, ty tady lítáš jak splašená, člověk ti nemůže ani nic říct.

B) Janičko, potřebuji ti něco důležitého říct, pojd' sem, prosím tě.

C) Přestaň tady lítat a pojd' sem, chci ti něco říct! (křik)

D) Jinak:

6. Sedíte v šatně a vaše dítě se nechce oblékat. Jak se zachováte?

A) Ale ať už jsi oblečený nebo ti dám na zadek!

B) Honzíku, potřebuji, aby ses rychle obléknul, abychom mohli jít na hřiště.

C) Jestli se okamžitě neoblékneš, na žádné hřiště nepůjdeme.

D) Jinak:

7. Dítě jezdí na kole pře obrubník chodníku, najednou spadne a odře si koleno. Jak se zachováte?

A) Kdybys na kole neblbnul, nemusel ses vybourat! Teď nebreč, musím ti to ošetřit.

B) Rozbité koleno umí pořádně bolet, mám ti na něj dát žlutou nebo bílou dezinfekci?.

C) Pojd', sem chudinko, zalepíme to.

D) Jinak.

Příloha č. 2: Pohádka o Pepíčkovi a Jarmilce

POHÁDKA O PEPÍČKOVI A JARMILCE

Byla Jednou jedna holčička, která se jmenovala Jarmilka. Tato holčička měla staršího brášku Pepíka. Obě děti chodily do školky, protože jejich maminka s tatínkem chodily do práce. Jarmilka navštěvovala sluníčkovou třídu a Pepík navštěvoval třídu broučků.

Jednoho dne, když přišel Pepík a Jarmilka domů ze školky, šli do pokojíčku a hezky si tam spolu hráli. Postavili krásnou zoologickou zahradu, dali tam spoustu zvířátek, kterým udělali krásné výběhy. Vypadala jako opravdivá, ale pak se mělo uklízet. Ani Jarmilce, ani Pepíkovi se uklízet vůbec nechtělo. (Děti představte si, že jste maminka nebo tatínek Jarmilky a Pepíka a řekněte mi, co byste jim řekli nebo co byste udělaly)? Pak tedy všechny hračky krásně uklidili a šli se navečeřet, umýt a šli si lehnout do svých postýlek. Maminka jim vždycky před spaním četla pohádku. Jenže co se nestalo. Jarmilka s Pepíčkem se začali prát o plyšáka, kterého oba chtěli, byla to totiž jejich oblíbená žirafka Emilka. (Děti, jak byste to jako maminka vyřešily vy, když se dvě děti perou)? Když se vše správně vyřešilo, přečetla maminka dětem pohádku. Víte jakou? Přece o holčičce v červené čepičce. Už víte?

Druhý den, když se děti krásně vyspaly, protože se jim zdály pěkné sny, udělala jim maminka snídani a k tomu kakao. Jak tak snídali, Jarmilka nedávala pozor a hrníček s kakaem jí spadl na zem a rozbil se. (Co byste Jarmilce řekli, kdybyste byli její maminka)? Potom šel Pepíček s Jarmilkou do školky. Ve školce už na ně čekala paní učitelka a jejich kamarádi, s kterými si hráli. Odpoledne, když pro ně přišla maminka, Pepíček se rychle oblékl, protože už se těšil, až půjdou na hřiště. Ale Jarmilka se oblékat vůbec nechtěla. Pořád pobíhala po šatně a ne a ne se obléci. (Co byste řekli Jarmilce jako její maminka)?

Na dětském hřišti, kde bylo spoustu průlezek, houpaček, kolotoč a krásné pískoviště se Pepíkovi zalíbila ta největší průlezka. Jenže to se mamince nelíbilo, protože měla o Pepíka strach, aby se mu něco nestalo. (Co byste řekli Pepíkovi jako jeho maminka)? Když Pepík nemohl na vysokou průlezku, zeptal se kamaráda Adámka, jestli by si mohl půjčit jeho kolo. Adánek byl hodný kamarád a kolo mu půjčil i s helmou, aby se mu nic nestalo. A tak Pepík jezdil po hřišti sem a tam. Jenže pak ho napadlo, že by mohl zkusit jezdit přes obrubník. Poprvé se mu to podařilo, ale když

chtěl obrubník přejet po druhé, kolo se naklonilo, Pepík spadl na kamínky a odřel si koleno. S pláčem došel k mamince. (Co byste Pepíkovi řekli)?

Když přišli z hřiště domů, poslala maminka Jarmilku a Pepíka do koupelny, aby si pořádně umyly ruce. Ti však křičeli a běhali kolem sebe a vůbec neposlouchali. (Co byste jako maminka/ tatínek udělali)? Pak vše napravili, šli si umýt ruce, najíst, umýt a spát, aby byli pěkně vyspaní na další den. Tak dobrou noc Jarmilko a Pepíku.

Chovala se Jarmilka vždy správně? Choval se Pepík vždy správně? A co maminky?

Příloha č. 3: Leták pro rodiče

Milí rodiče, zde jsem si Vám dovolila s pomocí vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Evy Svobodové vypracovat leták, kde jsou rozděleny efektivní a neefektivní způsoby komunikace, který můžete využít při komunikaci s dětmi. Také bych Vám doporučila knihu „Respektovat a být respektován“ – Pavel Kopřiva a kol. V mateřské škole se snažíme s vašimi dětmi komunikovat efektivně a tento letáček Vám přináší informace, co to vlastně znamená.

Efektivní komunikace

Efektivní komunikace je komunikace partnerská, která je ale založená na fungujících pravidlech. „Partnerský přístup“ má vyjadřovat myšlenku rovnocennosti nějakého vztahu a myšlenku spolupráce. Nelze děti vychovávat autoritativně a pak očekávat, že se děti budou chovat demokraticky. Kopřiva a kol. popisují, že v průběhu života si vytvoříme určité návyky, které se týkají našeho myšlení a chování. Změnit je není zdaleka tak snadné, jako zařadit do našeho slovníku věty, kterými se hlásíme k myšlence partnerského přístupu k dětem. Partnerský přístup dospělých k dětem je potřebný pro to, aby z dětí vyrostli kompetentní a zodpovědní lidé, schopní řešit problémy současného světa. Při použití efektivní komunikace se s dětmi snáze domluvíme a můžeme očekávat, že děti naše nároky snáze naplní.

Neefektivní komunikace

Proč je způsob a sdělení důležitější, jak obsah sdělení? *„Všechny podněty, signály, informace, které náš mozek přijímá, jsou rozlišovány nejdříve podle toho, zda jsou pro nás ohrožující nebo nebezpečné.“* Ohrožení je fyzické (riziko pádu...), ale i psychické (někdo se na nás zlobí, křičí na nás...). Na informace a signály ohrožujícího charakteru reaguje náš mozek přednostně. Proto když na dítě křičíme: *„Uklid' si ten nepořádek v pokoji, kolikrát ti to mám říkat!“* Dítě nejdříve hledá způsob, jak se ohrožení zbavit, jak mu uniknout, a proto dítě není schopné věnovat problému samotnému. Je tedy potřeba, aby požadavky byly smysluplné a řečené v klidu, aby dítě mohlo náš požadavek vnímat, aniž by cítilo nějaké ohrožení.

NEEFEKTIVNÍ ZPŮSOBY KOMUNIKACE

1. VÝČITKY, OBVIŇOVÁNÍ - ty zase, nikdy, vždycky, pořád...
Kdybys aspoň!...
2. POUČOVÁNÍ, VYSVĚTLOVÁNÍ, MORALIZOVÁNÍ – měl by sis uvědomit
3. KRITIKA, ZAMĚŘENÍ NA CHYBY – tohle jsi udělal/a špatně
...
4. LAMENTACE, CITOVÉ VYDÍRÁNÍ – já (někdo) kvůli tobě
...
5. ZÁKAZY, VAROVÁNÍ – nedělej to nebo se ti stane...
6. PROROCTVÍ, NEGATIVNÍ SCÉNÁŘE – z tebe vyroste ...
7. NÁLEPKOVÁNÍ – on je takový, ona je taková ...
8. POKYNY – udělej...
9. PŘÍKAZY – okamžitě běž a udělej! ...
10. VYHROŽOVÁNÍ – přestaň...nebo...! Běda, jestli...!
11. KŘÍK – bývá spojen s hrozbami a příkazy
12. SROVNÁVÁNÍ, DÁVÁNÍ ZA VZOR – podívej se na ...
13. ŘEČNICKÉ OTÁZKY – ty snad chceš...? Copak ty nechceš...?
14. URÁŽKY, PONIŽOVÁNÍ – ty jsi ale ...
15. IRONIE, SHAZOVÁNÍ – ty ses teda vyznamenal!

EFEKTIVNÍ ZPŮSOBY KOMUNIKACE

1. POPIS, KONSTATOVÁN – vidím, slyším, že...
Slyším, že se spolu hádáte...
Vidím rozházené hračky na podlaze
Zaměřujeme se na to, CO se stalo, nikoli na toho, KDO to udělal – Evo, dveře zůstaly otevřené.
Dále používáme popis + co s tím uděláme?
V herně zůstaly rozházené hračky, co s tím uděláme?
2. INFORMACE, SDĚLENÍ – nahrazujeme rady a pokyny
Je potřeba..., tohle děláme ..., pomůže, když...
Když si nebudeme říkat pravdu, nemohli bychom si pak věřit
Děti, je potřeba uklidit ze stolu, budeme obědvat.
Ve školce jsme kamarádi a nepereme se...
3. VYJÁDRĚNÍ VLASTNÍCH POTŘEB A OČEKÁVÁNÍ – místo výčitek a obviňování - potřebuji, aby..., očekávám, že ..., pomohlo by mi, kdyby...
Honzíku, potřebuji, aby si mi věnoval pozornost, potřebuji ti něco důležitého říct.
Potřebuji, abychom byli rychle oblečeni, dneska moc spěchám do práce.
4. VÝBĚR, MOŽNOST VOLBY – nabízíme konkrétní možnosti, ne omezené množství – uděláš to tak... nebo tak...?
Zvládnete se domluvit sami, nebo potřebujete pomoci?
5. DVĚ SLOVA – Marku zuby! Terezko přezůvky!
6. PROSTOR PRO SPOLUÚČAST A AKTIVITU – Co s tím teď uděláme? Co si o tom myslíš ty? Teď si s tím nevím rady, mohl by mi někdo poradit?

Příloha č. 4: Ukázka odpovědí dětí a rodičů

Situace č. 1 Dítě si po sobě neuklízí hračky v pokoji.

R1 – Honzíku v tvém pokoji je nepořádek. Co s tím uděláš?

D1 – „Maminka by mi řekla, že jsem lenošná a dala by mi na zadek. A říká že, co nebude večer uklizené, tak poletí ráno z okna.“

R2 – Honzo, uklid' si ten pokoj! (křik)

D2 – „Mamka by mi dala na zadek nebo by se zlobila.“

R3 - Honzo, uklid' si ten pokoj! (křik)

D3 – „Moje mamka řekne, ať to uklidím nebo mě nepustí na počítač. Když nebudu uklízet, tak mi dá na zadek.“

R4 - Honzo, uklid' si ten pokoj! (křik)

D4 – „Řekla by mi, ať to okamžitě uklidím s bratrem.“

R5 - Honzo, uklid' si ten pokoj! (křik)

D5 – „Když nechci uklízet, tak mě seřve.“

Situace č. 2 Děti se perou a hádají o hračku.

R1 - Nesnáším, když se děti perou. Zvládnete se domluvit bez prání?

D1 – „Mamka by mi toho plyšáka vyhodila do popelnice, když bychom se o něj hádali, nebo by nám ho zakázala.“

R2 – Honzo, Jano, okamžitě toho praní nechte!

D2 – „Hrozně moc by se zlobila a zavolala by čerty, aby nás odnesli do pekla.“

R3 - Honzo, Jano, okamžitě toho praní nechte!

D3 – „Odnesla by hračky na půdu.“

R4 - Honzo, Jano, okamžitě toho praní nechte! Nebo si ji vezmu já.

D4 – „Že toho plyšáka jinak roztrhneme, ať si ho půjčujeme.“

R5 - Nesnáším, když se děti perou. Zvládnete se domluvit bez prání?

D5 – „Vzala by nám plyšáka a dala by nám každému jinou hračku.“

Situace č. 3 Dítě rozbije hrnek, protože nedává pozor.

R1 – Ještě že se ti nic nestalo, pojď, pomůžeš mi to uklidit.

D1 – „Mamka by hrozně křičela, že jsem dělala blbosti, ale pak už to uklidíme.“

R2 - Ještě že se ti nic nestalo, pojď, pomůžeš mi to uklidit.

D2 – „Musela by to maminka vytírat a zlobila by se.“

R3 – Ty jsi ale nemešlo, nemůžeš dávat pozor!

D3 – „Vyndala by vařečku a pak utřeme stůl.“

R4 – Ještě že se ti nic nestalo, pojď, pomůžeš mi to uklidit.

D4 – „Já si myslím, že to nevádí, ale musíme to pak uklízet.“

R5 – Ještě že se ti nic nestalo, pojď, pomůžeš mi to uklidit.

D5 – „Já jsem se pořád hýbala a spadl mi nejoblíbenější hrníček s čajem a mamka to vyřešila.“

Situace č. 4 Dítě leze na vysokou průlezku, která se rodičům zdá být nebezpečná.

R1 – Ta průlezka je hodně vysoká, mám strach, že bys z ní mohl spadnout. Můžeš vyzkoušet třeba kolotoč nebo klouzačku.

D1 – „Nemohla bych tam, protože by o nás měla strach, že bychom mohli spadnout a zlomit si ruku.“

R2 - Ta průlezka je hodně vysoká, mám strach, že bys z ní mohl spadnout. Můžeš vyzkoušet třeba kolotoč nebo klouzačku. Nebo může v případě, že jsem přímo u něj a mohu ho chytit.

D2 – „Že bych spadl a zabil bych se a musel bych do nemocnice.“

R3 – Nelez na tu průlezku, spadneš a rozbiješ si hlavu!

D3 – „Ať tam nelezu nebo si zlomím nohu a tekla by mi krev.“

R4 – Může, ale musí dávat na sebe pozor, ať nespadne.

D4 – „Že tam můžu jít, ale že musím být hrozně moc opatrná, abych si nezlomila nohu a aby se mi nic nestalo.“

R5 - Nelez na tu průlezku, spadneš a rozbiješ si hlavu!

D5 – „Že můžu vylézt na pár tyček.“

Situace č. 5 Dítě pobíhá kolem rodiče a nevnímá, co mu rodič říká. (Děti mají v pohádce situaci, že děti neposlouchají, když si mají umýt ruce).

R1 – Janičko, potřebuji ti něco důležitého říct, pojd' sem, prosím tě.

D1 – „Mamka by říkala, že mám přestat křičet, protože ona ráda spí a chodí večer do práce a chodí domů až k ránu, tak by nesnášela křik. Nebo by mě chytila a ruce by mi umyla.“

R2 – Můžeš na chvíli přestat a jít sem prosím. Až budeš potřebovat ty, taky nebudu mít čas.

D2 – „Zlobila by se, že zašpiním celý barák.“

R3 – Přestaň tady lítat a pojd' sem, chci ti něco říct! (křik)

D3 – „Nechá nás.“

R4 – Janičko, potřebuji ti něco důležitého říct, pojd' sem, prosím tě.

D4 – „Já bych radši poslechla.“

R5 - Janičko, potřebuji ti něco důležitého říct, pojd' sem, prosím tě.

D5 – „Donesla by mě do koupelny, dala by mi na zadek a už bych si ruce umyla.“

Situace č. 6 Dítě se nechce na šatně oblékat.

R1 – Honzíku, potřebuji, aby ses rychle obléknul, abychom mohli jít na hřiště.

D1 – „Kdyby tam byl ještě někdo jiný a byl by rychlejší, tak by říkala, dívej se na toho klučínu, jak se rychle obléká a nelenoší jako ty, řekla by nám, že jsme lenošný a že jsme mimina.“

R2 – Oblékat nebo odjízďím sama.

D2 – „Zlobila by se a jela by domů.“

R3 – Ale ať už jsi oblečený nebo ti dám na zadek!

D3 – „Oblekla by mě.“

R4 – Honzíku, potřebuji, aby ses rychle obléknul, abychom mohli jít na hřiště.

D4 – „Oblékej se a napálí mě, že přijela babička dědeček. Já vždycky chvátám a oni tam nejsou.“

R5 – Ale ať už jsi oblečený nebo ti dám na zadek!

D5 – „Mamka by mě oblekla a jsem hned hotová.“

Situace č. 7 Dítě jezdí na kole pře obrubník, spadne a odře si koleno.

R1 – Kdybys na kole neblbnul, nemusel ses vybourat! Ted' nebreč, musím ti to ošetřit.

D1 – „Mamka by řekla, ať si vezmu něco silného, co se neprodře. Mamka by měla starost, co jsem vyváděla na tom kole, protože mi nesmíme jezdit po zadním kole, protože můžeme spadnout. Jinak by zavolala sanitku, aby mi to zalepili.“

R2 – Jsi knedlík, než se oženíš, zahojí se to!

D2 – „Dávej pozor nebo narazíš a musela by to zalepit.“

R3 - Kdybys na kole neblbnul, nemusel ses vybourat! Ted' nebreč, musím ti to ošetřit.

D3 – „Zalepila by mi škrábanec, ale zlobila by se.“

R4 – Kdybys na kole neblbnul, nemusel ses vybourat! Ted' nebreč, musím ti to ošetřit.

D4 – „Mamka by mi to určitě nedovolila, protože bych řvala na celé hřiště. Kdybych si odřela koleno, tak by mi to zalepila.“

R5 – Rozbité koleno umí pěkně bolet, mám ti na něj dát žlutou nebo bílou dezinfekci?

D5 – „Kdybych si odřela koleno, tak bych se rozbřečela, tak by mamka řekla, že to musí moc bolet a dala by mi na to kapesník a nosila by mě.“