

SEMINÁRNÍ PRÁCE
RODINNÁ VÝCHOVA DÍTĚTE 14-18

Tatiana Fejkasová
Lucie Valášková
Vanda Vlasatá

Brno 2007

1) Úvod

Většina rodičů má nějakou představu, jak své děti vychovávat. Najednou však přijde okamžik, kdy se začínají veškeré výchovné metody míjet účinkem a většinou je to právě v období dospívání. A tehdy si rodiče začnou zoufat nad tím, že vlastně neví co mají dělat. Doma mají najednou úplně jiné dítě, než které dosud znali, které je často nejen dorůstá a předrůstá, ale ještě s nimi „diskutuje“ o něčem, co bylo dosud samozřejmostí.

Dospívání svých dětí se rodiče někdy již předem bojí, zvláště když začnou dostávat rady od zkušenějších. Ale rodiče by se neměli dospívání svých dětí bát, protože je velice důležitá fáze v jejich vývoji, kdy mohou sledovat, jak se jejich potomek stává opravdu dospělým. To, že někteří lidé k tomu nikdy nedospějí, je už další věc.

Tato práce se neklade za cíl přinést nějaký universální návod na výchovu dospívajících, takový snad na světě ani neexistuje, ale spíše poukazuje na možnosti, jak výchovu dospívajícího potomka lépe „přežít“.

2) Základní pojmy

Dospívání-přechodná doba mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života, od 10-20 let. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci. Průběh dospívání je závislý na konkrétních kulturních a společenských podmínkách, s nichž vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícímu. Toto období je účelné rozdělit na dvě fáze:

A) Raná adolescence-označována jako pubescence a zahrnuje prvních pět let dospívání. Časově je lokalizována přibližně mezi 11.-15. rok, s určitou individuální variabilitou. Nejnápadnější změnou je tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním, tj. pubertou. V rámci celkového vývoje dochází ke změně způsobu myšlení, dospívající je schopen uvažovat abstraktně, a to i o variantách, které reálně neexistují.

Hormonální proměny stimulují změny emočního prožívání, jehož výkyvy mohou upoutávat pozornost a ovlivňovat aktuální hodnocení dospívajícího.

Důležitým mezníkem je ukončení povinné školní docházky v 15 letech a diferenciaci dalšího profesního směřování, které bude spoluurčovat budoucí sociální postavení dospívajících.

B) Pozdní adolescence-trvá přibližně od 15 do 20 let, opět s určitou individuální variabilitou, zejména v oblasti psychické a sociální. Vstup do fáze pozdní adolescence je biologicky vymezen pohlavním dozráním, v této době obvykle dochází k prvnímu pohlavnímu styku.

Je to taky období komplexnější psychosociální proměny, mění se osobnost dospívajícího i jeho společenská pozice. Důležitým sociální mezníkem je ukončení profesní přípravy, následované nástupem do zaměstnání, resp. volbou dalšího studia.

Emancipace z infantilní vázanosti na rodinu je obvykle dokončena, vztahy s rodiči se stabilizují a zklidňují.

Rozvíjejí se i vztahy s vrstevníky, především v oblasti partnerství.

V 18 letech adolescent dosahuje plnoletosti, která není chápána jen jako právní charakteristika, ale funguje zároveň jako jeden ze sociálních mezníků dospělosti. Podle

současného práva získává 18letý člověk svobodu pro své rozhodování, může např. uzavřít manželství, ale je také plně zodpovědný za své jednání.¹

3) Rodina a rodinná výchova

Lidská rodina je víc než jen suma jejích členů. Je to živý organismus s vlastní identitou a místo, kde žijí lidé. Je to systém a jako každý systém má mnoho charakteristik typických i pro jiné systémy. Má své podsystemy, své hranice, kterými hraničí s jinými systémy-takovými, jako jsou např. výchovný, pracovní, náboženský či vládní systém.

Základní lidská rodina má své ideální podobě otce, matku a jedno nebo více dětí. *Široká rodina* zahrnuje ještě prarodiče, strýce, tety, bratrance a sestřenice; ti všichni, každý svým způsobem, doplňují a podporují základní rodinu. Podoba rodiny se zvláště v posledních několika desetiletích výrazně změnila. Základní rodina se dnes neskládá vždy z matky, otce, bratra a sestry. Kromě toho do podoby moderní rodiny zasahují rozvody, úmrtí a jiné sociální změny. Integritu rodinného systému taky výrazně ovlivňují i různé společenské problémy jako je chudoba, drogy, zločinnost, zneužívání dětí, rozpad rodiny a zánik tradičních morálních hodnot narušujících základy celé společnosti.²

Role rodiny

Rodina-ať již rodina s oběma rodiči, s jedním rodičem, nevlastním rodičem či rodina zahrnující některé členy široké rodiny-má tři nesporné funkce:

- 1. Starat se o tělesné potřeby svých členů,** např. jídlo, přístřeší, ochrana.
- 2. Vést děti k samostatnosti.**
- 3. Pečovat o osobnostní rozvoj rodičů.**

Ad 1) Určit, zda rodiče v tomto uspěli či neuspěli, lze poměrně snadno. Je to taky mnohem snazší než u dalších dvou úkolů. Dostatek jídla, střecha nad hlavou, péče o zdraví a bezpečnost mají pro fungování rodiny obrovský význam a není snadné toho dosáhnout.

Ad 2) Povinností rodiny je vést děti k samostatnosti, nezávislosti a individualitě. Děti by měly být s to opustit rodičovské hnízdo a postavit se na vlastní nohy. Zároveň s tím, jak rodiče učí své děti samostatnosti, musí jim taky říkat, jak důležitý je kontakt s druhými lidmi, musí rozvíjet jejich schopnost žít v blízkém vztahu s druhým člověkem. Toto hledání opravdové intimity začíná v rodině, avšak dosahuje svého naplnění v adolescenci.

Ad 3) Tento důležitý úkol rodiny je velmi často opomíjen, což je škoda, neboť úspěšné partnerství vede k efektivnímu rodičovství. Rodiče by si měli udělat čas a mít zájem jeden o druhého. Navíc silný vztah mezi rodiči podporuje pocit samostatnosti v dětech a vytváří atmosféru, v níž lze snáze řešit rodinné problémy.³

¹ Vágnerová, Marie: Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Karolinum, Praha 2005, s. 321-325.

² Georgie, H. Erwin: Dospívání. Kniha pro rodiče. Grada, Praha 2001, s. 21.

³ Tamtéž, s. 22-25.

Adolescenti a jejich rodiče

I když se adolescenti přinášejí do svého zápasu o dospělost své vlastní přednosti a nedostatky, na to, jak brzy vyrostou z dětských střevíčků, bude mít vždy velký vliv těch, kdo je zplodili, živili a vychovali.

Jakmile dítě začne dospívat, začne si také uvědomovat, že nabylo jisté síly a jistých vědomostí. Zpravidla se začnou se svými rodiči poměřovat nejen co se týče velikosti nebo dovedností, ale zpravidla se taky začnou cítit chytřejší než jejich rodiče, přesto však v hlubinách nevědomí stále číhá představa silného rodiče a „ubohého, bezbranného já“. Zde spočívá jeden z nejtěžších konfliktů, s nímž se musí děti i jejich rodiče vyrovnat. Mají-li se adolescenti stát zcela samostatnými a nezávislymi, musí se začít zbavovat představy, že jejich rodiče jsou všemocní, aby se osvobodili od představy, že sami jsou bezmocní.

Jak si adolescenti znovu utvářejí představu svých rodičích, zároveň našťestí objevují i normální lidský rozměr svých rodičů a mají taky více pochopení pro jejich slabosti. Nastává čas, kdy rodiče a jeho dítě dokončují své vzájemné přehodnocování. Nejedná se v tomto případě ani o vítězství, ani o porážku, nýbrž o čestný smír.⁴

I když adolescent začínají vidět a vnímat své rodiče jako méně všemocné, ve skutečnosti si tyto dospívající děti nepřejí, aby jejich rodiče ztratili svoji „moc“. Rodiče obvykle zvládají adolescenci svých dětí „na úrovni“. Hrozí tu však dvě potenciální nebezpečí-udělat příliš a udělat málo.

Někteří rodiče odpovídají na „dělání ramen“ svých dětí tím, že zkrátí vodítko, na němž jsou jejich adolescenti přivázáni. Ze samé obavy, aby se jim děti zcela nevymkly z rukou, mohou tak rodiče vyslat těžce zápasícím dětem negativní signál, že ještě zdaleka nemají na to, aby zodpovídaly samy za sebe.

Stejně neproduktivní je příliš zdrženlivá reakce. Rodiče jsou zcela zaskočeni tím, co se s jejich dětmi děje, a tak jen zoufale rozhodí rukama a rezignují.⁵

Několik rad, jak být dobrým rodičem pro všechny stadia adolescence

- 1) **Komunikace**-všichni členové rodiny by měli mít možnost vyjadřovat jasně a „pocitivě“ svoje názory, představy a pocity, pokud za ně přijímají osobní zodpovědnost. Mělo by platit, že každý mluví pouze za sebe, že si nemyslí, že mluví i za druhé. A všechna sdělení by měla být ostatními přijímána s porozuměním a respektem.
- 2) **Vedoucí role rodiče**-ta musí být moudře rozdělena a jasně definována. V některých oblastech rodinného života bude „odsouhlaseným“ vůdcem matka, v jiných případně vůdčí role otci. Role musí jasně definovány, musí být konzistentní a obě strany s nimi musí souhlasit.
- 3) **Disciplína**-měla by platit rodičovská autorita, nikoliv autoritativní chování. Děti by měly jasně poznat, že rodinu řídí rodiče.
- 4) **Respekt k druhým**-rodiče mají jedinečnou příležitost předvést svým dětem sami na sobě, jak se správně, tj. s respektem a úctou, chovat jeden k druhému.
- 5) **Milovat jeden druhého**-každý člověk chce být milovaný a pro někoho něco znamenat. Děti, které mají pocit, že o ně rodiče nemají zájem, hledají pochopení někde jinde, a když ho nenaleznou, rozzlobí se. Hněv posléze obrátí proti sobě a výsledkem je zoufalost a malomyslnost. Takové děti si začnou myslet, že nejsou hodny lásky, když je nedokáží milovat ani vlastní rodiče.

⁴ Tamtéž, s. 42.

⁵ Tamtéž, s. 45-46.

- 6) **Nepřekročit mez, která odděluje rodičovství od přátelství**—někteří rodiče přeceňují roli přítele a podceňují roli rodiče. Ve snaze neztratit přízeň svých dětí, snaží se být „nejlepším přítelem“ svých dětí, což ve skutečnosti znamená být nekritickým dobrým přítelem. Děti mohou mít mnoho přátel, ale jen jednu matku a jednoho otce. Děti nesmí ztratit své rodiče, rodiče se nesmí stát jedněmi z dalších jejich přátel.⁶

Komunikace s adolescenty

V mnoha směrech se komunikace s adolescenty neliší od komunikace s dospělými. Co ji však činí obtížnější, je fakt, že jejich verbální dovednosti nejsou ještě plny rozvinuty a při rozhovoru s dospělými pociťují úzkost.

Výměna názorů s dospívajícími dětmi může občas být hlasitější. Rodiče by se však měli i v tomto případě při svém jednání se svými dětmi vyvarovat hrubosti a totéž požadovali od svých potomků. Neměli by jim taky dovolit, aby je děti zesměšňovali nebo ponižovali.

Komunikovat s adolescenty je tedy často problém. Děti se potýkají se změnami ve svém životě a rodiče se snaží ze všech sil porozumět svým měnícím se dětem. Několik následujících rad snad pomůže k jejich smysluplné komunikaci:

- 1) **Rozhovor bude snazší, pokud k němu dalo podnět vaše dítě**—je obtížné vesele a nadšeně „si povídat“, když druhý o to nestojí. Od rozhovoru „na povel“ příliš nečekejte. Vaše děti budou ochotnější mluvit, pokud to bude jejich nápad. Správné načasování je důležité proto, že nemusí být s to hovořit o něčem háklivém zrovna ve chvíli, kdy budete chtít vy. Oznamte jim, že si s nimi chcete promluvit, avšak pokud budou mít pocit, že s vámi teď mluvit nemohou, že jim budete k dispozici, až se na to budou cítit.
- 2) **V rozhovorech se svými dětmi zůstávejte tím, čím jste**—chcete-li, aby se vám vaše dítě otevřelo, snažte se navodit neformální a uvolněnou atmosféru. Zůstaňte však dospělými!!! Někteří dospělí pošetile věří, že když se budou strojit jako adolescenti a chovat se a mluvit jako oni, snáze získají jejich důvěru, což je ale omyl. Když adolescenti zjistí, že se dospělí (a zvláště rodiče) chovají jako oni, ztratí vzor dospělého jedince, který tak zoufale potřebují na své klopotné cestě k dospělosti. A co horšího, budou mít takového dospělého za šaška! Na druhé straně nebudete svým dětem imponovat ani jako „nafoukanec“. Jednou jste dospělí, tak se také podle toho chovejte a nehrajte si na pubertáky.
- 3) **Říkejte vždy to, co si myslíte a nazývejte věci pravými jmény.**
- 4) **Pokládejte takové otázky, abyste druhého povzbudili k odpovědi**—chtějí-li rodiče úspěšně komunikovat se svými dětmi, měli by své otázky formulovat např. takto: „Co si myslíš o ...?“ nebo „Co je podle tebe příčinou...?“. Na některé otázky se odpovídá snáze než na jiné a na některé otázky se odpovídá opravdu těžko, např. „Proč jsi takový hlupák?“.
- 5) **Nechte své dítě mluvit**—chcete-li od svého dítěte získat nějakou informaci, nechte je mluvit. Umíte-li poslouchat, dítěti se s vámi bude lépe hovořit. Adolescentům se s dospělými nemluví snadno a někdy se jim nejhůře mluví s rodiči. A těžko je přimějete k hovoru, když budete sami pořád mluvit. Musíte-li své dítě přerušit, pak jen když si potřebujete něco vyjasnit, jinak je ale nechte jejich řeč dokončit.
- 6) **Snažte se nekázat**—to se týká především kázání, jež mělo vaše dítě tu čest již slyšet. Říkejte dětem co si myslíte a co cítíte. Vyhýbejte se taky dlouhým vzpomínkovým tirádám, kdy vzpomínáte na dobu, kdy jste sami byli ve věku svého dítěte, neboť mohou ukončit váš hovor dřív než se nadějete.

⁶ Tamtéž, s. 47-48.

- 7) **Pokud ukážete, tak mluvte jak o kladech, tak o záporech**-chcete-li upozornit svého potomka na nepřijatelné chování, mluvte o něm v kontextu a v kontrastu s jeho lepším já, tedy s jeho dobrými vlastnostmi. Když začnete s tím dobrým, hned bude poslouchat pozorněji. Adolescenti mají své chyby, jako každý člověk, ale mají taky své přednosti a jsou pyšní, když slyší, že si jich rodiče všimli.
- 8) **Rozpoznat rozdíl mezi slovy a chováním**-adolescenti v této době objevují možnosti abstraktního myšlení, a tak některé jejich komentáře mohou dospělé až děsit. Přesto jedním z důvodů, proč tak mluví, je jejich snaha dospělé „vytočit“. Ve skutečnosti proto neočekávají, že s nimi budete souhlasit a tajně doufají, že opravdu nebudete. Větším problémem, než hlásání nějakého názoru, je jejich chování, kdy děti začnou uvádět své myšlenky do praxe.
- 9) **Respektujte důvěru svých dětí**-hovořit o problému adolescenta se svým partnerem je na místě, ale hovořit o něm s jeho sourozenci už nikoliv. Respektovat to, s čím se vám adolescent svěřil, znamená zacházet s tím ohleduplně a nikdy toho nezneužít k zesměšnění nebo ponížení dítěte.
- 10) **Nechod'te dětem příliš na tělo**-neútočte, dopřejte jim odstup. Není nutné, abyste věděli všechno. Přílišná snaha může další komunikaci znemožnit. Nikdo z nás netouží po tom, být svlečen do naha a oloupen a všechna svá tajemství.⁷

Stanovení mezí adolescentů

Až příliš mnoho nedorozumění mezi rodiči a dětmi se točí kolem otázky kontroly. Ta se stává ústředním tématem adolescence a její odlišný výklad bývá jablkem sváru někdy i tam, kde bychom to na první pohled nehledali.

Toto období je považováno za dobu, kdy dochází k přerozdělování odpovědnosti-část odpovědnosti se přesouvá z beder rodičů na bedra jejich dětí. Ty se stávají odpovědnějšími za svoje chování a také kontrola toho, jak se chovají, se stává především-nikoli však zcela-jejich věcí a povinností.

Dospívající mladí lidé jsou natolik velcí a natolik „mobilní“, že se velice obtížně drží pod kontrolou. A právě ta mobilita často děsí rodiče, neboť vydává děti nebezpečí a rodiče se tak ocitají v situacích, že už nemohou své děti chránit. A protože bezpečnost dětí je v rukou těch, kdo se o ně starají, tak je nutné, aby rodiče dostatečně včas stanovili omezení, jež mají jejich děti ochránit jejich děti před úhonou. Při stanovování mezí by měli mít rodiče na mysli bezpečnost a prospěch dítěte, stejně tak jako bezpečnost a prospěch jeho nejbližších. Pravidla a směrnice, které svým dětem rodiče ukládají by měly být jednoduchá, neměl by být problém se podle nich řídit a hlavně je musí dětem dostatečně jasně a přitom stručně a názorně vysvětlit.

Pozn. Dětem se musí stanovit meze již v raném věku.

Rady pro stanovení pravidel:

- 1) **Důležitější než počet je obsah**-rodiče by měli sjednotit své názory a vytvořit soubor nejdůležitějších pravidel, k nimž se budou oba hlásit a budou považovat jejich dodržování. Schopnost rodičů stanovit rozumná pravidla a citlivě a důsledně dohlížet na jejich dodržování významně posílí rodičovskou autoritu.
- 2) **Pravidla by měla být „pocitivá“**-pravidla nesmí být plodem rodičovského rozmaru nebo rodičovské svévole. Neměla by to být pravidla, která rodiče sami nerespektují. Pokud je rodiče přestanou sami ctít, tak se stanou bezcennými.

⁷ Tamtéž, s. 51-64.

- 3) **Pravidla by měla sledovat určitý účel**-i když člověk musí nést následky svého chování, adolescenti ještě nemají tolik zkušeností, aby si vytvořili spolehlivé povědomí o příčině a následnosti. Účelem pravidel by tedy mimo jiné mělo být uvědomění si odpovědnosti za své chování, což pomůže adolescentům přizpůsobit se svému okolí a svým blízkým. Jakmile se kvalifikují na dospělé, budou již napořád za něco odpovědní, čeká je široká paleta pravidel a předpisů, jež jim bude diktovat společnost nebo které se budou předepisovat sami.
- 4) **Pravidla by měla být stanovena jasně a jednoznačně**-rodiče by měli svým dětem jasně a jednoznačně sdělit, jak očekávají, že se budou chovat doma, ve škole a při hře. Dodržování pravidel by mělo být snadné. Na stanovení a kontrole jejich dodržování by se měli podílet oba rodiče. Pokud mají rodiče na to či ono pravidlo rozdílný názor, děti dříve či později tento rozpor poznají.
- 5) **Pravidel by nemělo být zbytečně mnoho**-velké množství pravidel totiž nakonec může vést k tomu, že se vztah mezi rodiči a dětmi zvrhne v urputný a nenávistný boj.
- 6) **Pravidla by měla adolescentům pomoci, aby nepřekročili hranici**-rodiče si musí dobře rozmyslet, jaká pravidla svým dětem nastaví. Stanoví-li jednou svému dítěti hranici, říkají mu tím, že za touto hranicí číhá nebezpečí, ale zároveň na území vymezeném touto hranicí bude v bezpečí.
- 7) **Děti budou pravidla testovat**-budou to dělat proto, aby se ujistily, že rodiče myslí opravdu vážně to, co říkají. A jakmile se dítě pokusí překročit tu pomyslnou čáru, mělo by pocítit bezprostřední následky svého kroku, protože pokud porušování pravidel nedoprovází žádné nebezpečí, dodržování pravidel nezaručuje bezpečnost.
- 8) **Dodržujte své slovo**-dodržet dané slovo a splnit to, co rodiče slíbí, je nesmírně důležité. Děti si tak na základě toho vytvoří představu, jakou cenu se má na někoho v životě spolehnout. Slibovat by se ale nemělo bez rozmyslu.
- 9) **A ve vhodný čas pravidla změňte**-jak děti rostou, jejich potřeby se mění. Jejich schopnost rozhodovat samy o sobě, jak dozrává jejich vědomí osobní zodpovědnosti. A tehdy nastává čas změnit pravidla. Ať rodiče nechají své děti řídit své životy, jakmile jsou toho ochotny a schopny.

Přenesení stanovení pravidel na adolescenty

1) Je třeba pochopit, že oni sami musí stanovit svoje vlastní limity

Jeden z hlavních úkolů rodiče je vést děti k samostatnosti. Co nejdříve se z nich musí stát mladí dospělí lidé, kteří jsou schopni sami se ochraňovat a sami stanovovat limity a meze.

Nakonec většina rodičů uzná, že jejich děti si musí stanovit své meze samy. Toto poznání se rodí jako důsledek zklamávání, jež rodiče prožívají, když se snaží současně své děti bránit i připravovat na to, že ony samy budou muset čelit nebezpečí života.

2) Dát dětem nahlédnout do jejich budoucnosti

Je dobré obrátit pozornost dospívajících adolescentů na hlavní objekty jejich budoucí odpovědnosti-životní partnery, vlastní děti a stárnoucí rodiče. Ať již rodiče stanoví jakékoliv limity a meze, vždy musí sloužit k tomu, aby jejich děti jednou plnily svoje povinnosti. Pokud tak rodiče neučiní, bude to vypadat, jako by si ty pravidla a omezení vymysleli k ulehčení vlastního života.⁸

⁸ Tamtéž, s. 67-82.

Reakce rodičů na dospívání jejich dětí

Jakmile se v číslovce označující narození dítěte objeví na konci –nácť, tak rodiče zpozorní. Stanou se též mnohem pozornější, zvláště je-li to jejich první dítě v tomto věku. Začnou taky shánět informace, co je čeká, pozorně si všímají jiných dětí a obracejí se o radu k rodičům, kteří již „vědí“, kteří již „byli zasvěceni“.

Během adolescence se musí každý porovnat s dvěma mocnými silami-agresivita a sexualita. Každý si pak musí vyvinout vlastní metodu, jak těmto silám nasadit ohlávku a zlidnit je. V tom, jak bude na tyto síly reagovat, mu taky pomáhají zkušenosti z jeho rodiny a dědičné dispozice. Rodiče se taky musí snažit provést své děti těmito bouřemi. Do jaké míry se jim to povede, bude záležet na tom, jak sami zvládli vlastní dospívání, i na tom, kam až dospěli v rozvoji své osobnosti.⁹

Sexualita, adolescenti a rodiny

Na otázku, co mají rodiče udělat, aby se jejich děti zdržely pohlavních styků, odpovídá Orvin: „Nijak“. A ani by se o to rodiče neměli pokoušet, neboť vnutit někomu pohlavní zdrženlivost je velice obtížné. Navíc rodičovské pokusy vnutit svým dětem sexuální abstinenci mohou být kontraproduktivní, neboť se tu vlastně jedná o další z projevů „kontroly“, a již proto bude dítě oponovat. Kromě toho takové pokusy bezděčně naznačují, že to jsou vlastně rodiče, kdo nese odpovědnost za „sexuální bezpečnost“ svých dětí. To co rodiče děsí, je totiž představa, že jedinou zárukou „sexuální bezpečnosti“ je abstinence, a ta je v rukou ještě psychologicky nezralého adolescenta.

Takže probouzející se sexualita trápí nejen adolescenty, ale větší starosti si kvůli tomu dělají jejich rodiče. Zprvu rodiče mají sklon odmítat sexuální život svých dětí, podobně jako adolescenti často odmítají sexuální život svých rodičů. Postupem času jsou ale rodiči změny, k nimž došlo u jejich dětí, ochotni přiznat a uznat.

Naučit se „mít sex“ není nic těžkého. Jsou však důležitější kvality, které musí děti hledat a nacházet je především u svých rodičů. Podle prof. Matějčka by měla být výchova sexuální spojena v životě s výchovou citovou.¹⁰ Pokud rodiče dokázali dát dětem najevo lásku, kterou k nim cítí, lze předpokládat, že si je děti zvolí za svůj vzor a budou se nažít být jako jejich rodiče.¹¹

Riskantní chování adolescentů

Největšími nebezpečími, která číhají na děti při jejich cestě k dospělosti, jsou zločinnost, drogy, sex (pohlavní nemoci) a duševní choroby.

Některé věci, které adolescenti dělají, představují velké riziko pro jejich celkovou tělesnou i duševní pohodu, pro jejich tělesné i duševní zdraví, pro jejich životy. A adolescenti mají sklon riskovat. Když se dospělí snaží pochopit dospívající, proč dělají věci, které je děsí, měli by mít na zřeteli proces dospívání a jeho důsledky.

Pocit všemohoucnosti

Někteří psychiatři se domnívají, že riskantní chování adolescentů pramení z toho, čemu říkají *všemohoucnost adolescence*. Adolescenti se domnívají, že mohou všechno, jsou přesvědčeni o své nezranitelnosti. Svět je láká a oni si myslí, že mohou vše, a tak riskují. Ten

⁹ Tamtéž, s. 95-96.

¹⁰ Matějček, Zdeněk: Co, kdy a jak ve výchově dětí. Portál, Praha 1996, s. 89.

¹¹ Georgie, H. Erwin: Dospívání. Kniha pro rodiče. Grada, Praha 2001, s. 125-127.

nový pocit všemohoucnosti (pocit moci a síly) pramení mimo jiné z toho, že dospívající děti odebírají rodičům část jejich moci. Jsou hnáni po statutu dospělých, vyzbrojeni pocitem nezranitelnosti a bez dostatečných zkušeností se řítí vpřed v pevné víře, že rány osudu dopadnou jen na ty druhé. Takové vysoce riskantní chování však může vést nakonec k tomu, že dotyční zůstanou do konce života adolescenty.

Co mohou rodiče udělat, aby předešli riskantnímu chování

A) Důvěřujte svým dětem

B) Pomoci adolescentům, aby necítili potřebu podstupovat rizika-rodiče nemohou zabránit destruktivnímu chování, mohou však pomoci svým dětem v tom, že nebudou cítit potřebu se uchýlovat k takovému chování. Stačí, když jim vytvoří prostředí, v němž budou děti pociťovat lásku a zájem svých rodičů, prostředí, které vytvoří předpoklady k tomu, aby si děti hledaly cestu k samostatnosti a nezávislosti bez větších excesů.

Několik rad, jak by měli rodiče postupovat:

- 1) Nečekejte, až začne něco špatně fungovat-**vytvořte si se svým dítětem takový vztah, abyste spolu mohli o všem otevřeně mluvit, abyste si vzájemně důvěřovali. Dávejte mu najevo svou lásku slovy i chováním, ale i svůj obdiv nad tím, kam až vaše dítě na své cestě k dospělosti dospělo.
- 2) Smiřte se s tím, že budete dělat chyby, a naučte se poradit si s nimi-**tím jak si sami rodiče poradí se svými chybami, dávají tak návod svým dětem, jak si mají počínat při napravování svých vlastních omylů, a zároveň je učí, že člověk musí nést odpovědnost za svoje chování.
- 3) Učte své děti osobní odpovědnosti**
- 4) Učte děti, že odpovědnost za sebe sama vede k sebekázi a sebekázeň vede k sebeúctě-**adolescenti, kteří si dokáží sami sebe opravdu vážít, mají mnoho větší předpoklady k tomu, aby ochránili nejen sebe, ale i ty, za něž jednou budou nést odpovědnost.
- 5) Zdůrazněte, že za sebe odpovídá každý sám-**lidé, kteří si přiznají, že se jim to či ono nepovedlo, litují toho a přiznají si, jaký na tom měli podíl, objevili pramen obrovské síly. Poznali, že v dobrém i v zlém mají svůj osud ve svých vlastních rukou. Zjistili, že ono sami mohou zlepšit svůj život.¹²

Vážné problémy v dospívání

Deprese a sebevražda

Někteří adolescenti mají pocit, že nemají na to, zvládnout problémy, které přináší dospívání. Dívají se na sebe přehnaně kriticky, mají se za bezcenné a bezvýznamné.

Převážná část adolescentů si však naštěstí na život nesáhne. Rodiče si ale přesto musí stále připomínat, že i když většina mladých lidí zvládne přechod k dospělosti bez újmy na životě, tento přechod bývá nesnadný, děsivý a bolestivý. A také musí mít na stále paměti, že pochopní a podpora alespoň jednoho z rodičů dává naději, že adolescent zvládne tento proces bez větší újmy.

Pro rodiče není asi nic tragičtějšího než sebevražda jejich dítěte. Po takové smrti téměř vždy následují výčitky a pocit viny.

Jak tedy rozpoznat, kdy je vyhrožování sebevraždou myšleno vážně a kdy se jedná o plané výhrůžky. Důležité je vždy rozpoznat, co se snaží dítě svým jednáním rodičům sdělit.

¹² Tamtéž, s. 133-143.

Důležité je taky rozpoznat smutek od deprese, neboť to není totéž. Deprese u adolescenta může být důsledkem ztráty něčeho životně důležitého nebo může jen tak „spadnout z nebe“ bez nějakého zjevného důvodu. Některé deprese jsou taky dědičné. Adolescent taky může trpět depresí, i když je jinak v jeho životě všechno v pořádku.

Boj s depresí právě často komplikuje fakt, že je zaměňována se smutkem a rodiče nutí své děti, aby se z toho dostaly samy, což může jejich stav ještě zhoršit.¹³

Anorexie a bulimie

Tyto nemoci patří k těm, které nejvíce ohrožují život, proto když rodiče jejich příznaky, právem se mohou vyděsit.

Tato onemocnění však vyžadují odbornou léčbu.¹⁴

4) Škola

Škola je vedle rodiny dalším významným výchovným prostředím. Kromě toho že dává člověku obecné a odborné znalosti, působí také velmi výrazně na vývoj intelektu, charakteru a společenských a morálních názorů.

Vztah k výuce a ke školní práci

Ve starším školním věku se mění motivace k učení. Zkušenost s určitým hodnocením vlastního výkonu z toho vyplývající pozicí ve třídě vede ke stabilizaci individuálních norem, tj. osobního standartu. Ten je definován jako výsledek školní práce akceptovaný rodiči a učiteli, jehož žák dosahuje bez většího úsilí.

Vztah k učitelům

Dospívající jsou k požadavkům učitele i školním normám stále kritičtější. Dospívající usilují ve škole o rovnoprávnou diskuzi, o možnost projevit svůj názor a vydobýt si přijatelnou pozici, být respektován. Mají tendenci s učiteli polemizovat a v krajním případě negativisticky odmítat veškeré jejich požadavky. Podobné chování učitelé interpretují jako projev drzosti, protože jsou citliví na veškeré projevy nesouhlasu a navíc dospívající svou argumentaci leckdy přeženou.

Negativismus a odmítání požadavků učitele je běžným způsobem ochrany dospívajících, kteří nejsou schopni reagovat zralejším způsobem. Obdobnou příčinu mívá tendence provokovat učitele.

V postoji dospívajících se objevuje určitý rozpor: jsou přísnými kritiky učitele, ale zároveň stále potřebují imponující vzor, který by jim sloužil jako zdroj jistoty.

Mezi požadované a imponující vlastnosti učitele lze zařadit:

- **Stabilita názoru**-spolehlivost a jistota je neměnnost. Učitel by neměl bezdůvodně měnit svoje požadavky, názory a hodnocení.
- **Stabilita emocí**-učitel by neměl být náladový, výkyvy emocí působí nepříjemně a posilují pocit nejistoty. Dospívající oceňují dobrou náladu a smysl pro humor.
- **Spravedlnost**- dospívající trvá na rigidním dodržování pravidel. Odmítá manipulaci s řádem i se svou osobou. Spravedlnost lze taky chápat jako potvrzení jistoty obecné platnosti daných pravidel.
- **Profesní schopnosti**-umět vysvětlit učivo a přesně vymezit, co a jak se bude zkoušet.

¹³ Tamtéž, s. 155.

¹⁴ Tamtéž, s. 158.

Obsah a smysl role učitele je z pohledu dospívajícího dán především jeho vztahem k výuce. Starší žáci akceptují, že je chce učitel a nutí je k práci. Takové chování očekávají a považují za normální. Dospívající oceňují učitele, který nezdůrazňuje svou formálně danou nadřazenost a autoritu, má pochopení pro žáky a je ochoten vyslechnout jejich názor.¹⁵

Šikana

Kruté psychické trýznění, jež může vést až fyzickému napadání je častým problémem, s nímž se můžeme setkat v mnohých školách. Tyto slovní a fyzické útoky mohou mít fatální následky pro sebehodnocení a celkovou psychiku postiženého. Dopad může být natolik silný, že může přivést postiženého k sebevraždě či vraždě svého trýznitele.

Dítě se nemusí svým rodičům svěřit, že se stalo obětí násilí, proto uvádíme několik příznaků jak rozpoznat šikanované dítě.

Jak poznat šikanované dítě?

- „Dítě se zdráhá chodit do školy
- školní potřeby, oblečení nebo osobní věci záhadně mizejí nebo jsou nevyslovitelně poškozené
- drobná poranění
- časně ztráty peněz na konkrétní věci nebo nejasná vysvětlení, jak dítě utratilo kapesné.“¹⁶

Jak pomoci šikanovanému dítěti?

Škola musí tomuto psychickému a fyzickému násilí učinit přítrž pomocí strategie, která by zapojovala učitele a žáky, měla by jasné postupy, jež by vedly k eliminaci tohoto problému. Existenci šikany si však některé školy nechťejí připouštět.

V takovém případě

- „ujistěte své dítě, že šikanování neznamena, že s ním není něco v pořádku
- navrhněte dítěti, aby to oznámilo učiteli, kterému důvěřuje
- promluvte si nejdřív s třídním učitelem nebo vedoucím ročníku, jestliže nedojde ke zlepšení, ohlaste se u ředitele. Buďte vytrvalí a nedovolte, aby škola záležitost smetla ze stolu
- není-li vám škola ochotna pomoci, obraťte se na rodičovské sdružení (školskou správu, možno až na poslance místního zastupitelství)
- zaznamenávejte si všechny události při řešení problému
- povzbuzujte přátelství svého dítěte
- zjistěte, kde k šikanování nejčastěji dochází
- dbejte o to, aby dítě neoplácelo fyzické násilí a nesnažilo se svého trýznitele koupit různými dárky a penězi“.¹⁷

¹⁵ Vágnerová, Marie: Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Karolinum, 2005, s. 362-367.

¹⁶ Fenwicková, Elizabeth, Smith, Tony: Kniha o dospívání pro rodiče a děti. Návod, jak toto období přežít. INA, Bratislava 1994, s.164.

¹⁷ Tamtéž, s. 164 – 165.

Literatura:

Fenwicková, Elizabeth a Dr. Smith, Tony: Kniha o dospívání. INA, Bratislava 1994.

Georgie,H. Erwin: Dospívání. Kniha pro rodiče. Grada, Praha 2001.

Matějček, Zdeněk: Co, kdy a jak ve výchově dětí. Portál, Praha 1996.

Vágnerová, Marie: Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Karolinum, Praha 2005.