

Katedra: Filosofie
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Český jazyk se zaměřením na vzdělávání
Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání

Specifika komunikace s pubescentem se zaměřením na rodinné prostředí

The Specifics of Communication with a Pubescent with a Focus on Family Environment

Bakalářská práce: 13-FP-KFL- 230

Autor:
Markéta POKORNÁ

Podpis:

.....

Vedoucí práce: Mgr. Jitka Masopustová

Konzultant:

Počet

| stran | grafů | obrázků | tabulek | pramenů | příloh |
|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 48 | 0 | 0 | 0 | 23 | 0 |

V Liberci dne: 9. 12. 2013

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Markéta Pokorná**
Osobní číslo: **P10000346**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obory: **Humanitní studia se zaměřením na vzdělávání
Český jazyk se zaměřením na vzdělávání**
Název tématu: **Specifika komunikace s pubescentem se zaměřením na rodinné
prostředí**
Zadávací katedra: **Katedra filosofie**

Zásady pro vypracování:

Cíl: vymezení pojmů souvisejících s rodinou a komunikací, vysvětlit specifika komunikace s pubescentem,
navrhnout doporučení, jak zlepšit komunikaci rodiny s pubescentem.

Metody: analýza odborné literatury

Požadavky: pravidelné konzultace s vedoucím práce

Studentka se bude v průběhu příprav a vypracování řídit metodickými a organizačními pokyny vedoucího práce.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

- CARR-GREGG, M. - SHALE, E. Pubertáci a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. 197 s. ISBN 978-80-7367-662-9.
DEVITO, J. A. Základy mezilidské komunikace. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 420 s. ISBN 80-7169-988-8.
PETTICOLLIN, Ch. Jak správně komunikovat se svým dítětem. Praha: Pierot, 2009. 112 s. For life. ISBN 978-80-7353-142-3.
SOBOTKOVÁ, Ir. Psychologie rodiny. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 219 s. ISBN 978-80-7367-250-8.
VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie. I: Dětství a dospívání. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
VYBÍRAL, Z. Psychologie komunikace. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 319 s. ISBN 80-7178-998-4.
VYBÍRAL, Z. Psychologie lidské komunikace. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 263 s. ISBN 80-7178-291-2.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jitka Masopustová
Katedra filosofie

Datum zadání bakalářské práce:

30. října 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2013



doc. RNDr. Miroslav Hrašina, CSc.
děkan

l.s.



doc. PhDr. Miroslav Exner, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 3. ledna 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Specifika komunikace s pubescentem se zaměřením na rodinné prostředí

Jméno a příjmení autora: Markéta Pokorná

Osobní číslo: P10000346

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 9. 12. 2013

Markéta Pokorná

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Mgr. Jitce Masopustové za odborné vedení, cenné rady a podnětné připomínky.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou komunikace rodiny s pubescentem. Práce vysvětluje základní pojmy související s komunikací. Poukazuje na funkce, formy a způsoby komunikace. Dále se věnuje období puberty, výchově a vztahům v rodině. V neposlední řadě seznamuje s úskalími komunikace rodiny s pubescentem a poukazuje na zlepšení vzájemné komunikace a vztahů.

Klíčová slova: komunikace, pubescent, rodina, vztahy v rodině, zdravá komunikace, asertivita

Annotation

The bachelor thesis deals with communication families with pubescent. The work explains the basic concepts associated with communications. It refers to functions, forms and methods of communication. It also deals with the period of adolescence, parenting and relationships within the family. Last but not least familiar with the difficulties of communication with families of adolescent and points to improve communication and relationships.

Key words : communication, pubescent, family, relationships, healthy communication, assertiveness

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Úvod | 8 |
| 1 Komunikace | 9 |
| 1.1 Vymezení pojmu komunikace | 9 |
| 1.2 Sociální komunikace | 10 |
| 1.3 Funkce komunikace | 10 |
| 1.4 Komunikační model | 11 |
| 1.5 Druhy komunikace | 13 |
| 1.6 Motivace ke komunikaci | 14 |
| 1.7 Způsoby komunikace | 16 |
| 1.8 Verbální komunikace | 16 |
| 1.9 Neverbální komunikace | 18 |
| 2 Období dospívání | 20 |
| 2.1 Pubescence | 21 |
| 2.2 Socializace | 23 |
| 2.2.1 Role pubescenta | 23 |
| 2.2.2 Role žáka | 24 |
| 2.2.3 Role spolužáka | 24 |
| 2.2.4 Role blízkého přítele | 26 |
| 3 Rodina | 27 |
| 3.1 Funkce rodiny | 27 |
| 3.2 Výchova rodičů | 29 |
| 3.3 Vztahy v rodině | 31 |
| 3.4 Současná rodina | 32 |
| 4 Zdravá komunikace | 34 |
| 4.1 Jak zlepšit komunikaci rodiny s pubescentem | 34 |
| 4.3 Styly komunikace | 38 |
| 4.3.1 Asertivita | 38 |
| Závěr | 46 |
| Seznam použité literatury | 47 |

Úvod

Jak efektivně komunikovat ? Touto otázkou se zabývají odborníci z různých vědních oborů.

Komunikace je jedna z důležitých potřeb člověka. Člověk se potřebuje dělit o své zážitky, sdílet je, udržovat kontakt s druhými. Díky ní můžeme dosáhnout nejen úspěchu, potěšení, ale i neuspokojení.

Komunikujeme neustále, aniž bychom si to mnohdy uvědomovali. To, jakým způsobem komunikujeme, ovlivňuje druhé v utváření představy o nás.

Dobrá schopnost komunikace nám pomáhá při řešení problémů, navazování a udržení vztahů. Podporuje naši sebejistotu a sebeúctu. Proto je nutné tuto schopnost rozvíjet již od útlého dětství.

Rodina je prvním místem, kde jedinec navazuje vztahy, učí se dovednostem. Povaha komunikace rodiny s dítětem se mění v průběhu jeho vývoje. Jedním ze zlomových mezníků je právě období dospívání, kdy se jedinec začíná osamostatňovat. S tím souvisejí i problémy v komunikaci, nepochopení si s rodiči.

Cílem práce je vymezit základní pojmy související s komunikací a rodinou, dále navrhnout doporučení, jak zlepšit komunikaci rodiny s pubescentem.

Při zpracování bakalářské práce jsem vycházela z titulů: Psychologie lidské komunikace od Zdeňka Vybírala, Jaro Křivohlavý: Jak si navzájem lépe porozumíme, Milan Mikuláščík: Komunikační dovednosti v praxi. Při zpracovávání tématu o dospívání a rodině jsem čerpala převážně z publikací od Marie Vágnerové: Vývojová psychologie, Krejčířová, Langmeier: Vývojová psychologie, Ivo Možný: Sociologie rodiny, Oldřich Matoušek: Rodina jako instituce a vztahová síť a Ilona Špaňhelová: Komunikace mezi rodičem a dítětem.

1 Komunikace

Jedním z nejdůležitějších projevů člověka je komunikace, která se postupně zdokonaluje jako člověk. Komunikace není jenom záležitostí lidí, ale také zvířat a rostlin. Forma jejich komunikace je omezenější ve srovnání s lidmi.

Rostliny reagují na podněty, které jim umožňují přežít. Zvířata se dorozumívají pomocí skřeků, gest, mimiky, pohybů, pachů apod. Reagování na podněty závisí na druhu, prostředí a způsobu života. (Mikuláščík, 2003, st.17-18)

1.1 Vymezení pojmu komunikace

Pojem komunikace je latinského původu. V latině *communicare* znamená – učinit společenským, společně něco sdílet. (Vybíral, 2000, str. 17). V širším pojetí komunikace může označovat dopravní síť, přemísťování lidí, materiálu, informací, myšlenek, postojů od jednoho člověka k druhému.

Hlubší význam slova komunikace je obsažen v latinské větě „*communicare est multum dare*“ – *komunikovat mnoho dávat*. (Mareš, Křivohlavý, 1995, str.15)

Slovník spisovné češtiny definuje komunikaci jako „*sdělování, výměna informací*“ (Filipec a kol., 2001, str. 141)

Dle psychologů není komunikace pouze „sdělování“, ale i „sdílení“. Komunikují i ti, kteří se primárně neúčastní výměny slov či pohledů, ale pouze přihlížejí.

„*Sdílení vyjadřuje, jak je sdělení prožíváno, jaké emoční zaujetí a intenzitu emocí sdělení vzbuzuje. Týká se všech zúčastněných. Sdílení neznámá přijetí, může probíhat i tehdy, když se sdělovatelem nesouhlasíme.*“ (Rieger, Vyhnálková, 1996, str. 90)

„*Komunikace je specifickou formou spojení mezi lidmi, a to prostřednictvím předávání a přijímání významů. Souvisí s jinými formami spojení mezi lidmi, jako jsou společná činnost – kooperace, vzájemné působení – interakce, a společenské vztahy.*“ (Výrost, Slaměník, 2008, str. 217)

Přikláním se k definici psychologů, kteří pod pojem komunikace zahrnují nejen sdělování, ale i sdílení významu. Každé dvě osoby, které se pouze míjejí, již určitým způsobem spolu komunikují.

1.2 Sociální komunikace

Sociální komunikace provází každého jedince po celý život. Člověk jako tvor společenský potřebuje vzájemný kontakt s druhými lidmi. Navzájem si předávají informace, uzavírají dohody, plánují, vyměňují si názory. Jedna ze základních potřeb člověka je potřeba komunikovat, dělit se o své zážitky a sdílet je.

Smyslem komunikace je dorozumět se, obohatit se o informace a případně pozměnit svůj dosavadní názor či postoj. Nejedná se o pouhé mluvení, ale součástí komunikace je i naslouchání druhým.

Ze všech znalostí a dovedností je právě komunikace ta nejužitečnější. Dobrá schopnost komunikace nám pomáhá při řešení problémů, jednání, navazování a udržení vztahů apod. Proto je nutné tuto schopnost rozvíjet již od útlého dětství.

1.3 Funkce komunikace

Každá komunikace plní více či méně zjevnou funkci. Zrealizováním funkce dostává sdělení smysl, nabývá jistého významu.

Vybíral (2000) uvádí čtyři hlavní funkce komunikace:

1. informovat – předat zprávu, oznámit, doplnit předešlou informaci
2. instruovat – cílem je navést, naučit...
3. přesvědčit – ovlivnit adresáta, aby pozměnil dosavadní názor, zmanipulovat...
4. pobavit – rozveselit druhé i sebe, rozptýlit

Ve většině situací jde především o instruktáž či přesvědčování. Patrné je to například u televizního zpravodajství, reklamních akcí, kdy informaci doprovází nepatrná manipulace.

Komunikující se soustředí především na formu než na obsah. Cílem je upoutat pozornost, aby mohl příjemce snáze přesvědčit. (Vybíral, 2000, str. 22-24)

1.4 Komunikační model

Sociální jednání má často podobu pravidelného chování. Komunikace se řídí podle určitých pravidel, zásad. „*Lidé jsou schopni komunikovat, protože ovládají určitá pravidla, která se týkají myšlení i jednání souvisejících s komunikací.*“ (Mikuláščík, 2003, str. 23)

Sdělování je oboustranný proces. Nehovoří pouze jeden, ale role komunikantů a komunikátorů se střídají. Doba promluvy se řídí nepsanými pravidly. Závisí na charakteru vztahu, pozici a sebevědomí komunikujících.

Součástí procesu jsou tyto prvky:

Komunikátor – Je osoba, která vysílá zprávu. Předpokládá, že příjemce má podobný kódovací systém a repertoár poznatků. Komunikátor nemusí být zcela informovaný, může zkreslovat sdělení, být zaujatý, používat nevhodné komunikační prostředky, není ochoten naslouchat apod. Významnou roli při komunikaci hrají i komunikátorovy zkušenosti, nálady, postoje, představy, emoce. Je důležité, aby příjemce vnímal i to, co komunikátor neříká.

Komunikant – Je osoba, která přijímá zprávu. Jeho vnímání je ovlivněno také zkušenostmi, náladou, emocemi, záměry... Komunikant předpokládá, že má podobný repertoár poznatků a kódovací systém jako komunikátor. Měl by vyslechnout sdělení komunikátora, nepřerušovat ho, neformulovat si odpověď předem. Měl by si připravit otázky, které by mu pomohly pochopit obsah sdělení. Důležité je i vnímání neverbálních projevů.

Komuniké – Označuje zprávu, myšlenku, kterou jeden sděluje druhému. Vyslaná zpráva může mít podobu verbálních nebo neverbálních symbolů. Různí lidé mohou zprávu chápat odlišně. Komunikátor může úmyslně zprávu zkreslovat, vkládat do ní víceznačnost. Odlišné chápání může způsobit komunikační šum, celkový kontext apod.

Komunikační jazyk – Zprávu předáváme prostřednictvím určitého komunikačního jazyka. Mluvíme-li stejným jazykem, neznamená to, že si musíme vždy porozumět. Zvláště u abstraktních pojmů můžeme chápat význam slov odlišně. Důležitou roli hrají procesy kódování a dekodování.

Kódování je spjaté se znalostí jazyka, slovní zásobou, se schopností umět se vyjádřit, přizpůsobit se druhému. Dekódování závisí na schopnosti porozumět vysílanému sdělení.

Komunikační kanál – Tím je myšlena cesta, po které je zpráva vysílána. Při komunikaci z očí do očí jsou kanálem pohyby, doteky těla, hlasy, zvuky atd. Při komunikaci přes jiné zdroje jako např. telefon, internet, televizi jsme o některé komunikační prostředky ochuzeni.

Zpětná vazba – Je odpověď, reakce na přijatou zprávu. Zpětná vazba má značný význam pro oba účastníky komunikace, udržuje je v komunikační situaci. Díky ní se dozvíme, zda je informace přijata a pochopena. Důležité je, aby zpětná vazba následovala co nejdříve po přijetí informace.

Komunikační prostředí – Jedná se o prostor, ve kterém komunikace probíhá. Závisí na počtu přítomných lidí, na míře osvětlení, velikosti místnosti apod. Některá prostředí mohou působit formálně, reprezentativně a tím uvádět komunikanta do stresové situace.

Komunikaci mohou rušit tzv. komunikační šumy, které ovlivňují a zkreslují obsah sdělení. Za šumy vlivem prostředí lze považovat hluk, nepříjemně svítící světlo, horko, chlad atd. Šumy mohou mít i psychický charakter v podobě nepříjemného člověka, únavy, nesoustředěnosti, myšlenek na něco jiného atd.

Kontext – Komunikace probíhá za určité situace. Má dvě složky – vnitřní a vnější. Vnitřní kontext je to, co se odehrává uvnitř nás. Máme určité zkušenosti, jsme nějak nastaveni a to se odráží v našem vnímání komuniké. Vnější kontextem rozumíme všechny stimuly, které na nás působily a působí (prostředí, lidé kolem nás...). Pro správné pochopení a porozumění sdělení je důležité pochopit kontext. (*Mikuláščík, 2003, str. 24-28, obdobně DeVito, 2008, str. 34- 42*)

1.5 Druhy komunikace

Při komunikaci máme řadu možností a záleží na komunikátorovi, který způsob komunikace si vybere. Měl by respektovat danou situaci, komunikačního partnera a jeho komunikační schopnosti, znalosti. Při projevu využívá komunikátor více druhů komunikace.

Mezi nejčastější způsoby komunikace patří komunikace verbální, neverbální a činem. Komunikace verbální probíhá prostřednictvím řeči, slovního projevu, kdežto neverbální komunikací rozumíme způsob komunikování beze slov. Doprovází komunikaci verbálními pohyby, mimikou, gestikulací, postoji, stylem oblékání atd. Sdělujeme si emoce, pocity, náladu, zájem o sblížení. Snažíme se u druhého vytvořit dojem o tom „kdo jsem“, záměrně ovlivnit jeho postoj apod. (viz kapitola 1.8 a 1.9). Komunikace činem zahrnuje veškeré naše chování a jednání, které má vliv na věrohodnost naší řeči. Nejedná se o chování pouze v době rozhovoru.

Dále rozlišujeme komunikaci záměrnou a nezáměrnou. O komunikaci záměrné hovoříme v případě, kdy komunikátor přesně ví, co říká a jak. Svému záměru přizpůsobuje i volbu komunikačních prostředků. Pokud komunikátor nemá pod kontrolou svůj projev, je roztržitý, stále se opakuje, prezentuje projev jiným způsobem, než zamýšlel, nazýváme tuto komunikaci nezáměrnou.

Podle záměru proneseného sdělení dělíme komunikaci na kognitivní a afektivní. Snaží-li se komunikátor o racionalitu, smysluplnost, a uspořádanost výpovědi ve svém projevu, nazýváme tuto komunikaci kognitivní. Opakem je komunikace afektivní, při které se komunikátor snaží zapůsobit na city. Pronesené sdělení by mělo vzbuzovat např. radost, smutek, pláč, smích atd.

Dále rozlišujeme komunikaci intropersonální a intrapersonální. O komunikaci intropersonální hovoříme tehdy, jedná-li se o tzv. vnitřní monolog nebo dialog. Může mít formu vnitřní neartikulované řeči nebo nahlas artikulovaného projevu. V literatuře se setkáváme s pojmem ich-forma. Jedinec nekomunikuje přímo s lidmi, ale zkušenosti s nimi ovlivňují to, jak mluví sám se sebou. Je zároveň odesílatel i příjemce v jedné osobě. Komunikace intrapersonální probíhá mezi dvěma a více lidmi. Může mít formu dialogu, interview, vyjednávání aj.

Je-li projev k více lidem, hovoříme o komunikaci skupinové či masové. Při skupinové komunikaci je více komunikátorů, kteří chtějí sdělit informace, názory a postoje. Nejsou-li předem stanovena pravidla diskuze, může dojít k intruzi. Mnohdy vznikají konflikty, nastane zmatek, nepochopení sdělení.

O masové komunikaci hovoříme v případě, že komunikátor mluví k širšímu obecnstvu. Za prostředky masové komunikace považujeme např. noviny, knihy, časopisy, televizi, rozhlas, internet.

Dle způsobu předávání komuniké můžeme dělit komunikaci na psanou a elektronickou. U psané se komuniké předává prostřednictvím novin, časopisů, knih, dopisů, zápisů atd. U elektronické se komuniké dostane k příjemci prostřednictvím elektronických prostředků - mobilního telefonu, počítače, sociálních sítí apod. (Výrost, Slaměník, 2008, str. 218-227)

1.6 Motivace ke komunikaci

Spolu s funkcemi můžeme hovořit i o motivaci. Každý člověk je motivován ke komunikaci. Motivace je přítomna v různé intenzitě. Závisí na mnoha okolnostech: zda jsme v dobrém citovém rozpoložení, zda si rozumíme s druhým člověkem, ovládáme jeho komunikační jazyk, jsme si sympatičtí apod.

Zdeněk Vybíral (2000) uvádí tyto motivace:

- Motivace kognitivní – komunikující má potřebu sdělit něco o sobě, o světě, o druhých. Chce předat to, co ví druhému komunikačnímu partnerovi. Komunikace je o předávání smyslu.
- Motivace sdružování – snažíme se navázat kontakt. Jednou ze základních lidských potřeb je potřeba kontaktu. Lidská bytost potřebuje vědět, že k někomu patří, že není na světě sama a má si s kým popovídat. Nejedná se pouze o navazování kontaktu, ale i o jeho udržení, rozvinutí, obnovení...
- Motivace sebepotvrzovací – komunikací s druhým si potvrzujeme vlastní identitu. Upřesňujeme si vlastní mínění o sobě, kým jsme a kam patříme.

- Motivace adaptační – okolí od nás očekává nějaké chování a respektování společenského řádu. Přijímáme určité role, přizpůsobujeme se rolovým stereotypům či je narušujeme. Jednáme a komunikujeme tak, abychom byli přijímáni ze strany druhých. Dochází k sociální integraci.
- Motivace „přesilová“ – člověk je motivován potřebou uplatnit se. Chce upoutat pozornost, předvést to, co umí, aby si získal obdiv, respekt. Motivací může být i touha po vyniknutí nad druhými.
- Motivace existenciální – komunikující se snaží vyplnit svůj život, zahnat nudu, pocit bezsmyslnosti, aby se vyhnul depresi. Snahou je udržet si své psychické zdraví.
- Motivace požitkářská – máme chuť se pobavit, odpočinout si od všedních starostí.

Dospívající je motivován ke komunikaci především svými vrstevníky. Potřebuje s nimi sdílet zážitky, radosti, být někým obdivován a přijímán. Ti mu pomáhají uvědomit si vlastní identitu.

Rodiče vede ke komunikaci potřeba dozvědět se o svém dospívajícím co nejvíce a udržet si s ním harmonický vztah. Snaží se o to, aby přijal svoji roli a jednal dle společenských pravidel.

Někdy však nemáme chuť komunikovat. Chceme si odpočinout od ostatních, být chvíli sami. Tuto nechuť komunikovat mívají často lidé, kteří každý den hovoří s řadou jiných lidí např. lékaři, učitelé, úředníci, politici aj. Dlouhodobá ztráta motivace ke komunikaci může vést k duševním poruchám. (Vybíral, 2000, str. 24-25)

1.7 Způsoby komunikace

Dle Watzlawicka (1999) je možné komunikování ve třech polaritách:

- komunikace digitálně, nebo analogově
- komunikace komplementárně, nebo symetricky
- komunikace v obsazích, nebo o svém vztahu k adresátovi

Digitální komunikace je nejčastěji verbální a je převoditelná na posloupnost konvenčních znaků, kdežto u analogové komunikace dochází ke sdělování postojem nebo činem. Má podobu zvukových, obrazových, pohybových aj. symbolů. Signalizuje prožívané radosti, nelibosti, mimická sdělení apod.

Při komunikaci komplementární se partneři navzájem doplňují. Např. jeden mluví, druhý naslouchá; jeden ustupuje a druhý dominuje apod. Chovají-li se oba partneři stejně, hovoříme o komunikaci symetrické. Oba partneři chtějí mít poslední slovo, oba chtějí, aby druhý ustoupil apod. V efektivní komunikaci má být přítomna nejen komunikace komplementární, ale i komunikace symetrická.

Komunikace v obsazích je zaměřena na přenos věcných informací, nejde o utváření vztahu mezi komunikujícími, opakem je komunikace o vztahových aspektech. Komunikující si sdělují zprávy typu „*Takto vidím sebe, tebe...*“ Snaží se navázat určitý vztah. (Watzlawick, 1999, str. 54-70)

1.8 Verbální komunikace

Pod pojmem verbální komunikace rozumíme vyjadřování myšlenek artikulovanou řečí. Zahrnuje jak zvukovou, tak i písemnou formu řeči. Oproti nonverbálním formám má řeč menší schopnost sdělování emocí, citů, vztahů mezi lidmi. Na druhé straně pomocí řeči můžeme vyjádřit co nepřesněji předmět sdělení, naznačovat různé alternativy, vyjadřovat kauzální vztahy apod.

Slovní komunikaci se věnuje celá řada vědních oborů – lingvistika, stylistika, pragmatika, rétorika, paralingvistika apod. (Křivohlavý, 1988, str. 112-113)

Slova označují více či méně konkrétní předmět. Například slovo „pes“ označuje konkrétní skutečnost, kdežto slovo „sep“ není slovo, protože neoznačuje konkrétní skutečnost.

Kromě slov konkrétních existují i slova abstraktní. Čím je slovo abstraktnější, tím je různými lidmi chápáno odlišně. Záleží na individuální zkušenosti člověka.

Mluvčí se musí snažit co nejpřesněji vyjádřit své myšlenky, aby příjemce porozuměl sdělení. Někdy je zapotřebí užít specifickou slovní zásobu, což souvisí s prostředím, ve kterém se komunikace odehrává. Jinak bude probíhat komunikace např. ve škole než ve firmě s nadřízeným.

S tím souvisí i volba stylu komunikace. Mluvčí volí vhodný styl komunikace vzhledem k postavení. Mezi přáteli užije neformální styl řeči, kdežto při rozhovoru s učitelem bude volit formální a kultivovaný styl mluvení. Styl je ovlivněn postavením člověka ve společnosti a má vliv na mínění ostatních lidí. (Vybíral, 2000, str. 85-91)

Paralingvistické aspekty verbálního projevu

Jedná se o soubor hlasových projevů, které jsou na pomezí neverbální a verbální složky. Nejsme je schopni zapsat běžným způsobem. Jedná se o to, jakým způsobem dává mluvčí najevo svůj postoj, sympatie. Jde o hlasitost, barvu, frázování, intonaci, důrazy v řeči atd.

Hlasitost – Intenzita projevu, která může na posluchače působit příjemně i nepříjemně. Volba závisí i na tom, jak chce mluvčí zapůsobit na posluchače. Je-li zaujat tématem, mluví hlasitěji. Při dlouhém projevu mění hlasitost, aby projev nepůsobil monotónně.

Výška a zabarvení hlasu – Každý člověk má jinou výšku a barvu hlasu. Lépe jsou vnímány hlubší a níže posazené hlasy. Barva hlasu je ukazatelem nálady člověka. Vnímaví lidé rozpoznají záchvěvy v tónu hlasu jejich komunikačního partnera.

Rychlost projevu – Při rychlé řeči se posluchač hůře koncentruje na obsah řeči a některé informace nemusí ani postřehnout. Rychlost projevu je nutné měnit vzhledem k obtížnosti sdělení. Důležité informace by měl mluvčí říkat pomaleji a důrazněji. Tempo řeči souvisí s temperamentem člověka. Impulzivní člověk mluví daleko rychleji než člověk rozvážený, vyrovnaný.

Frázování, pomlky – Správné užití pomlky přispívá ke správnému pochopení obsahu sdělení. Užitím pomlky může dát mluvčí prostor posluchačům, požaduje zvýšení pozornosti, přemýšlí nad volbou dalších výrazů...(Křivohlavý, 1988, str. 134-146)

1.9 Neverbální komunikace

Chceme-li zdůraznit to, co říkáme, užíváme neverbálních signálů. Jedná se o pohyby očí, gesta, výraz tváře, postoje, styl oblékání atd. Neverbální význam bývá názorný, nikoli abstraktní. Bývá výrazem emocionálního stavu, který můžeme vyjádřit záměrně i nezáměrně.

Gesta (gestika) – gestem se rozumí pohyb některé části těla – ruky, nohy, hlavy. Gesta se používají při popisování velikosti, tvaru, aby posluchač lépe porozuměl sdělení. Gesta jsou vázaná na určitou kulturu. V našich zemích vyjadřujeme souhlas přikývnutí. Naopak v Řecku kývnutí znamená nesouhlas.

Pohyby (kinezika) – jedná se o pohyby celého těla. Z rozsahu pohybů lze usuzovat intenzitu emocionálního prožitku. Každý jedinec má své individuální pohyby např. pohupování rukama, procházení se po místnosti, kousání rtů, žmoulání prstů atd. Při interpretaci jednotlivých pohybů musíme vycházet z kontextu.

Prostorové umístění (proxemika) – jedná se o umístění účastníků komunikace v prostoru, jejich vzdálenost mezi sebou. Existují optimální vzdálenosti mezi lidmi, kteří spolu komunikují. Při oficiálních setkáních je vzdálenost větší. Naopak při komunikaci s blízkým člověkem je vzdálenost mnohem menší.

Fyzický postoj (posturika) – člověk zaujímá určitou polohu těla, rukou, nohou, hlavy. Signalizuje emoční stav, zaujetí, postoj k partnerovi. Z polohy těla určíme, jaký vztah mezi sebou mají oba partneři. Zda-li se jedná o vztah přátelský či nepřátelský. Zda jeden z komunikujících má zájem o další navázání kontaktu či nikoliv.

Doteky (haptika) – jsou důležitým prostředkem vřelosti, blízkosti. Jde o tělesný kontakt s druhým člověkem (podání ruky, nabídnutí rámě, poklepání po rameni...). V kůži máme smyslové receptory tlaku, tepla, chladu, bolesti, které reagují na přicházející podněty.

Výraz tváře (mimika) – je jedním z nejdůležitějších prostředků komunikace. Mimikou vyjadřujeme, co jedinec prožívá, jaký má vztah ke sdělení. Z výrazu ve tváři poznáme jakou má daná osoba náladu, zda z ní vyzařuje pocit štěstí, radosti, překvapení, strachu, smutku, rozčilení apod. Někdy výraz obličeje nemusí souhlasit s tím, co jedinec prožívá. Navenek se může smát a uvnitř se necítí dobře.

Pohledy očí – komunikace pohledem patří mezi nejčastější způsob neverbální složky. Sledujeme délku pohledu, četnost pohledů, pootevřenost víček, velikost zornic, tvar obočí, vrásky kolem očí, frekvenci mrkacích pohybů apod. Čím kratší je vzájemný kontakt, tím méně informací si předají. Ty mohou vyvolat nejistotu u příjemce. Příliš dlouhý pohled do očí může působit nepříjemně, zvyšovat napětí, podrážděnost. (Křivohlavý, 1988, str. 32-86)

2 Období dospívání

Dospívání je charakterizováno jako období mezi dětstvím a dospělostí. Začíná kolem 11. roku a končí dosažením dospělosti ve 20 letech. Jedná se o dlouhé životní období, které začíná pohlavním zráním, akcelerací růstu a končí pohlavní zralostí spojenou s dokončením tělesného růstu. (Langmeier, Krejčířová, 2006, str.142-144)

Společně s biologickým zráním probíhá řada významných psychických a sociálních změn, které probíhají do jisté míry souběžně a závisle na sobě. Závislost není úplná, závisí na řadě faktorů např. kulturních, ekonomických, sociálních apod. Důležitou roli hraje i přístup rodičů ke změnám dospívajícího.

Hlavním vývojovým úkolem dospívání je odpoutání se od závislosti na rodičích a navození vztahu s vrstevníky obojího pohlaví. Dospívající jedinec je nově zařazen do společnosti, kde získává nové role. Společnost od něho očekává nějaké chování a jednání.

Ve vyspělých evropských a amerických zemích se za poslední léta výrazně urychlil nástup dospívání a celkový růst v důsledku optimalizace životních podmínek (výživa, lékařská péče ...). Dospívání se tak stále prodlužuje. Zkracuje se období dětství a oddaluje se nástup dospělosti. Oddálení plné dospělosti souvisí s prodlužováním profesní přípravy mládeže. (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 144-146)

Mnozí odborníci dělí toto dlouhé období na dvě etapy:

Vágnerová uvádí dvě fáze dospívání :

První fázi označuje jako pubescenci, která je vymezena 11. – 15. rokem života. V tomto období jsou nejnápadnější tělesné změny spojené s pohlavním zráním.

Druhé období nazývá adolescence a trvá přibližně od 15 do 20 let. Je to doba pohlavního dozrávání a komplexních psychologických změn. Mění se osobnost i jeho sociální pozice. (Vágnerová, 2000, str. 209)

Langmeier a Krejčířová vymezují dvě fáze puberty:

1. Období pubescence - zhruba od 11 do 15 let

a) Fáze prepuberty – U dívek nastává v 11 – 13 letech. U chlapců je fyzický vývoj opožděn o 1 až 2 roky. Objevují se první sekundární pohlavní znaky. U dívek tato fáze končí nástupem první menstruace a u chlapců první polucí.

b) Fáze vlastní puberty – Nastupuje po dokončení prepuberty kolem 13 – 15 let. Trvá do dosažení reprodukční schopnosti. U dívek se pravidelný ovulační cyklus ustálí po 1 až 2 letech a tedy i schopnost oplodnění se dostavuje později. Podobně je to i u chlapců, kdy reprodukční schopnosti je dosahováno později po dokončení vývoje sekundárních pohlavních znaků.

2. Období adolescence – Kolem 20. roku života je dosahována plná reprodukční zralost a dokončován tělesný růst.

V některých odborných publikacích zabývajících se vývojovou psychologií se můžeme dočíst pouze o období dospívání. Nediferencují mezi pubescencí a adolescencí. (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 142-143)

2.1 Pubescence

Pojem pubescence je odvozen z latinského slova „pubes“ znamenající chmýří, vousy, ohanbí, vnější pohlavní orgány. Doslova přeloženo jako získávání dospělého ochlupení. (Říčan, 2004, str. 169)

V tomto období dochází ke komplexní proměně všech složek osobnosti. Nejvýraznější je tělesná proměna. To, jak jedinec vypadá, má vliv na jeho identitu. Jedinec může být na svoji změnu pyšný, ale stejně tak může u něho vyvolat pocit ohrožení vlastního já a vést ke ztrátě sebevědomí. Proto bývá tato změna citlivěji prožívána. Okolí si všímá této změny a reaguje na ni. Reakce jsou rozmanité, záleží na okolnostech a očekávání druhých. Někteří reagují na změny pozitivně, pro jiné je proměna jedince terčem posměchu. Je-li reakce negativní, může se zhoršit sebehodnocení jedince.

U děvčat jsou sekundární pohlavní znaky mnohem nápadnější než u chlapců. Roli zde hraje změna tělesných proporcí, ukládání tuku, růst prsou, ochlupení u dívek. Chlapci celkově zesílí a vyrostou. Tělesný růst však není rovnoměrný. Dolní a horní končetiny rostou rychleji, dochází k disharmonii postavy.

Mnoho pubescentů zaměřuje svoji pozornost i na celkovou úpravu zevnějšku. Atraktivností získávají lepší sociální status a jsou snáze přijímáni vrstevnickou skupinou. Jestliže se pubescent nepovažuje za atraktivního, může to ovlivnit jeho další směřování.

S tělesnou změnou souvisí i změna prožívání pubescenta. Ztrácí se citová jistota, stabilita. S nejistotou jedinec reaguje podrážděně, přecitlivěle. Nedokáže si vysvětlit své pocity, nálady. Mnohdy jeho chování je přehnané a impulzivní. Ztrácí chuť k jakékoliv činnosti. Má obtíže s koncentrací pozornosti, snáze se unaví. Nedostatek sebeovládání, proměna nálad přispívá ke konfliktům s okolím.

Další změnou v tomto období je zvýšená uzavřenost. Jedinec nedává své pocity navenek. Má pocit, že je to intimní záležitost, a není ochoten s nikým o svých prožitcích hovořit. Celková nejistota a emoční nevyrovnanost má vliv i na sebehodnocení. Pubescent chápe reakce lidí jako nepřátelské. Vztahuje si vše na sebe a je lehce zranitelný.

V období pubescence dochází k rozvoji poznávacích procesů. J. Piaget (1999) nazval tuto fázi „stadium formálních logických operací.“ Pubescent je schopen používat abstraktní pojmy, které jsou vzdáleny od smyslové zkušenosti a jsou obecnější. (Piaget, 1999, str. 115-140)

Dospívající je schopen uvažovat hypoteticky. Uvažuje o mnoha možnostech, vztazích mezi znaky. Není vázán na konkrétní situaci. Jeho myšlení je systematické. Dokáže si vytvořit hypotézu a postupnými kroky ji vyloučit, nebo potvrdit. Nespokojí se s jedním řešením, zkouší i další. Dovede kombinovat a integrovat myšlenky, plánovat, představovat si svoji budoucnost, povolání.

Všechny změny, které provázejí dospívání, mají zásadní význam pro rozvoj identity. Pubescent projevuje úsilí o hlubší poznání sebe sama. Soustředí se na vlastní prožívání, snaží se poznat svoje vlastnosti. Pochopení vlastních myšlenek a pocitů bývá pro pubescenta těžké. Mnohdy má pocit, že mu nikdo nedokáže porozumět. Sdílení zkušeností s vrstevníky přispívá k pozitivnímu vnímání sebe sama a posiluje sebevědomí.

Pro sebepoznání je důležité i srovnání s okolím. Pubescent se potřebuje vymezit ve vztahu k někomu. Vytváří si určitý ideál, který se postupně mění. Ideál je často nereálný a pravděpodobnost jeho dosažení nebývá příliš velká. Rozpor mezi ideálem a skutečností vede k frustracím dospívajícího. Později pozmění svoji představu tak, aby byla snáze dosažitelná.

Součástí identity je i profesní role, ke které směřuje. Jedinec mnohdy nemá jasné představy o svém budoucím povolání. Zde se projevuje jistá míra identifikace s rodinou, která představuje model profesní role. (Říčan, 2004, str. 169-189, obdobně Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 147-153)

2.2 Socializace

V období dospívání dochází k uvolnění ze závislosti na rodičích a navázání vztahů s vrstevníky obojího pohlaví. Přestože již od útlého věku do dospělosti probíhá proces osamostatňování a navazování vztahů s okolím, je tento proces v období dospívání „klíčový“ pro pozdější rodičovskou roli.

Zařazením do společnosti získává jedinec určité role. Společnost od něho vyžaduje dodržování pravidel a norem obecně platných. Jeho chování podléhá zvýšenému dohledu a je patřičně kritizováno.

2.2.1 Role pubescenta

V období pubescence dochází k proměně sociální role. Ta je ovlivněna změnou zevnějšku a snahou vymanit se ze závislosti na rodině, což vede ke změně chování. Pubescent odmítá podřízenou roli. Neuznává nadřazenost autorit, jako jsou rodiče, učitelé apod. Neakceptuje jejich názory jako mladší děti. Snaží se o nich přemýšlet a diskutovat.

Nekonečná polemika s autoritou jim přináší uspokojení. Tím, že dokáže dospělým argumentovat a oponovat, si utvrzuje kvalitu svých schopností. Nabývá pocitu jistoty, že se dospělým dokáže vyrovnat.

Pubescent vyžaduje od dospělých dodržování pravidel. Dává důraz na absolutní spravedlnost, vyžaduje rovnoprávnost. Pravidla musí dodržovat všichni, a ne jenom ti v podřízeném postavení.

Kritičnost k dospělým nebývá větší než k vrstevníkům či k sobě samému. Spíše je mnohem nápadnějším a novým projevem. O sebekritice dospělý ani nemusí vědět. Jedinec si své záležitosti řeší v sobě. Před dospělým, s nímž bojuje o uznání, není možné přiznat své nedostatky či pocit nejistoty. (Vágnerová, 2000, str. 228-233)

2.2.2 Role žáka

V období dospívání prochází změnou i role žáka. Školní prospěch ztrácí svůj původní význam. Úspěšnost ve škole přestává být cílem a stává se prostředkem. Motivace k učení je ovlivněna volbou dalšího vzdělávání. Žáci se postupně rozdělují na budoucí učně a studenty.

Zájem o učivo u většiny pubescentů klesá, protože mají pocit, že je pro ně nesrozumitelné a nesmyslné. Zvyšuje se neuspokojení potřeb, což vede k obranným reakcím. Jedná se o variantu úniku, ignorování, vytěsnění.

U pubescenta převládá kritičnost nejen k samotné prezentaci učiva, ale i k učiteli. Odmítá akceptovat jeho názory a bezvýhradně se mu podřít. Učitel ztrácí výsadní postavení, které měl. Dospívající ocení učitele, který nedává svoji nadřazenost příliš najevo. Oceňují, když je bere jako rovnocenné partnery, má smysl pro humor, pochopení je vyslechnout.

Bude-li si učitel vynucovat svou autoritu, může se setkat s nepříjetím až negativismem žáků k učení i k jeho osobnosti. (Vágnerová, 2000, str. 233-237)

2.2.3 Role spolužáka

Pro pubescenta má čím dál větší význam vrstevnická skupina. Vrstevníci poskytují oporu stávající identity. Tzv. skupinová identita podporuje identitu individuální. Dospívající prostřednictvím skupiny získá uspokojující obraz sebe sama, zvyšuje si pocit sebevědomí a jistoty.

Vrstevníci poskytují pubescentovi zázemí a bezpečí v období, kdy se osamostatňuje a odpoutává se od rodiny. Vrstevníci mají velký vliv na jedince a stávají se neformálními autoritami.

Komunikace pubescentů je plná určitých obrátů, slangových, vulgárních výrazů. Sdělení jsou zkratkovitá proto, aby jim dospělí neporozuměli. Jejich mluva má působit šokujícím dojmem. Chtějí se odlišit od komunity dospělých.

Skupiny jsou převážně složeny z jedinců jednoho pohlaví tzv. „skupinová izosexuální fáze“. Později se tvoří větší skupiny, kde jsou dívky i chlapci. Vrstevníci společně sportují, chodí do kina, na diskotéky apod. Při společných aktivitách se utužují vztahy, vznikají pevná kamarádství a první lásky.

Vrstevníci jsou pro dospívajícího zdrojem sociálního učení. Jedinci ve skupině se navzájem napodobují. Většinou je zde jeden vůdce, kterému se chtějí vyrovnat.

Díky skupině si dospívající může porovnat své chování, pocity, postoje s ostatními vrstevníky. Získává nové zkušenosti, které mu pomohou k pochopení sebe sama.

Příslušnost ve skupině se řídí vlastními pravidly, které se odlišují od obecných norem. Normy ve skupině musí být striktně dodržovány. Někdy mohou být v rozporu s požadavky rodičů, což vytváří značný tlak na jedince. Ten se musí rozhodnout, čemu dá přednost.

Pokud jedinec nedodrží pravidla chování ve skupině, čeká ho potrestání. Mnohdy je i ze skupiny vyloučen a dostává se do izolace. Dospívající si musí najít jinou skupinu vrstevníků, jejichž pravidla mu budou vyhovovat.

Získání dobré pozice ve skupině snižuje pocit nejistoty, a tak pozitivně ovlivňuje rozvoj osobnosti pubescenta. Role získaná ve skupině se liší od role v rodině. Jedinec si může získat ve skupině dominantní roli s vysokou prestiží jakou v rodině nemá.

Vrstevnícká skupina má značný vliv i na roli pubescenta v rodině. Dospívající jedinec srovnává své možnosti v rodině s tím, co mají jeho kamarádi. Pokud mají ostatní lepší pozici, snaží se zvýšit tlak na rodiče, aby ji měl i on. Např. „*Jana taky může být venku do 9 hodin a proč já ne? Marek chodí na koncerty každý týden...*“

Role má subjektivní význam, závisí na osobnostních kvalitách a kompetencích. Role v rodině se řídí podle jiných parametrů. Každý dospívající se chce svým vrstevníkům něčím zavděčit, aby byl kladně přijímán. Pokud se mu to nedaří, hledá jiné způsoby chování k dosažení cíle.

Oblíbenost si jedinec může získat dobrou schopností komunikovat, smyslem pro humor, tolerancí, kamarádkým chováním, ochotou pomáhat apod. Oblíbenost závisí na osobnostních vlastnostech a sociálních zkušenostech. Jedinec, který byl oblíbený od dětství, se bude chovat tak, aby byl znovu akceptován. (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 154-163, obdobně Říčan, 2004, str. 183-184)

2.2.4 Role blízkého přítele

V období dospívání nabývá na významu i potřeba důvěrného vztahu s přítelem. Objevuje se již na počátku puberty kolem 12 let. Tento přátelský vztah dává jedinci pocit bezpečí, jistoty. Pro tento vztah je charakteristická vzájemnost a intimita. Přátelé mají možnost sdílet pocity, názory, zkušenosti. Díky sdílení s kamarádem se lépe vyrovnávají se svými pochybnostmi. Sdělení, která si přátelé svěří, jsou důvěrná.

Pubescent se chová k příteli jinak, než k ostatním vrstevníkům. Přátelé se nemusí podřizovat normám, které platí ve skupině. Přátelství chlapců je založeno na společných zájmech, kdežto přátelství dívek je založeno na hlubší emoční náklonnosti. Dobrý přítel nezradí, naslouchá a nevysmívá se. V případě neúspěchu, podporuje svého přítele.

Přátelský vztah se může změnit v poznání prvních lásek. Většinou jde o vztah pouze platonický a doprovázený experimentováním. Jedinec touží být v blízkosti milované osoby. První láska je často plachá a tajná. Jedinec nedokáže vyslovit, co cítí.

V těchto vztazích převládá především zvědavost, nejistota. Chlapci se snaží dívkám ukázat odvahu a sílu. Chtějí vykonat něco, čím by si získali u dívek obdiv. Dívky dbají především na svůj vzhled. (Říčan, 2004, str. 184-189)

3 Rodina

Rodina je základní jednotkou každé společnosti. Je významná pro udržení lidstva. Existuje proto, aby se lidé mohli starat o své děti. Rodina je nenahraditelnou institucí, která vštěpuje jedinci obecně závazná pravidla společnosti.

Rodina je první model společnosti, se kterým se dítě setkává. Model rodiny tvoří rodiče, děti, případně prarodiče. Vytváří vhodné prostředí, které odpovídá potřebám dětí a dospívajících. Je důležitá pro jeho osobnostní rozvoj a navazování vztahů k dalším skupinám ve společnosti. Zprostředkuje mu vrůstání do jeho kultury. Předává mu sociální zkušenosti, učí ho hodnotám, normám, bez kterých se v dospělosti neobejde. (Matoušek, 2003, str. 9-12)

3.1 Funkce rodiny

Rodina by měla plnit určité funkce, které přispívají ke zdravému vývoji jedince a jsou důležité pro jeho socializaci. Některé z nich se váží na určitý věk, jiné mají trvalou platnost a mění se pouze podoba vzhledem k vývojové fázi. Splňuje-li rodina tyto funkce, pak hovoříme o rodině tzv. funkční.

Zdeněk Helus (2007) uvádí deset funkcí rodiny:

Rodina uspokojuje základní potřeby dítěte v počátcích života. Jedná se o uspokojení biopsychických potřeb (jídla, pití, pohybu ...), potřeb bezpečí, lásky. Rodina poskytuje množství podnětů, přistupuje k dítěti trpělivě, ochotně mu pomoci. Podnětné prostředí v něm vyvolává pozitivní zážitky a zkušenosti a dochází k rozvoji potencialit.

Rodina uspokojuje potřebu přináležetosti dítěte. Jedná se o potřebu mít domov, někam patřit. Dítě potřebuje mít svou matku, otce a s nimi se identifikovat. Vkládá se do jejich náručí, věří jim. Tím si vytváří základní životní jistoty. Ví, že patří do láskyplných vztahů. Toto podvědomí má význam pro další navazování vztahů s okolím. Pokud je tato potřeba neuspokojena, dochází k brždění osobnostního vývoje dítěte.

Rodina poskytuje prostor pro aktivní projev, seberealizaci, součinnost s druhými. V dítěti se utvrzuje představa o něm „já umím, jedním, dovedu.“ Skrze své jednání navazuje vztahy k druhým lidem a obohacuje svůj život.

Rodina uvádí dítě do vztahu k věcem – zařízení domácnosti, přístrojům, nástrojům apod. Vede dítě k tomu, aby si vážilo předmětů, používalo a udržovalo je v pořádku. Dítě má možnost pozorovat, jak rodič zachází, opravuje a uchovává předměty. Děti mají také své věci, které si musí chránit.

Rodina určuje prvopočáteční prožitek sebe sama jako chlapce/dívky. K uvědomění si své sexuální role mu napomáhají vzory rodičů.

Rodina poskytuje dítěti vzory, příklady. Dítě napodobuje jednání rodičů v různých situacích, přemýšlí o životě. Učí se vidět osobnost v jiných lidech a samo touží být osobností. Pochopením rodičů se dítě učí toleranci k druhému člověku.

Rodina v dítěti zakládá a upevňuje povinnosti, rozvíjí ohleduplnost a úctu k něčemu či někomu. Dítě zapojuje do společných činností – herních, pracovních, zájmových atd.

Rodina umožňuje dítěti vrústat do mezigeneračních vztahů. Dítě navazuje vztahy se sourozenci, prarodiči, strýci a tetami. Uvědomuje si, že lidé jsou různého věku, založení a postavení.

Díky rodičům, prarodičům, sourozencům, příbuzným se v dítěti vytváří představa o širším okolí, o společnosti a o světě. Chápe nejrůznější profese, povinnosti, čelí problémům. Má-li dítě spolehlivé zázemí, nebojí se poznávat a nahlížet do svého okolí.

Rodina vytváří dítěti prostředí, ve kterém se může svěřit, očekávat radu, pomoc. Je útočištěm v nejistotě. Tato funkce má význam v době vstupu dítěte do školy. Setkává se s neúspěchem a je třeba mu poskytnout pocit bezpečí a podpory. Snáze dokáže nezdary překonat a vyrovnat se s nimi.

Z hlediska normálního fungování rodiny je důležitá harmonie, stabilita ve smyslu jasně vymezených rolí a schopností jednotlivců zastupovat se v nich. Důležitá je vzájemná komunikace a podpora při řešení náročných situací.

Zdravá rodina respektuje autonomii každého jedince. Umožňuje mu samostatnost, zodpovědnost, poskytuje pocit bezpečí, sounáležitosti, vzájemnosti. Důležitá je také přizpůsobivost rodiny. Fungující rodina je schopna adekvátně řešit situace, měnit rodinnou strukturu, vztahy rolí a pravidel. (Helus, 2007, str. 149-151, obdobně Matějček, 1992, str. 60-64)

3.2 Výchova rodičů

Rodiče přispívají k utváření sociálního klimatu v rodině. Osobnost vychovávajícího a jeho postoj k dítěti má vliv na utváření jeho osobnosti. Značný vliv mají i zkušenosti z dětství, vztahy k vlastním rodičům a dosavadní citový vývoj, inteligence a vzdělání vychovávajícího.

Jaký vztah a postoj si rodič vytvoří k dítěti na začátku života, tak takovým způsobem s ním dítě bude později komunikovat v období dospívání.

Pokud je dítě nechtěné, zaujímají k němu rodiče negativní postoj. Dítě svojí existencí připomíná rodičům životní nezdár. Také nemusí odpovídat ideálům rodičů, a proto bývá nepřijato do rodiny. Dítě je nadměrně trestáno, utlačováno. Zaujímá postoj vzdoru, rezignace.

V rodinách s nízkou socioekonomickou úrovní, přistěhovalců, negramotných rodičů převládá zanedbávající výchova. Děti jsou v těchto rodinách nadměrně přetěžovány úkoly a ponechány bez dozoru. Škola pro ně představuje zlo, jejich školní prospěch je snížený. Dítě si nevytvoří vědomí povinnosti. Rodiny odmítají některé normy společnosti a jsou špatným příkladem.

Rodiče, kteří jsou příliš úzkostní, nezdravě lpějí na dítěti. Nedovolí mu se volně pohybovat, aby si neublížilo. Neustále ho ochraňují, omezují v aktivitách. Dítě se snaží uniknout z této situace a reaguje protestem, agresivním chováním, zvýšenou aktivitou mimo dohled rodičů. V období dospívání se snaží na sebe upozornit a získat si přízeň party. Naopak některé děti reagují útlumem aktivity a pasivně se podřizují. Jedinec se nedovede zapojit do kolektivu, má problém s řešením situací. Stává se terčem posměchů a šikany.

Rodiče, kteří mají na děti vysoké nároky, chtějí, aby vykazovalo perfektní výsledky a bylo lepší než ti druzí. Hovoříme o tzv. perfekcionistačké výchově. Neberou v úvahu potenciál dítěte, jeho zájmy a schopnosti. Často přenášejí na dítě svou neuspokojenou touhu, která se jim v životě nepodařila. Dítě je vystaveno nepřiměřené zátěži, vzniká vyčerpanost, úzkost. Prohlubuje se disharmonický vztah s rodiči, dochází k otřesu sebevědomí, sebedůvěry.

Rodiče, kteří uplatňují protekční způsob výchovy, chtějí, aby dítě dosáhlo hodnot, jež jsou pro život výhodné. Je jim jedno, jakým způsobem jich dítě dosáhne. Dítěti pomáhají, pracují za něj, odkládají mu překážky z cesty.

V období dospívání se jedinec dostane do situací, které neumí vyřešit, zažívá pocit selhání. Myslí si, že všichni budou jednat tak, jak on chce. Rodiče pro něho udělají cokoli.

V rodině příliš liberální, nepanuje žádný řád, nejsou stanoveny jasné cíle. Dítě trpí přemírou volnosti, se kterou si neví rady. Často ji zneužívá, podléhá lenosti, pochybným zábavám, sobectví.

Převládá-li v rodině autoritativní způsob výchovy, vztahy k dítěti/ dospívajícímu jsou omezeny na příkazování, zakazování. Není přihlíženo k potřebám dítěte, nemá možnost se samo rozhodnout, nést zodpovědnost. Rodiče neberou v úvahu jeho názory a zájmy. Takové dítě rezignuje, začne ztrácet zájem o cokoli. Při komunikaci s rodiči projevuje agresivitu, objevují se i záchvaty vzteku. Jedinec začne nahlížet negativně na celou společnost.

Výchova demokratická je založena na vzájemně stanovených pravidlech, která dodržují nejen děti, ale i rodiče. Vychovávající uznává dítě jako osobnost, respektuje ho. Tato výchova je založená na vzájemném uznání a otevřené komunikaci. Zvláště v období dospívání si rodiče s dítětem lépe rozumí a domluví se na společných pravidlech. (Matějček, 1992, str. 60-64)

Poukázala jsem na některé způsoby výchovy, které mohou přispívat k disharmonickým vztahům v rodině. Rodiče by si měli uvědomit, jakým způsobem s dětmi jedná a co jim dále předávají do života. V dítěti, které se v rodině necítí šťastně, se hromadí stres, úzkost, což může skončit i útekem z domova.

Rodiče by měli především dítě zahrnout láskou a péčí, respektovat jeho potřeby. Neměli by na dítě klást vysoké nároky, které není schopno splnit. V rodině by měl převládat demokratický způsob výchovy, který respektuje osobnost dítěte. Jasně vymezená pravidla usnadní komunikaci s dítětem a tím i přispějí k utužení vztahů.

3.3 Vztahy v rodině

Pubescent se snaží vymanit z přílišného pečovatelsví a hlídání matky. Matka to může vnímat jako pocit nevděku. Matka s dcerou má jiný vztah než otec se synem. Vztah mezi matkou a dcerou je o vzájemné podpoře, péči o druhé. V dospívání se tento vztah může změnit, což vyplývá z potřeby dívky zdůraznit svoji roli a z potřeby matky ji potlačit.

Dívky se chtějí vyrovnat dospělým, půjčují si oblečení, kosmetiku, aby vypadaly přitažlivěji. Důležitá je podpora matky v rozvoji ženské role.

Vztah otce a syna klade důraz na mužskou identitu a příslušnost k mužské komunitě. V období dospívání dochází k výraznému zesílení a růstu syna. Stává se, že syn otce přeroste. Syn se potřebuje osamostatnit od závislosti na otci a dává přednost svým vrstevníkům. Potřebuje se vymezit ve vztahu k někomu. Otce však stále potřebuje jako oporu v nesnázích. Otec by měl poskytnout podporu v rozvoji mužské role, dát mu zpětnou vazbu o jeho chování a podporovat pozitivní sebevědomí.

Pro dceru otec funguje jako model mužské role. Získává ženskou roli a potřebuje si vyzkoušet jakou reakci vyvolá její chování. Někdy otec odmítá ženské projevy své dcery, jindy je akceptuje. (Vágnerová, 2000, str. 242-243)

V období dospívání je velmi významný vztah se sourozenci. Záleží na věkovém rozmezí a pohlaví obou sourozenců. Nejsou-li sourozenci od sebe příliš věkově vzdáleni, jsou pro pubescenta důležitými osobami. Mají společné zájmy, postoje, pocity, potřeby a mnohdy i kamarády. Sourozenci si dokáží porozumět, sdělit si intimní záležitosti, které by dospělému neřekli. Jsou si nápomocni v nesnázích, poskytují druhému sourozenci oporu.

Jsou-li od sebe věkově vzdáleni, často mezi nimi nepanují dobré vztahy. Nedokáží spolu komunikovat, nerozumí svým potřebám. Jeden před druhým bojuje o přízeň rodičů.

Součástí rodiny jsou i prarodiče. Vztahy s dospívajícími bývají v některých případech napjaté. Prarodiče mají svůj styl života, který nehodlají měnit. Vzhledem k bohatým zkušenostem dávají rady, jak situace nejlépe vyřešit. Dospívající mají ovšem jiný názor na věc a chtějí si vyřešit problém po svém. Tím se dostávají do častých konfliktů. Neshody vznikají například i kvůli stylu oblékání, hudbě apod.

3.4 Současná rodina

Za posledních několik let došlo k proměně rodinného modelu. Tradiční rodinu vystřídala rodina moderní. Změna rodinného soužití a fungování souvisí se změnou režimu, kdy došlo k celkovému uvolnění a možnosti navázání vztahů s jinou společností. Značnou změnu představuje nástup ženy na trh práce. Ženy se emancipují a aktivně se zapojují do společenského života.

Současnou rodinu můžeme charakterizovat jako rodinu zaměstnané ženy. Muž přestal být jediným živitelem rodiny a jeho prestiž v rodině začala klesat. Ve veřejném prostoru se začínají stírat rozdíly mezi muži a ženami. Žena je pracovně vytížena a domácí práce musí vykonávat i muž. V současnosti se přestávají činnosti dělit na ty, které vykonává pouze muž či pouze žena.

S aktivním zapojením žen do pracovní sféry dochází postupně k odkládání mateřství a k poklesu porodnosti. Odborníci varují před tím, že společnost nebude schopna se dále reprodukovat. Ženy se věnují vzdělání a budování profesní kariéry. Někdy se rozhodnou i pro úplnou bezdětnost. (Matoušek, 2003, str. 32-43)

Současná rodina se přesouvá z dvoudětného modelu na model s jedním dítětem, což souvisí i s podporou státu. Stát přispívá na děti, ale úlevy nelze považovat za dostatečné. U rodin s malými dětmi výrazně klesá životní úroveň a dostávají se do finančních obtíží.

S odkládáním mateřství souvisí i odklad vstupu do manželství. Mladí lidé nemají potřebu vstupovat do manželství a žijí určitou dobu v nesezdaném páru.

Rozhodnou-li se mladí lidé vstoupit do manželství, jeho trvání mnohdy po pár letech zaniká. Ochota vstupovat do dalšího manželství je malá. (Možný, 2002 str.167-180)

V důsledku vzrůstajících rozvodů narůstá počet rodin s jedním rodičem. Často výchovu přebírá matka, která žije s dítětem sama. Setkáme se zde s řadou problémů nejen v oblasti finanční, ale i emoční a vztahové. U žen v zátěžové situaci se objevuje stres, pocit beznaděje, dochází ke změnám v sebepojetí. To vše má vliv na zhoršení zdravého vývoje a vztahu s dítětem. U dětí se mohou objevit i poruchy chování. Zvláště v období pubescence je zapotřebí pro chlapce, ale i pro dívku mužský vzor, se kterým se jedinec může identifikovat. (Sobotková, 2007, 170-178)

Trend moderní rodiny přináší řadu úskalí. Dochází k prosazování vlastních zájmů nad zájmy rodinné. Kvůli finančnímu zajištění jsou rodiče často pracovně vytíženi, že jim nezbývá čas na vlastní děti. Někteří rodiče s dětmi málo komunikují, neprožívají spolu radostné chvíle, nedokáží si dát najevo, co k sobě cítí. Jejich vztahy se postupně oslabují, což přispívá k nesprávnému vývoji dítěte. Zvláště v období dospívání dochází k neporozumění a k řadě konfliktům.

Nepanuje-li v rodině vzájemná podpora, dobré vztahy mezi rodiči, odráží se to na budování vztahu dítěte s okolím. Později má jedinec problémy s navazováním partnerského vztahu a s rodinným soužitím.

4 Zdravá komunikace

Kvalitu našeho života a spokojenosti spoluvytváří zdravá komunikace, která je označovaná i jako komunikace funkční či kvalitní. Odborníci ji považují za důležitou podmínku osobnostního optima, jelikož blahodárně působí na většinu tělesných onemocnění.

V protikladu stojí dysfunkční komunikace. U člověka, který je vystaven dlouhodobě nezdravé komunikaci, se mohou objevit vztahové nebo řečové poruchy. Komunikace ovlivňuje poznávání a může narušit charakter - škodlivé postoje apod. (Vybíral, 2000, str. 212-213)

4.1 Jak zlepšit komunikaci rodiny s pubescentem

Období puberty je pro jedince náročné, musí se vypořádat s řadou změn. Se získáváním nové identity souvisí i problém v komunikaci. Rodiče by měli být více shovívaví v komunikaci.

Za jednu z důležitých podmínek, která přispívá k efektivní komunikaci, považujeme klid. Není dobré začít komunikovat, když rodič nebo dospívající někam pospíchá, dělá nějakou činnost. Na obsah sdělení se nesoustředí a mnohdy odpovídá na něco jiného. Raději odložíme komunikaci na vhodnější chvíli. Nemělo by se stát, že věc, o které jsme chtěli mluvit, bude vypuštěna. Tím, že si řekneme názor na danou věc, se navzájem obohatíme poznáním.

Kromě klidu hraje významnou roli i čas. Již od narození by měl rodič věnovat dítěti čas, trávit s ním společné chvíle, vnímat jeho prožitky a přání. Tím, že si s dítětem sedneme, popovídáme si, vybudujeme vztah, který je založen na vzájemné důvěře a porozumění.

Rodič by měl respektovat názory dospívajícího a dát mu prostor pro argumentování. Při rozhovoru s dítětem by měl rodič pozorně naslouchat, být trpělivý, signalizovat uznání, zaangažovanost apod. Tímto dává najevo zájem o sdělení, ale i o pocity dítěte. Důležitý je kontakt očí, kterým si získáváme důvěru druhého.

Nejen rodič by měl trpělivě naslouchat, ale i dítě. Rodič by ho měl naučit, že když mluví dospělý, ono poslouchá. Navzájem by se neměli překřikovat. Komunikace by měla být založena na vzájemném dialogu.

Při komunikaci je důležité, aby se rodič neodvolával na zažitá konvence „*To se nedělá... No, je to pěkné... Člověka to potěší...*“ Měl by se vyjadřovat v 1. osobě jednotného čísla „já“. Např. „*Moc se mi to líbilo... Udělal jsi mi radost... Nelíbí se mi, že kouříš... Já jsem řekl...*“ Tím, že rodič dokáže vyjádřit, co sám cítí, jak se mu daří, navozuje důvěrnější vztah k pubescentovi.

S tímto souvisí i volba jazykových prostředků. Rodič by měl volit taková slova, kterým je schopen dospívající porozumět. Dospívající také mají svůj vyhraněný styl komunikování. Užívají obraty, cizí slova, kterým rodič nemusí porozumět. Projevili-li zájem jim porozumět, může získat obdiv dospívajícího. Ten bude mít pocit důležitosti, že může rodiče něčemu také naučit.

Dospívající ve skupině řeší řadu témat, která se na ně valí z médií, internetu apod. Mnohdy neví, jakým způsobem si s nimi mají poradit a jak je chápat. Je zde rodič, který by mu měl objasnit některé věci a nebát se s ním mluvit o čemkoliv, i když to pro něj nemusí být příjemné téma. Dospívající by měl získat pocit, že se může zeptat na cokoli a bude mu odpovězeno.

Je-li pro nás některé téma příliš intimní a vyvolává v nás rozpaky, je možné komunikaci odlehčit humorem. Neměl by být však neadekvátní, přehnaný, vulgární či na úkor jiného účastníka. Zacházení s humorem tedy vyžaduje určitý takt, schopnost odhadnout situaci.

Další zásadou zdravé komunikace je schopnost uznat svoji chybu a umět se za ni omluvit. Začne-li rodič používat omluvu již od útlého věku dítěte, bezpečně pochopí princip omluvy a samo se dokáže rodičům omluvit. Omluvou si jedinec uvědomuje, že nejednal správně. Někdy je zapotřebí důkladně vysvětlit, co se stalo a proč.

Ke zlepšení vztahů v komunikaci přispívá jedna z důležitých motivačních potřeb člověka, a to pochvala. Již od útlého věku dítěte by měla být pochvala součástí života. Rodič by měl své dítě chválit za to, co udělalo dobře. Tím si osvojí pravidla správného jednání a chování ve společnosti. Rodič v dítěti vzbuzuje radost a další chuť do práce. Pochvala by měla být upřímná a konkrétní. Pokud není, dítě to vycítí a z pochvaly nemá radost. Učí dítě pozitivně smýšlet o sobě, ale i o druhých. Pochvalou se zvyšuje jeho sebevědomí.

Nejen děti mladšího věku potřebují chválit, ale také dospívající i dospělí. Rodičům se v tomto věku může zdát pochvala zbytečná. Je-li dospívající zvyklý z dětství na pochvalu, lépe vychází s rodiči. V období plné změn potřebuje pubescent oporu, pochválení, které zvýší jeho sebehodnocení a sebevědomí. Převažují-li pochvaly ze strany rodičů, dokáže se snáze vyrovnat s kritikou.

4.2 Chyby při komunikaci rodiče s pubescentem

V každodenním životě se dostáváme do náročných situací, na které ne vždy reagujeme adekvátně. Daná situace v nás vyvolá emoce. Mnohdy si později uvědomíme, že jsme mohli zvolit vhodnější způsob jednání. Předešli bychom tím mnoha konfliktům. Důležité je uvědomit si chyby, kterých jsme se dopustili, a pokusit se je napravit.

Jednou z chyb, kterou rodiče používají, je vyhrožování. Možná si ani neuvědomují, že dětem již od útlého dětství vyhrožují, že pokud něco neudělají, někdo na ně přijde. Zastrášují děti. Chtějí docílit, aby dítě jednalo tak, jak oni chtějí. V pozdějším věku se stává, že děti, začnou vyhrožovat i rodičům. Zvláště v období puberty dospívající využívá všech dostupných prostředků, aby mu rodiče dovolili to, po čem touží. Mnohdy vyhrožují tím, že odejdou z domu, nebudou jíst, učit se, nepromluví. Je na rodiči, aby poznal, do jaké míry to myslím vážně.

Další chybou je chování rodiče k dítěti vzhledem k jeho pozici. Rodič se často chová nadřazeně. Nebere v úvahu názory a postoje dospívajícího, on ví všechno nejlépe. Při komunikaci ho nenechá domluvit, sráží to, co řekl. Někdy ho i ponižuje před ostatními dospělými. Nemá respekt k dítěti. U dospívajícího se může objevit pocit viny, zlost, snížené sebevědomí. Dospívající postupně přestane s rodičem komunikovat, protože si uvědomí, že nezíská uznání a pochopení.

Rodič díky své pozici někdy používá způsob komunikace, při které nepřímo ovlivňuje druhého, tzv. manipulaci. Neříká věci jasně a srozumitelně. Očekává od druhého, že bude vědět, co se po něm chce. Člověk, který manipuluje, se snaží vyvolat u druhého výčitky. Používá-li tento způsob komunikace rodič dlouhodobě, může se stát, že v období puberty se dítě postaví do opozice a častěji dochází ke konfliktům.

K častým konfliktům přispívá i nedůvěra rodičů k dospívajícím. Rodiče mají strach, že se jim něco stane, a začnou si ověřovat pravdivost výroků jejich dětí. Hlídkají je, ptají se spolužáků, někteří čtou zprávy, e-maily...

Pokud si rodič omylem přečte zprávu, měl by se dítěti přiznat a omluvit se. Dospívající ocení omluvu a rodič v jeho očích stoupne. Tímto způsobem učí rodič dítě, jak by se mělo zachovat v případě chybného jednání.

Myslím si, že rodiče by měli svému dítěti důvěřovat a věřit, že mu předali takové hodnoty, kterými se bude v životě řídit. Měli by určitá rozhodnutí nechat na nich, ať sami poznají, zda se jim jejich jednání vyplatilo či ne.

Dalším problémem, který vede ke konfliktům, je neschopnost být otevřený v komunikaci. Rodiče nedokáží při komunikaci s dospívajícím říci věci tak, jak jsou. Nedokáží říci dětem, jaké mají starosti, co se děje. Děti to stejně na nich poznají a trápí se. Odkouká-li dítě takové jednání, může se stát, že i ono samo se nebude rodičům svěřovat. Ve škole se může dostat do problémů, být obětí šikany, nemít kamarády apod. Nebude se mít komu svěřit a hledat u něj oporu. Rodič by se měl snažit budovat vzájemný vztah s dítětem a mluvit s ním o náročných životních situacích.

V poslední řadě bych zmínila pojem kritika. S kritikou se člověk setkává denně, je součástí našeho života. Potřebujeme ji stejně jako pochvalu. Ne vždy je nám příjemné, když nás někdo hodnotí. Kritiku se musíme naučit přijmout a využít ji.

Dítě potřebuje vědět, co udělalo špatně, aby se mohlo pokusit o nápravu. Rodič by měl říci konkrétně a jasně, co se mu nelíbilo. „*Marku, nelíbí se mi, že jsi neuklidil nádobí. Prosím, udělej to teď.*“ Kritikou odsuzujeme čin, nikoliv dítě.

V období dospívání se jedinec velmi často setkává s kritikou nejen ze strany rodičů, ale i ze strany svého okolí. Je kritizován za své chování, styl oblékání, používání nevhodných výrazů apod. Rodiče by pubescenta neměli zahrnout přílišnou kritikou. Některé věci by měli přijmout a respektovat. Dospívající není schopen všechny výtky přijmout. Bude mít pocit, že na ně nestačí a některé úplně vytěsní či zapomene. Může se uchýlit k agresi, vzdoru. Mnohdy i přestane s rodiči komunikovat, plnit jejich nařízení. (Spaňhelová, 2009, Carr-Gregg,Shale, 2010)

4.3. Styly komunikace

Způsob jednání a chování úzce souvisí s prostředím, ve kterém jedinec vyrůstal. Jakým způsobem s ním jednali rodiče, jakým hodnotám, povinnostem ho učili, tak takovým způsobem bude dítě jednat s ostatními. Při komunikaci se můžeme setkat s pasivním, agresivním či asertivním stylem jednání.

Při pasivním jednání nedokáže rodič otevřeně mluvit s dítětem. Dítě neumí vyjádřit své pocity, přání, nesouhlas. Děti se učí přizpůsobovat druhému, ustupovat mu, nemít svůj názor. Snaží se zavděčit druhému, získat uznání. V komunikaci je nejisté. Při jednání má obavu ze selhání. Vyskytne-li se problém, raději odejde, neřeší ho. Snadno se vzdá, protože si myslí, že to nezvládne. Má problém s navazováním vztahů, kamarády si dlouho neudrží. Ve skupině plní podřadnou roli. Často se nechá zmanipulovat.

Rodiče, kteří používají agresivní styl komunikace, nedokáží dát dítěti najevo lásku, prosazují tvrdou a přísnou výchovu. Dítě nedokáže ocenit druhé, nerespektuje jejich práva. Na názor ostatních se neptá. Skáče často do řeči, je netrpělivé. Provokuje druhé k hádce. Není schopno ustoupit a uznat pravdu druhého člověka. Zaujímá odmítavý postoj. Z neúspěchu obviňuje druhé.

Asertivně jednající rodiče učí děti, aby měly rády sebe, ale i druhé. Dítě se chová přiměřeně sebejistě, respektuje názory ostatních, vyslechne je. Umí přistoupit na kompromis. Navazuje přátelské vztahy, které mají dlouhé trvání. Nebojí se řešit náročné problémy, jedná s rozmyslem. Pokud na něj nestačí, požádá o pomoc. (Novák, 1994, str. 31-36)

4.3.1 Asertivita

V životě se dostáváme do složitých situací, na které musíme reagovat. Pokládáme si otázky, zda jsme jednali správně? Neublížilo naše chování druhým lidem? Mohli jsme být více průbojní při řešení? Nenechali jsem se příliš zmanipulovat?

Naše jednání je ovlivněno do jisté míry vrozenými i získanými faktory. Některé předpoklady máme od narození, jiné jsme získali v rámci socializace, výchovou rodičů, prarodičů apod.

Zlepšit mezilidskou komunikaci je možné nácvikem asertivních dovedností. Asertivita vnáší do vztahů otevřenost a upřímnost.

Principy asertivity poprvé použil A. Salter v USA v roce 1950. Snažil se žáky naučit přiměřeně projevovat emoce. Učil je vyjadřovat svá přání, požadavky, nebát se oponovat, přijímat kritiku. (Capponi, Novák, 1994, str. 11)

Asertivita „je praktický způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje otevřeně a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje. Postupuje tak, aby nepřekračoval vlastní práva, ani práva ostatních lidí.“ (Vališová, 1998, str. 13)

Podstatou asertivity „je věcný a neústupný komunikační styl, ale také tzv. podpůrný vztah k partnerovi v komunikaci.“ (Vybíral, 2000 str. 205)

Asertivita se projevuje v komunikaci v různé intenzitě. Vališová (1998) uvádí 4 skupiny:

- Základní asertivita – Člověk vyjadřuje a prosazuje otevřeně své myšlenky, názory, city, postoje.
- Empatická asertivita – Zahrnuje vnímavost a citlivost k druhému člověku. Člověk respektuje názor, radost, hněv druhých lidí. Snaží se vcítit do něho a porozumět mu.
- Stupňovaná asertivita – Lze k ní přejít v případě porušení našich práv. Dáváme pozor, aby naše jednání a chování nepřešlo do agresivity.
- Konfrontativní asertivita – K jejímu užití nás vede rozpor mezi tím, co partner říká a dělá. Snažíme se získat doplňující informace, abychom problém vyřešili. Neútočíme. (Vališová, 1998, str. 18-20)

Desatero práv:

Každý člověk má svá práva, která se musí naučit obhajovat a prosazovat. Dosažením těchto práv dochází k uspokojení v mezilidském styku. Člověk se rozhoduje sám zase sebe a za svá rozhodnutí nese zodpovědnost. Vedle našich práv jsou i práva druhých, která bychom měli respektovat.

1. Mám právo sám posuzovat své vlastní chování, myšlenky, emoce a být si za ně a jejich důsledky sám zodpovědný.

Jde o náš život, a proto bychom se měli naučit hodnotit sami sebe a naše chování. Rodiče by v určitém období měli dát dítěti prostor, aby se samo rozhodlo. Mohou mu dát doporučení, ale konečné rozhodnutí nechat na dítěti. Dítě bude vědět, že jeho názor je respektován.

2. Mám právo nenabízet žádné výmluvy, vysvětlení ani omluvy svého chování. Pokud se dopustíme nějaké chyby, je třeba se slušně omluvit. Neměli bychom používat sebeponižující omluvy, nadbytečné výmluvy apod. To, co děláme, nejsme povinni druhým vždy vysvětlit, zdůvodnit.

3. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů druhých lidí.

Lidé by se měli zbavit tendence řešit problémy za druhé a nemít pocit viny. Uvědomit si do jaké míry nesou zodpovědnost a za co.

4. Mám právo změnit svůj názor.

Dospělí, rodiče, učitelé by měli dokázat před dětmi přiznat chybu a učit je, že máme právo se mýlit a pozměnit svůj názor. Samozřejmě není vhodné měnit názory bez uvážení každý den. Mohli bychom ztratit úctu nejen před sebou, ale i před ostatními.

5. Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný.

Chyba je ve společnosti vnímána negativně. Kdo se jí dopustí, je nezodpovědný a měl by být kontrolován druhými. Lidé by se měli naučit přijmout a zvládat vlastní chyby. Důraz je kladen na snahu chybu napravit.

6. Mám právo říci: „Já nevím.“

Ne vždy se v sobě dokážeme vyznat, zodpovědět jakýkoliv dotaz. Rodič, učitel, vedoucí by měl podle veřejnosti všechno vědět a být neomylný. Dostane se i do situace, že neví. Pod tlakem si raději něco vymyslí. Důležité je naučit se přiznat, že něco nevíme.

7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli druhých lidí.

Není možné se zavděčit všem. Když se druhý upřímně snaží a nám se to přesto nelíbí, měli bychom mu to asertivně sdělit.

8. Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.

V životě spoustu věcí řešíme spíše citem než logikou. Co se někomu může zdát nelogické, druhý to může vnímat naopak.

9. Mám právo říci. „Já ti nerozumím.“

Člověku nemůže být vždycky empatický vůči druhým a plnit jejich přání na počkání. Někdy má svých problémů dost. Má právo se zeptat na to, čemu neporozuměl. Druhý by měl jasně a srozumitelně říci, co by potřeboval.

10. Mám právo říci: „Je mi to jedno.“

Máme právo říci, že danou věc vidíme jinak. Společnost klade důraz na to, abychom byli dokonalí, perfektní, přiblížili se ideálu. Měli bychom se snažit a stále se zlepšovat.

Člověk by měl mít právo nebyť perfektní, dokonalý podle někoho jiného. Co je pro druhého dokonalé, nemusí být pro jiného. (Vališová, 1994, str. 66-75, obdobně Novák, 1994, str. 41-46)

Asertivní techniky

K nácviку asertivních dovedností slouží nejrůznější techniky. Ty se mohou navzájem prolínat a využívat v různých variantách. Uplatněním techniky zvyšujeme pravděpodobnost dosažení osobní spokojenosti.

Vališová (1998), Capponi, Novák (1994) uvádí tyto techniky:

- 1) Volná informace – Tato technika patří mezi základní dovednosti a úzce souvisí s nácvikem dalších. Učí nás rozpoznávat to, co je pro partnera důležité a zajímavé. Zároveň mu nabízíme „volné“ informace o sobě.

Učíme se vyjadřovat, co cítíme, o co se zajímáme, co plánujeme apod. Informace přispějí k navození přátelské atmosféry.

- 2) Pokažená gramofonová deska – Vytrvale a srozumitelně opakujeme stále dokola požadavek. Zachováváme klid a zdvořilost. Nenecháme se odklonit od tématu a zahltit důvody, proč by neměl být náš požadavek vyslyšen. Nevzdáváme se po prvním „ne“, nenecháváme se vtáhnout do diskuze. Tuto techniku použijeme, pokud je náš požadavek skutečně oprávněný.
- 3) Kompromis – Chceme-li nalézt společné řešení problému, přistoupíme ke kompromisu. Zdůrazníme požadavek, ale uznáme i argumenty komunikačního partnera.
- 4) Otevřené dveře – Jedná se o techniku, která se používá v případě blížícího se konfliktu. Otevřeme „protivníkovi“ dveře, které měl v plánu vyrazit. Ustoupíme mu z cesty a poskytneme mu prostor, aby se zbavil afektu.

Vyjádríme souhlas *„Ano, můžeš to tak vidět... Máš pravdu... Podívejme se na věci z jiné stránky...“* Převezmeme iniciativu, dotazujeme se na podrobnosti. Chceme, aby se „útočník“ zklidnil a řešení probíhalo v klidu.

- 5) Sebeotevření - Technika, která usnadňuje sociální komunikaci, snižuje napětí. Jsme schopni mluvit o sobě, vyjadřovat nesouhlas, rozladění. Dokážeme přiznat chybu dříve, než s ní začne komunikační partner. Tím mu vezmeme „vítr z plachet“.
- 6) Umět říci o laskavost – Řada lidí si nedokáže požádat o pomoc, nechtějí být někomu zavázáni, obávají se odmítnutí. Žádost by měla být formulována jasně, srozumitelně a zdvořile. Pokud nás někdo odmítne, neměli bychom se na něho hněvat.

- 7) Umět říci „ne“ – Mnoha lidem dělá potíže něco někomu odmítnout. Nevědí, jakým způsobem to mají říci. Máme právo odmítnout nepřijatelný požadavek. Jednoznačně, srozumitelně, klidně sdělme, co nechceme. Nenabízíme vysvětlení, neomlouváme se, zbytečně nerozvádíme diskuzi. Zdvořile za nabízenou laskavost poděkujeme.
- 8) Jak přijmout kritiku – Kritika bývá velký manipulátor. Kriticky můžeme přistupovat k čemukoliv. Je těžké rozlišit, kdo má na co právo, jaké chování je správné a jaké špatné. Záleží na postoji hodnotitele.

Pokud se již kritice nemůžeme vyhnout, snažme se zachovat klid, zmírnit napětí. Vyslechněme kritiku, pozorně mu naslouchejme, abychom později měli čas na vysvětlení. Nereagujme na poznámky, které se dané problematice netýkají.

Je-li kritika oprávněná, uznáme chybu. V případě neoprávněné kritiky je nutné se bránit. Na závěr se zeptejte na doporučení, radu. Dáte najevo, že máte zájem chybu napravit. (Vališová, 1998, str. 84-117, Capponi, Novák, 1994, str. 55-103)

Asertivita v rodině

Rodiče se u svých dětí často setkávají se slůvkem „ne“. Odmítají udělat to, co po nich rodič chce. Ten se pomocí citového vydírání snaží dosáhnout toho, aby dítě splnilo jeho požadavek. Používá formulace „*Ty mě jednou utrápíš... Půjdeš do polepšovny... Vždyť mi to chceme pro tvé dobro... Co z tebe bude... Podívej se na Honzíkka ...*“

Chtějí vyvolat v dítěti pocit viny. Dítě se bojí, že ztratí lásku svých rodičů, a je spíše vystrašené z celé situace.

Rodič by měl dítěti jasně formulovat svá přání a požadavky. Například: „*Vím, že ti to je nepříjemné, ale chtěl bych, aby sis uklidil pokoj.*“ Pokud dítě ihned nevyhoví, je nutné požadavek opakovat. Nezvyšujeme hlas. Když dítě prosbu splní, pochvalme ho. „*Jsem rád, že máš uklizený pokoj.*“

Důležité je naučit děti, že některé věci musí plnit, protože je rodiče vyžadují. Nevzbuzovat v dítěti pocit viny, neschopnosti, úzkosti. Děti se musí naučit, že musí dělat některé věci, do kterých se jim nechce, aby mohly dělat ty, co chtějí.

Pokud se rodič zmýlí, měl by umět přiznat chybu. Jinak snáze ztratí autoritu u dítěte. Zbytečně se nevymlouvá, neospravedlňuje. Nepřenášíme vinu na dítě, zbytečně ho nepoučujeme, nezahlcujeme ho nadbytečnými informacemi.

Jednou z podmínek fungování rodiny je schopnost komunikace. Chce-li rodič, aby mu dítě říkalo nejrůznější věci, musí být i on sám schopen mluvit o svých pocitech. Říci dítěti jaké má zájmy, názory, co ho trápí, co plánuje do budoucna...

Asertivně jednající rodič respektuje individualitu svého dítěte. Ví, že stejně jako on má svá práva. Když už mu dítě svěří své pocity, potřeby, přání, neměl by je přejít a prohlásit je za hloupé. S tím, že on sám ví, co je pro jeho dítě nejlepší.

V rodině by měl být prostor pro otevřené jednání. Výchova dítěte by neměla být založená na strachu, obavě. Pokud nevyhoví přání rodičů, nebude přijímáno a milováno.

Pokud tomu tak je, učíme dítě nezdravé komunikaci. Tento způsob jednání, jaký poznal v rodině, si odnáší do života. Projeví se ve vztahu k druhým lidem, kde se setkává s negativní reakcí, nepřijetím. (Capponi, Novák, 1994, str. 127-140)

Jak asertivně jednat s pubescentem

Nedávno jsem navštívila obchodní centrum, kde nebylo možné přeslechnout rozhovor matky a asi dvanáctileté dcery. Dcera si vyhlédla jednu bundu. Matka už svým pohledem nebyla nakloněna tomu, že by bundu koupila. Ptala se dcery, co je na ní tak úžasného, že jí musí mít. Ona odpověděla, že jí mají skoro všechny holky ze třídy. Má pěknou barvu, zapínání a je prostě „cool“. Matka se zděsila, co to dcera chce. Začala uvádět důvody, proč by si raději měla vybrat něco jiného. Nelíbil se jí materiál, bílá barva a hlavně, že má všude samé flitry. Nakonec jí dceři dovolila alespoň zkusit. Dceři se už moc nechtělo, ale nakonec si bundu zkusila. Věděla, že matka jí nakonec stejně nekoupí. A taky se tak stalo. Po vyzkoušení bundy matka dceru stále přemlouvala, uváděla důvody. Nakonec dceři řekla, že jí stejně nesluší. Na dceři byl vidět zklamání výraz a matka byla spokojená, že se jí podařilo dceru přesvědčit.

S podobným přístupem rodičů ke stylu oblékání se setkáváme poměrně často. Rodiče nedovolí dětem, aby se oblékaly podle svého vkusu. Nutí jim svoje představy. Nejsou schopni přistoupit na kompromis. Matka si možná ani neuvědomila, jak své dceři ublížila a zklamala ji. Kdyby jí tolik nezkritizovala výběr oblečení a hned nezavrhlala, možná by se dcera po vyzkoušení oné bundy sama rozhodla, že se jí nelíbí.

Rodiče by se měli snažit respektovat dospívající, dát jim možnost vyjádřit se. Tím posílí jejich důvěru a zlepší vzájemné vztahy.

Jako druhý příklad uvedu volbu budoucího povolání. Byla jsem svědkem hádky, při které se otec hádal s dcerou, že by měla jít na gymnázium a poté na medicínu. Sám byl lékař a dcera by měla zajištěnou práci v jeho ordinaci. Dcera však namítala, že nechce být lékařkou, ale spíše se chce věnovat ekonomii. Otec o tom nechtěl ani slyšet a raději rozhovor ukončil.

Rodiče většinou mají představu o tom, co by jejich dítě mělo dělat. Mnohdy svá nesplněná přání a touhy chtějí po dětech. Přestože se pubescent dobře učí, neznamená to, že by chtěl jít studovat to, co dělá jeho rodič. Možná měl otec pravdu v tom, že by měla po vystudování uplatnění. V případě, že dcera nemá zájem a ani vlohy pro medicínu, nemá smysl ji do toho nutit.

Bude-li nespokojená s vystudovaným oborem, nebude se práci věnovat tak, jak by měla. Rodiče by si s dospívajícími měli popovídat, zvážit veškeré možnosti, uvést i své názory, ale konečné rozhodnutí o studiu nechat na pubescentovi. Rodiče by měli být rádi, když se mu bude budoucí studium a poté i zaměstnání líbit.

Závěr

Práce byla zaměřena na problematiku komunikace rodiny s pubescentem. Snažila jsem se objasnit funkce, formy, způsoby a druhy komunikace. Dále jsem se věnovala charakteristice změn v období pubescence. Poukázala jsem na význam rodiny a důležitost pozitivních vztahů v ní. V neposlední řadě jsem se věnovala úskalím komunikace rodiny s pubescentem.

Rodiče jsou první, kteří učí své dítě hodnotám, schopnostem, dovednostem. Jednou z nich je i schopnost efektivně komunikovat. Oni by měli dítěti ukázat, jak by měla komunikace probíhat, aby dosáhlo vytouženého cíle a obstálo v jednání s druhými.

V současné době je právě ona neschopnost komunikace příčinou mnoha problémů a nedorozumění. Schopnosti komunikace je třeba se stále učit a zdokonalovat ji. V práci jsem nastínila možnosti zlepšení komunikace rodiny s pubescentem, které mohou přispět ke zlepšení vzájemných vztahů. Domnívám se, že otevřenost a schopnost navzájem si naslouchat jsou jedny z nejdůležitějších podmínek úspěšné komunikace rodičů s dětmi. Pokud budou rodiče upřímní a schopni mluvit o svých pocitech, mohou si získat přízeň dospívajících.

Také jsem upozornila na chyby, kterých je třeba se vyvarovat. Při komunikaci by rodiče měli více respektovat názory dospívajících a nechat určitá rozhodnutí na nich. Pochvala by měla převažovat nad kritikou.

Komunikace rodičů a dospívajících by měla být založena na vzájemné úctě, respektu a schopnosti kompromisu.

Seznam použité literatury

- 1) CAPPONI, V., NOVÁK, T. *Asertivně do života*. 1. vyd. Praha: Grada, 1994. 168 s. ISBN 978-80-247-3868-7
- 2) CARR-GREGG, M., SHALE, E. *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. 197 s. ISBN 978-80-7367-662-9.
- 3) DEVITO, J. A. *Základy mezilidské komunikace*. 6. vyd. Praha: Grada, 2008. 512 s. ISBN 978-80-247-2018-0.
- 4) HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 280 s. ISBN 978-80-247-1168-3.
- 5) HONZÁK, R., NOVOTNÁ, V. *Jak se asertivně prosadit*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 0179 s. ISBN- 80-247-1226-1.
- 6) FILIPEC, J. a kol. *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*. 2. vyd. Praha: Academia. 2001. 647 s. ISBN 80-200-0493-9.
- 7) KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak si navzájem lépe porozumíme*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1988. 235 s. ISBN – neuvedeno.
- 8) LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada. 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- 9) MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J. *Komunikace ve škole*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995. 210 s. ISBN 80-210-1070-3
- 10) MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3. vyd. Praha: SLON, 2003. 161 s. ISBN 80-86429-19-9.
- 11) MATĚJČEK, Z. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. 1. vyd. Praha: SPN, 1992. 223 s. ISBN 80-04-25236-2.
- 12) MIKULÁŠTÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. 368 s. ISBN 80-247-0650-4.
- 13) MOŽNÝ, I. *Sociologie rodiny*. 2. vyd. Praha: SLON. 2002. 219 s. ISBN 80- 86429-05-9.
- 14) PIAGET, J. *Psychologie inteligence*. Praha : Portál, 1999. 164 s. ISBN- ISBN 80-7178-309-9.
- 15) RIEGER, Z. VYHNÁLKOVÁ, H. *Ostrov rodiny*. 1. vyd, Hradec Králové: Konfrontace, 1996. 246 s. ISBN 80-901773-8-7.

- 16) ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7178-829-5.
- 17) SOBOTKOVÁ, Ir. *Psychologie rodiny*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 219 s. ISBN 978-80-7367-250-8.
- 18) ŠPAŇHELOVÁ, I. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 104 s. ISBN 978-80-247-2698-4.
- 19) VALIŠOVÁ, A. *Asertivita v rodině a ve škole*. 3. vyd. Jinočany : H & H Jinočany, 1998. 181 s. ISBN 80-86022-41-2.
- 20) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. I., Dětství a dospívání. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
- 21) VYBÍRAL, Z. *Psychologie lidské komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 263 s. ISBN 80-7178-291-2.
- 22) VÝROST, J., SLAMĚNÍK I. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha. Grada, 2008. 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- 23) WATZLAWICK, P., BAVELAS, J.H., JACKSON, D.D. *Pragmatika lidské komunikace*. 1. vyd. Hradec Králové : Konfrontace, 1999. 243 s. ISBN 80-86088-04-9.