



Manuál zdravého rodičovství

„Představte si život jako hru, kde 24 hodin denně žonglujete s pěti míčky: práce, rodina, zdraví, přátelé a smysl života a snažíte se je udržet ve vzduchu.“ Dave Logan



Otázky, které by Vás mohly napadnout a odpovědi na ně

Víte, že pro většinu lidí v České republice je nejvyšší hodnotou stabilní rodina?	3
Víte, že moderní doba přinesla do rodinného života mnoho změn, které významně ovlivňují její chod?	6
Víte, že přepoččet činností v domácnosti v přepočtu na komerční ceny činí 51 000,-Kč?	11
Uvědomujete si, jak důležitý má význam dobrá fyzická i duševní kondice celé rodiny?	12
Víte, že existuje statistika, která tvrdí, že naši blízcí nám ovlivňují délku našeho života stejně jako cvičení nebo zdravé stravování?	14
Víte, že existují různé typy rodin?	15
Víte, jaké dysfunkce se nejčastěji vyskytují a jaký dopad mají na dítě?	19
Víte, jaké jsou typy výchovy?	28
Víte, jak využívat odměnu ve výchově?	32
Víte, jak trestat dítě?	33
Víte, jak pracovat s pravidly?	35
Víte, co dělat, když jeden v rodině chybí?	38
Víte, jaký dopad může mít rozvod na dítě?	40
Víte, za jakých okolností je vhodná střídavá péče?	43
Víte, jak stát podporuje samoživitele?	47
Víte, kam se obrátit v případě potřeby (Karlovarský kraj)?	50
Použité a doporučené zdroje	58



Víte, že pro většinu lidí v České republice je nejvyšší hodnotou stabilní rodina?



Vyplývá to z výzkumu o přehledu hodnot, který zpracovalo Centrum pro výzkum veřejného mínění (CVVM) Sociologického ústavu Akademie věd. Co je tedy považováno za stabilní

rodinu? Sociologie nahlíží na rodinu jako na skupinu osob, která je navzájem spjatá pokrevními svazky, manželstvím nebo adopcí, jejíž dospělí členové jsou odpovědní za výchovu dětí. Rodina by nám měla poskytovat to, čemu říkáme domov. Domov tvoří lidé, se kterými se cítíme bezpečně, kterým se svějeme, s kterými chceme sdílet své radosti i starosti.

Rodina „uspokojuje biologické potřeby dítěte, poskytuje uspokojení základních psychických potřeb, především potřebu bezpečí a trvalého citového vztahu. Rodina poskytuje základní vzorce chování, působí na vytváření představy dítěte o sobě samém – na jeho sebepojetí a sebehodnocení“ (Mühlpachr, 2008, s. 136).

Rodičovské postoje jsou tvořeny předchozími životními zkušenostmi – vše začíná zážitky s vlastními rodiči a tím, nakolik oni plnili funkce, které jsou od rodiny očekávány. Rodina, která



je schopna níže uvedené funkce splnit, je považována za stabilní.

Biologicko-reprodukční funkce: rodina zajišťuje, aby se rodily do světa další děti. Každá společnost vyžaduje pro úspěšný rozvoj pevnou reprodukční základnu. Proto se jednotlivé společnosti snaží podpořit porodnost různými způsoby, například sociálními dávkami a příspěvky (viz kapitola 5).

Sociálně-ekonomická funkce: členové rodiny se zapojují jak do výrobní, tak i nevýrobní sféry vykonáváním určité profese a rodina je zároveň významným spotřebitelem. Poruchy této funkce se promítají do materiálního strádání rodin. Příčinou bývá nezaměstnanost, vysoké výdaje. Významnou příčinou nízkého příjmu je i neúplnost rodin – samoživitelé se nemají s kým dělit o výdaje na chod domácnosti, se stejným problémem se potýkají rodiče zdravotně postižení pobírající důchod.

Ochranná funkce: rodina chrání před nebezpečím a zajišťuje životní potřeby celé rodiny. Každý se chce vracet do klidného bezpečného domova nezatíženého vleklými problémy, konflikty, neustálými hádkami či dokonce domácím násilím.



Sociálně-výchovná funkce:

rodina je primární socializační jednotkou, učí dítě, jak se začlenit do společnosti a jak v ní obstát. „Dítě od narození a po celou dobu života v

rodině přijímá velmi široké spektrum nejrůznějších informací a aktivně je zpracovává v souladu se svými přirozenými vlohami, biologickými a psychickými potřebami, se svými zkušenostmi, ale i s hodnotovými orientacemi a vzory, jimiž jsou pro dítě především rodiče a starší sourozenci. Dítě v socializačním procesu tedy nezůstává pasivním článkem, uplatňuje také svou vůli, své zájmy, přání, orientace. Rodinná socializace je v rozhodující míře nejen prostorem pro socializaci dítěte a v převážné míře také dalších členů rodiny, ale je také modelem pro osvojování sociálních rolí muže a ženy, otce a matky, a tak se promítá do budoucí reprodukční rodiny dětí.“ (Kraus, 2001, s. 80)

Rekreační, relaxační a zábavná funkce: úkolem rodiny je vychovat dítě k tomu, aby dokázalo smysluplně využívat svůj volný čas. Právě rodič jde příkladem, tráví s dítětem volný čas, podporuje jeho zájmy, sám umí aktivně odpočívat. Protože neexistuje rodina, která by dokázala stoprocentně naplnit



všechny své funkce bez jediné chyby, je důležité vpravit do výchovy i humor.

Emocionální funkce: rodina je v této funkci zcela nenahraditelná. Poskytuje svým členům potřebné citové zázemí, pocit lásky, bezpečí a jistoty.

Víte, že moderní doba přinesla do rodinného života mnoho změn, které významně ovlivňují její chod?

V ČR od 60. let 20. století stále stoupá počet rozvodů a zároveň se zvyšuje počet neúplných rodin, v jejichž čele stojí v 85 % případů osamělá matka. Hovoří se o absenci otců a o nové „mateřské“ moci. Dle dostupných informací se v České republice rozvádí každé druhé manželství. Toto číslo je velmi vysoké a má navíc stoupající tendenci.

Výše uvedené má za následek problémy s výchovou dětí, jeden rodič nemůže dítěti poskytnout vzor chování opačného pohlaví, pro řešení mnoha každodenních úkolů nemá sílu stát se pro dítě autoritou zasluhující jeho respekt, z důvodu časové vytíženosti mu nemůže poskytnout čas, který by spolu měli trávit apod.



Šulová (2017) jmenuje základní rysy současné rodiny, které by se daly shrnout tím, že se v současné době vyzdvihuje především zájem jednice na úkor rodiny, jak ji známe z dřívějších dob:

Chybí očekávání trvalosti vztahu.

Je nízká stabilita rodiny.

Odkládá se uzavření prvního manželství do vyššího věku.

Rodičovství se odsouvá na pozdější období.

Akceptace dvoukariérové rodiny.

Výchovné působení rodičů je nahrazováno institucemi.

Činnosti dříve zajišťované rodinou zajišťuje společnost.

Omezování bezprostředních kontaktů.

Specifičnost mužské a ženské role – proměny.



Současné rodičovství je charakterizováno těmito znaky:

Rodičovství ve starším věku má své výhody i nevýhody.

Dnes není neobvyklá prvorodička, která dosáhla 40 let. Věk rodičů je spojený s větší mírou úzkostnosti,



perfekcionismu, ambicióznosti. Často z důvodu zvýšené úzkostnosti vychováváme tzv. skleníkové děti, kterým z cesty odklízíme veškeré překážky. Jsme jim prodlouženou rukou, která za ně udělá vše, co by je stálo nějaké úsilí. Učíme je budoucí bezmocnosti obstát v řešení problémů. Zvyšuje se počet dětí, které mají duševní onemocnění. Není podporována autonomie dětí, samostatnost, vlastní aktivity.

Rodiče jsou zaměřeni především na vlastní seberealizaci.

Kariéra je často na prvním místě. Z toho vyplývá málo společně tráveného času rodičů s dětmi, chybí modely chování potřebné pro učení nápodobou ve všech oblastech. Rodiče požadují „seberealizaci“ i od dětí – v rámci naplňování volného času jim strukturují veškerý volný čas, dětem nezbývá žádný prostor pro sebe sama. Nezažijí nudu, samy se neumí zabavit.



Změny v naplňování rodičovských rolí a jejich specifika.

Mateřská a otcovská role jsou vzájemně vůči dítěti nezastupitelné, pro zdravý psychický vývoj jsou důležité postavy matka i otec. V různých vývojových etapách se význam jednotlivých rolí vůči dítěti mění. Problémy nastávají, pokud jedna z rolí chybí nebo zastává svou rodičovskou úlohu špatně. Změny v pojetí rodičovských rolí nastaly především kvůli emancipaci žen. Dříve se jasně oddělovaly ženské a mužské práce, matka byla zodpovědná za výchovu, otec byl živitelem rodiny. Tyto rozdíly se dnes stírají.

Vysoké životní tempo a návazná únava. Dnešní dobu charakterizuje neustálý spěch, je kladen velký důraz na vysoký výkon. To celkově způsobuje stres a následné vyčerpání, které se odráží především v chodu domácnosti a výchově dětí. Ženy mohou budovat kariéru, muži dnes mohou strávit čas s dítětem na mateřské dovolené. Role otce dosud není jednoznačně vymezena, společnost má stále předsudky ohledně mateřské dovolené otců. Hovoří se o „krizi otců“, protože otcové ztratili dost ze svého původního statutu živitele rodiny, mnohdy se ocitají na okraji svých rodin z důvodů rozvodu, nemanželského mateřství a emancipace žen. Stále je ale ceněn jako velký přínos pro výchovu syna. Rodičovská role je součástí identity dospělého člověka, tato role je společensky ceněna, i když



klade velké nároky. Model vlastních rodičů slouží otci a matce jako pozitivní, či negativní vzor.

Média v životě rodiny. Všichni členové rodiny jsou v současné době v neustálém kontaktu se svým telefonem, počítačem. Technologie nám přináší možnost on-line vzdělávání, sebezdokonalování v nejrůznějších oblastech, umožňují nám rychlý přístup k informacím. Existuje mnoho naučných programů, které mohou podpořit domácí vzdělávání a jsou zábavné. Také komunikace není již možná jen tzv. tváří tvář nebo prostřednictvím dopisů. Moderní komunikační prostředky umožňují realizovat komunikaci mnohem jednodušším způsobem. Dítě může být rodičem díky telefonům snadno kontaktováno, ale i kontrolováno. Žijeme v sociálních sítích, komunikujeme s cizími lidmi ve skupinách a sdílíme s nimi naše životy, názory, postoje pomocí zkratkovitých zpráv a obrázků. Některé děti žijí více ve virtuální realitě, kterou již od skutečného života neumí odlišit. Narůstá počet závislostí na telefonech, počítačích. Kyberšikana je fenoménem dnešní doby.

Kvalita komunikace v rodině. Dítě je od útlého věku vystavováno přemíře podnětů, které ho obklopují – velké množství hraček, zvuků. To vše na úkor komunikace s jednotlivými členy, ta je naopak utlumována. Chybí čas a energie k společným dialogům, ubývají společné večere,



společné výlety. Chybí společné činnosti členů rodiny, za prací se odjíždí, často se doma jen přespává.

Víte, že přepočítání činností v domácnosti v přepočtu na komerční ceny činí 51 000,-Kč?

Česká rodina je dnes rodinou zaměstnané ženy. Zaměstnání ženy je z ekonomického hlediska nutné. Žena je přetížena v práci i v domácnosti. Rodinný svaz ČR přepočítal jednotlivé činnosti jako např. úklid, vaření, péče o dítě, psaní úkolů aj. na komerční ceny a dospěla k částce 51 000,-Kč. Realita je taková, že hodinová mzda rodiče činí 26,-Kč za hodinu a v rodině se třemi dětmi 10,-Kč na hodinu. Tím, že vykonané činnosti neprochází trhem, neznamená, že jsou méně cenné. V současné době 50 % lidí – hlavně ženy sklouzlo do ekonomické neaktivity, protože se starají o své blízké apod. Když si neudrží tempo s pracovním trhem velké procento jde pod úroveň své kvalifikace.

Sladění pracovního a rodinného života lze chápat jako snahu o vyvažování pracovního, rodinného a osobního života směrem k větší spokojenosti a efektivitě, jeho cílem je nabytí spokojenosti ve všech oblastech života.



Matky většinou řeší hledáním adekvátních zaměstnavatelů nabízejících flexibilní formy práce (práce na poloviční úvazek, home office, stlačený pracovní týden, sdílená pracovní místa, Sick days“ – placené dny na zotavenou v případě krátkodobé nemoci, neplacené volno pro „načerpání sil“ („career break“, „sabbatical“), Wellness programy pro celé rodiny.

Uvědomujete si, jak důležitý má význam dobrá fyzická i duševní kondice celé rodiny?

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav komplexní fyzické, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady. Umíte se ke svému zdraví a zdraví svých nejbližších postavit zodpovědně? Úloha rodičů je po všech stránkách natolik náročná, že ohrožení fyzického zdraví je častý jev. Nastavení správného směru není lehké a čím nižší vzdělanostní úroveň mají rodiče, tím více se špatné návyky odráží na dětech.

Jaký má rodina vliv na utváření zdravého životního stylu?

Životní styl nejdůležitějším determinantem zdraví – spadá do něj životospráva, pohyb, psychická pohoda, spánek. Zásady zdravého životního stylu si přebíráme z naší rodiny, teprve



v dospělosti si začneme uvědomovat možné špatné návyky, které nám předali naši rodiči. Děti jsou zcela závislé na tom, co jim předávají rodiče – jí to, co jim koupíme, uvaříme; tráví volný čas, tak jak ho připraví rodiče; chodí spát v dobu, kdy rodiče řeknou... zkrátka jsou nám zcela odevzdáni.

Podle průzkumů během prvních tří let života dítěte více než 90 % rodin porušuje výživová doporučení, což je způsobeno především špatnou informovaností rodičů a také snižující se pozorností věnované kvalitě stravy dětí a denního režimu dítěte. (Křístek, 2012) Na životní styl v současné rodině má bohužel negativní dopad vzrůstající tendence sedavého způsobu života. Sedavý způsob života se odráží i v životě dětí, které si hledají zábavu především pasivního rázu (počítače, mobily, Netflix...) Závislost na užívání tabákových výrobků je v rodinách s dětmi velkým rizikovým faktorem pro vznik onemocnění jak rodičů, tak dětí, ale i rizikem, že děti začnou kouřit v raném věku. V rodině, kde rodiče kouří, je pravděpodobnost vzniku kuřáctví až 4krát vyšší než v rodině, kde se nekouří. (Hřivnová, 2013)

Rodiče mají velký vliv na pohyb dětí, který je nenahraditelný. Měli by tedy dítě brát na procházky, mohou se společně věnovat aktivně nějakému sportu, zjistit, co dítě baví a přihlásit ho do kroužků, které budou podporovat rozvoj dětí v tomto ohledu. „Děti rodičů, kteří jsou tělesně aktivní, jsou 6krát více

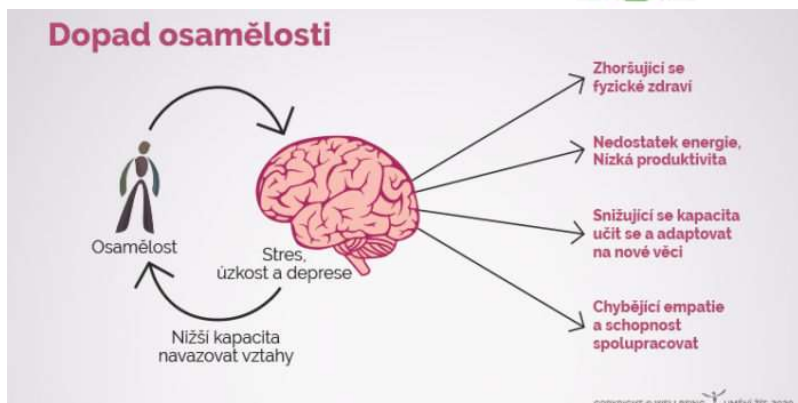


aktivní než děti z rodin, kde se tělesná aktivita neprovádí nebo ji rodiny ani nepodporují“ (Šamánek & Urbanová, 2003)

Víte, že existuje statistika, která tvrdí, že naši blízcí nám ovlivňují délku našeho života stejně jako cvičení nebo zdravé stravování?

Lidé, kteří prý žijí ve svých padesáti letech ve spokojeném rodinném zázemí jsou ve věku 80 ti let nejzdravější. Antonie de Saint – Exupéry to samé vystihl slovy "Existuje pouze jediný opravdový přepych – přepych lidských vztahů".

Zamyslete se: Kdy jste zažili naposledy pocit štěstí? Většinou jsou to okamžiky, které nebyly drahé a nedostupné. Jejich společným jmenovatelem je ale přítomnost blízké osoby, ke které máme nějaký vztah. Právě proto bychom naše vztahy neměli považovat za samozřejmé, ale měli bychom o ně láskyplně pečovat.



Víte, že existují různé typy rodin?

Podle struktury rodiny:

Rodina úplná: ideální typ rodiny, ve které je otec, matka a děti.

Rodina neúplná: typ rodiny, ve které dochází k výchově dítěte či dětí bez přítomnosti jednoho z rodičů. Neúplných rodin v ČR přibývá – kvůli rostoucí rozvodovosti, v současnosti se rozvede každý třetí sezdaný pár. Více dětí se rodí mimo manželství.

K přechodu z úplné do neúplné rodiny může dojít ovdověním nebo odchodem jednoho z rodičů. Možný (1990) uvádí i další důvody ukončení nebo dlouhodobého přerušování (dočasného ukončení) rodiny:



Rodina vyprázdňené skořápky

(empty shell family): jedná se o stav, kdy spolu partneři sice sdílejí obydlí, ale chybí emocionální podpora, nekomunikují spolu a spolupracují jen v

nejnutnějších záležitostech.

Dlouhodobá absence jednoho z partnerů: k této situaci dochází z důvodu pobytu ve vězení, dlouhodobého pobytu v cizině, služby v armádě, emigraci apod. Daný partner není přítomen a nemůže plnit funkce, které by běžně vykonával.

Zánik některé z funkcí manželství: příčinou může být fyzická, emocionální nebo mentální patologie jednoho z partnerů.

Důsledkem mohou být ekonomické problémy, chybějící vzor druhého rodiče, dlouhodobý stres přítomného rodiče zapříčiňující dlouhodobou nepohodu. Je statisticky vyšší pravděpodobnost, že děti v budoucnu vytvoří stejný rodinný model.

Rodina doplněná/rekonstruovaná: vzniká přidáním jednoho partnera do jiné nukleární rodiny. Někdy má nový partner i své děti, které přechází do nové rodiny společně s ním nebo o ně již rodič nepečuje. Rodinu mohou ovlivňovat děti obou partnerů



nebo jejich bývalí partneři. Díky střídavé péči jednoho z partnerů mohou být děti v domácnosti vždy jen dočasně, což s sebou přináší nová úskalí pro všechny zúčastněné.

Rodina vícegnerační: pod jednou střechou žije více generací, což má své klady i zápory. Na výchově dětí se podílí více osob, každá z nich může mít jiné výchovné metody a představy o životě. To s sebou přináší řadu konfliktů, nejednotná výchova se odráží na rozvoji dítěte. Pokud ale dokáží jednotliví členové komunikovat, dítě bezpochyby získá řadu nových kompetencí, umí lépe naslouchat, učí se nahlížet na věci z různých úhlů pohledu, řešit problémy konstruktivně. Abychom toho mohli docílit, je nutné od samého počátku nastavit pravidla společného soužití. Žena žijící se svou matkou dokážou najít společnou řeš snáze. Horší je soužití ženy se svou tchyní. Žena, která je matkou a zároveň tchyní, by neměla mluvit své snaše do soukromí, je třeba naučit se vzájemnému respektu a úctě. Neměla by dávat nevyžádané rady, případně podryvat autoritu rodičů. Může si však užívat své babičkovské role a hýčkat své vnouče a podělit se s ním o své životní zkušenosti.

Rodina náhradní: Náhradní rodinná péče (NRP) je poskytována dětem bez rodiny nebo dětem, které nemohou být z různých důvodů vychovávány ve své původní rodině. Formy náhradní rodinné péče jsou upravené zákonem č. 89/2012 Sb., občanský zákoník (dále jen „občanský zákoník“):



svěření dítěte do péče jiné osoby

pěstounská péče

pěstounská péče na přechodnou dobu

poručenství, pokud poručník o dítě osobně pečuje

osvojení

Více informací zde: <https://www.mpsv.cz/formy-nahradni-rodinne-pecce>

Podle naplňování funkcí:

Rodina funkční: 85 % rodin v běžné populaci. Rodina plní veškeré své funkce, dítě v ní prospívá.

Problémové rodiny: vážné poruchy jedné nebo více funkcí, vývoj dítěte a rodinný systém ale ještě vážně neohrožují. Pomocí vlastních sil je rodina schopna tyto problémy řešit, případně pomocí někoho zvenčí je eliminovat. V tomto případě, již může být rodina pod drobnohledem oddělení sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). Jedná se o 12-13 % rodin.

Rodina dysfunkční: rodina, ve které se objevují vážné poruchy v plnění jejích funkcí. Tato rodina již ohrožuje zdárný vývoj dítěte. Tato rodina potřebuje zásah zvenčí. Jedná se o zhruba 2 % rodin.



Rodina afunkční: vážné poruchy plnění funkcí v rodině již není možné ani sanovat, zde není jiné východisko než ubránit zájmy dítěte jeho odebráním z rodiny. V opačném případě je vážně ohrožen nejen jeho vývoj, ale i život. 0,5 % rodin.

Víte, jaké dysfunkce se nejčastěji vyskytují a jaký dopad mají na dítě?

Níže jsou popsány nejčastější dysfunkční modely rodin. Je nutné si uvědomit, že nikdo z nás není dokonalý. Každý z rodičů v průběhu výchovy dítěte udělá celou řadu chyb, které nemají výrazný dopad na jejich osobnost. Asi se – ať už jako děti nebo jako rodiče – najdeme v některých níže uvedených charakteristikách. Nutno tedy zopakovat, že **problémy jmenovaných rodin jsou vyhracené, dlouhodobé** a vážně ohrožují zdárný vývoj dítěte.

Rodiny nezralé

Rodiny nezralé vznikají v okamžiku, kdy děti mají děti – jedná se často o adolescentní partnery. První problémy nastávají již v těhotenství, partneři nejsou finančně zajištěni, nemají stabilní zázemí, mnohdy chybí podpora rodiny, nemají dokončené vzdělání. Některé mladé maminky podlehnou představě o vybudování krásné bezproblémové rodiny, často na to však ani jeden z partnerů není psychicky připraven. Po narození



miminka se problémy zvětšují, nastává ostrý náraz s realitou, nedostatek spánku, financí, jiné potřeby způsobují každodenní konflikty.

Děti jsou vystaveny intenzivním hádkám, mohou mít pocit nechtěnosti. Vstupující prarodiče vychovávají své děti i vnuky, děti mohou nabít dojem, že vlastní rodiče nejsou k výchově dostatečně kompetentní, ztrácí vůči nim respekt. Výchova bývá chaotická, dětem chybí řád a hranice ve výchově.

Tyto děti mají sklony k častějším záchvatům vzteku, mohou být vzdorovité, mají problém s respektováním autority. Jsou náchylnější k různým onemocněním, mohou mít psychické problémy.

Rodiny neodseparované

Jedná se o rodiny, kdy není jasně vymezena role rodičů a prarodičů. Může se týkat vícegeneračních domácností, kdy mladá rodina zůstává



žít v domě s prarodiči. Na jednu stranu to s sebou přináší podporu prarodičů, mladí ale neustále zůstávají pod jejich



vlivem, pod kontrolou. Pod se jedná o rodinu matky, může si připadat manžel připadat jako páté kolo u vozu. Pokud se zase jedná o rodinu syna, může docházet ke konfliktům mezi snachou a tchýní zejména kvůli rozdílným rodičovským představám.

Prarodiče mají v tomto případě na děti neúměrný vliv, mohou být častější konflikty a hádky. Rodičovské a prarodičovské kompetence nejsou jasně vymezeny, toho dítě často zneužívá ve svůj prospěch. S dítětem prarodiče i rodiče často manipulují, vytváří se zde nezdravé koalice, tajemství, která se neříkají.

Dítě v takovém prostředí bývá podrážděné, úzkostlivé. Mohou se objevit poruchy chování, dítě má sklony k agresi či sebepoškozování. Mohou trpět psychosomatickými obtížemi (bolesti hlavy, břicha, astma, alergie).

Rodiny generačně smíšené

Počet těchto rodin se s odkládajícím se mateřstvím stále zvyšuje. Jedná se o rodiny, kde je o generaci a více starší otec než matka, setkáváme se nyní ale i s o generaci starší matkou, než je její partner. Ani toto soužití s sebou zákonitě nepřináší problémy, může však být evidentní úbytek sil u staršího z páru, mohou vznikat konflikty kvůli rozdílným představám o výchově, trávení volného času, odpočinku.



Děti jsou vystaveny rozporům vzniklým na základě rozdílných generačních linií. Starší rodiče mají tendenci ke své roli přistupovat, jako by se stali babičkami, dědečky – děti rozmazlují, vše jim odpustí, nemají na ně energii. U staršího z rodičů chybí prarodiče, naopak už mají třeba i dospělé děti. Dochází ke zmatku rolí (dítě se stane strýcem staršího synovce). Čelí narážkám na starší rodiče od svých spolužáků.

I u těchto dětí se můžeme setkat se vzdorovitostí, vztekáním. Jako výraz vzdoru mohou volit příslušenství k extremistické skupině, experimentují s drogami. Mohou se sebepoškozovat kvůli pocitu, že jsou na obtíž, že za nic nestojí, že nikam nezapadají. Sekáváme se zde s poruchami příjmu potravin.

Rodiny přetížené

Tyto rodiny jsou přetížené problémy, které musí zvládnout – nezaměstnanost, dluhy, problémy v širší rodině, nemoci či smrt v rodině, postižený jedinec v rodině. O takové zátěži dítě buď ví a je si vědomé, co z toho pro rodinu vyplývá, nebo ji rodič před dítětem tají. Dítě tuší, že se něco děje, rodiče před ním střeží své tajemství a lži se neustále nabalují. Od dětí v této rodině se očekává, že nebudou přidělavat ještě další starosti, budou hodné. Starosti neúměrné věku je logicky oddalují od vrstevníků, se kterými si nemají co říct. Jsou izolováni bez možnosti s někým své pocity sdílet.



Děti v přetížené rodině unikají do svého světa, do závislostí. Trpí neurózami, mají častěji depresivní a úzkostné vztahy. Mohou mít psychosomatické obtíže. Jsou ideálními oběťmi různých sekt.

Rodiny materialistické

Rodiče nemají na své děti čas, projevy lásky a náklonnosti jsou nahrazeny hmotnými dary. Tyto děti mají značkové oblečení, luxusní telefon, v 18 nové auto. Rodiče mají pocit, že dítěti dávají své maximum.



U dětí z materialistických rodin není dlouhodobě uspokojena potřeba lásky a sounáležitosti, jsou citově frustrovaní. Rodiče od nich očekávají vděk za hmotné dary, ty jsou hlavním motivačním činitelem. „Bohaté děti“ se naučí kupovat si spolužáky, mají pocit, že i oni mohou manipulovat se svými vrstevníky skrze peníze, mají falešný pocit nadřazenosti.

V dospělosti může vyústit tato výchova až k poruchám osobnosti. Vysoké sebevědomí u těchto dětí bývá jen zdáním, je to jejich ochranná maska. Často unikají do nemoci, aby si jich konečně někdo všiml. Ze stejného důvodu mají sklony



k promiskuitě a předčasné sexuální aktivitě (hledají náruč). Frustrace, neurózy, úzkosti, deprese, sebepoškozování... to vše může být výsledkem materialistického způsobu výchovy.

Rodiny perfekcionista

Kladou na své členy vysoké nároky, a to ve všech směrech. Dítě musí podávat výkony, na které často nestačí jejich tělesné či duševní možnosti. Pokud pak dítě nesplní rodičovské očekávání „být vizitkou svých rodičů“, například ve výsledcích ve škole, ve sportu, ve vzhledu, rodiče jsou zklamaní. Takové děti pak bývají velmi úzkostlivé a nejisté nebo se vyskytuje v jejich chování agrese.

Tyto děti mají neustálé obavy ze selhání, mají strach, že nenaplní očekávání rodičů, kteří pro jejich úspěchy žijí. Rodiče je často srovnávají s úspěšnějšími sourozenci, kritizují je, vždy poradí, jak danou věc udělat lépe. Neumí ocenit drobné úspěchy. Vztah je podmíněn pouze úspěchy, chybí podpora rodičů v jiných oblastech.

Děti perfekcionista rodičů jsou frustrované, neurotizované, mají časté úzkosti a deprese. Odpočívat je jim dovoleno pouze v nemoci, proto do ní často utíkají (psychosomatické obtíže). Perfekcionismus se může demonstrovat v podobě mentální anorexie, bulimie (nad něčím



mají svou vlastní kontrolu). Neutuchající tlak uvolňují prostřednictvím sebepoškozování.

Rodiny autoritářské

V této rodině se výchova zajišťuje pouze prostřednictvím zákazů, příkazů, rozkazů. Je očekávána bezmezná kázeň, není přístupná jakákoli diskuze, vlastní názory se nedovolují. Názorům jednoho z rodičů se podřizuje celá rodina. Mohou se zde objevovat i fyzické tresty. Často si takový styl výchovy rodič odnáší ze své původní rodiny, má pocit, že takto je to správné.

Dítě se pod tímto vedením naučí černobílému vidění světa, mnohdy se naučí lhát, aby mohl alespoň někdy realizovat i vlastní touhy. Nenaučí se pracovat s vlastními emocemi, své pocity neumí zpracovat, mohou se objevit patologie v osobnosti. Ve školním kolektivu dítě nebývá oblíbené, i zde se může stát obětí, případně si zde ventiluje vztek na své rodiče a stává se agresorem.

Problémy, které vyvstávají z autoritářské výchovy: poruchy sebehodnocení, nejistota, koktavost, pomočování, psychosomatické obtíže, úzkostnost, neurotické obtíže, záškoláctví, lhaní, podvody, agresivita., zneužívání psychotropních látek.



Rodiny protekcionistické



V této rodině převládají tendence rodičů své dítě co nejvíce chránit před okolním světem a ve všem mu vyhovět. Rodiče vychovávají tzv. skleníkové dítě, umetají mu z cesty všechny

překážky. Ochranitelský styl výchovy se vyskytuje především u žen – mají o své děti přehnaně úzkostlivou starost, celý život obětují svým dětem. Pokud nastanou problémy ve škole, věří vždy jen svému dítěti („tohle by nikdy neudělal. „)

Z takových dětí vyrostou naprosto nesamostatní jedinci, jsou zranitelní, psychicky nevyrovnaní, bezmocní. Vůči svým rodičům nepocitují vděk, naopak je pro ně samozřejmé, že jim rodiče obětují svůj život, očekávají, že i v dospělosti za ně vše vyřídí, všechny problémy odkládí.

Ve škole tyto děti zažijí první překážky, které samostatně nedokážou překonat – mají pocit méněcennosti, neumí se prosadit ve skupině vrstevníků, neumí se samostatně rozhodovat a převzít zodpovědnost. V dospívání mají pocit, že experimentováním s psychoaktivními látkami ukáží světu, že konečně dospěli, mohou trpět neurózami, obsedantními



poruchami. Vůči matce začnou být v pubertě velice agresivní, případně u ní zůstávají i v dospělosti a naváží na svůj nezdravý vztah (mama hotel).

Rodiny liberální

Liberální výchova nezná hranice, pravidla. Příčinou bývá naprostý nezáměr o dítě. Děti si mohou trávit čas zcela po svém, nemají žádný program, žijí s pocitem, že rodičům na nich nezáleží. Tyto děti zároveň nemají žádné povinnosti, nejsou vedeni k zodpovědnosti. Pokud je taková výchova schovaná za nějaký „moderní trend“, mohou děti nabýt dojmu, že jsou středobodem světa.

Děti si z liberální výchovy odnáší: nízkou frustrační toleranci s neschopností řešit problémy, tendenci k afektům a prudkým emočním reakcím. Neumí respektovat autority, mohou začít krást, lhát, podvádět, mají zvýšenou tendenci k agresivnímu chování. Pokud mají dlouhodobý pocit frustrace kvůli nezáměru rodičů, mohou přistoupit až k demonstrativním sebevraždám. Často se stávají závislými na mobilu, počítačích.

Více informací: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/problemy-v-rodine/vychovne-problemy-v-dysfunkcnich-rodinach.shtml>



Víte, jaké jsou typy výchovy?

Hlavním úkolem rodiny je připravit dítě na život ve společnosti. Psychický vývoj člověka probíhá ve vzájemném působení vrozených předpokladů, okolních vlivů a vlastní aktivity jedince. Výchovný styl, zejména v prvních letech života zásadně ovlivňuje charakter dítěte. Na každé dítě má výchovný styl rodičů zásadní vliv. Nejprve si dítě buduje vztah s matkou. Rodičovský vtisk (imprinting) – učení vtisknutím, následuje rodičovské chování – zážitky s matkou ovlivní jeho chování v dalších vývojových stádiích.

Podle Mary Ainsworth existují 3 typy základní vazeb:

1. Bezpečné přimknutí – dítě používá matku jako bezpečnou základnu; po odchodu matky je dítě úzkostné a při návratu běží ihned k ní. Tento druh attachmentu lze považovat za „zdravý“.
2. Úzkostné vyhýbavé přimknutí – děti jsou zjevně na matce nezávislé, nicméně když se matka vrací, jsou na ni rozzlobeny, že odešla, a nechtějí k ní zpět do náruče. U těchto dětí se zjišťuje určitá míra emocionálních obtíží. Matky těchto dětí byly hodnoceny jako odmítající a necitlivé, na které se děti nemohou spolehnout, a proto jednájí defenzivním způsobem.



3. Úzkostné ambivalentní přimknutí – děti lpí na matce a nechtějí ji opustit. Když matka odchází, jsou rozrušené a vykazují výraznou emocionální nepohodu. Když matka přichází, poté co je opustila, děti jednájí velmi ambivalentně. Na jednu stranu mají radost, že přišla, a na druhou stranu zlost, že odešla a nechala je tam. Je to v důsledku nekonzistentního jednání matky, která reaguje pokaždé jinak a dítě neví, co má očekávat. Děti nemají jistotu, zda když od matky odejdou a budou prozkoumávat prostředí, matka tam zůstane nebo nezůstane. Proto se matky raději drží, protože tak mají jistotu, že jim neunikne.

Další autoři (Main, Solomon) později doplnili ještě jeden typ:

4. Přimknutí desorientované a desorganizované – tyto děti při příchodu matky ji radostně zdraví, ale hned nato se otáčejí a jdou od ní pryč.

Tyto vzorce chování jsou trvalé. Bylo zjištěno, že děti klasifikované v jednom roce života jako dobře přimknuté se takto chovaly až do 15 let a byly v sociálním životě obecně úspěšnější než děti s jiným typem attachmentu.

V dalších letech života dítěte přibývají další osoby, které mají vliv na tvorbu jeho osobnostních rysů – otec, sourozenci, prarodiče atd.



E. S. Schaefer rozeznává **čtyři základní typy rodinné výchovy** podle míry kontroly dítěte a míry projevované lásky směrem k němu. Míra kontroly určuje, zda je dítě přísně „řízeno shora“ či zda je mu ponechán prostor pro vlastní vyjádření; míra projevované lásky pak určuje, zda je dítě pozitivně přijímáno nebo zda je odmítáno. Schaefer (In Čáp & Mareš, 2001) popisuje dimenzi emočního postoje, ve kterém do kladného vztahu rodiče s dítětem patří láska k němu, do záporného chladnost k dítěti, zavrhování, nepřátelství. Slabé řízení je chápáno jako autonomie dítěte a silné řízení, jako přísný dozor nad dítětem. V kombinaci rozlišujeme tedy výchovu zanedbávající, demokratickou, autoritářskou a ochranářskou.



Tabulka 1: Vlastní zdroj inspirovaný E. S. Schaefer: základní typy rodinné výchovy

Odmítání dítěte (výchova bez lásky)	Autonomie (samostatnost) dítěte		Akceptování dítěte (projevy lásky)
	<p>Zanedbávající výchova</p> <p>Výchovné postupy: lhostejnost, zanedbávání, nezáměr o dítě, nerespektování potřeb dítěte, chybějící podpora. <i>Dělej si, co chceš, hlavně neotravuj.</i></p> <p>Projevy u dítěte: odmítání pravidel, nedostatek respektu k autoritám, vzpurnost, agresivita</p>	<p>Demokratická výchova</p> <p>Výchovné postupy: společná pravidla, sounáležitost, podpora, přiměřené zdůvodněné tresty, diskuze. <i>Vzájemná úcta a respekt.</i></p> <p>Projevy u dítěte: aktivita, nezávislost, zdravá sebedůvěra, tvořivost, asertivita, cílevědomost.</p>	
	<p>Autoritářská výchova</p> <p>Výchovné postupy: diktátorství, nerespektování potřeb a přání dítěte, tvrdé tresty, nepřipustnost diskuze, zákazy, příkazy. <i>Já vím nejlépe, co je pro Tebe „nejlepší“, tak poslouchej.</i></p> <p>Projevy u dítěte: neurotismus, sebepoškozování, v pubertě snaha o revoltu – vzpoura proti rodičům, lhaní, svárivost, nekompromisnost, vnitřní neklid a netolerance.</p>	<p>Ochranařská výchova</p> <p>Výchovné postupy: dobromyslnost, shovívavost, přivlastňování, umetání cestiček, odstraňování překážek. <i>Uděláám vše, co Ti vidím na očích.</i></p> <p>Projevy u dítěte: naučená bezmocnost, závislost, emoční labilita, malá sebedůvěra – nebo nepřiměřeně vysoká, nesamostatnost, nízká sebejistota, podřizování se druhým.</p>	
	Kontrola (řízení) dítěte		



Víte, jak využívat odměnu ve výchově?

Odměna od vychovatele/rodiče vyjadřuje dítěti kladné společenské hodnocení chování nebo jednání; přináší mu uspokojení některých jeho potřeb, radost. Odměnou může být dítěti pochvala, úsměv, projev sympatie, kladné hodnocení, projevení kladného emočního vztahu například objetím, dárek věcný nebo peněžní, umožnění činnosti, po které dítě touží – výlet, návštěva sportovního utkání, zajímavá činnost s dospělým.

Výchova založená na odměnách a povzbuzení dítěte má prokazatelně lepší výsledky než výchova s tresty; odměny podporují učení, mají motivační náboj.

Jak ale nejlépe odměňovat a čemu se naopak vyhnout? Každopádně záleží na věku a povaze dítěte. Neustálé chválení a odměňování dítěte může být stejně nezdravé jako jeho trestání. Vyhýbáme se hodnocení dítěte a jeho nálepkování, hodnotíme chování nikoli jeho osobnost. Buďme realističtí, dítě pozná, kdy přeháníme, věty typu: „To je nekrásnější obrázek, jaký jsem kdy viděla,“ ztratí brzy na hodnotě a dítě je nebude vnímat jako hnací motor pro další rozvoj. Nebo tomu dítě naopak uvěří a získá nepřiměřené sebevědomí, které bude konfrontováno v pozdějším životě tentokrát již bez podpory rodičů.



Žádná pochvala by neměla pokračovat slovíčkem ALE („Postavil jsi krásný hrad, ale mohl sis více pohrát s tou hradbou...“). Dítě zaručeně uslyší hlavně to, co za „ale“ následuje a z pochvaly pramálo. Pochvaly by měly být nápadité, měly by dítěti ukázat, že se o něj reálně zajímáme. Zastavíme veškerou činnost a věnujeme mu naši pozornost. Stále stejné otřepané fáze už dítě nemotivují, neslyší je. Podpořit sebevědomí dítěte lze i neverbálním způsobem – přístupem k dítěti, gesty, vhodnou mimikou. Je třeba brát v úvahu stáří dítěte. Malé děti ocení naše emocionální zaujetí – projevy radosti, jásání, tleskání, u starších „pubertáků“ někdy stačí uznale kývnout.

Víte, jak trestat dítě?

Trestem je pro dítě takové působení rodičů, vychovatelů, které je spojeno s chováním a jednáním jedince a vyjadřuje negativní hodnocení chování a jednání; přináší vychovávanému omezení některých jeho potřeb, nelibost. Účinky trestů lze někdy obtížně předvídat – stejný trest u dětí přináší různé reakce, zatímco některé děti se poslušně stáhnou, uvědomí si škody, které napáchali a přijmou trest, v jiných dětech může stejný zákrok vzbudit averzi vůči rodiči, přejdou do opozičního chování a vzdoru.



Působení trestu závisí na zkušenostech dítěte, jeho osobnosti, vztahu mezi trestajícím a dítětem a situaci, která trestu předcházela. Fyzické tresty netřeba představovat (facka, žďuchnutí do zad, výprask...). Rodič, který využívá svou moc a sílu nad dítětem, mu může jen obtížně vysvětlit, že konflikty se neřeší násilně, ale v diskuzi. Jaké dopady na dítě bude mít tento styl výchovy si můžete přečíst výše (viz Autoritářská výchova). Násilí učí opět jen násilí. Dalším typem trestů je psychické trestání (projevy negativních emocí, dospělí se zlobí, „nadává“, křičí, vyhrožuje, mračí se, nemluví s dítětem), zákazy oblíbené činnosti, donucení k neoblíbené činnosti.

Jak tedy trestat?

Trest by měl napravit škodu, měl by být vnímán jako akt spravedlnosti – dítě rozumí své vině; trest proto od dospělých vyžaduje klid a rozvahu. Je dobré počkat si s jeho vyřčením až do okamžiku, kdy se uklidníme a jsme schopni objektivního vyhodnocení situace.

Úkolem trestu je zabránit opakování nevhodného chování, měl by zbavit viníka pocitu viny – trest proto ukládáme co nejdříve – vede to o vymizení pocitu viny, pocitu úlevy. Trest nesmí narušit vztah mezi dospělým a dítětem.



Víte, jak pracovat s pravidly?

V případě dlouhodobého chybného chování nabízí Koenig (2004) pro rodiče konkrétní řešení:

1. Identifikujte špatné chování dítěte, co Vám vlastně konkrétně vadí, co chcete změnit?

Neuklízí si? Skáče do řeči? Je vulgární? Nedotahuje věci do konce? Neplní domácí úkoly?

Vytvořte si seznam maximálně 5 věcí, které chcete změnit, např.:

- a) neuklízí si pokoj
- b) používá neuctivé posunky
- c) odkládá DÚ
- d) pokaždé se vmlouvá
- e) je pořád na telefonu

2. Stanovte si pravidla

Ta je třeba mít doma napsaná a je třeba, aby byla velice konkrétní a pro dítě bylo tedy jednoznačné, co se od něj očekává a jakou hranici nemůže překročit. Pravidlo typu „Neodmlouvat“ se bude vyžadovat velice obtížně a



pravděpodobně se stane jen dalším důvodem ke svárům typu: Teď jsi odmlouval! Neodmlouval, nemůžu říct ani vlastní názor? Pokračování si umíme představit. Naproti tomu pravidlo: Do 18:00 budou každý den splněny domácí úkoly na následující den ve škole je jednoznačné a nedovoluje žádnou další diskuzi.

Pro děti do 8 let určujeme maximálně 5 pravidel, která vycházejí z bodu 1, pro děti do 16 let můžeme nastavit až 10 pravidel. Poté co se u dítěte stabilizuje prostřednictvím pravidla vhodná forma chování, můžeme vyměnit za pravidlo nové.

Důležité je, abychom s dítětem na pravidlech spolupracovali, aby je pochopilo a abychom je dodržovali i my sami a šli tak příkladem.

3. Výběr vhodných důsledků

Sestavte seznam oblíbených i neoblíbených činností dětí (nezahrnujte učení a obvyklé domácí práce, není ani vhodné zařazovat kroužky, které jsou důležité pro jeho osobní rozvoj), může tam ale být sledování televize, počítač, setkání s kamarády, kino... Seřadte je od 1 (nejméně oblíbená) do 5 (nejvíce oblíbená).

4. Zhotovte tabulku „Chytré výchovy“



Příklad tabulky

Od _____ do _____

Pravidlo týdne: úklid hraček do 18:00

A	B	C	D	E	F
G	H Televize	I Pozvání kamaráda domů	J Výlet do ZOO	K Počítačové hry	L Hra venku

Včera se Ti povedlo:

5. Vysvětlete dětem práci s tabulkou a důsledně ji dodržujte

- seznam pravidel a tabulku připevněte např. na lednici, na místo, které je na očích všem
- pokud porušíš pravidlo, řeknu Ti, že jsi ho porušila a bez jakékoli diskuze napíšu do políčka A křížek X
- pokud porušíš další přibude křížek v políčku B, a tak dále
- prvních sedm porušení pravidel je tedy pouhým varováním



e) od políčka H jsou uvedeny činnosti, které pro Tebe budou trestem, tuto činnost budeš mít ten den zakázanou.

f) každý den začneme s novou tabulkou (od 8 let – každý týden)

Víte, co dělat, když jeden v rodině chybí?



Dle statistik je v roli samoživitele v 90 % žena. V Česku je podle ČSÚ necelých 170 tisíc neúplných rodin. Skutečné číslo bude ale významně vyšší, organizace předpokládají 200 tisíc. Samoživitelky mají průměrně příjem 10–20 tisíc korun měsíčně. Obdobné jsou i průměrné výdaje.

Osamělý rodič musí zvládnout obě role, které zahrnují otcovské i mateřské chování. Osamělí rodiče se stávají dominantnějšími, přebírají veškerou zodpovědnost za výchovu dítěte, sami musí naplnit veškeré funkce rodiny.

Role osamělého rodiče je emočně náročná – na všechno je sám. Hodí se tedy podpora široké rodiny, prarodičů, přátel, se



kterými může sdílet své radosti i starosti a může je požádat o podporu.

Osamělý rodič je přetížený, má veškerou zodpovědnost a mnoho povinností. Aby nedošlo k psychickému i fyzickému vyčerpání, je nutné zvládnout základy psychohygieny. Není vhodné vracet se do minulosti, vytvořte si naopak plán do budoucna, malými krůčky směřujte k jeho naplnění. Nezapomeňte se pochválit za, byť nepatrný úspěch, nikdo jiný to za Vás neudělá.

Osamělý rodič je v mnoha směrech frustrovaný. Osobní potřeby jsou dlouhodobě neošetřeny a jsou neustále odsouvány na druhou kolej. Je tedy nutné vymezit si nějaký čas pro sebe, zatímco je dítě ve škole, na kroužku, u prarodičů... není nutné zvládnout všechny domácí práce, pro obnovu duševních sil je mnohem důležitější věnovat se svým zájmům, které nás mohou opět nabít. Pokud tento prostor nemáme, můžeme dítě zasvětit do našich zálib a můžeme je realizovat společně.

Osamělý rodič bývá sociálně izolovaný. V tomto případě pomohou alespoň zmíněné sociální sítě. Organizace typu mateřského centra pomohou najít spřízněné duše. Vědomí, že v tom nejste sami, je povzbuzující.

Osamělý rodič může postrádat autoritu. Pozitivně působí zachovávání tradic, rituálů a důrazu na rodinnou soudržnost, i



když jeden z rodičů chybí. Trvejte od samého začátku na jasně vymezených pravidlech a trvejte na důsledném dodržování.

Doporučené odkazy:

<https://www.klubsvobodnychmatek.cz/>

Víte, jaký dopad může mít rozvod na dítě?



Rodina rozvodová vzniká jako následek právě se rozpadajícího partnerského vztahu rodičů.

Rozvod pro dítě znamená jedno z nejsložitějších životních období, které je stresující a frustrující pro všechny zúčastněné. Následky rozvodu může dítě cítit celý život. Výzkumy ukazují, že je nepodstatné, v jakém věku dítěte k němu dojde. I když si to jistě rodiče nepřejí, dítě vystavují obrovské psychické zátěži, ta se může začít projevovat až třeba s odstupem několik let. Zatěžující je pro děti období těsně před rozvodem, které je



dlouhodobě konfliktní, napětí a stres často nekončí ani po aktu rozvodu samotného. Někteří rodiče se začnou přetahovat o pozornost dítěte, případně dokonce dítě používají pro boj proti bývalému partnerovi. V ten moment zcela zapomínají na potřeby dítěte.

Prvním ukazatelem bývá zhoršující se školní výkonnost dítěte ve škole, zhoršení psychického stavu dítěte, ztráta dosavadních zájmů, poruchy spánku, psychosomatické obtíže. Děti rozvedených rodičů s dvojnásobnou pravděpodobností v budoucnu ukončí své manželství také rozvodem.

Další rizikové faktory:

Zhoršení ekonomické situace dítěte.

Další z rodičů o dítě nejeví zájem.

Rodiče se neustále hádají.

Rodiče se přetahují o pozornost a lásku dítěte, dítě si musí vybrat mezi jedním z nich.

Jeden z rodičů se zhroutí, přestane plnit rodičovské funkce.

Nový nevlastní rodič není empatický, trpělivý, chápající.

Co v této situaci udělat pro dítě?

Ujasněte si s partnerem, že psychická podpora dítěte je pro Vás oba prioritou.



Vyhňte se hádkám alespoň před dítětem.

Uvědomte si, že je v zájmu Vás obou, aby dítěti zůstali oba rodiče. Udělejte vše po to, aby si mohlo vážít Vás obou a nemuselo pochybovat o Vaší lásce k němu.

Ukažte dítěti, že konflikty se dají řešit konstruktivně.

Zachovejte dítěti stabilní režim, na který bylo zvyklé: stačí mu obrovská změna ve formě Vašeho odloučení, nemá kapacity na to řešit i další změny. Stabilita a jistota pro něj nyní budou zásadní potřebou.

Ujistěte dítě, že není viníkem rozvodu.

Společně s ex-partnerem se domluvte, jak a kdy dítěti o rozvodu řeknete, udělejte to společně. Neházejte na sebe vinu.

Ujistěte dítě, že mohou trávit s oběma z Vás tolik času, kolik budou chtít a nebudou si mezi Vámi muset vybírat.

Nežádejte po dítěti, aby si museli vybrat, s kým z Vás chtějí žít.

Nepomlouvejte se, nevyzvídejte po dítěti informace z nové domácnosti Vašeho partnera. Nepomlouvejte nového partnera Vašeho/Vaší ex. Dítě Vám řekne to, co bude považovat za důležité.

Odkazy: <https://www.aharodicovstvi.cz/rozvod-jak-ochranit-vase-dite/>

Víte, za jakých okolností je vhodná střídavá péče?

Střídavá péče je jedna z forem péče o dítě v případě, kdy rodiče po rozvodu, nebo rozchodu žijí odděleně. V České republice je možná od roku 1998.



Aktuálně střídavou péčí upravuje zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, který nabyl účinnosti 1. 1. 2014.

Tento zákon v § 906 odst. 1 říká: „Má-li být rozhodnuto o rozvodu manželství rodičů dítěte, soud nejprve určí, jak bude každý z rodičů napříště o dítě pečovat, a to s uvážením zájmu dítěte; s tímto zřetelem se od souhlasného stanoviska rodičů soud odchýlí jen tehdy, vyžaduje-li to zájem dítěte.“

Soud vezme v úvahu nejen vztah dítěte ke každému z rodičů, ale také jeho vztah k sourozencům, popřípadě i k prarodičům.“



Rozhodujícím kritériem je vždy zájem dítěte. Návrh na střídavou péči se podává písemně u okresního soudu, v jehož obvodu má dítě své bydliště. Podle zákona ani jeden z rodičů nemůže zastoupit dítě, jde-li o právní úkony ve věcech, při nichž by mohlo dojít ke střetu zájmu mezi rodiči a dítětem. Dítěti bude proto soudem ustanoven opatrovník (orgán sociálně-právní ochrany dětí). V návrhu na střídavou péči je doporučeno popsat sebe, dítě i druhého rodiče. Vztahy v rodině, svůj vztah k dítěti a důvody, proč dítě chcete mít ve střídavé péči. Z návrhu by mělo být jasné, že jste schopni (schopna) se o dítě postarat jak po výchovné, tak po hmotné stránce.

Je střídavá péče vhodná zrovna pro Vaše dítě? Zodpovězte si následující otázky¹:

1. Chcete střídavou péči jen kvůli sobě, nebo kvůli dětem?

Dítě se nesmí stát nástrojem pomsty. O střídavé péči uvažujete především proto, že mu chcete zachovat oba rodiče – pokud tomu tak je, je to správný důvod.

2. Dokážete spolu mluvit bez hádek?

Střídavá péče předpokládá, že spolu jako rodiče budete v neustálé komunikaci, budete muset být jednotní ve výchově.

¹ https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/hodi-se-pro-vas-stridava-pecedeset-otazek-napovi.A110815_212318_deti_abr



Pokud nejste schopni spolu mluvit, střídavá péče se stane pro dítě peklem, případně začnou Vaší nekomunikace využívat ve svůj prospěch.

3. Shodnete se na výchově?

Je důležité abyste už zpočátku nastavily jasná pravidla, která budou pro dítě platná v obou domácnostech. Nesnažte se vyhrát cenu lepšího rodiče, mělo by to velice neblahé důsledky na rozvoj osobnosti dítěte.

4. Umíte respektovat volbu toho druhého?

Nebo jste v neustálé opozici vůči němu? Umíte nahlížet věci z různých úhlů pohledu? Umíte se dohodnout, kde bude dítě na narozeniny, Vánoce, kam může s tím druhým na dovolenou? Čí zájmy se reflektují ve Vašich rozhodnutích více – Vaše, nebo dítěte?

5. Můžete dítěti zajistit, aby nestřídalo školu a kamarády?

Bydlení blízko sebe je velice důležité pro jisté a stabilní zázemí. Ve školním věku pro dítě začnou mít velkou hodnotu kamarádské vztahy, a i na těch musí pracovat – nelze budovat vztah jen jednou za 14 dnů. Školní vzdělávací programy jsou různorodé, střídání školy v průběhu roku musí být pro dítě velmi náročné. Nepochybně se odrazí na jeho prospěchu i psychice.



6. Víte, že být s dítětem je i plnění povinností?

Nesnažte se vynahradiť dítěti čas, který s Vámi nebylo tím, že mu vytváříte pestrý, zábavný a bohatý program. Dlouhodobě je to stejně neudržitelné. Zajistěte dítěti raději všední život s jasně nastaveným režimem, který je stejný jako v jeho v jeho druhém domově.

7. Umíte se dohodnout na tom, kdo co bude financovat?

Mít dítě ve střídavé péči znamená, že rodiče si vzájemně neplatí výživné. Je tedy třeba se dohodnout, kdo bude co platit.

8. Jsou na střídavou péči Vaše děti dost velké?

Obecně se psychologové nepřiklání k tomu, aby byla střídavá péče realizována u dětí do 3 let, kdy si dítě vytváří první významné vztahy, poznává svět kolem sebe a buduje si vůči němu důvěru. Podle psychologa Jeronýma Klimeše se dokonce nehodí pro předškoláky obecně, protože i týden je pro ně dlouhá doba na to, aby se odloučili od toho rodiče, na kterého si mezitím zvykli.

9. Co když si druhý z Vás založí rodinu?

Bude reálné udržet model střídavé péče i tehdy? Zvládne nový partner střídavou péči? A co teprve když se do rodiny narodí nové děti.



Bližší informace o střídavé péči: <https://stridavka.cz/>

Víte, jak stát podporuje samoživitele?

Samoživitelé, kteří jsou dlouhodobě jednou ze skupin nejvíce ohrožených chudobou, musí sami zajistit obživu svých dětí, a to mnohdy bez jakékoliv pomoci od druhého rodiče.

Dávky státní sociální pomoci

Když samoživiteli či samoživitelce výrazně poklesne příjem, může se velmi snadno dostat do problémů s hrazením nákladů na bydlení či jiných věcí, které s dětmi každodenně potřebuje. V takovém případě má možnost požádat o některou z dávek:

a) Mimořádná okamžitá pomoc

Když se v důsledku stávající situace ocitnete ve finanční nouzi, můžete požádat o dávku mimořádné okamžité pomoci. Je sice zpravidla jednorázová, ale může Vám alespoň částečně pomoci náročné období zvládnout. Může se například stát, že přijdete v důsledku epidemie o zaměstnání, musíte zůstat doma na tzv. ošetřovném atd., čímž se dostanete do velké finanční tísně. V těchto případech určitě zvažte podání žádosti o tuto pomoc.

Nezapomeňte, že žádost o dávku musíte dostatečně odůvodnit, proto přesně vysvětlete, proč Vám vaše majetkové poměry



neumožňují stávající situaci překonat. Více informací:

<https://www.mpsv.cz/web/cz/-/mimoradna-okamzita-pomoc>

b) Příspěvek na živobytí

Tento příspěvek by měl sloužit k úhradě základních potřeb, jako je strava, ošacení, obuv, hygienické prostředky atd.

Nárok na tento příspěvek má každá osoba, která je uznána za osobu v hmotné nouzi. Nárok a výše příspěvku na živobytí se stanoví jako rozdíl mezi živobytím osoby (společně posuzovaných osob) a jejím příjmem, k tomu se od něj odečtou tzv. přiměřené náklady na bydlení. Výše částky je stanovována individuálně pro každou osobu, a to dle její snahy a možností. Více informací: <https://www.mpsv.cz/web/cz/-/přidavek-na-živobytí>

c) Doplátek na bydlení

O doplatek na bydlení můžete žádat v situaci, kdy nemáte dostatek příjmů na bydlení v bytě, nebytovém prostoru nebo na ubytovně. Díky doplatku na bydlení byste měli být schopni na základě svých příjmů uhradit veškeré náklady na bydlení a zároveň by Vám či Vaší rodině měla zůstat částka na živobytí. Uznatelné náklady na bydlení se přitom posuzují tak, aby byly v místě bydliště obvyklé. Není tedy možné žádat o doplatek na



bydlení, pokud jsou Vaše výdaje výrazně vyšší, než je v dané lokalitě zvykem. Výše dávky je tedy opět individuální.

V případě dávky na bydlení a dávky na živobytí se jedná o pomoc v hmotné nouzi, osobou v hmotné nouzi je přítom člověk, který nemá dostatečné příjmy a jeho celkové sociální a majetkové poměry mu nedovolují uspokojit základní životní potřeby a z objektivních důvodů nemůže své příjmy zvýšit. Více informací: <https://www.mpsv.cz/web/cz/-/doplatek-na-bydleni>

d) Přídavky na dítě

Dále je možnost získat přídavek na dítě, pokud má rodina čistý příjem nižší než 2,7násobek životního minima rodiny. Pokud jsou rodiče nezletilého nezaopatřeného dítěte rozvedeni, posuzuje se dítě s rodičem, se kterým společně žije. Bylo-li rodičům po rozvodu svěřeno dítě do společné nebo střídavé péče obou rodičů, posuzuje se s nezaopatřeným nezletilým dítětem rodič určený na základě dohody těchto rodičů. Více informací: <https://www.mpsv.cz/web/cz/-/přídavek-na-dite>

Pro více informací doporučujeme:

<https://www.klubsvobodnychmatek.cz/>



Víte, kam se obrátit v případě potřeby (Karlovarský kraj)?

Pedagogicko-psychologická poradna (bezplatná péče)

Je školské zařízení, které poskytuje poradenské, diagnostické, reedukační a psychoterapeutické služby v oblasti výchovy a vzdělávání a v otázkách osobnostního, sociálního a profesního vývoje dětem od 3 let, žákům a studentům všech typů škol, jejich rodičům a pedagogům. Podmínkou poskytnutí poradenské služby je písemný souhlas žáka (jeho zákonného zástupce)

Psychologická a speciálně pedagogická vyšetření a diagnostika:

- školní zralosti
- laterality (pravo-levé orientace)
- vývojových poruch učení a pozornosti
- intelektových schopností
- profesionální orientace, speciálních schopností, zájmů, stylů učení a osobnostních charakteristik
- rodinných vztahů



- sociálně patologických jevů (např. šikany)

Následná péče:

- o děti s odkladem školní docházky
- pravidelnou a podpůrnou péči dětem s ADHD a vývojovými poruchami učení
- reedukaci specifických poruch učení
- pomoc při vypracování individuálních vzdělávacích programů
- pomoc při rozvíjení mimořádného nadání a talentu

Speciálně pedagogické centrum (bezplatná péče)

Kontakty:

Lidická 590/38,

360 20 Karlovy Vary

Telefon: 353 176 511 , 602 572 887 - ústředna, administrativní pracovnice

E-mail: sekretariat@pppkv.cz

Web: www.pppkv.cz



Speciálně – pedagogické centrum

Speciálně pedagogická centra (SPC) poskytují služby v oblasti psychologické, speciálně-pedagogické a sociální. Zaměřují se na pomoc dětem se zdravotním postižením na všech typech škol a nabízí poradenství zákonným zástupcům, pedagogickým pracovníkům a školám metodickou podporu.

Standardní činnosti poskytují SPC žákům s tělesným postižením, osobám se sluchovým postižením, osobám se zrakovým postižením, osobám s mentálním postižením, žákům s vadami řeči a žákům s poruchou autistického spektra.

Podmínkou poskytnutí poradenské služby je písemný souhlas žáka (jeho zákonného zástupce).

Péče o klienty je bezplatná.

Kontakty:

Adresa: Vančurova 83/2, 360 17 Karlovy Vary

Místo poskytovaných služeb: Závodu míru 339/144, 360 17 Karlovy Vary - Stará Role (budova Středního odborného učiliště stravování a služeb v zatáčce na Nejdek)

telefon: 739 322 351

e-mail: spckv@specskoly.eu

web: www.specskoly.cz



Středisko výchovné péče

Základem péče je poskytování speciálně pedagogických a psychologických služeb dětem s rizikem poruch chování nebo již s rozvinutými projevy poruch chování a negativních jevů v sociálním vývoji, u kterých není nařízena ústavní výchova nebo uložena ochranná výchova, případně zletilým osobám do ukončení středního vzdělání.

Středisko výchovné péče je specifickým zařízením, které poskytuje ambulanti odbornou péči speciálně pedagogickou a psychologickou. Může doporučit i internátní péči formou dobrovolných pobytů.

Péče o klienty je bezplatná, kromě realizovaných dobrovolných pobytů. Pak rodiče hradí příspěvek na úhradu preventivně výchovné péče podle platných předpisů – Vyhláška MŠMT č. 107/2005.

Kontakty:

Středisko výchovné péče Karlovy Vary, Sportovní 28, 360 01
Karlovy Vary – Dolní Drahovice

Mob. ambulance: + 420 774 715 266

Mob. Internát: + 420 774 715 268

Mail: svp@svpkvary.cz



web: <http://svpkvary.cz/>

Psychologická poradna – typy rodinných poraden, jejichž zřizovatelem bývá krajský úřad (bezplatná péče)

Zaměřuje se na problém, se kterým klienti přicházejí. V poradnách bývá tým specialistů, kteří se zaměří podle povahy problémů.

Výchovné poradenství na školách

Na školách bývají výchovní poradci, jejichž úkolem je zachytit problém a podle povahy a závažnosti jej buď vyřešit ve školním prostředí, nebo dítě poslat k dalším specialistům. Výchovný poradce poskytuje žákům a studentům poradenství v osobnostním, vzdělávacím a profesním/kariérovém rozvoji včetně prevence problémového a rizikového vývoje v oblasti sociálních vztahů. Tato služba je bezplatná.

Školní metodik prevence

Školní metodik prevence pracuje v oblasti prevence sociálně patologických jevů. Zajišťuje metodickou, koordinační a poradenskou činnost v problematice prevence rizikového chování, jako jsou např. šikana, užívání návykových a psychotropních látek, záškoláctví, agresivita, rizikové sexuální



chování, rizika školního neúspěchu aj. Zvyšuje všeobecnou informovanost mezi rodiči, učiteli a žáky tak, aby byla zajištěna maximální primární prevence těchto jevů. Tato služba je bezplatná.

Střediska rané péče

Rodinám dětí s ohroženým vývojem nebo s postižením poskytují podporu a pomoc, aby svůj život zvládaly lépe. Jsou určeny rodinám s dětmi s ohroženým vývojem od narození nejvýše do 7 let (např. děti s těžkou nezralostí, zkomplikovaného porodu, s nízkou porodní vahou, děti u kterých si rodiče nejsou jisti správným vývojem apod.), rodinám s dětmi s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením od narození nejvýše do 7let, rodinám dětí s autismem, nebo podezřením na poruchu vývoje autistického spektra ve věku od narození do 7let.

Většina služeb je poskytována zdarma.

Kontakt:

Třeboňská 907/90, 360 01 Karlovy Vary

Tel: 777 235 630

E-mail: centrum@ranapece.cz



Web: www.ranapece.cz

Res vitae, zapsaný spolek, Karlovy Vary

Posláním služby je poskytnout občanům Karlovarského kraje komplexní systém služeb, které pomáhají zvládnout nepříznivé životní situace a umožní řešení záležitostí pod odborným vedením tak, aby občan dosáhl svého stanoveného cíle optimální cestou. Jedná se o odborné sociální poradenství – právní a psychologické konzultace, služba je ambulantní formou, poskytována zdarma.

KONZULTACE JE NUTNÉ OBJEDNAT TELEFONICKY

Kontakt:

Blahoslavova 659/18, 360 09, K. Vary

Tel. kontakt:

353 226 296; 733 536 811

E-mail: poradna@resvitae.cz

Web: <https://resvitae.cz/>



Ordinace klinické psychologie (péče hrazena prostřednictvím zdravotních pojišťoven)

Pracuje diagnosticky a terapeuticky, podle povahy problému/diagnózy. Terapie může být individuální – práce s dítětem, s rodičem, rodinná terapie. Nezřídka ovšem přivedou problémy dítěte do terapie rodiče a jejich problematický vztah.

<https://www.firmy.cz/Prvni-pomoc-a-zdravotnictvi/Zdravotnicke-sluzby/Zdravotnicka-zarizeni/Lekarske-ordinace/Psychologicke-a-psychiatricke-ordinace/kraj-karlovarsky/karlovy-vary/1253-karlovy-vary>



Použitá a doporučená zdroje

Hřivnová, M. (2013). Lexikon dobré praxe – výchova ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole. Brno: Annabell. 82 s.

Mühlpachr, P. (2008). Sociopatologie pro sociální pracovníky. Brno: MSD, s. r. o. ISBN 978-80-7392-069-2

KOENIG, Larry. Chytrá výchova. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-780-9.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. Člověk, prostředí, výchova. Brno: Paido, 2001, s. 80

Křístek, N. (2012). Zdravý start. Moderní vyučování: časopis na podporu rozvoje škol, 18(1), 5.

Šulová, Lenka: Raný psychický vývoj dítěte, Praha, Karolinum, 2004, 2010, 2017

MOŽNÝ, Ivo. *Moderní rodina: (mýty a skutečnosti)*. Brno: Blok, 1990. S. 261.

ČÁP, J., & MAREŠ, J. (2001). Psychologie pro učitele. Praha: Portál

Šamánek, M., & Urbanová, Z. (2003). Prevence aterosklerózy v dětském věku. Praha: Galén. 235 s.

Zákon č. 89/2012 Sb. § 906 odst. 1. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>

Obrázky: V odkazu u každého obrázku je uveden zdroj