

# Návrh struktury pilotního preventivního metodického programu zaměřeného na práci s rodiči k posilování jejich rodičovských kompetencí – Rodina spolu

Jaroslav Šejvl

e-mail | jaroslav.sejvl@lf1.cuni.cz

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze

V rámci projektu vznikl text metodiky, který ještě čeká na svou pilotáž. Autory textu, který zde přiblížíme, jsou **Helena Fialová** (Klinika adiktologie 1. LF UK), **Lenka Skácelová** (Klinika adiktologie 1. LF UK), **Filip Šedivý** (Klinika adiktologie 1. LF UK) a **Jaroslav Šejvl** (Klinika adiktologie 1. LF UK).

## 1 ÚVOD – PREVENCE PRO RODIČE

Role rodičů je v preventivním působení neopomenutelná (Griffin et al., 2010). Pro vyšší efekt preventivních aktivit je vhodné zapojení zejména rodičů dětí ve věku 10 až 13 let, což je věk raného dospívání, který je zároveň plný náročných situací (Macek, 2002; Wolfe, Jaffe, Crooks, 2006).

Adolescence je obdobím přechodu z dětství do dospělosti a je charakteristická množstvím změn v životě jedince, ať už to jsou změny v oblasti fyziologické, psychické či sociální. Tyto změny probíhají jak v pozitivním smyslu, tak i negativním. Přestože výzkumy (Steinberg, Morris, 2001) nepodporují tvrzení, že se jedná o období „bouří a krizí“, které je plné nálado- vosti, vnitřního zmatku a revolty, zkušenost mnohých rodičů je odlišná. Je zapotřebí si uvědomit, že jedním z vývojových úkolů dospívání je odpoutání se od rodiny a budování hlubokých a trvalých mezilidských vztahů mimo rodinu (Arnett, 2009). Nicméně vztahy dospívajících s rodiči mají stále důležitý význam, zejména z hlediska sociální opory. Tím, že se mění jejich forma a projevy, je často nutné hledat novou podobu vzájemných vztahů a komunikace (Vágnerová, 2005; Wolfe, Jaffe, Crooks, 2006). Proto vnímáme jako důležité v preventivním programu pro rodiče zařadit právě toto téma k období dospívání.

## 1.1 Teoretické základy používání metodiky

### 1.1.1 Hlavní cíl programu

Hlavním cílem preventivního programu Rodina spolu je napomoci rodičům zvýšit jejich povědomí o rizikových i ochranných faktorech v rodině, které mohou v raném dospívání souviset s možným nástupem rizikového chování jejich dětí. Dále je cílem podpořit rodiče v uplatňování takového stylu výchovy, ve kterém se uplatňuje nejen větší míra kontroly, ale i pozitivního povzbuzování dítěte k nezávislosti a samostatnosti. Tento přístup vyžaduje vyrovnaný a pečující postoj rodičů, spojený s přijetím a povzbuzením samostatných rozhodnutí dospívajícího. To může být velmi obtížné, neboť adolescenti často dávají najevo neochotu poslouchat a nechat se vést (Krejčová, 2011).

### 1.1.2 Specifické cíle programu

- posílit vnímavost rodičů k takovým strategiím, které přispívají k upevnění vazeb v rodině a rodinných vztahů
- pomoci rodičům nalézt a vybudovat systém pro stanovení jasných pravidel v rodině a zlepšit také jejich vyjednávací dovednosti
- předat rodičům informace o vlivu rodiny na možný rozvoj rizikového chování dospívajících
- pomoci rodičům chápat určité změny, kterými jejich děti v období dospívání mohou procházet, především z hlediska rozvoje osobnosti a formování vlastní identity

### 1.1.3 Struktura programu

Program pro rodiče se skládá z pěti setkání, vždy nejdéle jednou za měsíc, v délce cca 60 minut. Je koncipován formou otevřených, na sobě nezávislých setkání, která mají

pevnou organizační strukturu, kde jsou zohledněna pravidla začátku, ladění na téma a jeho zakončení.

Pro zvýšení účasti na setkáních jsou rodiče oslovováni před každým setkáním opakovaně prostřednictvím třídních učitelů, v jejichž třídě právě probíhá jeden z uvedených preventivních programů. Vstup do programu je možný i pro ostatní zájemce z řad rodičů.

Každé setkání pro rodiče je rozděleno do těchto částí:

- úvod: představení lektorů, uvítání přítomných, rekapitulace z minulého setkání
- hlavní téma: lektor má připraven krátký úvod do tématu i shrnutí na závěr
- diskuse na dané téma ve skupině
- práce v malých skupinách (není povinné, možno zařadit)
- shrnutí a závěr

#### 1.1.4 Témata prolínající se všemi setkáními

- Jak lépe chápat dospívající? Tematické okruhy: informace o psychických a sociálních charakteristikách dospívání – informace o užívání návykových látek jako součást experimentálního rizikového chování dospívajících – vliv a úloha fungování rodiny v této vývojové fázi.
- Být rodičem dospívajícího dítěte znamená žít společně. Tematické okruhy: proces osamostatňování a budování identity u dospívajících – generační konflikt a nezbytné vývojové fáze rodiny – rodičovská asertivita.
- Základem dobrého vztahu s vlastním dítětem také znamená umět nastavit pravidla a hranice. Tematické okruhy: autorita bez autoritářství – sledování bez trestání a omezování – vyjednávání bez ztráty pozice a vlivu – stanovení jasných hranic v rodině v souvislosti s experimentováním či užíváním návykových látek.

#### 1.1.5 Úkoly pro organizátora/lektora programu:

- Předat pozvánku na každé setkání rodičů (přímo rodičům, prostřednictvím školy, nebo OSPODu pokud jsou rodiče zapojeni přes tuto instituci).
- Realizovat každé setkání s definovanými cíli, strukturou a metodikou.
- Každé setkání vyhodnotit.

#### 1.1.6 Kdo by měl program pro rodiče realizovat?

Pro úspěšnou realizaci programu pro rodiče je doporučeno, aby program realizovali odborníci z řad (školních) psychologů, speciálních pedagogů působících ve škole, metodiků prevence při příslušné pedagogicko-psychologické poradně, dále vyškolení lektori tohoto programu.

Požadavky na minimální kvalifikaci lektora programu: zkušený preventivní pracovník-expert s dokončeným vysokoškolským vzděláním bakalářského typu, které je svým obsahem zaměřeno na práci s lidmi (např. pedago-

gika, speciální pedagogika, psychologie, sociální práce, adiktologie atp.), kurz krizové intervence, kurz motivačních rozhovorů, další sebezkušenost v počtu nejméně 50 hodin nebo započatý psychoterapeutický výcvik.

Ideální kvalifikace lektora pro práci s rodiči: dokončené vysokoškolské magisterské studium, které je svým obsahem zaměřeno na práci s lidmi (např. pedagogika, speciální pedagogika, psychologie, sociální práce, adiktologie atp.), kurz krizové intervence, kurz motivačních rozhovorů, dokončený psychoterapeutický výcvik.

Pro úspěšné a kvalitní vedení programu předpokládáme u lektora jeho odborné znalosti a zkušenosti k tématu, zkušenosti z vedení preventivních programů a dodržování zásad efektivní preventivní intervence. Podmínkou realizace programu je i jeho **proškolení** cca 5 hodin v této metodice.

#### 1.1.7 Minimální podmínky pro realizaci programu

Prostorná světlá místnost s uspořádáním sezení v kruhu. Dostupný flipchart, dataprojektor. V ideálním případě možnost nabídky nealkoholických nápojů (voda, čaj, káva).

## 2 SETKÁNÍ Č. 1: JAK LÉPE CHÁPAT DOSPÍVAJÍCÍHO A POROZUMĚT VÝVOJOVÝM, FYZICKÝM ZMĚNÁM A ZMĚNÁM VE VZTAHU S RODINOU

### 2.1 Cíle setkání

Pomoci rodičům porozumět vývojovým změnám, jimiž dospívající procházejí, formování identity během dospívání; pochopení nástupu možného rizikového chování (např. sebepoškozování, užívání návykových látek) v tomto kontextu.

Zvýšit rodičům povědomí o tom, že preventivní působení rodiny má na dospívajícího značný vliv.

### 2.2 Úvod setkání

- Přivítání rodičů a představení lektora.
- Představení cílů celého programu pro rodiče, včetně hlavních cílů rodičovských setkání.
- Vymezení konkrétního cíle aktuálního setkání.
- Nastavení pravidel setkávání společně s účastníky (mlčenlivost, pravidlo STOP, ... dle potřeby skupiny)

### 2.3 Ladění na téma

Během života se dostáváme do různých situací, na které musíme reagovat. Některé vnímá většina lidí podobně

a na některé situace reagujeme velmi odlišně. Stejně tak u některých témat také platí, že jsou taková, o kterých se nám diskutuje dobře, a jiná, která je velmi těžké sdílet s ostatními. Ukazuje se, že prožívání dospívání vlastních dětí je spíše tématem, které většina rodičů prožívá velmi podobně.

Následuje představování přítomných rodičů.

## 2.4 Teoretický úvod do tématu

Dospívání je velmi důležitým obdobím ve vývoji člověka. Člověk prochází v tomto období mnoha změnami, které pro něj mohou být vzrušující i znepokojující. Právě velké množství změn může v tomto období vývoje být pro dospívajícího v různé míře stresující, ale také pro rodiče může být toto období obtížné, pokud nevědí, co mohou od svých dospívajících dětí očekávat. Budeme se tedy věnovat tomu, jaké naše děti byly před tímto obdobím a co byste od nich mohli očekávat.

### 2.4.1 Vývoj v raném dospívání (v pubertě)

Dospívání bývá často popisováno jako přechodová fáze života, kdy je dokončován přerod od dětství k dospělosti. Často se také popisuje jako „obtížné“ období, které klade zvýšené nároky na schopnost rodiny se na tyto změny adaptovat. Rodiče se proto mnohdy potýkají s pochybnostmi, zda vývoj svých dětí mohou vůbec ještě nějak ovlivnit

V současnosti převažuje pojetí tří stadií dospívání (např. Macek, 2000):

- časná adolescence (10/11–13 let): dominují biologické a fyziologické změny, u všech počátek pohlavního dospívání, u většiny dokončení; některé psychické a sociální změny lze považovat za přímý důsledek pubertálních změn (zájem o vrstevníky zpravidla opačného pohlaví), jiné ne – rozvoj kognitivních procesů; některé jsou definovány sociálně (přechod ze ZŠ na SŠ jako krok k profesní identitě);
- střední adolescence (14–16 let): vlastní dospívání se stává objektem úvah a hodnocení, vzniká snaha definovat se, lišit se, subkultury mládeže – specifický životní styl...; psychologicky období hledání vlastní identity, jedinečnosti a autentičnosti;
- pozdní adolescence (+/- 17 a více let): nejvíce explicitně směřuje k dospělosti, posiluje se sociální aspekt identity (potřeba někam patřit, něco sdílet, na něčem se podílet), více úvah nad osobní perspektivou, o budoucích cílech a plánech ohledně profese, partnerských vztahů...

Adolescence (puberta a dospívání) jako vývojové období obvykle začíná ve věku 10 nebo 12 let (podle některých názorů ve věku 13 nebo 14 let) a je definována značnými změnami v mnoha oblastech vývoje dítěte, zejména:

- **fyzičné změny** (mění se tvar a funkce lidského těla, tyto změny jsou velmi individuální a mezi jedinci najdeme velké vývojové rozdíly);
- **změny týkající se osobnosti** (utváření identity);
- **změny týkající se sociability** (důležitou sociální skupinou se stávají vrstevníci);
- **obrovské pokroky v logickém myšlení** (dítě si postupně osvojuje abstraktní myšlení);
- **rozvoj morálního usuzování;**
- **formování osobního/vlastního hodnotového žebříčku**

Mezi hlavní vývojové úkoly, které dospívající postupně naplňuje až k dosažení dospělosti, patří:

- **přivyknout změnám vlastního těla** a přijmout své tělo jako součást sebesama, což do značné míry ovlivňuje sebedůvěru mladého člověka;
- **pochopit a zvládat své emoce;**
- **získat vyvážený sebeobraz a stabilní identitu**, která dospívajícímu umožní být člověkem, jenž se umí přizpůsobovat svým společenským rolím (jako člen různých skupin ve společnosti vůči jednotlivcům i vůči intimně blízké osobě);
- **být schopen uvažovat kreativně** (nacházet nová řešení známých situací), být spontánní při přechodu z jedné role do druhé a též v souvislosti s tím být připraven objevovat role nové;
- **stát se nezávislým, ale zároveň být stále součástí své rodiny**, umět v ní tedy definovat svou novou úlohu;
- **získat schopnost myslet abstraktně** a být schopen nahlížet na věci i z pohledu druhých osob;
- **umět formulovat své osobní a životní hodnoty**

Základy pro plnění mnoha z těchto náročných vývojových úkolů jsou položeny již v předchozích fázích vývoje dítěte, i přesto právě období dospívání, které je plné změn, přináší rodičům příležitosti vývoj svého potomka rozhodujícím způsobem ovlivnit. Na základě povzbuzování nebo potlačování jeho snah se vyrovnat se změnami si buduje vlastní úroveň způsobilosti a sebeúcty. Většina rodičů a učitelů by měla být dobře obeznámena s faktem, že v tomto věku děti velmi často nečekaně mění své chování z „vyzrálého“ na „dětinské“ a naopak.

### 2.4.2 Další specifika období dospívání

- Emoční změny. Dospívání je obdobím hluboce emocionálním, kdy vlivem zvýšeného uvolňování hormonů může jedinec intenzivně pociťovat emoce, které chování dospívajícího člověka zásadně ovlivňují a často i ovládají (typické jsou např. náhlé změny nálady). Je to také období, kdy uvědomění si konce dětství může vyvolávat v dospívajících zármutek.
- Uvědomování si sebe sama, své jedinečnosti a touha po ní.

V tomto období si dospívající více uvědomují sebe sama, mohou být velmi sebestřední, ale jejich sebeobraz může zůstat stále mlhavý. Často si mohou připadat „jiní“, „osamělí“ nebo „nepochopení ostatními“, a to především

vlastní rodinou (například se objevují fantazie o tom, že jsou adoptovaní).

Dospívající si začínají uvědomovat, že jsou jako lidé jedineční a že si musí najít svou novou roli v rodině i ve společnosti jako celku. V tomto věku často přecházejí ze základní školy na školu střední, což podporuje jejich potřebu definovat pro sebe novou roli (nabývající větší nezávislosti, ale zároveň přinášející více povinností). Touha po jedinečnosti se rovněž může projevat v oblékání, hudebním názoru, a s tím spojené příslušnosti k určitým vrstevnickým skupinám.

- Rozvoj sexuality. Dospívající může být mnohdy zmatený svými pocity vůči lidem jak opačného, tak stejného pohlaví, a sexuálními fantaziemi, které pro něho byly do této doby neznámé.
- Řešení problémů. V repertoáru řešení problémů u dospívajících se může objevit přístup agresivní, submisivní nebo kooperativní, přičemž jejich chování závisí na tom, jak s nimi jedná ostatní a jaký jim dávají vzor. Styl řešení problémů může být i dočasnou obranou před nejistotou plynoucí z dosud neznámých myšlenek a pocitů. Během této fáze může mít mnoho dospívajících utkvělé představy o tom, jak by se věci měly dělat, a mít tendenci domnívat se, že existuje pouze jeden správný způsob. V souvislosti s progresivním rozvojem schopnosti logického myšlení takové představy mohou vést k nekonečným diskuzím s jejich okolím a zastávání jednostranného pohledu na život. Zároveň v souvislosti s hormonálním (a tím i emočním) vývojem a jeho možnými dysbalancemi se u některých dospívajících může objevit určitý nezáměr o pohled a názor dalších osob. V souvislosti s rozvojem logického myšlení jde v této vývojové fázi spíše o uvažování s ohledem na bezprostřední minulost a současnost, a dospívající nejsou proto schopni dlouhodobě plánovat nebo vzít v úvahu důsledky svého jednání (a mohou mít také tendenci dožadovat se okamžitého uspokojení svých potřeb). „Omezená schopnost vidět daleko do budoucnosti a spoléhání se na lidi a věci v přítomnosti (právě teď) kvůli zachování sebeúcty mohou dospívajícího člověka vést k nebezpečným aktivitám nejrůznějšího druhu“ (Myers, 1996).
- Separace od rodiny. V tomto období dochází k velmi důležité změně, a sice k odpoutávání se dospívajícího od rodiny. Ačkoli dospívající i nadále do značné míry spoléhají na vnější kontrolu a autoritu, mohou ji odmítat od svých rodičů přijmout. Vrstevnické skupiny nabývají zásadní důležitosti a mohou v úloze zajištění bezpečnosti a vedení dokonce rodiče nahrazovat. Vrstevnická skupina napomáhá získání pocitu vlastní autonomie. Dospívající v ní získává sociální status a pocit vlastní hodnoty, doplňuje či nahrazuje rodičovskou podporu, stabilizuje a zakotvuje dospívajícího v procesu vlastních fyzických, psychických a sociálních změn, je zdrojem standardů chování. Nezařazení se do nějaké vrstevnické skupiny je často dospívajícím pocíťováno jako stigma. Vrstevnická

konformita je nejvyšší v časně a střední adolescenci. Zajímavé v této souvislosti je zjištění, že adolescenti se přesto svou hodnotovou orientací podobají spíše rodičům než svým přátelům (týká se především cílových hodnot). Podle některých výzkumů mají rodiče větší vliv než vrstevníci ve všech oblastech kromě trávení volného času, zájmů, kultury, oblékání...; Nevhodné/neakceptovatelné chování se v této fázi projevuje podobně jako u malých dětí: dospívající se drží pravidel pouze tehdy, pokud mohou být přistiženi při jejich porušování. Součástí jejich života se stává lhaní a smlouvání (např. o časových termínech). Výrazem snahy vzepřít se rodičům, a stát se tak nezávislým, může být i neuklizený pokoj, přehlížení domácích prací, kouření, pití či ponocování.

## 2.5 Aktivita 1: Brainstorming na téma „Proč je obtížné být rodičem dospívajícího člověka?“

Můžeme volně zapisovat na flipchart, nebo mít jen u sebe papír a zapisovat si do papíru. Také můžeme jen nechat volně plynout brainstorming. Důležité je pro lektora na konci udělat krátkou reflexi. Například: Možný výstup: Děti se v této fázi mění způsobem pro rodiče nepředvídatelným. Dospívání bývá často popisováno jako přechodová fáze života, kdy je dokončován přerod od dětství k dospělosti. Často však bývá také popisováno jako „obtížné“ období, které klade zvýšené nároky na schopnost rodiny se na tyto změny adaptovat. Rodiče se proto mnohdy potýkají s pochybnostmi, zda vývoj svých dětí mohou vůbec ještě nějak ovlivnit.

## 2.6 Aktivita 2: Diskuze na dané téma ve skupině

Lektor mluví a pokládá otázky směrem ke kruhu rodičů:

**Otázka č. 1:** „Kdo se může podělit o FYZICKOU změnu, kterou zaznamenal u dospívajícího?“

Pokud je téma vyčerpáno, shrnuje ho lektor v reflexi. Může využít teorii.

- Fyzické změny, tedy změny, jimiž prochází tělo dospívajícího člověka. Ty jsou velmi individuální a mezi jedinci nalezneme často velké vývojové rozdíly.
- Některé změny jsou ale stejné (růst sekundárních pohlavních znaků, mutování, větší potivost, akné atd...).
- Fyzické rozdíly se mnohdy také projevují v odlišném chování. Zároveň, pokud má mladý člověk křehkou sebedůvěru, bývá tato sebedůvěra velmi silně ovlivněna vnímáním vlastního těla.
- Mezi hlavní vývojové úkoly, které dospívající postupně naplňuje až k dosažení dospělosti, patří přivyknout změnám vlastního těla a přijmout své tělo jako součást sebe sama;

**Doporučení:** pokud jsou vnímány u účastníků rozpaky, začíná uvádět příklady lektor a motivuje rodiče k odpovědi.

**Otázka č. 2:** „Kdo se může podělit o ZMĚNU VE VZTAHU S RODINOU, kterou zaznamenal u dospívajících?“

Pokud rodiče nereagují, lektor se pokusí motivovat rodiče k odpovědi.

Pokud je téma vyčerpané, shrnuje ho lektor v reflexi. Může využít teorii.

- Většina rodičů a učitelů by měla být dobře obeznána s faktem, že v tomto věku děti velmi často nečekaně mění své chování z „vyzrálého“ na „dětinské“ a naopak. Období dospívání, plné změn, přináší rodičům příležitosti vývoj svého potomka rozhodujícím způsobem ovlivnit.
- Mezi hlavní vývojové úkoly, které dospívající postupně naplňuje až k dosažení dospělosti, patří získat vyvážený sebeobraz a stabilní identitu, která dospívajícímu umožní být člověkem, jenž se umí přizpůsobovat svým společenským rolím (jako člen různých skupin ve společnosti / v rodině, vůči jednotlivcům a vůči intimně blízké osobě). Dále pak také stát se nezávislým, ale zároveň být stále součástí své rodiny, umět v ní tedy definovat svou novou úlohu.

**Otázka č. 3:** „Kdo se může podělit o příklady SEPARACE OD RODINY, kterou zaznamenal u dospívajících?“

Pokud rodiče nereagují, lektor se pokusí motivovat rodiče k odpovědi.

Pokud je téma vyčerpané, shrnuje ho lektor v reflexi. Může využít teorii.

- V tomto období dochází k velmi důležité změně, a sice k odpoutávání se dospívajícího od rodiny. Ačkoli dospívající i nadále do značné míry spoléhají na vnější kontrolu a autoritu, mohou ji odmítat od svých rodičů přijmout. Vrstevnické skupiny nabývají zásadní důležitosti a mohou v úloze zajištění bezpečnosti a vedení dokonce rodiče nahrazovat.
- Nevhodné/neakceptovatelné chování se v této fázi projevuje podobně jako u malých dětí: dospívající se drží pravidel pouze tehdy, pokud mohou být přistiženi při jejich porušování.
- Součástí jejich života se stává lhaní a smlouvání (např. o časových termínech). Výrazem snahy vzepřít se rodičům, a stát se tak nezávislým, může být i neuklizený pokoj, přehlížení domácích prací, kouření, pití či ponocování

## 2.7 Shrnutí setkání

Dospívání bývá často popisováno jako přechodová fáze života, kdy je dokončován přerod od dětství k dospělosti. Často však bývá také popisováno jako „obtížné“ období, které klade zvýšené nároky na schopnost rodiny se na tyto změny adaptovat. Rodiče se proto mnohdy potýkají s pochybnostmi, zda vývoj svých dětí mohou vůbec

ještě nějak ovlivnit. Adolescence (puberta a dospívání) jako vývojové období obvykle začíná ve věku 11 nebo 12 let (podle některých názorů ve věku 13 nebo 14 let) a je definována značnými změnami v mnoha oblastech vývoje dítěte. O těch dalších budeme hovořit v následujících setkáních.

## 2.8 Závěr setkání

Lektor zjišťuje, jaký mají rodiče pocit z proběhlého sezení a získaných informací. Co se dnes dozvěděli nového o svých dětech a sami o sobě? Dále poskytne příležitost pro případné dotazy rodičů. Lektor vyzdvihne přínosy setkání a motivuje k setkání dalšímu.

## 3 SETKÁNÍ Č. 2: JAK POROZUMĚT VÝVOJOVÝM ZMĚNÁM EMOČNÍM, UVĚDOMOVÁNÍ SI SEBE SAMA A ROZVOJI SEXUALITY U DOSPÍVAJÍCÍHO

### 3.1 Cíle setkání

- Pomoci rodičům porozumět vývojovým změnám, jimiž dospívající procházejí, formování identity během dospívání a pochopení rizikového chování (např. sebepoškození, užívání návykových látek, netolismus, poruchy příjmu potravy apod.) v tomto kontextu.
- Zvýšit rodičům povědomí o tom, že preventivní působení rodiny má na dospívajícího značný vliv. Být rodičem dospívajícího člověka znamená žít společně.
- Tematické okruhy: proces osamostatňování a budování identity u dospívajících – generační konflikt a nezbytné vývojové fáze rodiny – rodičovská asertivita.

### 3.2 Úvod setkání

- Přivítání rodičů a představení lektora.
- Představení cílů celého programu pro rodiče, včetně hlavních cílů rodičovských setkání.
- Vymezení konkrétního cíle aktuálního setkání.
- Nastínění průběhu setkání: během setkání budeme diskutovat jak v kruhu, tak i v menších skupinách.
- Připomenutí pravidel, která vznikla na minulém setkání.

Lektor krátce připomene témata minulého setkání a představí cíle celého programu, včetně hlavních cílů rodičovských setkání a konkrétně cíle 2. setkání.

### 3.3 Ladění na téma

V období dospívání prochází mladý člověk řadou změn. Těmi nejvýraznějšími jsou změny emoční, v uvědomování si sebe sama a v rozvoji sexuality. Tyto změny budou hlavním tématem dnešního setkání.

### 3.4 Teoretický úvod do tématu

Jak jsme už zdůraznili při posledním rodičovském setkání, dospívání je doba, kdy děje mnoho změn ve vývoji dítěte, a mnozí rodiče tak mohou mít potíže tuto novou situaci zvládat. Zdůraznili jsme také, že navzdory tomu, že dospívající děti začínají hledat mimo okruh rodiny nějakou vrstevnickou skupinu, do které by mohly patřit, mají rodiče stále zásadní roli v ovlivňování jejich chování a rozhodování. Při našich snahách najít konstruktivní způsoby, jak řešit konflikty typické pro toto období, může být užitečné zaměřit se na hlavní problémy, které se v době dospívání ve vztahu rodičů a dítěte mohou objevovat.

S tím, jak mladý člověk fyzicky dospívá a dochází k rozvoji nových schopností, začíná i proces, v jehož středu se objevuje potřeba nezávislosti a samostatnosti. Dospívající ve věku dvanácti nebo třinácti let se začínají poohlížet po dobrodružstvích, která stojí mimo zaběhané rodinné vzorce, aniž by však přerušili své rodinné vazby a odmítali podporu ze strany rodiny. Také v tomto období narůstá vliv vrstevníků. Usilování o nezávislost a samostatnost je ve vývoji dítěte nezbytným krokem a předpokladem pro dosažení dospělosti. Dospívající jsou v této fázi života obzvláště náchylní k nežádoucím účinkům užívání návykových látek důvodu přechodné a proměnlivé povahy svých emocí, obranných mechanismů a osobnosti jako celku. (Brook et al., 1990).

Zatímco děti vstupují do období zmatku, neurčitých pocitů a hledání vlastní identity, rodiče by měli být pevní, asertivní a podporující. Přestože právě v rozdílu názorů a v neshodách s rodiči si dospívající postupně vytváří svou vlastní identitu a samostatnost, patří existence jasných hranic a pravidel k nezbytným podmínkám, které umožňují dospívajícím vyhodnocovat správnost a přijatelnost jejich přesvědčení a rozhodnutí v bezpečném prostředí. Jinými slovy, dospívající potřebují, aby jejich rodiče byli asertivní a byli jim nablízku, zatímco oni sami se přesouvají mimo hranice rodiny.

Zároveň je třeba si uvědomit, že dospívající volí jako jednu z cest k hledání své vlastní identity silné zážitky, kterými testují svoje limity a hranice. Proto jsou dospívající často nejvyhledávanější cílovou skupinou reklamních kampaní, jejichž hlavním sdělením je: „Dopřej si intenzivní zážitek“ – „Dej si ... a budeš součástí skupiny / získáš svou identitu“.

Stejně jako se malé dítě, které uskutečňuje první kroky směrem k ostatním lidem, ohlíží, aby se ujistilo, že matka je stále s ním, potřebují i dospívající mít se svou rodinou silné citové pouto, aby mohli dosáhnout nezávislosti. Proto je dospívání obdobím pro důsledné a pevné rodičovství, nikoliv dobou pro hádky a sváry.

### 3.5 Aktivita 1: Diskuze na dané téma

Lektor pokládá otázky směrem ke kruhu rodičů týkající se emoční změny vč. uvědomování si sebe sama a rozvoje sexuality.

**Otázka č. 1:** „*Jaké změny pozorujete u svého adolescenta? Kdo se může podělit o nějakou EMOČNÍ změnu, kterou zaznamenal u dospívajících?*“

Pokud rodiče nereagují, lektor se pokusí motivovat rodiče k odpovědi (doporučujeme, aby lektor začal sám uvedením obecného příkladu ze života, z literatury či z filmu, či ze své poradenské praxe). Připomene také pravidla účastníků v programu – nenutit k odpovědím, a pravidlo STOP. Nevyvíjí nátlak k odpovědím, protože pro mnohé účastníky může být některé téma hodně citlivé.

Pokud je téma vyčerpáno, shrne ho lektor v reflexi. Může využít teorii.

- Dospívání je obdobím hluboce emocionálním, kdy i vlivem zvýšeného uvolňování hormonů může docházet k intenzivně pocítovaným emocím, které chování dospívajícího člověka zásadně ovlivňují a často i ovládají (typické jsou např. náhlé změny nálady). Je to také období, kdy uvědomění si konce dětství může vyvolávat v dospívajících zármutek.
- Zároveň je však nutné připustit, že hledat přímou souvislost mezi výskytem emočních krizí a pohlavním zráním není možné. To potvrzují již studie Meadové (1953), která popisuje dospívání dívky ve společnosti Mannů jako období velmi nudné, bez krizí a bouřlivosti.

**Otázka č. 2:** „*Kdo se může podělit o emoční změnu uvědomování si sebe sama, kterou zaznamenal u dospívajících?*“

Pokud rodiče nereagují, lektor se pokusí motivovat rodiče k odpovědi.

Pokud je téma vyčerpáno, shrne ho lektor v reflexi. Může využít teorii.

- V tomto období si dospívající více uvědomují sebe sama, mohou být velmi sebestřední, ale jejich sebezobraz může zůstat stále mlhavý. Často si mohou připadat „jiní“, „osamělí“ nebo „nepochopení ostatními“, a to především vlastní rodinou (například se objevují fantazie o tom, že jsou adoptovaní).
- Dospívající si začínají uvědomovat, že jsou jako lidé jedineční a že si musí najít svou novou roli v rodině i ve společnosti jako celku. V tomto věku často přecházejí ze základní školy na školu střední, což podporuje jejich potřebu definovat pro sebe novou roli (nabývající větší nezávislosti, ale zároveň přinášející více povinností). Touha po jedinečnosti se rovněž může projevat v oblékání, hudebním názoru, a s tím spojené příslušnosti k určitým vrstevnickým skupinám.

- V tomto období se často objevují otázky: „kdo jsem, kým jsem, jaký jsem“, které pomáhají mladému člověku poznat své možnosti i meze.
- Velmi důležité na začátku období dospívání je také hodnocení vlastního vzhledu, které je jedním ze základních stavebních kamenů sebehodnocení a sebepojetí dospívajícího.

**Otázka č. 3:** „Kdo se může podělit o nějaký příklad rozvoje sexuality, kterou zaznamenal u dospívajících?“

Pokud rodiče nereagují, lektor se pokusí motivovat rodiče k odpovědi.

Je-li téma vyčerpáno, lektor ho shrne v reflexi. Může využít teorii (viz předchozí lekce).

- Dospívající může být mnohdy zmatený svými pocity vůči lidem jak opačného, tak stejného pohlaví a sexuálními fantaziemi, které pro něho byly do této doby neznámé. Dospívající si svůj obraz o sexualitě do značné míry utváří na základě vlastní zkušenosti z dětství. Pokud vidí svoje rodiče po několika letech v manželství ve šťastném partnerství, dostává jednoznačné poselství, že vztahy /pravděpodobně i intimita a sexualita / fungují a že se vyplatí do jejich utváření investovat.
- Dříve platilo (Weiss, Zvěřina, 1999) že hlavním informačním zdrojem o sexualitě byli přátelé a známí. Dnes však může být stále častěji součástí hledání odpovědí na otázky ohledně sexuality sledování pornografie, která je v dnešní době snadno dostupná. Užitečným zdrojem o rizicích sledování pornografie (zejména pak o riziku vzniku závislosti) je webová stránka [www.nepornu.cz](http://www.nepornu.cz).

### 3.6 Aktivita 2: Práce v malých skupinách

- Lektor rozdělí rodiče na 2–4 skupiny. Každá skupinka dostane stejné otázky (lektor je buď napíše na flipchart, nebo přinese vytištěné). Poté lektor nechá prostor pro diskuzi ve skupinkách.
- Po ukončení diskuse ve skupinách budou účastníci svoláni opět do kruhového uspořádání a prezentovat své odpovědi.

Otázky ke zpracování:

- „Jaké druhy rizikového chování se mohou objevovat u dospívajících?“
- „Co podle vás způsobuje, že jsou mladí lidé v období dospívání více náchylní k experimentování s návykovými látkami?“
- „Může rizikové chování hrát nějakou roli ve zvládnutí změn v emočním prožívání, uvědomování si sebe sama a rozvoji sexuality? Pokud ano, jakou?“
- „Kolik dospívajících podle vašeho názoru experimentuje s návykovými látkami? / Rozlišujte přitom legální látky od nelegálních a také rozlišujte jejich užití kdy-

koliv (byť i jednou) v životě od užití alespoň jednou v posledním měsíci/“.

- „Kolik dospívajících v této věkové skupině podle vašeho názoru rizikové užívání internet, sociální sítě, on-line hry atp.?“

Následuje svolání účastníků do kruhu, prezentace odpovědí a diskuse nad nimi. Doporúčujeme, aby lektor využil prezentování statistických údajů o užívání návykových látek v této věkové skupině: <https://data.espad.org/> a <https://www.drogy-info.cz/publikace/vyrocnizpravy/>

### 3.7 Shrnutí setkání

Během dnešního setkání jsme hovořili o změnách, kterými dospívající prochází. Zaměřili jsme se blíže na změny emoční, změny v uvědomování si sebe sama a na změny v rozvoji sexuality. Také jsme diskutovali o tom, jaký může být vztah mezi rizikovým chováním a právě těmito změnami.

Řekli jsme si, že dospívající mohou být v této fázi života obzvláště náchylní k nežádoucím účinkům užívání návykových látek z důvodu přechodné a proměnlivé povahy svých emocí, obranných mechanismů a osobnosti jako celku. Experimentování s návykovými látkami je tedy nedílnou součástí vývoje dospívajících. Zároveň pozitivní účinek mnoha návykových látek (úleva od úzkosti nebo navození pocitu euforie) může být dočasnou úlevou od pocitu úzkosti, který dospívající mohou zažívat nejenom jako důsledek všech změn, o kterých byla dnes řeč.

Dále jsme si řekli, že potvrzení určitého vzorce chování vrstevníků se stává stejně důležitým jako schválení ze strany rodičů. Je však třeba myslet na to, že dospívající nemají dostatek životních zkušeností a z hlediska svého úsudku jsou stále ještě nezralí, a proto potřebují mít v rodině bezpečné místo, kam se mohou vrátit, kde panují jasná pravidla a pevné hranice, které jsou dospívajícím známé a bezpečné.

### 3.8 Závěr setkání

Lektor zjišťuje, jaký mají rodiče pocit z proběhlého sezení a získaných informací. Co se dnes dozvěděli nového o svých dětech a sami o sobě? Dále poskytne příležitost pro případné dotazy rodičů. Lektor vyzdvihne přínosy setkání a motivuje k setkání dalšímu.

## 4 SETKÁNÍ Č. 3: BÝT RODIČEM DOSPÍVAJÍCÍHO ČLOVĚKA ZNAMENÁ RŮST SPOLEČNĚ

### 4.1 Cíle setkání

- Pomoci rodičům pochopit nevyhnutelné změny, kterými rodina prochází v období dospívání.
- Zvýšit vnímavost rodičů ke strategiím, které upevňují rodinné vazby.

### 4.2 Úvod setkání

- Přivítání a představení lektora (jsou-li přítomni noví rodiče), lektor se zeptá přítomných, jak se dnes mají.
- Poté krátce připomene témata minulého setkání (vývojové a emoční změny v dospívání), zopakuje cíle celého programu včetně hlavních cílů rodičovských setkání, a konkrétně cíle 3. setkání.
- Nastínění průběhu setkání: během setkání budeme diskutovat jak v kruhu, tak i v menších skupinách.
- Lektor připomene nastavení pravidel setkávání.

### 4.3. Ladění na téma

V dnešním setkání se budeme věnovat tomu, že dospívající nejsou jediní, kteří prochází určitými změnami ve svém vývoji, ale jsou to i jejich rodiče kteří se mění, ba co víc, dokonce se musí měnit. Musí se měnit s ohledem na věk svých dětí. Všem je nám jasné, že není možné, abychom jednali stejně s 5letým dítětem a 13letým dospívajícím.

### 4.4 Teoretický úvod do tématu

Být rodičem dospívajícího člověka znamená růst společně. Již G. S. Hall (1922; dle Krejčové 2011) tvrdil, že náročné (zejména konfliktní) situace vznikají tehdy, pokud rodiče vnímají své potomky stále jako děti a mají tendenci zpřísňovat své výchovné metody a postoje tehdy, kdy by je měli naopak uvolňovat.

V dnešní době by měli rodiče brát v úvahu také fakt, že jejich děti mají pravděpodobně přístup k mnohem většímu množství informací, než měli oni sami (např. prostřednictvím internetu) a že jsou i nadále ovlivňovány mnoha faktory, nad nimiž rodiče nemají žádnou kontrolu. I když děti mohou mít lepší schopnost hledat a nacházet informace, rodiče zůstávají těmi, kdo je učí tyto informace vyhodnocovat a vybírat to nejvhodnější. Samostatnost je nutné dítěti dávat postupně jak v rámci rodiny (účasti na rodinných rozhodnutích, respektováním názorů a úsudků dospívajícího), tak v rámci „vnějšího světa“ (při výběru přátel nebo v tom, jak dospívající utrácí své peníze, tráví volný čas). Je nevyhnutelné, že během tohoto procesu bude docházet k neshodám a střetům.

Schopnost naplnit svou základní potřebu a dosáhnout sebekontroly s sebou přináší také odpovědnost za vlastní rozhodnutí a názory. Rodiče si často stěžují, že jejich dospívající děti prohlašují, že jsou dost staré na to, aby byly nezávislé, ale přitom se z pohledu dospělého člověka chovají dětinsky a nezodpovědně. Je důležité si uvědomit, že hovoříme o dlouhodobém procesu vzájemného růstu, kdy se děti učí převzít zodpovědnost za své chování, za svá rozhodnutí a jejich následky, a kdy i rodiče se učí postupně se vzdávat své autority a důvěřovat dětem v tom, že dokážou být samostatné.

Dalším faktorem, který přispívá k obtížím ve vztahu rodičů a dětí v období dospívání, je ztráta ideálních představ dospívajících o vlastních rodičích. Rostoucí sebevědomí vede dospívajícího (zejména na počátku období dospívání) k pocitu „všemohoucnosti“. Od představy, že „moji rodiče jsou nejlepší, všechno vědí“, přechází dospívající k názoru „já vím všechno“. Teprve později je „schopen připustit, že znalosti a zkušenosti jsou relativní“ (Mendes et al., 1999).

Rodiče mohou usnadnit dospívajícím tento proces tím, že jim umožní vyjádřit vlastní názor, aniž by popírali své myšlenky a hodnoty (to je mimořádně důležitý úkol), a také tím, že upřednostní nenásilné vedení (koučink) k samostatnosti dospívajícího člověka. To znamená, že rodiče povzbuzují dospívající k vyjadřování vlastních myšlenek a pocitů a podněcují je k tomu, aby brali v úvahu i další stránky života a úhly pohledu (Mendes et al., 1999).

### 4.5 Aktivita 1: Brainstorming

- Brainstorming v celé skupině na otázky:
  - Jak se rodiče cítí, když jejich dítě začíná dospívat?
  - Jaké starosti, povinnosti a otázky se vážou k této etapě života z pohledu rodičů?
  - V čem může být toto období pro rodiče stresující?
- Odpovědi můžeme volně zapisovat na flipchart, nebo mít jen u sebe papír a zapisovat si do papíru. Také můžeme jen nechat volně plynout brainstorming.

#### 4.5.1 Reflexe aktivity 1

- Lektor nejprve shrne, co během brainstormingu zaznělo a poté se rodičů zeptá, jak na ně brainstorming působil, jaké emoce během tohoto zažívali. Doporučujeme zmínit, že emoce mohou být různé a každý můžeme tato osobní témata prožívat po svém, tedy různě.

### 4.6 Aktivita 2: Práce ve skupinách

- Lektor rozdělí rodiče do několika skupinek, 3–4 skupiny dle počtu rodičů. Každá skupinka dostane za úkol vytvořit seznam pravidel v rodině (**domácí práce, školní příprava, čas návratu domů**), přičemž ně-



kteří rodiče ve skupince budou při zpracování úkolu zastupovat v argumentech rodiče a jiní zase děti.

- Cílem je společně nastavit zadaná pravidla a vymezit důsledky plynoucí z jejich porušení.
- Poté každá skupina prezentuje výsledky práce, tedy svoje pravidla i důsledky z jejich porušení.

#### 4.6.1 Reflexe aktivity 2

V rámci reflexe by mělo zaznít, jak se jednotlivým členům skupiny pracovalo a jak bylo rodičům v jejich určených rolích? Co se od role rodiče očekávalo? Co se očekávalo od role dítěte? Následuje diskuse v celé skupině k těmto podnětům a shrnutí obou aktivit.

### 4.7 Shnutí aktivity 1 a aktivity 2

Je důležité si uvědomit, že zatímco mladí lidé hledají svobodu a snaží se stát samostatnými, rodiče též procházejí procesem znovuobjevení a předefinování své vlastní samostatnosti. Většina rodičů stráví mnoho let života téměř výhradně péčí o děti a nepřipustí si myšlenku, že děti je nakonec „opustí“ a že oni budou muset znovu hledat svou úlohu ve vztahu k vlastním dětem, svým partnerům a také ve svém společenském životě.

Zároveň s tímto vývojem procházejí mnozí rodiče etapou života, která bývá označována jako „krize středního věku“, kdy rodiče podobně jako jejich děti přehodnocují své hodnoty a svůj způsob života. Palčivé otázky a konflikty, které se mohou u rodičů během této krize objevit (Například: „Měla moje kariéra nějaký význam? S kým jsem všechny ty roky manželství strávila/a? Musím se teď starat o své vlastní rodiče?“), komplikují vyjednávání s dospívajícím, znemožňují potřebný dialog a podryvají stabilitu a pevnost, kterou by měl starší člověk projevovat.

I když mezi rodiči a dětmi možná existuje shoda ohledně potřeby samostatnosti dospívajícího, předpokládá se, že se objeví názorové rozdíly v tom, ve kterých oblastech svobodu a samostatné rozhodování uplatňovat a také, jak to vše načasovat. Dospívající obvykle chtějí sami rozhodovat o svých přátelích a svém společenském životě, zatímco rodiče si stěžují, že dospívající by měli prokázat svou sebekontrolu u školních povinností. Rodiče sice možná odsouhlasí, že jejich děti jsou dost staré na to, aby zůstávaly samy venku déle, ale nadále budou přesvědčeni, že na takovou nezávislost je ještě příliš „brzy“.

Výše ilustrované zdroje stresu, kterým jsou rodiče vystaveni, mohou přispívat ke ztrátě rodičovské sebeúcty a vyvolání pocitu bezmoci. K tomu, aby se rodina rozvíjela a aby dospívající člověk mohl dospět, je důležité, aby rodiče přijali své vlastní pocity frustrace a odmítnutí a naučili se vyrovnat se ztrátou lásky, obdivu a autority, které zažívali v předchozí fázi vývoje svého dítěte.

### 4.8 Aktivita 3: Diskuze v kruhu

Lektor pokládá otázky směrem ke kruhu rodičů, odpovědi zapisuje na flipchart, nebo alespoň pro sebe na papír, aby z nich mohl následně vycházet ve shrnutí:

- Jak se rodiče mohou vyrovnat se změnami v rodinných rolích?
- Jaké pozitivní dopady má období dospívání dětí v životě rodičů?

Pokud rodiče nereagují, lektor se pokusí motivovat rodiče k odpovědi, nebo začíná první.

#### 4.8.1 Shnutí aktivity 3

Lektor vychází v ideálním případě z řečeného, případně dodá, že dospívání dětí může být potřebným impulsem k obnově rodinného života a dochází k tomu rovnocenným procesem získávání samostatnosti jak rodičů, tak dětí, který s sebou nutně přináší zisky i ztráty na obou stranách (Satirová, 1991; dle Mendes et al., 1999). Rodiče v případě potřeby mohou využít Rodičovskou linku ([www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz), 606 021 021), nebo Linku pro rodinu a školu ([www.linkaztracenedite.cz](http://www.linkaztracenedite.cz), 116 000).

### 4.9 Aktivita 4: Práce ve skupinách, hraní rolí, scénky

Lektor by měl zvážit, zda je zařazení hraní rolí a scének s ohledem na složení skupiny vhodné. Pro některé rodiče může být hraní rolí velkou výzvou, je tedy možné celou tuto aktivitu pojmout pouze diskusně.

- Lektor rozdělí rodiče do 2–4 skupin, přičemž počet členů skupiny se odvíjí od celkového počtu rodičů. Minimum jsou 2 a maximum 4 členové v 1 skupině.
- Každá skupina bude mít určenu jen jednu situaci (například situaci A budou mít dvě skupiny a situaci B také dvě skupiny; nebo situaci A bude mít jedna skupina a situaci B druhá skupina).
- Skupina rodičů připraví na papír odpovědi (případně přehraje scénku, pokud je k tomu vhodná atmosféra a motivování rodiče) na dané situace.

**Situace A:** Probíhá diskuse o plánování letní dovolené, přičemž rodiče se snaží respektovat názor a přání svého dospívajícího potomka.

**Situace B:** Probíhá diskuse o kamarádech dospívajícího potomka, přičemž rodiče k nim vyjadřují své výhrady, ale snaží se dospívajícího potomka neurazit a nehádat se s ním. (Kamarádi jsou starší a rodiče se domnívají, že pijí alkohol, celou noc hrají online hry a nespí a nejl.)

Je možné také poskytnout prostor pro vlastní scénku ze života rodičů.

#### 4.9.1 Otázky k zamyšlení pro aktivitu 4 práci rodičů ve skupinách

- Jaké může mít pocity dospívající? Jaké pocity může prožívat matka? Jaké pocity může prožívat otec?
- Jaký bude podle nich výstup těchto diskusí pro rodinný život? Jaké rady by účastníci dali rodičům v této rodině?
- Následuje diskuse ve skupině, případně otázky.

#### 4.10 Shrnutí setkání

- Dnešní setkání se týkalo nejenom změn, které prožívají dospívající, ale také změn, kterými prochází jejich rodiče.
- Mluvili jsme o emocích, povinnostech, starostech a stresorech, které rodiče zažívají (pokud je lektor zapisoval na flipchart, ukáže je, pokud si je zapisoval, pár jich vyjmenuje).
- Dále jsme dnes zkoušeli nastavovat pravidla fungování rodiny, a to jak z pohledu rodiče, tak i dítěte.
- Pojmenovali jsme pozitivní dopady, které může mít toto období na rodinný život (pokud je lektor zapisoval na flipchart, ukáže je, pokud si je zapisoval, pár jich vyjmenuje).
- Dále lektor povzbudí rodiče k zaměření se na potřebu citové vazby v rodině jakožto důležitého ochranného faktoru pro dospívajícího potomka a diskutuje o možných situacích, kdy lze rodinné vazby posílit.

#### 4.11 Závěr setkání

Lektor se ptá, jaký mají rodiče pocit z dnešního sezení a získaných informací. Co se dnes dozvěděli nového o svých dětech a sami o sobě?

Lektor odpoví na případné dotazy. Vyzdvihne přínosy setkání a motivuje k setkání dalšímu.

### 5 SETKÁNÍ Č. 4: MÍT DOBRÝ VZTAH S VLASTNÍM DÍTĚTEM TAKÉ ZNAMENÁ UMĚT ŘEŠIT PROBLÉMY A PŘEKONÁVAT PŘEKÁŽKY

#### 5.1 Cíle setkání:

- Zamyslet se nad strategiemi, které dospívající a rodiče používají k řešení problémů a překonávání překážek.
- Určit takové strategie řešení problémů a překonávání překážek, které jsou konstruktivní a efektivní.

#### 5.2 Úvod setkání

- Přivítání a představení lektora, zeptá se přítomných, jak se dnes mají. Lektor krátce připomene témata minulého setkání a představí cíle celého programu Práce s rodiči, včetně hlavních cílů rodičovských setkání a konkrétní cíle 4. setkání.
- Zopakování tématu z minulého setkání ke strategiím, které upevňují rodinné vazby.
- Nastínění průběhu setkání: během setkání budeme diskutovat jak v kruhu, tak i v menších skupinách.
- Připomenutí nastavených pravidel.

#### 5.3 Ladění na téma

Každý z nás se v životě setkává s jistými výzvami a překážkami, které musí řešit. Tyto výzvy a překážky v nás vyvolávají různé pocity, které mohou zásadním způsobem ovlivnit, to, jak se při řešení zachováme. Navíc způsobům a strategiím, jak překážky překonávat, se v životě učíme, nerodíme se s hotovými postupy. Proto je důležité nejprve zmapovat, co s námi překážky dělají, jaké emoce v nás vyvolávají a následně jaké strategie používáme k jejich řešení. Nakonec je také důležité se rozhlédnout, zda neexistují nějaké efektivnější strategie, které by nám v překonávání překážek mohly pomoci.

#### 5.4 Teoretický úvod do tématu

Ještě předtím, než se dostaneme k jednotlivým strategiím zvládnutí překážek, je zapotřebí si ujasnit, co a kdo se na celé situaci podílí a také v jakých fázích zvládnutí probíhá.

Každý z nás je vybaven určitou mírou kompetencí ke zvládnutí stresu a zátěže. Tyto kompetence jednak dědíme a jednak se je učíme již od raného dětství od našeho okolí. Mezi ty vrozené řadíme útok, útek a zamrznutí. Jedná se o instinktivní způsoby řešení jakékoliv zátěžové situace. Tyto způsoby byly velmi efektivní, pokud se jednalo o situaci, kdy jsme čelili fyzickému nebezpečí (například útok zvířete). Dnes se však dostáváme do takové zátěže, před kterou nelze utéct, nebo s ní bojovat. Pojďme se podívat na to, jak řešíte problémy vy a dospívající.

#### 5.5 Aktivita 1: Diskuse na téma: Řešení problémů

- Lektor pokládá otázky směrem ke kruhu rodičů:
- „Důležitou dovedností je pro rodiče umět **ŘEŠIT PROBLÉMY** u svých dospívajících dětí. Společně se teď podíváme na to, jak řeší problémy dospívající a jaké ideální strategie pro řešení problémů uplatňují dospělí.“
- Lektor se zeptá: „Kdo se může podělit o to, jaké strategie **ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ** jste zaznamenali u dospívajících?“
- Odpovědi lze třídit do jednotlivých přístupů k řešení problému (agresivní, submisivní, kooperativní, vyhýbavý, ...)

- Pokud rodiče nereagují, lektor motivuje rodiče k odpovědi, nabízí sám některé obecné strategie, strategie ze své poradenské praxe či z literatury...
- Pokud je téma vyčerpáno, lektor ukončí diskusi.

### 5.5.1 Shrnutí aktivity 1

V repertoáru řešení problémů u dospívajících se může objevit přístup agresivní, submisivní, vyhýbavý nebo kooperativní, přičemž jejich chování závisí na tom, jak s nimi jednájí ostatní a jaký jim dávají vzor.

Styl řešení problémů může být i dočasnou obranou před nejistotou plynoucí z dosud neznámých myšlenek a pocitů. Během této fáze může mít mnoho dospívajících utkvělé představy o tom, jak by se věci měly dělat, a mít tendenci domnívat se, že existuje pouze jeden správný způsob.

V souvislosti s progresivním rozvojem schopnosti logického myšlení takové představy mohou vést k nekonečným diskuzím s jejich okolím a zastávání jednostranného pohledu na život.

Zároveň v souvislosti s hormonálním (a tím i emočním) vývojem a jeho možnými dysbalancemi se u některých dospívajících může objevit určitý nezáměr o pohled a názor dalších osob.

V souvislosti s rozvojem logického myšlení jde v této vývojové fázi spíše o uvažování s ohledem na bezprostřední minulost a současnost, a dospívající nejsou proto schopni dlouhodobě plánovat nebo vzít v úvahu důsledky svého jednání (a mohou mít také tendenci dožadovat se okamžitého uspokojení svých potřeb). „Omezená schopnost vidět daleko do budoucnosti a spoléhání se na lidi a věci v přítomnosti (právě teď).“

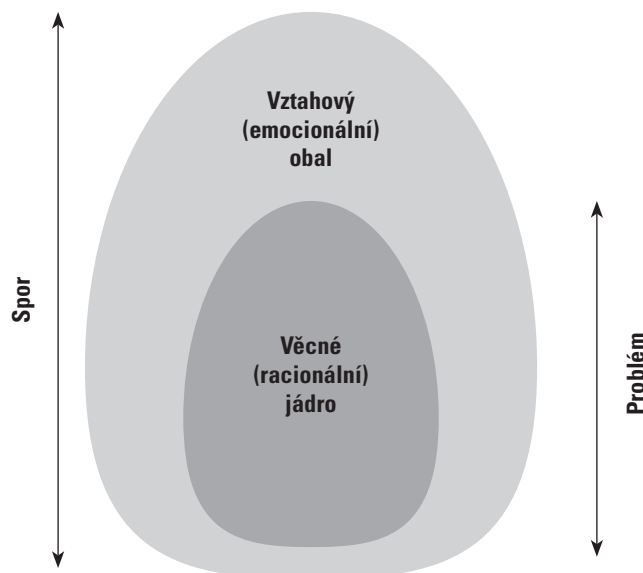
## 5.6 Aktivita 2: Diskuze na téma: Efektivní strategie řešení problémů

- Abychom mohli řešit problémy efektivně, je zapotřebí si být vědom emocí, se kterými do řešení vstupují.
- Lektor pokládá otázky směrem ke kruhu rodičů: „*Jaké emoce můžeme zažívat při řešení problémů?*“
- Pokud rodiče nereagují, lektor nabídne příklad problému (např. dospívající nereaguje na opakované výzvy k úklidu svého pokoje) a znovu se zeptá, jak by se rodiče v takové situaci cítili.
- Lektor se dále ptá: „*Proč je důležité si být vědom emocí, které při řešení problému cítím?*“
- Z výsledných odpovědí by mělo mimo jiné vyplynout, že pod vlivem emocí se často dostáváme mimo věcné jádro problémů a vzniká spor, který je způsobený především vztahovým/emocionálním základem, což nám znemožňuje racionálně problém vyřešit a místo toho se pouze pohádáme.
- Po výčtu emocí a ujasnění, proč je důležité jejich vnímání, lektor přejde k fázím řešení problému.

- „*Abychom mohli problém řešit efektivně, je zapotřebí si také uvědomit jednotlivé fáze řešení problému. Jaké fáze byste při zvládnutí překážek nebo překonávání problému dokázali pojmenovat?*“
- Pokud rodiče nereagují, lektor postupně nabízí: 1. Identifikace problému, 2. Definování problému, 3. Formování strategie řešení problému a hledání zdrojů k jeho řešení, 4. Zhodnocení správnosti dosaženého výsledku.
- Pojdme se nyní společně podívat na to, jaké **EFEKTIVNÍ STRATEGIE ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ** využíváme my dospělí, a jaké můžeme naučit naše děti.
- Lektor se zeptá: „*Kdo se může podělit o to jaké efektivní strategie **ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ**, využívá?*“
- Odpovědi je opět možné zapisovat tak, aby bylo možné se k nim v případě potřeby vracet.
- Pokud rodiče nereagují, lektor se pokusí motivovat rodiče k odpovědi nebo začíná první uvedením obecného příkladu...
- Po každé vyslovené odpovědi potvrdí, zda jde o strategii efektivní či ne. „*Ano, to je efektivní strategie (nebo ne zcela efektivní strategie, ale děkujeme za názor...*“
- Pokud je téma vyčerpáno, ukončí lektor diskusi. v reflexi, odpoví na případné dotazy.

### 5.6.1 Shrnutí aktivity 2

Při řešení problému je důležité být si vědom svých emocí, aby díky jejich vlivu nedošlo k odvedení pozornosti od věcného jádra problému (obrázek 1).



Obrázek 1 | Rozdíl mezi sporem a problémem (Plamínek, 2005, str. 123)

Řešení problému probíhá v několika fázích, které na sebe navazují. Úroveň jejich zvládnutí předurčuje kvalitu výsledku.

**Fáze:**

- Identifikace problému
- Definování problému
- Formulování strategie řešení a hledání zdrojů
- Zhodnocení správnosti dosaženého výsledku

**Nejčastěji používané strategie řešení problémů:**

- Strategie pokusu a omylu
- Strategie aplikace známého způsobu řešení
- Strategie heuristiky, tj. vytvoření nějakého vlastního způsobu řešení
- Strategie vhledu
- Strategie tvořivosti

**Další postupy, které pomáhají konflikty a problémy zvládnout:**

- Pokud je situace emočně napjatá, zkuste vyjít komunikačnímu partnerovi emocionálně vstříc:
  - zrcadlete, tzn. pojmenujte pocity, které u druhého vnímáte: „*Vnímám, že jsi rozčilený*“;
  - projevte pochopení pro pocity: „*Chápu tvoje rozčilení*“;
  - projevte své vlastní pocity: „*Mrzí mě, že si nerozumíme*“.
- Zkuste aktivně nabídnout řešení, nebo druhého vybidněte k návrhu vhodného řešení pro obě strany.
- Oceňte snahu o řešení problému.
- Mluvte s druhým uctivě a vyhýbejte se komunikačním faulům (např.: „*Kdyby ses o svoje věci víc staral/a, tak by se to nestalo*“, „*Já vím, co je správně!*“, „*Ty vždycky, Ty nikdy*“ ...).
- Pokud to nefunguje, ptejte se, naslouchejte, zkuste změnit úhel pohledu, vystupte ze situace, odložte řešení, ...

Lektor se ujistí, že je vše srozumitelné.

**5.7 Aktivita 3: Práce ve skupinách**

Lektor zadá práci v menších skupinách rodičů.

Jednotlivé skupiny rodičů (2–4), přičemž počet členů v jedné skupině se odvíjí od celkového počtu účastníků (2–4 členové), připraví na papír odpovědi (případně přehrají scénku, pokud je k tomu vhodná atmosféra a motivování rodiče) na danou situaci.

**Situace:** Dospívající syn/dcera dychtivě chystá vyrazit na večírek a rodiče (oba jsou doma) mají obavy pustit ho/ji ven. Situace pomalu přerůstá v problém/konflikt...

**Otázky** k zamyšlení se rodičů ve skupinách nad následujícími body:

- Jak se rodiče v této situaci cítí?
- Co se od rodičů očekává v situacích, jako jsou tyto?
- Jakou radu byste těmto rodičům dali?

- Lze v této situaci využít některou ze zmíněných strategií pro řešení problémů?
- Které způsoby řešení jsou v této situaci vhodné a které nevhodné?

**5.7.1 Reflexe aktivity 3**

- Lektor vede diskusi v celé skupině a reflexi aktivity a soustředí se na podporu takového řešení, které je efektivní a konstruktivní.

**5.8 Shrnutí setkání**

Dnes jsme se společně zaměřili na způsoby překonávání a řešení překážek a problémů. Důležité je mít na paměti, že každý z nás má určitou míru schopnosti zvládnání překážek v sobě danou dědičně a na těchto základech se dále jednotlivých strategiím učíme od dětství.

V každé situaci, v každém konfliktu hrají roli naše emoce a strategie zvládnání překážek, které nám jsou v daný okamžik dostupné, přičemž emoce mohou v jejich dostupnosti hrát zásadní roli (například ve velkém afektu příliš možností řešení nevidíme). Každé řešení problému má jednotlivé fáze (identifikace problému, definování problému, formulování strategie řešení a hledání zdrojů, zhodnocení správnosti dosaženého výsledku), které je třeba vnímat a řídit se jimi. Mezi nejčastější strategie zvládnání problémů patří:

- Strategie pokusu a omylu
- Strategie aplikace známého způsobu řešení
- Strategie heuristiky, tj. vytvoření nějakého vlastního způsobu řešení
- Strategie vhledu
- Strategie tvořivosti

Přičemž každá se hodí pro jiný typ problému.

**5.9 Závěr setkání**

Lektor se na závěr ptá, jaký mají rodiče pocit z dnešního sezení a získaných informací? Co se dnes dozvěděli nového o svých dětech a sami o sobě? Vyzdvihne přínosy setkání a motivuje k setkání dalšímu.

**6 SETKÁNÍ Č. 5: MÍT DOBRÝ VZTAH S VLASTNÍM DÍTĚTEM TAKÉ ZNAMENÁ ZNÁT VÝCHOVNÉ STYL A UMĚT NASTAVIT PRAVIDLA****6.1 Cíle setkání**

- Diskutovat s rodiči o různých výchovných stylech.

- Povzbudit rodiče k tomu, aby byli pevní, důslední a rozhodní při určování pravidel a hranic.
- Pomoci rodičům nastavit v rodině efektivní výchovný styl.

## 6.2 Úvod setkání

- Privítání a představení lektora, který se zeptá přítomných, jak se mají, s čím přicházejí a nad čím přemýšleli v souvislosti s minulým setkáním.
- Pokud je to nutné, lektor krátce připomene témata minulého setkání a představí cíle celého programu, včetně hlavních cílů rodičovských setkání a konkrétní cíle dnešního setkání.
- Nastínění průběhu setkání: během setkání budeme diskutovat jak v kruhu, tak i v menších skupinách.
- Lektor připomene nastavená pravidla setkání.

## 6.3 Ladění na téma

V období dospívání dochází k tolika výrazným změnám, že je dobré, když se můžeme v tomto mnohdy chaotickém období o něco opřít a najít ztracenou jistotu. Takovým pevným bodem pro nás ve výchově mohou být výchovné styly a nastavená pravidla.

## 6.4 Teoretický úvod do tématu

Znalost výchovných stylů je jedním z předpokladů dobrých vztahů s vlastním dítětem, neboť jsou úzce provázány s dovedností umět nastavit pravidla a hranice. Přestože naprostá většina rodičů chce pro své děti to nejlepší, musíme připustit, že neexistuje takový rodič, který by byl dokonalý. K tomu, abychom mohli jakožto rodiče pomoci dětem dospět v odpovědné a samostatné mladé lidi, nám mohou pomoci výchovné styly.

Výchovu dospívajícího člověka lze popsat jako proces změn a vzájemného růstu. V tomto stadiu je aktivní přítomnost a blízkost rodičů ke svým dětem dokonce považována za důležitější faktor výchovy, než v jakémkoli jiném stadiu vývoje dítěte. Role rodičů v této fázi je popisována takto: „rodič by měl být pozorný, měl by mobilizovat a aktivizovat dítě, aniž by nařizoval, měl by podporovat dítě, když se mu něco nedaří, a chválit jej, když se mu naopak něco podaří“ (Sampaio, 1994, str. 42, dle Mendes et al., 1999).

Tento výchovný styl lze popsat také jako „koučování“ (nenásilné vedení) dospívajících v jejich procesu individualizace. Tato rodičovská role také předpokládá, že dospívající mají možnost převzít odpovědnost za své vlastní chování a zažít pozitivní, ale i negativní důsledky svých rozhodnutí. Je totiž důležité, aby rodiče dávali dětem příležitost dělat chyby a zažít i selhání stejně tak jako úspěch. Dospívající by se měl naučit zvládat zklamání, pokud jeho přání nejsou splněna, nebo když si musí počkat, než

dostane to, co chce. Rodiče by měli však být těmi, kteří dospívajícího předem seznámí s možnými důsledky jeho chování a nechají ho samotného vyřešit, k čemu se nakonec rozhodne.

## 6.5 Aktivita 1: Brainstorming

- Brainstorming na téma: „Čeho chceme jako rodiče dosáhnout z hlediska rozvoje našeho dospívajícího potomka?“
- „Jak byste popsal/a dobrého rodiče?“
- Lektor volně zapisuje odpovědi na flipchart, nebo jen u sebe na papír. Také může jen nechat volně plynout brainstorming.
- Důležité je, aby na konci Brainstormingu udělal krátkou reflexi a odpověděl na případné otázky.

### 6.5.1 Shmutí aktivity 1

Většina rodičů chce pro své děti to nejlepší. Neexistuje ideální rodič, ale existují rodičovské styly, které dětem lépe napomáhají dospět v odpovědné a samostatné mladé lidi.)

Snaha o popis neúčinných kázeňských metod může nevyhnutelně vést k zobecněním i možným zjednodušením. Přesto bychom mohli definovat dva obecné výchovné styly, které dítě rozhodně nevedou k odpovědnému a nezávislému chování, je to: extrémní represe (potlačování a tvrdost) nebo absolutní permissivnost (nezájem a měkkost, přehnaná liberálnost, tolerance).

## 6.6 Aktivita 2: Práce ve skupinách

Lektor zadá práci v malých skupinách. Každá skupina (případně dvojice, podle počtu rodičů) dostane jedno slovo, o kterém bude diskutovat a pokusí se sepsat, co si pod tím tématem představují a jakou roli má rodina a rodiče k těmto tématům.

### Témata pro jednotlivé skupiny:

- Ochrana – Vzájemná reciprocita
- Kontrola
- Řízené učení
- Účast ve skupinách

Lektor následně řídí diskusi ve skupině a reflexi aktivity, lze využít teorii:

- Ochrana: jedná se o jednu ze základních funkcí rodiny, jednak jde o ochranu před nebezpečím, ale i o zajištění všech životních potřeb. Pro rozvoj dětí správným způsobem je naprosto klíčová, neboť zajišťuje pocit bezpečí.

Ochrana je tedy důležitá pro:

- Bezpečnost a zabezpečení.

- Fyzické i emocionální bezpečí.
  - Umožnění formování vztahů a vazby.
  - Umožnění pocitu důvěry, souladu a empatie.
- Vzájemná reciprocita:
- Soulad ve vztahu (jak ty mně, tak já tobě).
  - Vzájemná pomoc (děti pomáhají rodičům např. s mytím nádobí, protože od rodičů ale také něco dostávají nebo chtějí).
  - Podmínkou pro reciprocitu je interakce dvou a více lidí.
- Kontrola
- Například pomocí pravidel.
  - Monitorování – Víím kde a s kým moje dítě tráví čas.
  - Kontrolou podporujeme autonomie jedince, neboť dochází k internalizaci požadavků.
- Řízené učení
- Jde o proces, ve kterém někdo jiný než „učící se“ záměrně navozuje učení.
  - Kognitivní (poznávací) – probíhá formou zpracovávání informací a porozuměním jejich vztahů.
  - Emocionální (sociální) je proces, ve kterém se rozvíjí schopnosti uvědomování si, rozpoznávání a zvládání emocí.
- Skupinová účast (rodina)
- Identifikace skupiny (s rodinou).
  - Rodinné aktivity.
  - Rituály a rutiny.
  - Modelování sociálně přijatelného chování, učení nápodobou.

### 6.6.1 Shrnutí aktivity 2

Lze využít citát: *„Moje zkušenost se vzpurnými teenagery mě během let naučila, že čím větší kontrolu nad dítětem se snažíme mít, tím menší vliv máme na jeho chování. Čím větší kontrolu máme nad svým rodičovstvím, tím větší vliv máme na chování dítěte“* (Myers, 1996, s. 84).

## 6.7 Aktivita 2: Práce ve skupinách

Lektor zadá práci rodičů v malých skupinách:

- Udělejte si seznam 5–10 situací ve vztahu s vašimi dětmi, které doma vyvolávají nebo mohou vyvolat spor.
- Oddělte situace, ve kterých lze vyjednávat, od těch, kdy vyjednávat nelze.
- Vymezte jasné hranice pro situace druhého typu (př.: nejsem ochoten přijmout, když moje dítě užívá alkohol, celou noc hraje online hry...) a promyslete přijatelná pravidla pro ostatní situace.

Lektor následně řídí ve skupině rodičů diskusi o některých základních pravidlech vyjednávání a provádí reflexi aktivity.

### 6.7.1 Shrnutí aktivity 2

- Hranice, omezení a pravidla vyjednávaná mezi rodiči a dětmi umožňují dětem se rozhodovat, mít pocit bezpečí a volnosti, učit se spolupráci a odpovědnosti.
- Externalizace pravidel (oddělení osoby od problému): Pravidla jsou řešením minulých problémů. Jsou to řešení, která lze prodiskutovat a v případě potřeby upravit či změnit na pravidla nová.
- Pravidla jsou věcí každého, kdo k jejich stanovení přispívá, nejen věcí rodičů.
- Pravidla musí respektovat nevyjádřené potřeby všech zainteresovaných.
- Nejde o omezení jednotlivých potřeb (rodičů či dospívajícího člověka), ale o nalezení řešení, která zohlední potřeby všech zúčastněných stran.
- Rodiče musí mít v záloze řešení pro situaci, kdy dítě odmítne vyjednávat nebo vyjednávání selže.
- Buďte asertivní (respektujte právo každého člověka na bezpečnost a spravedlivé jednání).
- Jako rodiče máte právo a často též povinnost říci NE.

Zde jsou některá důležitá doporučení pro nastavování pravidel v rodině:

- Zkuste svého dospívajícího potomka zapojit do vymezení pravidel a nastavení toho, jaké důsledky přinese jejich porušení.
- Rozlišujte důležité stránky kontroly od nedůležitých.
- Rozlišujte pravidla, o kterých lze vyjednávat, od těch, o kterých vyjednávat nelze.
- Vymezte pro dospívajícího potomka určité oblasti nezávislosti (oblečení, pokoj atd.).
- Na dohodnutá pravidla jasně a důsledně upozorňujte.
- Buďte si vědomi svých vlastních postojů, omezení a očekávání.
- Sami dodržujte to, co „kážete“.
- Dohodnutá pravidla v rodině je možné též sepsat.

Dospívající, zejména ve věku 12 až 13 let, mohou mít velké problémy dodržovat to, co bylo dohodnuto. Uvážíme-li, že v této vývojové fázi jsou děti většinou ovlivněny tím, co je tady a teď, je pochopitelné, že mají tendenci spíše reagovat na okamžitou situaci (například: kamarádka mi chce po škole svěřit tajemství), než jednat podle dohody (musím jít hned po škole domů, jinak rodiče zjistí, že jsem přišla pozdě). Pokud chování pochopíme, neznamená to ještě, že ho musíme schvalovat, ale dává nám prostor být při nápravě takového chování mírnější a konstruktivnější.

## 6.8 Aktivita 3: Brainstorming

- Lektor vede Brainstorming na téma: Porušení pravidel – klade otázku: „*Co mohou rodiče při porušení pravidel udělat?*“
- Může volně zapisovat nápady na flipchart, nebo jen u sebe na papír. Také může jen nechat volně plynout brainstorming.
- Důležité je, aby na konci Brainstormingu udělal krátkou reflexi.

### 6.8.1 Shrnutí aktivity 3

Při porušení pravidel si klademe otázku: „*Co můžeme jako rodiče udělat?*“. Představím Vám koncepci logických nebo sociálních důsledků jako alternativní metodu řešení nevhodného chování dospívajícího.

#### Je důležité:

- Aby důsledky vyvozené z nevhodného chování dospívajícího byly skutečně logickými důsledky.
- Aby dospívající měl nad těmito důsledky určitou kontrolu (tj. aby došlo ohledně těchto důsledků k dohodě, a pokud děti upraví své chování, změní se také vyvozené důsledky).
- Rodiče musí být při vyvozování důsledků vůči svému dítěti pevní a důslední.
- Když se rodiče snaží dětem předávat hodnoty a přesvědčení, je důležité, aby sami dodržovali to, co vyžadují.
- Rodiče se mohou snažit přimět dospívajícího ke spolupráci a změně chování tím, že vysvětlí, jaký mají z tohoto chování pocit, a jaké důsledky toto chování pro ně představuje.
- Rodiče mohou také využít spolupráce jako výchovné metody, a to tak, že přestanou spolupracovat, jestliže dospívající poruší dohodu.
- Rodiče mají mít na paměti, že cílem všech výchovných metod je zvýšit odpovědnost dospívajícího.

## 6.9 Aktivita 4: Práce ve skupinách

Cvičení: Naučte se říkat NE

Lektor rozdělí účastníky do dvou skupin: A a B.

Skupina A řeší dle svého uvážení požadavek od svého dítěte: (například: „Můžeš mi dát peníze?“)

Skupina B musí dítěti říci NE – pevně, ale přitom vlídně.

Lektor řídí diskuzi a dává zpětnou vazbu k zpracování zadání. Ptá se, jaké to pro rodiče bylo říci svému dítěti pevně NE.

Odpoví na případné dotazy.

## 6.10 Shrnutí setkání

Rodiče by měli být těmi, kteří dospívajícího seznámí s možnými důsledky jeho chování předem, a nechají ho samostatně vyřešit a rozhodnout se k výsledku rozhodnutí.

Další aspekt tohoto přístupu rodičů je založen na projevení svých vlastních potřeb vůči dospívajícím. Pokud rodiče své potřeby potlačují, přehnaně své děti ochraňují, omezují tím rozvoj jejich schopností zvládat obtíže a mít nad sebou kontrolu. Zároveň, pokud rodiče dovolí vše a nestanoví v rodině pravidla, vedou tím dospívající k neschopnosti přizpůsobit své chování vnějším omezením a pravidlům. Jestliže rodiče nejsou při vyjednávání s dospívajícím potomkem asertivní a pevní, nepomáhají dítěti rozvíjet jeho povědomí o důležitosti pravidel pro život. Zbavují tím pádem svého potomka schopnosti přizpůsobovat se potřebám druhých a připravují jej tak o nezbytné podmínky, které napomáhají rozvíjet jeho morální úsudek.

Na druhou stranu, pokud se dospívající potýkají s nadměrnou kontrolou a represí ze strany svých rodičů, nebudou schopni své chování přizpůsobit pravidlům a omezením a nebudou ani schopni dosáhnout nezávislosti.

Účinnost vazeb na snižování míry rizikového chování lze vysvětlit přítomností těchto faktorů (Brook et al., 1990):

- rodičovská vřelost, díky níž je rodič pro dítě důležitý, a která nahrazuje potřebu přísných forem vynuovení kázně;
- využívání efektivních rodičovských modelů kontroly chování dospívajících;
- bezkonfliktní vztah, který vede ke snížení frustrace, agrese i potřeby vzdoru;
- větší ztotožnění mladého člověka s rodičem, což vede ke zvnitřnění rodičovských hodnot a chování.

Rizikové chování v dospívání může přímo souviset se stylem výchovy, tudíž vliv rodičů má na své děti stále velký význam. Rodiče často míru svého vlivu podceňují a jsou přesvědčeni, že rozhodujícím faktorem pro chování jejich potomka v souvislosti s experimentováním s návykovými látkami je vliv vrstevníků/školy.

Nezbytné podmínky pro zdravý vývoj a prevenci rizikového chování představují: **vzájemná emoční vazba mezi rodiči a dospívajícím, rodičovská podpora, povzbuzování a také dohled s jasnými pravidly, a to v bezkonfliktním rodinném prostředí. V tomto období je více než v dětství důležité, aby rodiče byli svým dětem na blízku a příkladem.**

Dalším důležitým prvkem z hlediska rizikových faktorů rodiny jsou postoje rodičů vůči rizikovému a antisociálnímu chování svých dětí. Jako rizikový faktor jednoznačně spojený s užíváním návykových látek byly identifikovány rodičovské postoje schvalující jejich užívání a antisociální chování (tolerování problémového chování

ve škole či pobytů venku do pozdních hodin atp., Mendes et al., 1999).

## 6.11 Závěr setkání

Lektor se na závěr ptá, jaký mají rodiče pocit z dnešního sezení a získaných informací? Co se dnes dozvěděli nového o svých dětech a sami o sobě? Vyzdvihne přínosy dnešního setkání.

Poté lektor krátce zhodnotí všechna setkání a jejich důležitá témata. Také motivuje a nabídne rodičům možnost k případnému – dle jejich potřeby individuálnímu setkání. Může také rodičům doporučit jiný typ preventivního programu pro rodiče.

Motivuje rodiče k tomu, že požádat si o pomoc a radu je bezpečné, případně nabídne kontakty na Rodičovskou linku ([www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz), 606 021 021), nebo Linku pro rodinu a školu ([www.linkaztracenedite.cz](http://www.linkaztracenedite.cz), 116 000).

## PŘÍLOHA – POSILOVÁNÍ RODIČOVSKÝCH DOVEDNOSTÍ V PREVENCI UŽÍVÁNÍ ALKOHOLU A JINÝCH NÁVYKOVÝCH LÁTEK

Rodiče mají silný vliv na chování svých dětí. Posilování rodičovských dovedností je proto klíčovým faktorem v prevenci užívání návykových látek a dalších typů rizikového chování. Preventivní kapacitu rodiny a rodičů je v souvislosti s předcházením rizikového chování u dětí nutné kultivovat, podporovat a rozvíjet účinnými nástroji.

**Prevence představuje předcházení potenciálním problémům.** Pokud chceme u dětí a dospívajících rizikovému chování předcházet, je nutné začít jednat **dříve**, než se problém objeví.

**Prevence v rodině** musí být založena na interaktivních strategiích. Rodiče, kteří jsou aktivně angažováni v prevenci, jsou schopni rozvíjet dovednosti efektivního navazování kontaktů s ostatními rodinami a objevit nové a mnohem účinnější metody založené na realitě.

**Prevence se musí dostat i k těm rodičům, kteří pro ni nemají ideální podmínky a kde se již projevy rizikového chování objevují.** Rodiče hrají v prevenci klíčovou roli, a proto jenezbytné, aby dostávali adekvátní informace a učili se novým strategiím. Zároveň je potřebná jejich vlastní motivace, která jim dodá sílu jednat a podporovat vytváření zdravějšího a bezpečnějšího prostředí pro jejich děti.

Rodiny a rodiče a jejich klíčová role v prevenci rizikového chování u dětí aneb proč je důležitá prevence užívání návykových látek u dětí a dospívajících?

V období dospívání mladý člověk prochází mnoha psychologickými a sociálními změnami, které mohou jeho budoucí vývoj ovlivnit jak pozitivně, tak negativně. Ti dospívající, kteří v tomto období plného změn hůře zvládají krizové momenty, jsou vystaveni většímu riziku, že stresové situace, které se v jejich životě budou objevovat, začnou řešit nevhodným způsobem – např. že si budou pomáhat užíváním návykových látek.

V minulosti bylo prokázáno, že časný počátek užívání návykových látek může působit rizikově pro rozvoj vážnějších problémů v dospělosti. Ne vždy se podaří experimentování s alkoholem, tabákem a dalšími návykovými látkami zamezit. I proto je oddálení užívání návykových látek z časné do pozdější adolescence důležitým cílem preventivních aktivit. Důležitým faktorem v prevenci užívání návykových látek rovněž představují vzorce chování a postoje rodičů a také kvalita rodinných vztahů, a také míra angažovanosti rodičů v souvislosti s dodržováním určité disciplíny svých dětí.

Nejenom proto se jako velmi žádoucí ukazuje zapojení rodičů do preventivních aktivit a intervencí zaměřených na děti a dospívající. Role rodičů je ve výchově ke zdravému životnímu stylu a v preventivním působení neopomenutelná.

### Co může bránit rodičům v tom, aby se podíleli na prevenci

**Identifikace problému.** Užívání návykových látek není u dospívajících vždy snadné rozeznat.

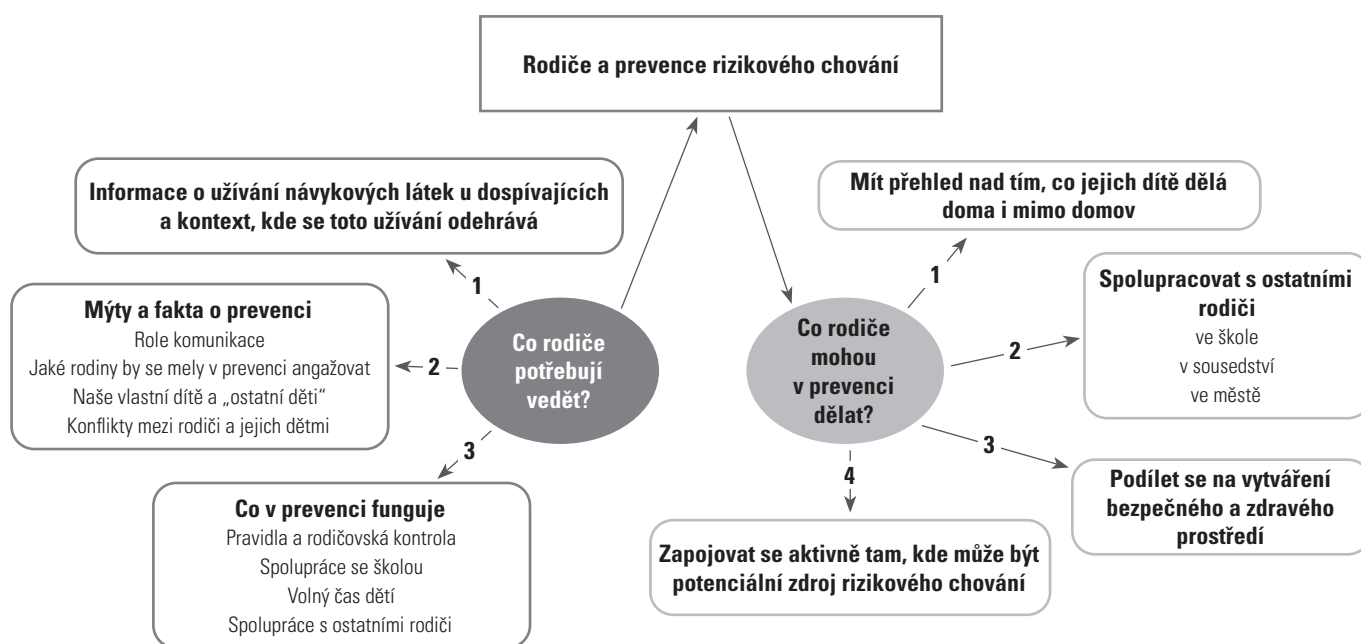
**Nejistota, kde začít.** Například pro moderní a účinnou prevenci ze strany rodičů lze začít využívat moderních prostředků, podobných těm, které využívají ve svém životě dospívající. Jsou to například sociální sítě a organizace, respektive propojování kontaktů a osob za účelem dosažení stejného cíle. Ukazuje se, že zvýšená kontrola rodičů a nastavování pravidel (např. 1 hodina strávená na internetu denně) mohou mít na dospívající větší vliv než pouhé povídání si o těchto věcech.

**Nepřesné informace.** Dobré úmysly nejsou samy o sobě dostatečné, a proto je potřeba mít přístup k přesným aktuálním informacím o efektivních strategiích v prevenci a také, jakým způsobem je využívat.

**Pocit bezmocnosti.** Téma prevence je velmi komplexní, a proto se jej někteří rodiče mohou obávat, někdy je to dáno i pohodlností. Je důležité, aby rodiče pochopili a snažili se čelit změnám, které se v životě jejich dětí objevují, protože jedině tak získají příležitost pochopit okolnosti, do nichž se jejich děti dostávají. A díky tomu budou moci rozvinout efektivní dovednosti, jak mít své potomky pod kontrolou, ale zároveň je chránit.

**Mýty a stereotypy.** Některé rozšířené mýty a stereotypy mohou odrazovat rodiče v podílení se na preventivních





**Obrázek 2** | Model vzájemných interakcí rodičů u rizikového chování dětí

aktivitách. Např. mýtus, že prevence je určena pouze pro “problematické rodiny” anebo, že “toto se mému dítěti stát nemůže” anebo, že “podíl rodičů na prevenci se omezuje na domov, ostatní má na starost škola nebo další instituce”. (Obrázek 2.)

### Co rodiče vědí o užívání návykových látek u svých dětí?

Rodiče dospívajících mají nepřesné informace o tom, zda a v jaké míře jejich děti konzumují alkohol nebo kouří cigarety.

**Rodiče dospívajících dětí, ačkoli odhadují místa, kde děti pijí alkohol, často podceňují jejich význam.** Nejoblíbenější místa pro užívání alkoholu představují rekreační místa typu bary, hospody a diskotéky, veřejná místa a domovy kamarádů. Co mohou rodiče udělat, aby byli více aktivnější v prevenci na těchto místech

Funkční rodičovská kontrola, je taková, která je důsledná (zejména, pokud se jedná o aktivity dětí mimo domov), ale jde ruku v ruce s otevřenou komunikací v rodině.

Nedůsledná kontrola a špatně nastavený systém pravidel, zejména co se týče jasnosti formulace, jsou považovány za rizikové faktory užívání drog. Pokud děti vnímají své rodiče jako nedůsledné ve výchově, existuje vyšší pravděpodobnost výskytu rizikového chování.

Společně s přiměřenou kontrolou a otevřenou komunikací v rodině má významný vliv emoční vazba. **Emoční vazba je pocit blízkosti a intimity ve vztahu k jednomu z rodičů.** Kvalita emoční vazby se odráží ve stylu komunikace mezi dítětem a rodiči, ve formách kontroly, vzá-

jemných interakcích a zapojení se jednotlivých členů do rodinného života.

Navázání bezpečné vazby v dětství má preventivní účinek na užívání návykových látek v dospívání. Odborníci zjistili, že důsledná, ale přiměřená rodičovská kontrola a bezpečná emoční vazba v útlém věku působí jako ochranné faktory, a to dokonce v případě budoucího výskytu rizikových faktorů v pozdějším věku.

### Rodina, v níž je menší předpoklad výskytu rizikového chování, je taková,...

- v níž fungují pevné rodinné vztahy,
- kde mají rodiče přehled o tom, co jejich dítě dělá, s kým a kde,
- kde jsou nastavena a všemi členy rodiny akceptována jasná pravidla, a to i vzhledem k návykovým látkám,
- kde se rodiče a děti často věnují společným činnostem,
- kde mají děti dobrý vztah ke škole,
- která má aktivní vztahy v sousedství či místní komunitě,
- kde mají děti dobrý vztah alespoň s jedním dospělým, který o ně pečuje.

Nedostatečný dohled nad dětmi, zejména pokud jde o chození za kamarády ven nebo k nim domů, je u dětí a dospívajících významně spojováno s výskytem opilosti a užíváním marihuany.

## Aktivity, kterých se děti a dospívající účastní, mohou působit jako preventivní nebo rizikové faktory užívání návykových látek

Rodiče by měli vědět, které aktivity mohou mít pozitivní nebo negativní dopad na jejich děti v souvislosti s užíváním alkoholu, tabáku a dalších drog. O těch, které mohou potenciálně souviset s vyšším rizikem užívání návykových látek, by měli mít rodiče přehled. Zároveň by rodiče měli podporovat ty činnosti, které jsou naopak spojovány s pozitivním vlivem na vývoj jejich dětí.

Na základě našich zjištění lze za rizikovější považovat:

- **Používání internetu pro zábavu**, které podporuje rozvoj užívání drog.
- **Chození ven s přáteli pro zábavu** (nákupní centra, ulice, parky aj.), které je spojováno s konzumací drog.
- **Chození ven večer**, které je výrazně rizikovým faktorem ve vztahu ke konzumaci drog.

Za neutrální lze podle zjištění naší studie považovat:

**Hraní počítačových her**, které podle naší studie nemá na žádný vliv na konzumaci návykových látek, ani nepůsobí jako preventivní i nebo rizikový faktor.

Za aktivity, které dle našich zjištění mají ochranný charakter, lze považovat:

- **Účast na sportovních nebo atletických akcích**, které působí jako preventivní faktor ve vztahu k užívání alkoholu, ale nikoli u kouření marihuany.
- **Ostatní zájmy** (hra na hudební nástroj, zpívání, malování, psaní), které působí jako preventivní faktor ve vztahu k opilosti, ale nikoli k užívání marihuany.
- **Čtení knih pro zábavu**, jež představuje jasně ochranný faktor vzhledem k užívání drog.

## Co rodičům pro zapojení do preventivních aktivit může pomoci?

- Přístup a dostatek informací založených na důkazech a aktuálních poznatcích
- Umění využívat moderní prostředky komunikace a informační technologie
- Ostatní rodiče, komunikace s nimi a “společné tažení za jeden provaz”
- Učitelé ve školách
- Odborníci pracující v oblasti primární prevence v rámci institucí pracujících s rodinou

## Klíčové body v prevenci

**Prevence by měla být považována za hlavní strategii jak omezovat rizika, která působí na dospívající.** Je snazší zabránit vzniku špatných návyků, než s nimi později skoncovat. Prevence nejen šetří zdroje, ale posiluje výsledky,

pokud jde o minimalizaci společenských ztrát a utrpení. Problém je, že máme tendenci nezabývat se problémy, dokud se nás přímo nedotýkají. Seneca však říká „Kdo nebrání trestnému činu, i když může, jej podporuje.“

**Prevence by měla být založena na vědeckých poznatcích a ověřených strategiích.** Každým dnem se rozšiřují naše znalosti o tom, co funguje a co ne. Proto se prevence nemůže řídit naší intuicí a dobrou vůlí.

**Rodiny mají v prevenci klíčovou úlohu.** Splňují všechny požadované podmínky: znají své děti, jsou jim blízké, mají jejich důvěru a jejich děti je potřebují.

**Rodiny musí hrát a aktivní roli a čelit rizikům**, které působí na jejich děti. Ignorovat problémy, které ovlivňují naše děti, neznamená, že tím problémy zmizí. Posilovat funkci rodiny znamená přijetí aktivní role při posuzování problémů a jejich řešení. Rodiče mají veškerou legitimitu k preventivnímu působení, a to jednak jako rodiče ohrožené skupiny, a také jako významná společenská skupina.

**Rodiny by se měly aktivně zapojovat do činností rodičovských organizací.** Spojení s rodičovskými organizacemi znamená významný strategický přínos v rozvíjení a posilování rodičovských dovedností. Pozitivní rozvoj se týká komunikačních dovedností, schopností pracovat s novými technologiemi a využívat lépe výhody zapojení do širší sítě.

**Práce k dosažení vymezených cílů.** Základním cílem protidrogové prevence je, ne-li zcela odstranit, pak alespoň v maximální míře omezit pití alkoholu, kouření tabáku a užívání marihuany nebo jiných drog dětmi a dospívajícími. Dosažení tohoto cíle vyžaduje jednat jak doma v rámci rodiny, tak v jiných situacích, kde k užívání návykových látek dochází. Těchto cílů lze lépe dosáhnout, pokud se rodiny organizují.

**Je nutné si uvědomit**, že pití alkoholu je centrem mnoha rizik ohrožujících nezletilé. Rizikové sexuální chování, řízení pod vlivem a násilné nebo kriminální jednání jsou často spojeny právě s pitím alkoholu.

**Poskytování informací** mladistvým nestačí k předcházení rizikům, jimž jsou vystaveni. Nutné jsou složitější akce zahrnující stanovení přiměřených norem a regulací, kritické zpochybnění či odmítnutí všeho, co nezletilým usnadňuje přístup k návykovým látkám (dostupnost alkoholu nebo drog, nevhodný marketing, propagace, e-marketing), a odmítnutí kultury podporující užívání návykových látek.

**Vytváření sítí.** Největší slabinou rodin je jejich izolovanost. V mnoha rodinách přispívá k pocitu osamělosti řada problémů, jejichž řešení přesahuje jejich možnosti a schopnosti. Spolupráce v rámci sítě a práce ve skupině učí rodiny vytvářet strategie, účinné postupy, pomáhá jim vytvářet spojenectví a posiluje jejich motivaci. Angažovaností ve skupině rodiny nejen že překonávají pocit

osamělosti, ale skutečně přestávají být sami na řešení společných problémů.

## POZNÁMKA

Materiál bude po pilotním ověření určen jako metodika pro lektory primární prevence. Příprava tohoto preventivního programu určeného pro rodiče, který se zaměřuje na posilování jejich rodičovských kompetencí, vznikl v rámci projektu COPERISK na základě potřeby oslovit právě rodiče jako důležitou cílovou skupinu a propojit je na právě realizované preventivní programy pro jejich děti ve školním prostředí. Tento materiál je pouze prvotním nástrojem, který je určen k pilotnímu ověření a případně další úpravě na základě následné evaluace.

Pilotní ověření tohoto materiálu by měli provést ti odborníci, kteří poskytují preventivní programy pro žáky zaměřené na rozvoj jejich sociálních dovedností ve vztahu k prevenci užívání návykových látek. Jedná se zejména o metodické nástroje Kočičí zahrada, Unplugged, Rozvívám se a nPrevence. Jde o příležitost, kdy rodiče mohou mluvit a sdílet názory svých dětí z právě realizovaných programů a sami uplatňovat či využívat vhodné rodičovské strategie získané na setkáních programu Rodina spolu.

---

## POUŽITÁ LITERATURA

- Anthony, J., Chen, C., Storr, C. (2005). Influences of parenting practices on the risk of having a chance to try cannabis. *Pediatrics*, 115(6):1631–1639.
- Brook, J. S., Brook, D. W., Gordon, A. S., Whiteman, M., & Cohen, P. (1990). The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 116(2), 111–267.
- Čáp, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
- Fontana, D. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 4. Přeložil Karel Balcar. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0741-2.
- Griffin, K. W., Bang, H., Botvin, G. J. (2010). Age of alcohol and marijuana use onset predicts weekly substance and related psychosocial problems during young adulthood. *Journal of Substance Use*, 15(3): 174–183.
- Kopřiva, P. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.
- Macek, P. (2003). *Adolescence* (2nd ed.). Praha: Portál. Macek, P. (2002). Adolescence a čeští dospívající na přelomu století. In V. Smékal, P. Macek (Eds.), *Utváření a vývoj osobnosti* (pp 113–128). Brno: Barrister & Principal.
- Macek, P., Štefánková, Z. (2006). Vztahy s rodiči a jejich souvislosti s citovou vazbou. In P. Macek, L. Lacinová (Eds.), *Vztahy v dospívání* (pp 25–40). Brno: Barrister & Principal.
- Mendes, F., Relvas, A. P., Lourenço, M., Reccio, J. L., Pietralunga, S., Broyer, G., Bussac, H., Calafat, A. (1999). *Family Relationships and Primary Prevention of Drug Use in Early Adolescence*. Palma de Mallorca: IREFREA ESPAÑA.
- Myers, B. (1996). *Raising responsible teenagers*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- National Institute on Drug Abuse (2003). *Preventing Drug Use among Children and Adolescents – A Research Based Guide*. Washington: U. S. Department of Health and Human Services.
- Plamínek, J. (2006). *Jak řešit konflikty*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing.
- Simons-Morton, B., Crump, A. D., Haynie, D. L., Saylor, K. E., Eitel, P., & Yu, K. (1999). Psychosocial, school, and parent factors associated with recent smoking among early-adolescent boys and girls. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 28(2), 138–148. <https://doi.org/10.1006/pmed.1998.0404>
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Nakladatelství Karolinum.