

**Zuzana Týnková**

# **Komunikace v rodině.**

**Materiál k besedě pro rodiče.**



**Projekt Zdravé rodičovství.**

**2014**

## 1. Komunikace v rodině

Nejde nekomunikovat – je důležité CO si sdělujeme a JAKÝM ZPŮSOBEM. Komunikovat můžeme slovy, i beze slov. Beze slov umíme druhého povzbudit i urazit. Každá naše sebemenší reakce je nějakým vyjádřením toho, co si myslíme, co cítíme a vzbuzuje to v druhých nějakou reakci. Rodina je „systém“, členové tohoto systému jsou ve vzájemných vztazích a ve vzájemné součinnosti. Rodina svůj vývoj, svou dynamiku. Chování jednoho člena rodiny ovlivňuje i druhé. Rodina je zapojena do jiných systémů, které ji ovlivňují a ona ovlivňuje je – příbuzní, přátelé, sousedi. V neposlední řadě mají na rodinu vliv zaměstnavatelé, škola, politický systém a aj. Nelze se tedy při komunikaci v rodině zaměřit pouze na jednoho jejího člena.

Matka komunikuje s dítětem už před narozením, dítě dostává první podněty o tom, jak se na něj budoucí rodiče těší. Většina studií prokazuje, že nechtěné děti jsou prokazatelně v nevýhodě oproti dětem chtěným. Jsou náchylnější k onemocněním, hůře prospívají ve škole (při stejné inteligenci), častěji potřebují léčbu nervových a psychosomatických onemocnění a hůře se sociálně přizpůsobují.<sup>1</sup> Výměna prvním informací mezi rodiči a dítětem po narození má svůj řád, je přirozená, nekontrolovaná vůlí. Když dítě pláče, necítíme se dobře, máme potřebu nějak zasáhnout, pomoci mu. Instinktivně napodobujeme jeho mimiku. Automaticky opětuje jeho úsměv, pohled do očí. Dítě roste a kolem jednoho roku nás mívá zcela v hrsti – situace se mění každou minutu a je nereálné držet se výchovných příruček a řešit vše s chladnou hlavou a nadhledem.

Naše jednání vychází z naší osobnosti. Pudové, instinktivní chování se projevuje zejména v krizových situacích – reagujeme tak jak by reagovali naši prapředci, máme chuť utéct, začít bojovat, nebo ustrneme. Dále nás ovlivňují zděděné vlastnosti, které v náročnějších situacích nebývá možné potlačit. Naši komunikaci ovlivňuje i to, co jsme se během života naučili – my i naše děti se učíme nápodobou, následně vybíráme efektivní vztahové chování, které se nám nejčastěji vyplatilo. Pokud se dítěti vyplatí začít plakat pokaždé, když něco chce, neočekávejme, že se situace změní, aniž bychom se nezamysleli nad tím, co máme udělat jinak my. Nevědomě jsme z rodiny přijali životní hodnoty, které se promítají do vztahů, a my je dále předáváme našim dětem. Teprve tehdy když jsme v klidu a vyrovnaní dokážeme využívat poznatků získaných z vědomého učení – přednášek, četby knih, závěrů z výměn zkušeností s jinými rodiči. Dokud si takovéto jednání nezautomatizujeme, budeme jej muset použít vědomě a kontrolovat ho vůlí.

Komunikujeme verbálně a neverbálně. Ideálem je, aby byla tato komunikace v souhře. Pokud tedy dítěti říkáme: „Nemaluj po zdi!“ a přitom se usmíváme a vnitřně máme dobrý pocit z toho, jak kreativní je, dítě do budoucna pravděpodobně po fixu sáhne znovu. Dítě necítí lásku, ani když mu to několikrát denně říkáme a nedoplníme slova láskyplnými gesty.

---

<sup>1</sup> Šulová L., Fait T.: Nechtěné děti. Čes. Gynek.2009, 74, č. 3 s. 228-233.

Děti jsou velmi citlivé na neverbální projevy, stačí zvednout obočí, podívat se mile do očí a dítě hned ví, co to znamená. Zpočátku však pro větší srozumitelnost doplňujeme tato gesta jednoduchými slovy. Naše verbální i neverbální projevy musí být pro dítě jasné, srozumitelné, na první pohled čitelné. Malé děti nechápu ironii, některé ji nechápu ani v pubertě. Pozor tedy nejen na to co říkáme, ale i na to jakým způsobem a jakými gesty jsou slova doplněna.

### **Základní pravidla pro budování hezkého vztahu skrze komunikaci jsou:**

1. Jasná a srozumitelná komunikace. Nedopusťte, aby si dítě muselo domýšlet, co jste tím chtěli říct, co k němu asi cítíte, co má vlastně udělat, abyste měli radost.

2. Dobrý vztah matky a otce a jejich jednotné výchovné tendence. Dělejte kompromisy, domluvte se o výchovných krocích předem, nedohadujte se před dítětem. Mohlo by využít slabosti jednoho z Vás a příště toho důslednějšiho obejít.

3. Opravdovost a férovost. Nevymýšlejte si báčorky, jednejte s dítětem na rovinu s ohledem na jeho věk a schopnosti. Máte-li špatnou náladu, řekněte to hned a nenadávejte na všechny a všechno. Nevytvářejte v rodině zbytečná tabu. Nebojte se mluvit o náročnějších problémech. Ukažte dítěti, že se Vám může svěřovat a dejte mu pocit, že ho vždy podpoříte a každý problém má své řešení.

4. Vzájemné zážitky, koníčky, názory, cíle, pocity. Hleďte ve Vašem vztahu, co Vás spojuje a mluvíte o tom. Někdy stačí deset minut denně oboustranné komunikace, abyste se společně cítili dobře a naladěni na stejné vlně. Nechte pro ten okamžik všeho a věnujte dítěti maximální pozornost.

5. Nevnučujte se, když pro to není vhodná příležitost, ale nabídněte svou oporu pro případ, že se bude chtít svěřit později.

6. Buďte otevření pochvale i kritice. Chvalte dítě pokaždé, když se mu něco podaří, ale nechvalte stále a za všechno, aby mohlo mít z pochvaly radost a vědělo, že je třeba vynaložit nějaké úsilí. Někdy je třeba, aby si dítě vyslechlo kritiku a získalo tak reálný obraz o svém jednání a chování. Přiznejme si, ale že někdy je třeba vyslechnout si i kritiku od dětí, potom je nutné, aby měli předchozí zkušenost s tím, jakým způsobem kritizovat, aby nezůstalo jen u obviňování. Kritika by měla být konstruktivní, tj. vadí mi ....., protože ....., cítím se potom..... Co uděláme pro to, aby se to neopakovalo?

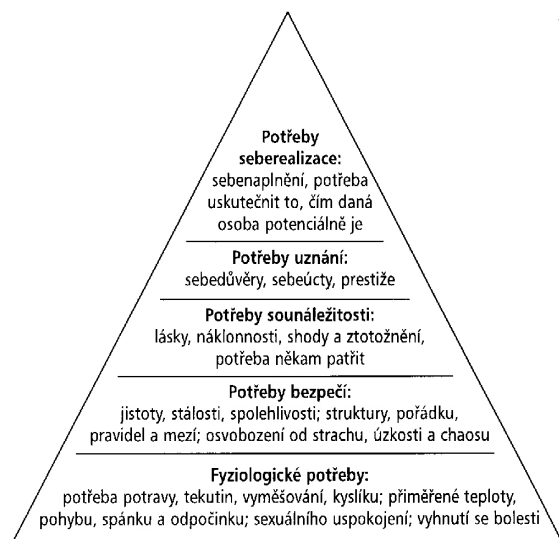
7. Buďte důslední a budujte stabilní hranice. Určete si pravidla, která budete dodržovat, trvejte na dokončení. Oceňte dítě za dodržování. Nezapomeňte, že dítě se učí nápodobou – bývají naším zrcadlem a někdy je pohled do zrcadla bolestivý.

8. Budujte komunikaci založenou na vzájemném respektu – naslouchejte si, nezesměšňujte se, neurážíte se, buďte si oporou, nevyhrožujte. Vzájemně se přijímejme takoví, jací jsme i s našimi nedostatky.

9. Pokud náhodou výjimečně vyhrožujete, vyhrožujte tak, abyste mohli splnit a dítě vědělo, že slibovaný trest v případě opakovaného špatného chování skutečně přijde. Děti rozliší, jestli trestáme spravedlivě, nebo chceme ukázat naši převahu, vztek, uspokojujeme-li potřebu zadostiučinění. Není smyslem trestat dítě samoučelně, dítě musí cítit, že naším skutečným zájmem je zastavit nežádoucí chování a předejít tak dalším negativním důsledkům. Zároveň musí cítit, že jsme měli snahu situaci porozumět, pochopit jeho pohnutky a přijmout trest s tím, že už nebude připomínán a k situaci se rodič nebude vracet pokaždé, když bude na dítě naštváný.

10. Dodržujte zlaté pravidlo komunikace. Na emocionální otázku dáváme emocionální odpověď. Na racionální otázku by dítě mělo dostat racionální odpověď.

## 2. Porozumění dítěti skrze jeho potřeby



Abychom mohli respektovat potřeby druhých, musíme se nejdříve naučit respektovat potřeby vlastní. Rodiče se snaží uspokojovat potřeby svých dětí, ale i děti uspokojují potřeby rodičů - jen díky nim mohou naplnit svou potřebu být rodičem, mít rodinu a někam patřit, mít v rodině své nezastupitelné místo vychovatele aj. Níže položené potřeby (viz obr.: Maslowova hierarchie potřeb) jsou významnější a jejich alespoň částečné uspokojení je podmínkou pro vznik vývojově vyšších potřeb. Je však doloženo, že uspokojování vyšších potřeb může pomoci „přežít“ v mezních situacích, ve kterých

je možnost uspokojování nižších potřeb omezena (koncentrační tábory aj.). Pod vlivem negativní zkušenosti může být zkreslen náš instinkt a některá z potřeb bývá stále „nedosycena“. Někteří lidé tedy potřebují stále dosycovat potřeby fyziologické a potřeby bezpečí. Lidé, které mají tento deficit, shromažďují věci, všechno chtějí mít, snaží se mít pod vlastní kontrolou i vztahy. Pro jiné je více důležité uspokojit potřebu sounáležitosti, potřebují cítit lásku, mít vedle sebe spřízněnou duši. Potřeba důvěrných a hlubokých citů s jednou osobou je pro ně tak silná, až tu druhou osobu svou láskou dusí. Jiní žijí pro skupinu, rádi se druží, je pro ně zásadní, aby skupina fungovala jako celek.

Matějček<sup>2</sup> hovoří o pěti základních duševních potřebách:

1. Potřeba náležitého podnětu zvenčí. Podněty dítěti zprostředkují všechny jeho smysly (vizuální podněty – hezké prostředí, vhodné hračky, mimika rodičů; auditivní podněty – hudba, mluvené slovo, klid; hmat; čich; chuť ...= stimulace prostřednictvím hry a komunikace)

<sup>2</sup> Matějček, Z. O rodině vlastní, nevlastní a náhradní. Praha: Portál, 1994. s. 25-26.

2. Potřeba smysluplného světa. Řád a smysl je základ veškerého učení.
3. Potřeba životní jistoty. Nejvíce se uplatňuje ve vztazích k lidem.
4. Potřeba společenské hodnoty, být uznáván a oceňován. Jen ten, kdo má dost jistoty v sobě samém může být oporou pro druhé.
5. Potřeba otevřené budoucnosti. – životní perspektivy. Potřebujeme pocit, že se máme na co těšit, můžeme někam směřovat.

### **3. Komunikace ve výchovném působení**

Komu by se líbilo, aby mu druzí stále říkali, co může a co nemůže, jak se má chovat a kdy co říkat? Nikdo z nás nechce být manipulován. Záhy chování „manipulátora“ – v tomto případě rodiče- odhalí i dítě. Vymežeme dva extrémní typy výchovného působení:

#### ***a) výchova autokratická – jednosměrné působení rodič ⇒ dítě***

Existuje jasný cíl výchovy, která je záměrná, rodič cíleně působí na osobnost svého dítěte. Tehdy je rodič v roli toho, kdo přesně ví, co je třeba a dítě je to, které k tomu musí rodič vést. Tedy rodič „více dokonalý“ a dítě „méně dokonalé“. Pokud dětem nedělá problémy se tomuto stylu podřídit, je vše v pořádku. V určitém věkovém období (období vzdoru) a v určitých situacích (např. bezpečnostní pravidla, která je třeba dodržovat), které nemají za cíl podnítit diskusi, tento styl mnohde i převažuje. Děti se odmítají podřídit v okamžiku, kdy nejsou přesvědčeni, že sledované cíle jsou v souladu s jejich potřebami, přáními; pokud necítí k autoritě vychovávajícího respekt; nebo zkrátka proto, že mají na věc jiný názor – což například v období puberty často mají. Mnohé děti volí kompromis – navenek to vypadá, že výchovné působení respektují (R: *Běž se do pokoje učit. D: Jasně!*); vnitřně se jich to však vůbec nedotklo (*V pokoji se věnují čemukoli jinému než učení. To mají připraveno poblíž, kdyby do pokoje vtrhnul rodič.*).

Autokratická výchova, která je ve výchově převažující, často vyvolává tento efekt: dítě je hodné, navenek poslouchá a plní příkazy a přání rodičů. Přitaká, jen aby mělo „pokoj“, s rodiči nebojuje, nediskutuje, protože se už mnohokrát přesvědčilo, že to stejně nikam nevede. Navenek je tedy taková výchova velmi efektivní. Vnitřně ale děti výchovné působení mnohdy nepřijmou, mohou se naučit dobře lhát a kamuflovat své skutečné potřeby, rodičům se zpravidla příliš nesvěřují. V okamžiku, kdy mají příležitost být pod jiným výchovným vedením (odchod na internát, na VŠ), bývají jak „utržení ze řetězu“. Některé děti se prostřednictvím této výchovy odnaučí naslouchat svým vlastním potřebám, zanedbávají je a tím pádem je pro ně obtížnější cesta za vlastními sny, mohou se objevit psychosomatické obtíže.

**Hrozba:** budování pocitů méněcennosti u dítěte; neschopnost dítěte vnímat a vyjádřit své pocity, emoce, potřeby; odsouvání svých potřeb do pozadí a z toho plynoucí psychosomatické

obtíže; neschopnost prosadit své názory, myšlenky – snaha podřídit se vždy a za každou cenu, nebo naopak vzbouření se a popření všech pravidel, které rodič stanovil; nedůvěra k rodiči a z toho plynoucí omezení komunikace jen na věcné informace.

### **Kdy lze tento přístup využít?**

Je to rychlý a účinný styl komunikace v okamžiku ohrožení zdraví a života. Nediskutujeme o tom, jestli si dítě bude hrát se zásuvkou, koupat se v rozvodněné řece, rozhodne se cestou ze školy stopovat auta. Jasná pravidla jsou určena, pokud u dětí budujeme nějaké návyky – hygienické či pracovní. Jsou-li důsledně dodržována, dítě si je zautomatizuje a naše „příkazy a doporučení“ nebude nutné ani vyslovovat. Je několik zásad pro autokratické sdělení požadavku. Pravidla jsou stanovena co nejdříve (nejlépe před obdobím vzdoru – před 3. rokem života dítěte) a srozumitelně s ohledem na věk a schopnosti dítěte. My sami jsme dítěti vzorem, děti se učí nápodobou, nemůžeme po nich vyžadovat něco, co sami nedokážeme dodržet. Jsme důslední v dodržování pravidel a trváme na jejich dokončení. Postupem času děti pochopí, že jiná pravidla mohou platit na návštěvě u babičky, ve škole, u kamaráda. Děti jsou většinou adaptabilní a schopné přizpůsobovat se měnícím požadavkům. Můžeme si být ale jisti, že hranice, které jsme mu určili my – rodiče překročí jen výjimečně a jen proto, aby vyzkoušeli, zda jsou tyto hranice dostatečně stabilní. Stavba jejich základů je na nás.

### **b) Výchova pedocentrická dítěte ⇒ rodič**

Výchova se točí kolem dítěte, které je vnímáno jako svébytný tvor a naším úkolem je zajistit mu podmínky, pro jeho adekvátní vývoj. Impulzy k tomuto pojetí můžeme vysledovat z humanistické koncepce J. A. Komenského, dále z díla J. J. Rousseaua<sup>3</sup> či z pragmatické výchovy J. Deweye. Z tohoto konceptu vychází i některé alternativní školy, např. waldorfské. Obrat k dítěti poprvé popsala na počátku 20. století reformní pedagogika. Pedagožka E. Keyová označila 20. století stoletím dítěte. Věřila, že nové století bude k dítěti spravedlivější a vylíčila, jak by si v něm představovala novou výchovu, respektující dítě jako

Velkým kladem této výchovy je respekt k osobnosti dítěte. Dětem bývá logicky tento přístup bližší, lépe jej přijímají, ale i zde by měly platit některá pravidla: respektování

<sup>3</sup> **Rousseauovo pojetí výchovy:** Cílem Rousseaua je vychovat svobodného člověka, kterého nebudeme do ničeho nutit a budeme respektovat jeho věkové a individuální zvláštnosti. Odsuzuje učení z knih a doporučuje učení z vlastní zkušenosti. Svě názory na výchovu vyjádřil v polorománu *Emil aneb o výchově*.

**Od narození do 2 let** jde hlavně o tělesný rozvoj; dítě má mít dostatek pohybu, proto se nemá balit do povijanu; dítěti máme omezovat slovní zásobu, aby neznalo slova, kterým nerozumí a nemělo více slov než představ. **Od 2 do 12 let** by se děti neměly systematicky vzdělávat, to co se budou chtít naučit, se naučí sami; podle Rousseaua děti do dvanácti let nejsou schopny abstraktně myslet; výchova má probíhat na venkově, protože město kazí mravy; nedoporučuje tělesné tresty, ale „kázně přirozených následků“, kdy dítě trpí následky svého činu (např. rozbije-li okno, necháme ho několik dní spát v zimě). **Od 12 do 15 let** má probíhat hlavně rozumová a pracovní výchova; děti se mají učit hlavně přírodním vědám; podle něj dítě v tomto období ještě nechápe mravní pojmy, proto by se nemělo učit humanitní vědy, historii, ale ani náboženství; je nutné poznat co nejvíce řemesel a pak si dítě vybere jedno, jemuž se vyučí. **Od 15 do 21 let** probíhá výchova ve městě; Rousseau nazývá toto období obdobím „bouří a vášně“; důležitá je hlavně mravní výchova; mladík má mít dostatek pohybu a nesmí lenořit; dále má být uveden do společnosti a rozvíjet svou lásku k ostatním lidem; náboženství se nevyučuje, mladík sám přemýšlí o zázraku přírody, o hlasu svědomí ve svém nitru a dochází mu, že za tím musí stát nějaký nejvyšší rozum, tedy Bůh.

**Výchova ženy** je odlišná od výchovy muže, protože je určena k tomu, aby měla děti, vytvářela rodinnou pohodu a starala se o manželovu štěstí; protože má být také krásná a zdravá, důležitá je u ní výchova tělesná a mravní; je svému muži podřízena, myslí jeho myšlenkami a mluví jeho slovy. (Zdroj: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Jean-Jacques\\_Rousseau](http://cs.wikipedia.org/wiki/Jean-Jacques_Rousseau))



neznamená plně se dítěti podřídit. Pedocentrická výchova nedává příkazy – tedy nemůže ani klást na děti nároky. V životě ale budou s nároky na ně kladené konfrontovány každý den. Hrozí vznik naučené bezmocnosti. Stav kdy rodič je prodlouženou rukou dítěte a plní mu všechna přání. Bez této „prodloužené ruky“ rodiče není dítě schopné samostatné existence. Naučená bezmocnost s sebou logicky přináší zvýšený stres („neporadím si sám“), vnitřní nejistotu („jsem na správné cestě?“), labilitu („kdo mě podrží, podpoří?“). Stav štěstí a dobrého pocitu z dětství, kdy se vše točilo podle dítěte, je v dospělosti vykoupen stavem rozčarování a nejistoty. Hlavní nosnou konstrukcí v rodině by měl být konstruktivní a kooperující vztah manžel (otec) – manželka (matka). V pedocentrickém pojetí se tato konstrukce bortí. Rodinu zde stmelují děti, vše se dělá jen pro ně, pro jejich rozvoj, pro jejich štěstí. Bez dětí vztah rodičů téměř neexistuje.

**Rizika krajního pedocentrismu:** naučená bezmocnost, výchova malých tyranů bez schopnosti naslouchat druhým. Výchova dětí, které nemají pokoru k druhým, nemají reálný obraz o sobě samém.

### **Co tedy? Zdravý kompromis! Dítě ⇔ rodič.**

Ideálním stavem je, pokud se rodič necítí být nadřazeným nad dítě a chápe ho jako partnera. Je to vztah, kdy do něj každá strana něco vkládá, plní nějaké nároky, ale zároveň se každý z členů cítí být respektován a milován. Jedná se o soustředění na společné cíle, které vnitřně přijali obě strany. Děti by měly začít plnit požadavky rodičů z logiky věci, nikoli z donucení. Samy by měly cítit potřebu zapojit se do „hry“ a z vlastní vůle jít za vytyčeným cílem, přičemž cítí, že je v tomto směřování s rodičem na jedné palubě. Je mu partnerem a může vyslovit vlastní názory, podněty, problémy. Rodič je bere vážně, přemýšlí nad nimi a pracuje s nimi. Tento vztah je založen na vzájemné důvěře a respektu.

*A. de S. Exupéry: „Milovat znamená dívat se jeden na druhého, ale dívat se spolu jedním směrem.“*

## **4. Konflikty – přirozená součást komunikace.**

Konfliktům se nemůžeme zcela vyhnout a patří do běžné součásti našeho života. Dítě je zprvu pozorovatelem. Pozorně sleduje, jak v rodině konflikty řešíme – jednáme v afektu, křičíme a házíme nádobím? Jednáme vždy jen racionálně, s nadhledem a bez emocí? Děláme, že problém neexistuje? Házíme vinu na druhé? Vyřešíme nějakým způsobem konflikt, nebo mezi námi stále je a vracíme se k němu v pravidelných intervalech? Je pravděpodobné, že k našim strategiím při řešení konfliktů bude v budoucnu tihnout i naše dítě.

Pokud ke konfliktu dojde, snažte se ho vyřešit s chladnou hlavou, zklidněte dech, hlas, gesta i mimiku. Než jednat v afektu je lepší si dát 20 minut pauzu a vyřešit ho posléze. Pojmenujte problém a soustřeďte se jen na něj, zapomeňte na vzájemné obviňování a vytahování starých křivd. Jednejte adekvátně situaci – tedy ani přehnaně, ani odlehčeně, je-li problém vážný. Popište své pocity a naslouchejte, až bude druhá strana vysvětlovat své

důvody k jednání, které se vám nelíbí. Využijte asertivní techniku „otevřených dveří“ a uznejte všechny argumenty, na kterých by mohlo něco být. Ohradte se ale ve věcech, které Vás ponižují. Aktivně se dotazujte na negativa: vyslechněte, neútočte, nepoužívejte ironii, zrekapitulujte a ptejte se na řešení. Nesnažte se ovládnout situaci, aby konflikt neskončil bojem „kdo z koho“. Možná byste totiž vyhráli tuto bitvu, ale celkové vítězství by Vám nejspíš uniklo, protože každá další bitva by byla náročnější a vyčerpala by Vás.

### **Pomůžte, když:**

Uznáte, že Vaše dítě může mít také v něčem pravdu, vyslechnete si jeho důvody a pohnutky.

Víte, proč zastává toto stanovisko, znáte ho, uvědomujete si, co je pro něj důležité, co vše může být ve hře.

Víte, že neshoda je jenom mezi Vámi dvěma, nikoho dalšího do konfliktu nevtahujte.

Dokážete předmět sporu vyjádřit 1-2 větami. Přesně ho pojmenujte. Ujistěte se, že to tak vidí i Vaše dítě.

Pevně věříte, že se dá konflikt vyřešit. Jste schopni navrhnout řešení a vybrat to nejvhodnější.

*„Bez komunikace není vztah. Bez respektu není lásky. Bez důvěry není důvod pokračovat.“*

### **Použitá a doporučená literatura:**

Pelikán, J.: *Výchova pro život*. Praha: ISV, 1997.

Matějček, Z. *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha: Portál, 1994.

Matějček, Z.: *Co, kdy a jak ve výchově dítěte*. Praha: Portál, 1996.

Koukolík, F.: *Proč se Dostojevskij mýlil?* Praha: Galén, 2007.

Šulová L., Fait T.: *Nechtěné děti*. Čes. Gynek. 2009, 74, č. 3 s. 228-233.



**K zamyšlení a diskuzi:**

Jak jednotliví členové Vaší rodiny ovlivňují Vaše prožívání a chování? Např. ovlivňuje prospěch Vašeho dítěte atmosféru doma?

Který styl výchovy ve vaší výchově převažuje? Jaký efekt má na prožívání, jednání a chování Vašeho dítěte?

Dokážete najít kompromis mezi pedocentrickým přístupem a autokratickým?

Vzpomeňte si na Váš poslední konflikt v rodině. Jak vzniknul? Jak jste ho vyřešili? Co se z toho mohlo Vaše dítě naučit?