

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická

Význam respektující výchovy
Bakalářská práce

2025

Tereza Soukupová

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Tereza Soukupová**
Osobní číslo: **H22233**
Studijní program: **B0288A250002 Humanitní studia**
Specializace: **Humanitní studia – Specializace v pedagogických vědách**
Téma práce: **Význam respektující výchovy**
Zadávací katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Tato bakalářská práce se věnuje tématu respektující výchovy, především z hlediska významu tohoto přístupu. Cílem práce je teoreticky popsat respektující výchovu, uvést její hlavní rysy a pokusit se odůvodnit, proč je vhodné ji využívat.

Praktická část je vedena kvalitativním designem, formou rozhovorů s odborníky, kteří se problematikou zabývají a rodiči, kteří respektující přístup výchovy v praxi využívají.

Rozsah pracovní zprávy:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

NOVÁČKOVÁ, Jana a NEVOLOVÁ, Dobromila. Respektovat a být respektován: cesta k sebeúctě a zodpovědnosti. 2., přepracované vydání. Praha: PeopleComm, 2020. ISBN 978-80-87917-71-8.
MATĚJČEK, Zdeněk. Co děti nejvíc potřebují. Vyd. 5. Rádci pro rodiče a vychovatele. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-504-2.
MATĚJČEK, Zdeněk. Co, kdy a jak ve výchově dětí. Vyd. 3. Rádci pro rodiče a vychovatele. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-494-X.
KOPŘIVA, Pavel. Respektovat a být respektován. 2. vyd. Kroměříž: Spirála, 2006. ISBN 80-901873-7-4.
GAVORA, Peter. Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-X.

Vedoucí bakalářské práce: **prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.**
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **30. března 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. března 2025**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2024

Prohlašuji:

Práci s názvem Význam respektující výchovy jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 26. 3. 2025

Tereza Soukupová

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych vyjádřila upřímné poděkování vedoucímu mé bakalářské práce, panu profesoru PhDr. Karlu Rýdlovi, CSc., za trpělivý doprovod a odborné vedení během celého procesu. Velmi si vážím jeho cenných rad, vstřícného přístupu a optimismu, který mi pomáhal zejména v okamžicích, kdy jsem jej nejvíce potřebovala.

Mé poděkování patří také respondentkám výzkumu, které byly ochotné podílet se na této práci. Děkuji za jejich otevřenost, upřímnost a podporu, bez nichž by praktická část této práce nemohla vzniknout.

V neposlední řadě děkuji své rodině a přátelům, kteří ve mě věří.

ANOTACE

Práce se zaměřuje na téma respektující výchovy z hlediska její podstaty a přínosů. Za využití kvalitativní metody výzkumu, prostřednictvím rozhovorů s rodiči, kteří tento výchovný styl využívají, poskytuje hlubší vhled do tématu. Cílem práce je osvětlit ústřední témata respektujícího přístupu, historii a vývoj v poslední době a tím pozvednout úroveň chápání respektující výchovy široké veřejnosti.

KLÍČOVÁ SLOVA

Respektující výchova, respekt, láska, komunikace s dítětem, kvalitativní výzkum, vztah rodiče a dítěte, podpora autonomie, důsledky

TITLE

The significance of respectful parenting

ANNOTATION

The thesis focuses on the topic of respectful parenting in terms of its nature and benefits. Using a qualitative research method, through interviews with parents who follow this parenting style, it provides a deeper insight into the topic. The aim of the thesis is to shed light on the central themes of the respectful approach, its history, and its recent developments, thereby enhancing the general public's understanding of respectful parenting.

KEYWORDS

Respectful parenting, respect, love, communication with the child, qualitative research, parent-child relationship, support for autonomy, consequences

OBSAH

ÚVOD	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Historický kontext respektující výchovy	11
1.1 Výchova před 20. stoletím	11
1.2 Století dítěte	12
1.3 Respektující přístup dnes	13
2. Vymezení respektujícího přístupu	15
2.1 Kontrast s autoritářským přístupem	16
2.2 Kontrast s liberálním přístupem	17
2.3 Zaměňování významů, co je a co není respektující výchova?	18
3. Respekt	19
3.1 Respekt ve výchově	19
4. Láska	21
4.1 Láska ve výchově	22
4.2 Jak dítěti vyjadřovat lásku	22
4.3 Nezdravé projevy lásky	25
4.3.1 Láska jako odměna	25
4.3.2 Benevolence a nedostatek hranic	25
4.3.3 Citová deprivace	25
5. Komunikace	27
5.1. Neefektivní komunikace	28
5.2 Důsledky nevhodných způsobů komunikace	29
5.3 Efektivní způsoby komunikace	31
5.3.1 Strategie efektivní komunikace	31
5.3.2 Pomůcka v respektující komunikaci	33
6. Popis metodologie výzkumu	35
6.1 Cíl praktické části	35
6.2 Výzkumné otázky	35

6.3 Popis výzkumné metody	35
6.4 Charakteristika výzkumného souboru	36
6.5 Tazatelské otázky	36
6.6 Realizace výzkumu	37
6.7 Zpracování dat	37
7. Prezentace výsledků	38
7.1 Motivace k volbě respektujícího přístupu	38
7.1.1 Respondentka 1	38
7.1.2 Respondentka 2	39
7.2 Pozitivní a negativní dopady respektující výchovy	41
7.2.1 Respondentka 1	41
7.2.2 Respondentka 2	42
7.3 Reakce rodičů respondentů na jejich výchovný přístup	44
7.3.1 Respondentka 1	44
7.3.2 Respondentka 2	44
7.4 Vývoj respektujícího přístupu ve společnosti	45
7.4.1 Respondentka 1	45
7.4.2 Respondentka 2	46
8. Shrnutí výsledků	48
8.1 Hlavní témata	49
9. Diskuze	51
ZÁVĚR	54
POUŽITÁ LITERATURA	55

ÚVOD

Respektující výchova si v posledních letech získává stále větší pozornost. Její kořeny však nesahají pouze k novodobým trendům – opírá se o hluboké přesvědčení, že dítě je od narození plnohodnotnou bytostí. Ne objektem výchovy, ale subjektem vztahu. Vztahu, který stojí na respektu, naslouchání a vzájemném porozumění. Respektující výchova tak není jen „další výchovný styl“. Je to způsob vnímání dítěte – a vlastně i nás samotných.

Zvolila jsem si téma, o kterém jsem osobně přesvědčena, že má hluboký smysl a potenciál měnit nejen způsob, jakým vychováváme děti, ale i celou naši společnost, a tím i budoucnost nás všech. Studium tohoto přístupu a jeho přidružených témat mi poskytlo odpovědi na mé otázky a podpořilo proces uzdravení mých vlastních ran. Věřím, že by jeho otevření mohlo pomoci i dalším lidem, ať už hledají jiný přístup ve výchově, chtějí porozumět hlouběji dětem i sobě samým, nebo touží přerušit generační řetězec, který už nemusí dobře sloužit a dál pomáhá nevědomě předávat bolest.

Během zkoumání tématu ve mně silně rezonovaly slova Ellen Keyové, která již na počátku 20. století projevila značné úsilí v osvětě o vnímání dítěte. Ve své knize *Století dítěte* (1) zdůrazňovala důležitost respektu k dětské individualitě a volala po zásadní změně ve výchovných přístupech. Její myšlenky byly na tu dobu revoluční, ale dodnes neztratily na své aktuálnosti. Její odkaz je důležitým podkladem a inspirací pro napsání této práce.

Cílem teoretické části této práce je vysvětlit hlavní myšlenky respektující výchovy. Budu se věnovat jejímu historickému vývoji, vymezení základních principů a kontrastům s ostatními výchovnými styly. Zvláštní pozornost věnuji roli respektu, lásky a komunikaci mezi dítětem a rodičem, jelikož právě tyto prvky vytvářejí základní pilíře respektující výchovy.

Praktická část je zaměřena na zkušenosti rodičů, kteří se snaží respektující přístup aktivně praktikovat. Pomocí kvalitativní analýzy rozhovorů zkoumám, jaké motivace je k této volbě vedly, jaké pozitivní a negativní dopady této výchovy vnímají a jak na jejich přístup reagují jejich rodiče. Dále se zabývám tím, jak rodiče vnímají vývoj respektující výchovy v rámci širší společnosti.

Obě části slouží k hlubšímu pochopení respektující výchovy nejen z hlediska jejího vývoje a podstaty, ale také skrze zkušenosti a výpovědi lidí, kteří ji využívají v praxi.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Historický kontext respektující výchovy

Výchova dětí se v průběhu staletí výrazně proměnila v závislosti na společenských, kulturních a vědeckých poznatcích. Před 20. stoletím převládaly přísné autoritativní přístupy, které kladly důraz na poslušnost a disciplínu. Ve 20. století se začaly objevovat nové pedagogické směry, inspirované psychologickým výzkumem, jež vedly k větší individualizaci přístupu k dítěti. (2)

1.1 Výchova před 20. stoletím

Výchova dětí byla formována především společenskými normami, náboženstvím a tehdejšími znalostmi o vývoji člověka. Převládal autoritativní přístup, kde úkolem dětí byla poslušnost vůči rodičům, učitelům, autoritám. Fyzické tresty a přísná disciplína byly běžnými výchovnými prostředky, které měly zajistit respekt a dodržování pravidel. (2 s. 135-217)

Jedním z prvních myslitelů, kteří poukazovali na důležitost výchovy zaměřené na potřeby dítěte, byl John Locke (1632–1704). Ve svém díle *Myšlenky o výchově* zdůrazňoval, že dítě přichází na svět „čisté“ a jeho vývoj je ovlivněn prostředím, v němž vyrůstá. Kritizoval tvrdé tresty a upozorňoval na důležitost laskavého vedení a rozvoje racionálního myšlení. (2 s. 135-217)

Podobně Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) ve své knize *Emil čili O výchově* (1762) odmítal autoritativní přístup a zdůrazňoval přirozený vývoj dítěte. Popsal ideální výchovu dítěte, která by byla v souladu s jeho přirozeným vývojem. Zdůrazňoval význam volnosti, individuálního tempa učení a co nejmenších zásahů zvenčí, které by mohly narušit přirozený vývoj dítěte. (2 s. 135-217)

Počátkem 19. století pak Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827) prosazoval výchovu založenou na lásce, porozumění a praktickém vzdělávání. Jeho metoda kladla důraz na individuální rozvoj dítěte a propojení emocí, myšlení a fyzických aktivit. (2 s. 135-217)

Tyto myšlenky nenalezly v praxi okamžité uplatnění, ale položily základ pozdějším reformám v oblasti výchovy. (2 s. 135-217)

1.2 Století dítěte

Ve 20. století prošla výchova dětí zásadní proměnou. Společenské změny, rozvoj psychologie a pedagogiky vedly k většímu důrazu na potřeby dítěte. Přestože tradiční výchovné přístupy stále převažovaly, objevilo se několik směrů, které zdůrazňovaly respekt k dítěti, jeho individualitu a přirozený rozvoj. Tyto myšlenky položily základy moderním výchovným konceptům a měly významný vliv na vznik respektující výchovy. (2 s. 219-244)

Jednou z prvních osobností, která upozornila na potřebu změny výchovných metod, byla Ellen Key (1849–1926). Ve své knize *Století dítěte* kritizovala tehdejší autoritativní výchovu a prosazovala přístup založený na porozumění, svobodě a respektu k dítěti. Tvrdila, že 20. století by se mělo stát obdobím, kdy bude dítě konečně vnímáno jako plnohodnotná bytost se svými právy. (1; 2 s. 219-244)

Významný vliv na vývoj pedagogického myšlení měly také alternativní školské koncepce, které reagovaly na nedostatky tradičního školství, jako byla přísná disciplína či mechanické memorování. Jednou z klíčových osobností reformní pedagogiky byla Maria Montessori (1870–1952), která vytvořila pedagogický systém založený na svobodném rozvoji dítěte, respektování jeho individuálních potřeb v jeho ideálním čase učení a samostatné práci v připraveném prostředí. (2 s. 219-244)

Dalším významným reformním pedagogem byl Célestin Freinet (1896–1966), jenž kladl důraz na spolupráci, praktické dovednosti a aktivní účast žáků na chodu školy prostřednictvím školní samosprávy. (2 s. 219-244)

Také John Dewey (1859-1952) kladl důraz na aktivní učení, kritické myšlení a na to, aby školy byly propojené s reálným životem, čímž podporoval samostatnost dětí a jejich participaci na procesu vzdělávání. (2 s. 219-244)

Vedle těchto osobností je vhodné zmínit také Rudolfa Steinera (1861-1925), zakladatele waldorfské pedagogiky, který prosazoval harmonický rozvoj dítěte prostřednictvím umění, pohybu a prožitkového učení. (2 s. 219-244)

Za výrazného reformátora je považován i Alexander Sutherland Neill (1883–1973), který ve své škole Summerhill zcela upustil od nucení k učení a poskytl dětem svobodu rozhodovat o tom, čemu se chtějí věnovat. (2 s. 219-244)

Vývoj pedagogického myšlení ve 20. století byl rovněž ovlivněn poznatky psychologie. Sigmund Freud (1856-1939) upozornil na zásadní význam raného dětství pro formování

osobnosti, jehož myšlenky dále rozvíjel John Bowlby prostřednictvím teorie citové vazby. (3 s. 151)

Humanistický psycholog Carl Rogers (1902–1987) pak zdůraznil potřebu bezpodmínečného přijetí dítěte a význam empatického přístupu (4 s. 22; 5). Tyto psychologické přístupy vytvořily důležité teoretické základy pro dnešní pojetí respektující výchovy, která začala výrazněji pronikat do praxe až na přelomu 20. a 21. století.

Přestože se tyto reformní myšlenky ve 20. století postupně prosazovaly, většina společnosti stále praktikovala tradiční výchovné metody založené na autoritě a poslušnosti. Změny přicházely pomalu a teprve na přelomu 20. a 21. století začala respektující výchova získávat širší uznání a praktické uplatnění. (2 s. 219-244)

1.3 Respektující přístup dnes

Nyní se stává respektující výchova čím dál více populární. Řekla bych, že se o její podstatě více mluví a tím se téma otevírá veřejnosti. Roste počet výzkumů i hlasů odborníků, které potvrzují, jak zásadní roli hraje duševní pohoda dítěte v jeho vývoji. Vedle toho si sama společnost stále více všímá emocí, práv, jemných signálů. A i díky tomu se o respektující výchově nemluví jen mezi odborníky, ale také v běžných rodinách, na sociálních sítích, v knihách rodičovských blogerů a na seminářích, které se plní lidmi, kteří nechtějí vychovávat „jako naši rodiče“, ale „vědomě“.

Jedním z důvodů, proč se respektující výchova stává čím dál více populární, je právě zájem o duševní zdraví dětí. Možná jsme konečně začali chápat, že děti nejsou nevyzrálí dospělí, ale citlivé bytosti se svým vlastním světem. A že zranění z dětství, i ta neviditelná, si člověk nese po celý život. Rodiče dnes častěji hledají cesty, jak být s dětmi ve vztahu, který je neničí, ale posiluje.

Respektující výchova naráží i na nepochopení. Kritika se často týká „nedostatku hranic“, obav, že děti vychovávané s respektem budou „nezvládnutelné“. Není to tak, že žádné hranice neexistují. Naopak – hranice tu jsou, ale nejsou vnucené mocí. Jsou vysvětlované, přijímané, vyjednávané. Jsou pevné, ale pružné. A právě takové hranice mají pro děti hluboký smysl.

Zároveň však nelze popřít, že mnoho rodičů stále věří v tradiční modely výchovy. Ne proto, že by byly vždy funkční, ale protože jsou jim důvěrně známé.

Osobně věřím, že většina bolestí, které si generace nesou, má kořen v nedostatku respektu. Vidíme to dnes a denně – úzkosti, agresivita, apatie, ztráta důvěry v autority. A pokud si dítě

zažije svět, kde není přijímáno, kde není slyšeno, kde není chápáno – proč by mělo chápat a přijímat druhé? Respekt nemůže vyrůst tam, kde nebyl zaset.

Dle mého názoru může být respektující výchova prvním krokem ke změně společnosti. Pokud se tento přístup stane běžnější, pokud se zakoření jako hodnota, ne pouze jako metoda, můžeme snít o světě, kde je méně lidí s vnitřními jizvami, které si nesou do vztahů, do práce, do života. Můžeme tak vybudovat společnost, kde je respekt základem, nikoli výjimkou.

To vše začíná uvnitř. Nejde o dokonalé plnění postupů. Jde o změnu postoje. O to, že respektujeme své vlastní limity, svou minulost, i své chyby. Že se sami sobě stáváme průvodci. A právě v tomto postoji pak můžeme růst – spolu s našimi dětmi. Protože změna nezačíná ve výchově. Začíná v nás.

2. Vymezení respektujícího přístupu

Výchova je dle Pedagogického slovníku:

„...proces záměrného a cílevědomého vytváření a ovlivňování podmínek umožňujících optimální rozvoj každého jedince v souladu s individuálními dispozicemi a stimulujičích jeho vlastní snahu stát se autentickou, vnitřně integrovanou a socializovanou osobností.“
(6 s. 277-278)

Z této definice vyplývá, že výchova představuje jednostranně závislý vztah, v němž rodič aktivně ovlivňuje dítě, zatímco dítě jeho působení pasivně přijímá. Je ale zřejmé, že výchova je mnohem víc.

Dle Matějčka je výchova vzájemným vztahem, jelikož dítě není pouze ovlivňováno prostředím, nýbrž samo do prostředí aktivně zasahuje. (7 s. 23)

„I ten vychovatel, který by pokládal za ponižující připustit, že tak nepatrný lidský tvor by na něho mohl mít nějaký vliv, je nucen utvářet si určité postoje a přetvářet si je jen proto, že se stýká s určitým konkrétním dítětem, že musí reagovat na různé osobité projevy dítěte, že nemůže zůstat lhostejný k tomu, jak mu dítě projevuje přízeň nebo nepřízeň, jak se v jeho přítomnosti směje nebo pláče, jak ho má rádo nebo jak se ho bojí.“ (7 s. 21)

Dítě je tedy vychováváno, ale také samo vychovatele „vychovává“. Tento předpoklad je pro respektující výchovu klíčový, na rozdíl od výchovy autoritativního stylu. (7 s. 23)

„Respektující přístup odráží postoj – jako lidé jsme si rovni.“ (8 s. 17) Na základě shodných myšlenek odborné literatury zabývající se touto problematikou ji lze popsat jako přístup založený na partnerském vztahu mezi dítětem a dospělým. Tento vztah je postaven na vzájemném respektu, empatii, otevřené komunikaci a podpoře samostatnosti dítěte. (7; 8; 9)

Cílem respektující výchovy je podporovat rozvoj vnitřní motivace dítěte, jeho odpovědnosti a schopnosti spolupráce, přičemž se klade důraz na to, že místo poslušnosti vynucované autoritou se upřednostňuje vzájemná úcta a pochopení. Tento přístup usiluje o to, aby dítě nejen akceptovalo pravidla a normy, ale také je chápalo a byla mu poskytnuta možnost aktivně se podílet na rozhodovacích procesech, čímž se podporuje jeho osobnostní růst a schopnost samostatně uvažovat a rozhodovat. (8; 9; 10)

Odborné zdroje se shodují ve využívaných metodách, kterými jsou především:

- Respekt a komunikace založená na respektu
- Laskavé vedení
- Podpora samostatnosti a autonomie
- Nastavování jasných hranic, které jsou dítěti srozumitelně vysvětleny
- Hledání dlouhodobého řešení namísto udělování trestů, umožňování dítěti podílet se na hledání kompromisů (8; 9; 10)

Pokud se pozastavíme například hned u prvního zmíněného bodu – respektu –, zjistíme, že jde o postoj, přesvědčení, které se odráží v našem chování. Podle mého názoru se nelze ze dne na den změnit a začít jednat jako respektující člověk, obzvláště pokud nás k tomu nikdo nikdy nevedl. Je velice těžkým a náročným úkolem poskytovat svému dítěti laskavé vedení, pokud se nám v našem dětství nedostávalo lásky. „*Být laskavý začíná od toho, že je člověk laskavý a trpělivý sám k sobě.*“ (9 s. 33) Vše se odvíjí od toho, jací si přejeme být my sami. Změna začíná v nás a představuje dlouhý proces.

Ve výchově nelze předstírat, děti to poznají; jednoduše se nebudete chovat přirozeně. Matějček zdůrazňuje, že upřímnost chování je základní požadavek pro výchovu (7 s. 15-19). Není tedy nejdůležitější chovat se dle zvoleného pedagogického přístupu, nejdůležitější je být přesvědčen o základních principech a morálních hodnotách sám v sobě a řídit se jimi. A. Bandura poukazuje ve své teorii sociálního učení, že se dítě učí tzv. nápodobou (observační učení) (3 st. 56-58). Pokud chceme děti naučit mýt si ruce před jídlem, měli bychom si my sami před každým jídlem umýt ruce. (Mimo to jim také vysvětlit důvod svého počínání.) U tohoto druhu učení je tedy důležitá zejména i konzistentnost. Výchova je tedy v první řadě o tom, být upřímný, pomáhat dětem odhalovat morální zásady skrze sebe, tím, že jim půjdeme příkladem.

2.1 Kontrast s autoritářským přístupem

„*Styl autoritářský (autoritativní) se vyznačuje tím, že vychovatel příliš nebere ohledy na vnitřní podmínky vychovávaného.*“ (2 s. 37) Tento styl se vyznačuje přísnou kontrolou a vysokými nároky na disciplínu, jasně nastavenými rigidními hranicemi, které často nejsou komunikovány ani vysvětlovány. Vychovatelé často uplatňují mocenské postavení, očekávají bezpodmínečnou poslušnost a málokdy poskytují prostor pro diskusi nebo vyjádření vlastního názoru dítěte. Vychází z přesvědčení, že sami nejlépe vědí a jednají podle toho, co je pro dítě dobré, přičemž není do dítěte vložena důvěra v rozhodování o vlastní osobě. Tato výchova může vést k potlačení individuality a kreativity dítěte, což může negativně ovlivnit jeho sebevědomí,

vnímání autorit, navazování dalších sociálních vztahů a schopnost samostatného rozhodování. (2 s. 37)

Ellen Keyová zastává názor, že autoritářská výchova v sobě nese předpoklad, že se děti rodí zkažené a lze je vychovat pouze skrze „tvrdou ruku“. Cíl vychovatelů je co nejrychleji dítěti vštípit disciplínu, sebeovládání, pravdomluvnost apod., kdežto málo lidí se podle toho dál chová i v dospělosti. Výchova by neměla znamenat z člověka vytesat cosi dokonalého, bez chyb. (1 s. 7-53) Zastávám názor, že naše přednosti a chyby jsou tím, co z nás dělá to, kým jsme. Je potřeba se naučit respektovat jako celek.

Naomi Aldortová je jednou z mnoha autorů, která vysvětluje, že pokud své dítě naučíme dokonale poslouchat a plnit naše rozkazy, vychováme z něj poslušného člověka, nikoliv člověka svobodného a sebevědomého, se schopností kritické rozvahy a svým vlastním názorem. (9)

Zatímco autoritativní výchova se zaměřuje na kontrolu a poslušnost, respektující přístup podporuje samostatnost a spolupráci. (10 s. 10-13)

2.2 Kontrast s liberálním přístupem

Liberální (všedovolující) výchova je typická pro velkou volnost ve výchově, minimální kontrolu ze strany vychovatelů a absenci stanovení hranic a pravidel. Tím je dětem poskytována značná svoboda, ve které si mohou dělat, co chtějí. Tento přístup vychází z přesvědčení o důležitosti sebevýchovy, kterou každý zásah zvenčí narušuje. Vychovatelům jde o to, aby dítě mohlo plně projevit svou individualitu a autentičnost, i přesto že jim kvůli tomu „skáče po hlavě“. Otázkou zůstává, zda je taková míra volnosti ve výchově společensky únosná, a zda tímto způsobem nedochází k překračování hranic svobody ostatních. (2 s. 37-38; 8 s. 23-24)

Jana Nováčková upozorňuje na nerespektující základ tohoto stylu, a to i bez využívání mocenských nerovností. Vysvětluje to tím, že všedovolující výchova zahrnuje děti jak v rozumové, tak v emocionální sféře, protože jsou ponechány bez opory vychovatelů. Tím dochází k tomu, že rodiče neberou ohled na potřeby dítěte, jelikož jednou z důležitých potřeb dítěte je pocit jistoty a bezpečí. Pokud chybí jasně stanovené hranice, je pravděpodobné, že nebude chápat řád, což v něm může vyvolávat zmatek, nejistotu a úzkost. Může se cítit přehlížené a ztracené, což může později negativně ovlivnit jeho emocionální stabilitu a důvěru v okolí. (8 s. 23-24)

2.3 Zaměňování významů, co je a co není respektující výchova?

Dle mé osobní zkušenosti je respektující výchova často zaměňována s liberálním stylem výchovy.

Rozdíl spočívá v tom, že respektující přístup poskytuje dětem jasně vymezené hranice, které jsou komunikovány, vysvětleny a jsou pružné. Dítěti je tedy poskytován řád, jehož smysl je vysvětlen, a navíc je mu dovoleno se na řádu podílet. V případě, pokud hranice dobře neslouží, stejným způsobem vykomunikujeme jiné, které ty nefunkční nahradí. (10 s. 9-22)

Hlavní myšlenkou respektující výchovy není nechat děti dělat si, co chtějí, což si veřejnost často mylně myslí. Jde o to využívat respektující metody tak, aby se dítě cítilo vnímané, rovnocenné, hodnotné a kompetentní. To však liberální výchova neposkytuje. (8; 9; 10)

3. Respekt

Slovo „respekt“ pochází z latinského *respectus, respicere*, což znamená „ohlížet se“ nebo „brát ohled“. Podle Nováčkové zahrnuje nejen: „...*ohled na potřeby druhých, ale také ohled na vlastní potřeby.*“ (8 s. 15).

Jde o jednu ze základních lidských potřeb, napomáhá cítit se jako hodnotná lidská bytost. (Zde bych ráda odkázala na práci Abrahama Maslowa, výstižný popis je dostupný v knize *Obecná psychologie Dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ* paní doktorky Vágnerové.) Neuspokojování této potřeby může vést k fyzickým a psychickým obtížím, a také k problémům se sebehodnotou, které se mohou projevit nízkým sebevědomím.

Vzhledem k tomu, že respekt je lidskou potřebou, neměl by být ničím podmíněn. V tomto smyslu chápeme respekt jako ničím nepodmíněnou skutečnost, která vychází z předpokladu, že jako lidské bytosti jsme si rovni a nikdo nevyužívá žádné odlišnosti k tomu, aby jednal vůči ostatním nadřazeně. Respekt by rozhodně neměl být vynucován strachem, ani manipulován láskou. Vychází z dobrovolného uznání hodnoty druhého člověka. Je pevně spjat s lidskými postoji a způsoby chování. (8 s. 13-34)

Nejedná se pouze o lidskou potřebu, jde také o chování, které pomáhá zachovat nejen naši lidskou důstojnost, ale i důstojnost ostatních lidí. Dle Kopřivy je třeba rozlišovat respekt a uznání, přičemž uznání znamená vážit si někoho kvůli jeho povaze a chování. Respekt umožňuje například setkávat se a komunikovat s lidmi, s nimiž se narušily naše vztahy a vzájemná úcta. (10 s. 14-19)

3.1 Respekt ve výchově

Stejně jako jiní autoři zabývající se respektující pedagogikou zdůrazňuje Kopřiva spolu s Nováčkovou, že respekt k dětem spolu s láskou tvoří nejzásadnější aspekt výchovy, který napomáhá dítěti k zodpovědnosti, kompetentnosti a učí ho vysokým morálním zásadám. (8; 10)

Rovnocennost dítěte a dospělého nelze chápat jako totožnost jejich rolí a schopností (8). „*Chovejte se k dítěti jako k sobě rovnému a buďte si vědomi jeho limitů.*“ (9 s. 51) Dítě není na stejné vývojové úrovni jako dospělý, proto je třeba brát ohled na jeho potřeby a jeho kognitivní, motorické a psychické schopnosti (8). Z mého pohledu je tedy důležité, aby rodiče dítě vnímali jako jedinečnou bytost a zároveň také chápali, čím si v různých obdobích prochází.

Ve výchovné praxi se respekt k dítěti projevuje konkrétními způsoby komunikace, přístupem k jeho potřebám, nasloucháním a empatií. Respektující dospělý uznává emocionalitu dítěte,

poskytuje mu prostor pro vyjádření jeho názoru a zapojuje jej do hledání řešení. Zároveň od dítěte očekává odpovědnost a důvěruje, že rozhodne tak, jak nejlépe dokáže s ohledem na svůj věk a zkušenosti. Tento přístup pomáhá dítěti cítit se kompetentní a hodnotné, což posiluje jeho sebeúctu a jistotu, že jeho prožitky jsou důležité. (8; 9; 10)

Respektovat dítě neznámá bezvýhradně plnit jeho požadavky. Jak zdůrazňuje Aldortová, neznámá to, nechat dítě dělat si, co chce. Naším úkolem je vychovat dítě tak, aby mohlo fungovat v reálné společnosti, a v té si nemůže nikdo dělat cokoli. (9 s. 51) Ale, „*Chceme-li žít ve světě, mezi jehož základní hodnoty patří svoboda, možnost volby a zodpovědnost ...*“ (8 s. 22) je myslím důležité této dovednosti děti učit, tím že jim půjdeme příkladem a vychovávat je v tomto duchu (k této morální hodnotě).

4. Láska

Dle Slaměníka lze popsat lásku jako specifický druh interpersonálního vztahu, který je založen na velmi silné citové vazbě. Nelze jí ale přesně definovat a vymezit, jelikož existuje několik jejích podob. Existují však charakteristiky, které jsou pro každý druh lásky stejné, těmi jsou: vzájemné porozumění, akceptování, důvěra, respekt, prožívání radosti a uspokojení, spontaneita, opora a spolehnutí (3 s. 256-263). Zaměříme se na specifický druh lásky – rodičovskou lásku.

Dle Matějčka je mateřská láska už od pravěku základní lidský vztah, který se vyznačuje vzájemným mechanismem uspokojování potřeb. Mateřské chování se skládá z řady prvků, které nejsou výsledkem učení, probíhají přirozeně a nejsou plně ovlivnitelné naším rozhodováním. Takové formy interakce nejsou vlastní pouze matkám, ale také otcům a dětem od středního školního věku. Je to chování, které působí jako harmonická souhra, jelikož téměř dokonale odpovídá chování dítěte, přičemž reakce jednoho vyvolává odpovídající reakci druhého. (11 s. 9-17)

„...tak to můžeme pozorovat tam, kde je matka na “přijetí“ dítěte vnitřně připravena, kde je dobře vybavena mateřskými instinkty a mateřskými postoji.“ (11 s. 12)

Je tedy zřejmé, že kvalitní vztah mezi pečujícím a dítětem je také podmíněn jistou připraveností na tuto roli, třeba také z vlastní rodiny v podobě vztahu k vlastním rodičům z dětství.

Aspekty kvalitního vztahu mezi pečujícím a dítětem rozvíjí ve své teorii John Bowlby, který se zaměřil na význam bezpečné vazby pro zdravý psychický vývoj dítěte. Tvrdí, že dítě si vytváří bezpečnou vazbu s pečujícími osobami, která mu poskytuje stabilitu a jistotu ve vývoji. Podle Bowlbyho je tato vazba klíčová pro rozvoj důvěry a sebevědomí dítěte, přičemž optimální vývoj je možný pouze tehdy, když jsou uspokojeny základní potřeby dítěte, jako je emocionální podpora a bezpečí. (11 s. 14; 3 s. 50-53)

Také Bowlby rozlišuje mezi různými typy vazeb, které mohou vzniknout v závislosti na kvalitě pečujícího vztahu. Bezpečná vazba, jež je tvořena v raném věku, umožňuje dítěti rozvíjet zdravé vztahy v budoucnosti, protože si v ní vytváří vzory pro interakci s ostatními. Naopak, nezajištěné vazby mohou vést k problémům v emočním vývoji, což má dlouhodobé důsledky pro schopnost dítěte vytvářet stabilní vztahy v dospělosti. (11 s. 14; 3 s 50-53)

Z výše uvedeného podle mého názoru vyplývá zásadní závěr: pro dítě je klíčový především psychologický vztah s pečujícím, který mu poskytuje jistotu a bezpečí. Bez tohoto hlubokého citového pouta samotné biologické rodičovství nestačí k zajištění zdravého vývoje dítěte.

4.1 Láska ve výchově

Aldortová tvrdí, že ve výchově by mělo mít toto citové pouto podobu tzv. bezpodmínečné lásky (9). Stejný typ lásky nazývá Kopřiva láskou nepodmínečnou, což znamená milovat dítě takové, jaké je – ne pouze jeho silné stránky či úspěchy (10). Bezpodmínečná láska je taková, která dokáže být projevoována i přesto, že se dítě zlobí, odmlouvá, vzteká se nebo s námi nespolupracuje apod. Není spojena s podmínkami, nefunguje na principu odměny (12).

„Nejvíce pro dítě uděláme, dostává-li spoustu lásky jen tak, tento předpoklad, že je stále milováno, vytváří základ, ze kterého dítě prospívá a vyrůstá v citlivého, milujícího a schopného dospělého.“ (9 s. 55)

4.2 Jak dítěti vyjadřovat lásku

Aby se dítě podle Aldortové cítilo skutečně milované, přijímá lásku skrze různé projevy a způsoby, které mu dávají pocit opravdového přijetí a bezpečí (9 s. 51-96). Tyto způsoby jsou:

1) Plnění potřeb

Všichni lidé bez výjimky disponují potřebami, které je nutné uspokojovat. Způsoby jejich uspokojování se však liší v závislosti na věku, vrozených predispozicích jedince a vnějších podmínkách. Naplňování těchto potřeb úzce souvisí s celkovým zdravím a životní pohodou. Krátkodobý nedostatek může způsobit dočasné nepohodlí nebo snížení psychické a fyzické pohody, zatímco dlouhodobé zanedbávání může vést k různým zdravotním obtížím, včetně somatických, psychických a sociálních problémů. (8; 9; 11)

Zajištění vlastních potřeb hraje klíčovou roli nejen pro osobní pohodu, ale také pro schopnost pečovat o druhé. Pokud člověk dlouhodobě ignoruje své vlastní potřeby, může to vést k emoční nestabilitě, frustraci a vyčerpání. V takovém stavu je obtížné poskytovat oporu ostatním, aniž by se na ně přenášely naše negativní emoce. Schopnost naslouchat, porozumět a citlivě reagovat na potřeby druhých vyžaduje vnitřní rovnováhu a dostatečné zdroje, které pramení právě z naplnění vlastních potřeb. (8)

Na rozdíl od dospělého je pro dítě mnohem náročnější vyjádřit své potřeby. Dává je najevo nepřímou – například neverbálními projevy, změnami v chování, tělesnými projevy apod.

Proto by dospělý měl každému náznaku věnovat pozornost a aktivně se snažit porozumět jejich možnému významu. (9 s. 51-96)

Respektující výchova vnímá každé dítě jako jedinečnou bytost s vlastním temperamentem, vývojovým tempem a způsobem vyjadřování potřeb. Dospělý v tomto přístupu nehodnotí potřeby dítěte jako správné či špatné, ale snaží se jim citlivě porozumět bez zlehčování nebo odmítání. Snaží se reagovat s empatií, bez manipulace. Tím učíme dítě, že jeho emoce jsou v pořádku a může s důvěrou sdílet své potřeby, čímž se podporuje jeho emocionální prostředí. (9; 10)

Děti, jejichž potřeby byly v raném věku respektovány, mají větší pravděpodobnost, že si v dospělosti budou umět nastavovat zdravé hranice, respektovat vlastní pocity a budou vnímavé k potřebám druhých. (9 s. 51-96)

„Dítě se cítí jako plnohodnotné a milované, jen, když ví, že se může bezpečně projevit, že je kormidelníkem svého života¹ a že se bere zřetel na jeho potřeby. První cestou k tomu, aby dítě cítilo vaši lásku je tedy věřit mu a plnit jeho potřeby tak, jak potřebuje.“ (9 s. 55)

2) Tělesné projevy lásky

Je důležité opět podotknout, že každé dítě je jedinečné a představuje speciální individuální osobnost. Každé dítě je jiné a jinak bude reagovat na naše projevy lásky a ono samo ji bude jinak vyjadřovat. Některé děti jsou mazlivé, v určitém období, kdy to sami vyžadují se velice rádi mazlí, objímají, nechávají se chovat apod. Existují ale také děti nemazlivé, kterým spíše ublíží, pokud jim budete vnučovat své projevy lásky skrze tělesný kontakt. V tomto případě je vhodné nalézt určité způsoby projevů, které budou dítěti vyhovovat, například pohlazení po zádech nebo ho nechat sedět na klíně apod. (9 s.60-61)

Pro dospívající děti je tělesný kontakt také velmi důležitý, ale neodvází se to přímo říct. Jako rodiče dospívajících dětí bychom měli být opatrní při projevování tělesné lásky na veřejnosti, zejména před jejich vrstevníky. Projevy mohou být v přítomnosti jejich přátel vnímány jako nežádoucí a trapné, což může vést ke ztrátě blízkosti mezi rodičem a dítětem. (9 s. 60-61)

Je třeba respektovat právo dítěte na jeho vlastní tělo a nechat ho určit míru mazlení. Je to jeho osobní zóna, do které se nás rozhoduje pustit. Tím bychom měli v dětech budovat úctu a respekt k lidskému tělu a k nepřekračování osobních hranic. (9 s. 60-61)

¹ Oprava překlepu v knize ve slově *životem* – správný tvar by měl být *života*.

„*Tělesná blízkost buduje sebevědomí, stimuluje dobré pocity a integraci, snižuje hněv a násilné emoce, rozvíjí tělesné zdraví a vede k pocitu blízkosti a péče.*“ (9 s. 61) Tvrzení, že tělesná blízkost hraje klíčovou roli v sociálním a emočním vývoji člověka, lze podložit výzkumy z oblasti psychologie. Tyto poznatky o významu tělesné blízkosti, konkrétně o tom, že pravidelná fyzická interakce, jako je objímání nebo doteky, může pozitivně ovlivnit psychickou pohodu a sebevědomí (13; 14). Odkazují na ně i Harlowovy experimenty na opicích, které prokazují, že absence tělesného kontaktu vede k emocionální nestabilitě a poruchám chování (15).

3) *Věnování pozornosti*

Věnování pozornosti je dle Aldortové tím nejjasnějším projevem lásky. Dítě potřebuje mít pocit, že je v našem světě důležité. A proto je nejlepší vyhradit si čas pouze na něj a trávit ho s ním podle jeho představ. Jde o plně soustředěnou pozornost, vycházející z pevného a laskavého vztahu mezi vychovatelem a dítětem. Pokud není zaměřena výhradně na dítě, nevnímá ji jako dostatečnou. Stejně tak, pokud ji využijeme k tomu, abychom dítě přiměli splnit naše požadavky. (9 s. 63-65)

4) *Vnímání lásky*

Každé dítě vnímá lásku jedinečným způsobem, a pokud chceme, aby naši lásku skutečně přijímalo, musíme se na něj naladit a pochopit jeho individuální potřeby a plnit je. (9 s. 66-67)

Příkladem může být batole, které se rádo mazlí, tedy jeho vnímání lásky spočívá především ve fyzickém kontaktu. Pokud rodič reaguje na jeho potřebu blízkosti tím, že ho často chová, hladí a objímá, dítě se cítí milované a v bezpečí. Naopak, pokud rodič preferuje spíše slovní ujištění a mazlení odmítá nebo omezuje, batole nemusí jeho lásku plně vnímat, i když je myšlena dobře. (9 s. 66-67)

Podobně může jiné dítě upřednostňovat společně strávený čas – například školák, který chce, aby si s ním rodič hrál nebo mu věnoval pozornost při jeho zájmech. Pokud rodič místo toho vyjadřuje lásku častým chválením nebo dárky, ale nevěnuje dítěti dostatek času, může se dítě cítit přehlížené. (9 s. 66-67)

Aldortová proto zdůrazňuje, že nestačí projevovat lásku způsobem, který vyhovuje nám, ale je důležité ji dítěti poskytovat tak, jak ji ono samo potřebuje cítit. Jen tak může dítě vnímat, že je opravdu milováno a přijímáno takové, jaké je. (9 s. 66-67)

„Většinou to nejsou slova, která předávají lásku, ale spíše vyplnění potřeb dítěte tak, jak je samo cítí.“ (9 s. 66)

4.3 Nezdravé projevy lásky

Láska je klíčovým prvkem respektující výchovy, avšak její nesprávné uchopení může vést k určitým rizikům. Existují situace, kdy může dojít k nevyváženosti, která negativně ovlivní vývoj dítěte. (9; 11)

4.3.1 Láska jako odměna

Láska by neměla být ve výchově podmíněná, tedy závislá na tom, zda dítě splňuje určité požadavky rodičů, například pokud se chová poslušně, nebo dosahuje dobrých výsledků ve škole. Pokud je láska poskytována jako odměna za žádoucí chování, funguje jako druh manipulace a může negativně ovlivnit emoční vývoj dítěte i jeho sebepojetí. (8; 9)

Dítě se v takovém prostředí učí, že jeho hodnota závisí na výkonu nebo chování, nikoli na tom, kým skutečně je. Namísto vyjadřování vlastních pocitů a potřeb se pak soustředí na to, aby naplnilo očekávání rodičů. To může vést k problémům se sebevědomím, autenticitou a negativnímu ovlivnění vnímání vlastní hodnoty. V dospělosti se takový člověk může potýkat s přesvědčením, že si lásku a přijetí musí zasloužit výkonem nebo přizpůsobením se ostatním. (8; 9)

4.3.2 Benevolence a nedostatek hranic

Láska k dítěti neznamena dovolit mu dělat cokoli, kdykoli se mu zachce, obzvlášť pokud tím zasahuje do svobody druhých. Neznamena říkat „ano“ na všechno, ale spíše umět říct „ne“ s pochopením, respektem a jasným vysvětlením, proč je takové omezení důležité – pro dítě i pro jeho okolí. (7; 8; 9; 11)

Bezpodmínečná láska zahrnuje nejen bezpečí a přijetí, ale i vedení a strukturu. Hranice nejsou projevem nelásky nebo odmítnutí, naopak ukazují, že nám na dítěti záleží a chceme mu pomoci porozumět světu. Dítě, které vyrůstá bez jasných hranic, může mít později potíže s pochopením společenských pravidel, s respektem k ostatním i se svou vlastní jistotou. Pokud nemá pevné opěrné body, může se ve světě cítit nejisté a zmatené. Naopak laskavé a důsledné hranice mu dávají pocit bezpečí, učí ho odpovědnosti a pomáhají mu budovat zdravé vztahy. (7; 8; 9; 11)

4.3.3 Citová deprivace

Langmeier a Matějček uvádějí, že psychická deprivace obecně představuje stav, který vzniká v důsledku dlouhodobého nebo trvalého nedostatku podnětů nezbytných pro optimální

psychický vývoj, zejména v oblasti emocí. Citová deprivace je jednou z forem této širší kategorie, přičemž se zaměřuje na emoční oblast a vztahovou vazbu. Označuje stav, kdy jedinec dlouhodobě postrádá uspokojení svých emocionálních potřeb, především lásky, bezpečí, přijetí a jistoty. (16 s. 15-22)

Dlouhodobý nedostatek emocionálních podnětů může negativně ovlivnit psychický vývoj, způsobit nerovnoměrný rozvoj určitých aspektů osobnosti a vést k výskytu specifických psychických obtíží (17 s. 53). Dále pak ovlivňuje emocionální dovednosti a navazování dalších vztahů (11).

5. Komunikace

Komunikace patří mezi zásadní dovednost a je důležitým aspektem mezilidských vztahů, jelikož umožňuje předávání a přijímání informací. Je neoddělitelně spjata se společnou činností, sociálními vztahy a vzájemným působením mezi jedinci. Nejenže je jimi ovlivňována, ale zároveň přispívá k jejich formování. Hraje důležitou roli v regulaci psychických procesů i utváření vědomí v rámci společenských interakcí. (3 s. 217-232)

V kontextu výchovy hraje komunikace zásadní roli, protože nejen předává informace, ale také formuje vztah mezi rodičem a dítětem.

Je nutné si uvědomit, že na způsobu sdělování informací velmi záleží, ať už se jedná o výchovu nebo ne. Málokdo z nás by preferoval rozkazy, výčitky nebo poučování od kohokoliv v okolí. Tak proč se tak běžně rodiče chovají k dětem? Dětem snad tyto způsoby nevadí? Odpovědět si můžeme každý sám tím, že se vrátíme do svých dětských let.

Komunikací nepředáváme pouze informace, je to nástroj, díky němuž sdělujeme názor na druhého člověka, sdělujeme náš postoj k němu, vyjadřujeme mu respekt či naopak. Velmi obtížně si dítě vysvětlí náš křik tím, že ho z lásky chceme ochránit, nebo tím, že jsme měli těžký den a rozlítý hrnek s čajem je poslední kapka naší frustrační tolerance. V takovém případě dítě zareaguje na celou situaci tak, jak si ji samo vyloží. Pokud mu řekneme: „Ty jsi to už zase vylil/a? Zase je po tobě jen nepořádek, jsi takový nešika!“ může si to vyložit tak, že je k ničemu, že ho přestaneme mít rádi, když se mu něco nepodaří nebo že se mu nikdy nic nepodaří tak jak by samo chtělo apod. (10)

Velice důležitým aspektem komunikace je smysluplnost. Pokud náš argument na otázku: „Proč?“, bude: „Protože jsem to řekl/a!“, dítě nepochopí smysl sdělení a není ničím motivované spolupracovat, pokud tedy nebude spolupracovat ze strachu z trestu. To může vést k dalším komunikačním problémům a narušení vztahu mezi dítětem a vychovatelem. (10)

Manželé Kopřivovi, kteří významně přispěli v oblasti komunikace s dětmi, zdůrazňují, že pokud chceme pochopit, proč jsou nepříjemné způsoby komunikace neefektivní, je vhodné vysvětlit, jak funguje mozek ve stavu ohrožení. Ať už se jedná o dospělého, nebo o dítě, mozek na situace, které vnímá jako ohrožující, reaguje přednostně jedním ze tří základních obranných mechanismů, kterými jsou: útok, útek nebo zamrznutí. Omezí logické myšlení a jedinec reaguje impulzivně – může se například vztekat, odmítat, křičet, plakat nebo se úplně uzavřít. Naopak, pokud vyhodnotí situaci jako bezpečnou, otevře se prostor pro racionální zpracování

sdělení. Když nám něco nedává smysl, náš mozek se tím přirozeně nebude zabývat. (10 s. 28-29) „*Sebelepší myšlenky se mívají s účinkem, pokud jsou sdělovány ohrožujícím způsobem.*“ (10 s. 29)

Děti nemusí samy od sebe rozumět tomu, proč po nich dospělí určité věci chtějí. Proto je důležité jim nejen vysvětlovat konkrétní požadavky, ale také jim pomáhat chápat širší souvislosti a smysl pravidel či úkolů v jejich životě. Pokud dítě vidí smysl v tom, co po něm žádáme, je ochotnější spolupracovat, aniž by bylo nuceno tresty či manipulací. (10 s. 23-48)

5.1. Neefektivní komunikace

Ačkoliv je komunikace základním stavebním kamenem vztahu mezi rodičem a dítětem, tak ne všechny způsoby komunikace vedou k porozumění a respektu. Naopak, některé vzorce komunikace mohou dítě odcizit, poškodit jeho sebevědomí a vést k napětí v rodinných vztazích. (10 s. 23-48; 8 s. 85-132)

Jedním z hlavních problémů neefektivní komunikace je zneužívání postavení rodiče, které nezohledňuje potřeby a pocity dítěte. Projevem může být například autoritativní přikazování („Udělej to, protože jsem to řekl!“), zesměšňování pocitů dítěte („Tohle přece nemůžeš myslet vážně!“) nebo zlehčování jeho problémů („To nic není, nebuď tak přecitlivělý.“). Taková komunikace neposkytuje dítěti bezpečný prostor k vyjádření vlastních potřeb a pocitů, což může vést k narušení důvěry ve vztahu k vychovateli. (10 s. 23-48; 8 s. 85-132)

Dalším komunikačním vzorcem je hodnocení a kritizování, které dítěti předává zprávu, že jeho hodnota závisí na tom, jak naplní očekávání rodičů. Když rodič říká věty jako: „Ty jsi ale nešika!“ nebo: „Nikdy nic neuděláš pořádně!“, dítě se necítí přijímané takové, jaké je, a může si vytvořit negativní sebepojetí. Místo hodnocení je vhodnější popisovat konkrétní chování a jeho důsledky, například: „Když jsi nechal rozházené hračky, mladší sourozenec o ně zakopl a upadl.“ (10 s. 23-48; 8 s. 85-132)

Podobně problematické je i srovnávání s ostatními („Podívej se na svého bratra, ten už to dávno umí!“), které v dítěti vyvolává pocit, že nikdy nebude dost dobré. Takové srovnávání nepodporuje vnitřní motivaci, ale spíše vede k soutěživosti a nejistotě. Místo toho by se měli rodiče zaměřit na individuální pokroky dítěte a oceňovat jeho snahu. (10 s. 23-48; 8 s. 85-132)

Dále je důležité zmínit nevyžádané rady a řešení problémů místo dítěte. Když rodič dítěti okamžitě radí, aniž by mu dal prostor situaci zvládnout po svém, bere mu tím možnost učit se z vlastních zkušeností. Například, místo věty: „Prostě mu to vrať a neřeš to!“ může rodič dítěti

pomoci hledat vlastní řešení otázkou: „Jak bys chtěl tuhle situaci vyřešit?“ (10 s. 23-48; 8 s. 85-132)

V neposlední řadě k neefektivní komunikaci patří ignorování a nezájem o pocity dítěte. Pokud dítě sdílí své obavy či radost, a rodič na ně nereaguje nebo odpovídá jen neurčitě („To mě teď nezajímá, mám práci.“), dítě se může cítit odmítnuté a neviděné. Místo toho je důležité dítěti naslouchat aktivně a s porozuměním, například zopakováním toho, co řeklo: „Vidím, že tě to opravdu naštválo, chceš mi o tom říct víc?“ (10 s. 23-48; 8 s. 85-132)

Dále to mohou být situace citového vydírání, kdy rodič manipuluje dítětem tak, aby cítilo vinu za určité situace nebo rozhodnutí. Nebo zaměření pouze na chyby, kdy místo zpětné vazby, která by měla pomoci, nabídneme pouze kritiku. (10 s. 23-48; 8 s. 85-132)

Neefektivní komunikační vzorce mohou vést k tomu, že se dítě naučí potlačovat své emoce, nedůvěřovat si nebo se v budoucnu chovat podobně k ostatním. Proto je důležité rozvíjet komunikaci založenou na respektu, empatii a otevřenosti, která podporuje zdravý vztah mezi rodičem a dítětem. (10 s. 23-48; 8 s. 85-132)

5.2 Důsledky nevhodných způsobů komunikace

Jak jsem zmínila v úvodu kapitoly, nevhodné způsoby komunikace mohou mít dlouhodobé negativní dopady na vztah mezi rodičem a dítětem. V první řadě ale mají negativní dopad na dítě, jelikož jsou spojeny s negativními emocemi a často i se snižováním vlastní sebehodnoty. Nevhodné komunikační vzorce ztěžují porozumění dítěti tomu, co po něm rodič vlastně chce. Příkladem může být, pokud rodič řekne: „Ten domácí úkol jsi zase zkažil, máš tam všude chyby.“ Co tím rodič vlastně říká? Kam své dítě posouvá, spolupracuje s ním? Jak si dítě pravděpodobně vyloží takový výrok? Je možné, že si řekne, že je k ničemu místo toho, aby se zaměřil na úkol. Ale co kdyby rodič místo toho řekl: „Vidím ve tvém úkolu několik chyb. Tři věty jsou špatně, zbylé jsou správně. Zkus je opravit, pokud budeš potřebovat pomoc, podíváme se na to spolu.“ V obou případech chce rodič, aby si dítě úkol opravilo. Ovšem každý způsob si dítě interpretuje jinak a dochází k nedorozumění a konfliktům. (10 s.30-47)

Kopřiva popsal 4 důvody, proč nemohou být tyto komunikační styly efektivní (10 s. 30-47).

Těmi jsou:

1) Negativní hodnocení osoby a jejích kvalit

Vždy vede k vytváření negativního obrazu sám o sobě, což může vést k nízkému sebevědomí. Při používání takového komunikačního způsobu vystavujeme dítě stresu, což mu zabraňuje soustředit se na hledání řešení problému a podporuje nevhodné chování. Do tohoto stylu spadá: srovnávání s druhými lidmi („Podívej se na sestru, už má sněženo“), zobecňování („Ty ten koš nikdy nevyneseš“) a „zaškatulkování“ („Jsi pěkný zlobivec“). (10 s. 30-47)

2) Zaměření na chyby

Když rodič neustále upozorňuje na chyby dítěte, místo aby ocenil pokrok nebo úsilí, dítě se může začít cítit neustále neúspěšné. Tento přístup brání rozvoji vnitřní motivace a dává dítěti pocit, že se nikdy nemůže zlepšit, což může vést k frustraci a vyhýbání se novým výzvám. Takový způsob nevede k nápravě chyby a dítě se nenaučí, jak věci dělat správně. (10 s. 30-47)

3) Negativní zmínky o minulosti a budoucnosti

Neustálé zmiňování minulých chyb, v podobě výčitek, ke kterým se nelze v čase vrátit nebo predikování negativní budoucnosti („Minule jsi to zkazil, tak to zkazíš i dnes“) se dítě může cítit ztracené a bez šance na zlepšení. Může ovlivnit vnímání důležitosti chyb nebo negativně ovlivnit pohled na budoucnost. (10 s. 30-47)

4) Mocenský vztah, nadřazenost

Rozkazy neučí děti skutečným normám a hodnotám. Dítě sice rozkaz splní v daný okamžik, ale není schopno pochopit jejich širší smysl. Pokud rodič říká například: „Umyj si ruce před jídlem“, dítě to udělá, ale neuvědomí si důležitost hygieny pro zdraví. Když dítě nepochopí, proč něco dělá, ztrácí samostatnost a schopnost jednat na základě vlastního uvážení. (10 s. 30-47)

5.3 Efektivní způsoby komunikace

Efektivní komunikace podporuje vzájemné porozumění, posiluje vztah a pomáhá dítěti rozvíjet zdravé sociální dovednosti. Tomuto tématu se věnují autoři jako například Marshall B. Rosenberg (18) nebo Adele Faber a Elaine Mazlish (19). K popsání této kapitoly jsem si vybrala několik postupů, které ve svých knihách popsali manželé Kopřivovi (10) a Naomi Aldortová (9). Postupy, které popíši, nejsou teoretickou koncepcí, slouží jako pomůcka pro respektující komunikaci nejen s dětmi, ale i s dospělými.

5.3.1 Strategie efektivní komunikace

Kopřiva představuje několik strategií směřujících k efektivní komunikaci. Jejich osvojení však není okamžité a nemusí vždy přinést okamžité výsledky, zejména u dětí, které se s těmito přístupy dosud nesetkaly. (10 s.49-120)

1) Popis, konstatování

Jde o využívání neutrálního popisu skutečnosti bez hodnocení. Používáme slova jako „vidím“, „cítím“ nebo „slyším, že...“ a zaměřujeme se na samotnou situaci, nikoli na charakter dítěte. Například namísto: „Ty jsi zase neumyla nádobí?“ můžeme říct: „Eliško, nádobí není umyté.“ To samé platí i pokud je daná skutečnost přijatelná a v pořádku například namísto: „Jste šikulky, hezky jste si poklidili. Když se vám chce tak vám to jde“ můžeme použít: „Holčičky, vidím, že jste si poklidily pokojíček.“ Důležitý je také popis úspěchů, které děti motivují, lze takto popisovat i skutečnosti, které se opakují např. „Všimla jsem si, že jsi se nenasnídala včera ani dnes“ namísto: „Už si se zase nenasnídala!“ (10 s. 49-120)

Tuto strategii je vhodné využívat i při otázkách, které sice dítěti dávají méně prostoru k tomu se vyjádřit nežli popis, ale jejich využívání se nelze vyhnout. I v otázkách můžeme vyjadřovat respekt tím, že dítěti dáme víc prostoru zapojit se jako například: „Co teď s tím budeme dělat dál?“ nebo: „Co si o tom myslíš?“. Tím se vyhneme autoritativnímu stylu, který může v dítěti vyvolat pocit nedůvěry a kontroly. (10 s. 49-120)

Spojení popisu a otázky, která dítě přizve ke spolupráci, je vhodnou metodou, díky které se vyhneme konfliktu a obhajování. Dítě nám tedy může v bezpečí sdělit důvod jeho počinání a celá situace se v klidu a s respektem komunikuje dál. Dalším benefitem je to, že díky tomu, že není dítě ve stresové fázi, dokáže racionálně přemýšlet nad souvislostmi, tedy vidět věci i z jiného úhlu pohledu. (10 s. 49-120)

1) Smysluplnost

Díky popisu určitých situací (před každým jídlem si umýváme ruce, aby se zbavily špíny a bakterií, které by nám mohly způsobit nemoc) učíme dítě vnímat souvislosti a smysl počínání. Učíme ho tedy přijímat normy. Takovým způsobem komunikace se vyhneme příkazům, které mohou vést k tomu, že dítě danou věc sice udělá, ale pouze když se mu řekne, aby to udělalo. Navíc si mnohdy tak počíná, aby se vyhnulo trestu, a ne protože chápe proč se to tak dělat má. (10 s. 49-120)

Popisovat lze to, co pomáhá v různých situacích, důsledky (které by ovšem měly být pravdivé), pravidla, současnou situaci, postupy apod. (10 s. 49-120)

2) Vyjádření vlastních potřeb a přání

Pokud od dětí něco očekáváme nebo potřebujeme, je důležité to jasně vyjádřit a nespoléhat se na to, že samy rozpoznají naše potřeby. Pokud k takovému porozumění nedojde, může to vést k frustraci, pocitům nepochopení či zklamání, což může negativně ovlivnit vzájemné vztahy a vyvolat konflikty. (10 s. 49-120)

Užitečným nástrojem pro takovou komunikaci je tzv. já-sdělení, které umožňuje vyjádřit vlastní pocity a potřeby, aniž by druhý cítil útok nebo obviňování. Například místo: „Ty nikdy neposloucháš!“ můžeme říct: „Cítím se unaveně, když musím opakovat stejnou věc několikrát. Pomohlo by mi, kdybys mě vyslechl.“ (10 s. 49-120)

V případě vyhocenější situace je však na místě otevřeně sdělit i negativní emoce, které v nás daná situace vyvolala, aby bylo možné nalézt konstruktivní řešení. Já-sdělení v takových chvílích pomáhá vyjádřit nesouhlas či nespokojenost způsobem, který nenarušuje vztah a otevírá prostor pro vzájemné porozumění. (10 s. 49-120)

4) Možnost volby

Dáváním možnosti volby podporujeme u dítěte schopnost rozhodování a zároveň posilujeme jeho odpovědnost. Volby by měly být omezené a přiměřené věku dítěte, aby se v nich dokázalo orientovat. Takovým způsobem mu pomáháme rozvíjet sebedůvěru a učíme ho samostatnosti. (10 s. 49-120)

Nabídneme-li například dítěti na výběr mezi červenou a modrou bundou namísto přímého příkazu: „Oblékni si bundu!“, dáváme mu prostor k zapojení do rozhodování. Dítě si pak bundu neobléká jen proto, že to bylo nařízeno, ale proto, že se samo rozhodlo. Zároveň tím

předcházíme situacím, kdy dítě odmítá spolupracovat jen proto, že se cítí nuceno. (10 s. 49-120)

Volby by neměly fungovat jako manipulace. Pokud dítě nechce pít čaj není vhodné mu dát na výběr mezi černým a ovocným čajem. V případech, kdy dítě přijde s jinou alternativou, než která je mu nabízena tak dáváme přednost jí, ovšem pokud je pro nás přijatelná. V takových situacích budujeme v dítěti odpovědnost za své rozhodování. (10 s. 49-120)

5) Dvě slova

Dvě slova je rychlá a efektivní metoda, kterou používáme v naprosto zřejmých situacích například: „Martínku, hračky.“ Tím se vyhneme opakovanému popisování situace: „Martine vidím, že jsou hračky rozházené, co s tím uděláme?“ (10 s. 49-120)

V situacích, kdy jsme s dítětem ve společnosti a nechceme přímo zasahovat slovy, můžeme použít gesto, výraz apod, které upozorní na nevhodné chování. Zvolený způsob by ale měl být přiměřený. (10 s. 49-120)

6) Prostor pro spoluúčast a aktivitu dětí

Jde o způsob, kdy dítě přizveme ke spolurozhodování, přičemž konečné rozhodnutí zůstává na vychovateli. Do této kategorie patří otázky jako například: „Co s tím uděláme?“, „Zvaž prosím...“ nebo: „Co navrhuješ?“. Tímto přístupem děti učíme kriticky přemýšlet nad problémy a rozvíjíme jejich schopnost hledat řešení. (10 s. 49-120)

5.3.2 Pomůcka v respektující komunikaci

Naučit se komunikovat s respektem není snadné, zejména pokud jsme v dětství sami nezažili respektující přístup a neosvojili si určité způsoby komunikace. Tyto principy se však netýkají pouze komunikace, ale celého respektujícího přístupu. Pokud chceme tímto způsobem vychovávat děti, musíme nejprve pracovat sami na sobě. Jde tedy o proces hlubokého sebepoznání a ochotu hodnotit své staré vzorce chování, které mohou být nefunkční, zastaralé nebo dokonce škodlivé. (9 s. 21-44)

Naomi Aldort vytvořila pomůcku S.A.L.V.E., která by měla vychovatelům pomoc v momentech, kdy jsou konfrontovány se svými vlastními emocemi i s emocemi svého dítěte. Díky ní se lze odpoutat od impulzivních reakcí a nahradit je vědomým a empatickým jednáním. (9 s. 21-44)

S.A.L.V.E. je akronym, který symbolizuje jednotlivé kroky v procesu:

1) S – Stop (zastav se)

Když se rodič ocitne v konfliktní nebo stresové situaci s dítětem, první krok spočívá v zastavení se a vědomém nejednání. Místo okamžité reakce je důležité si dopřát chvíli na zklidnění a uvědomění vlastních emocí. (9 s. 21-44)

2) A – Attention inward (pozornost směřovaná dovnitř)

Po zastavení se rodič obrací pozornost do sebe. Jaké myšlenky a emoce se v něm objevují? Jsou reakcí na aktuální situaci, nebo vycházejí z jeho minulých zkušeností a naučených vzorců chování? Tento krok pomáhá rodiči oddělit vlastní pocity od reality okamžiku. (9 s. 21-44)

3) L – Listen (naslouchej)

Ve třetím kroku se rodič učí naslouchat nejen sobě, ale hlavně svému dítěti. Co se dítě snaží vyjádřit? Jaké jsou jeho skutečné potřeby? Naslouchání není jen o slovech, ale také o neverbální komunikaci a empatii. (9 s. 21-44)

4) V – Validate (potvrď a uzněj)

Tento krok spočívá v uznání pocitů dítěte. Můžeme říci například: "Vidím, že se cítíš zklamaně," nebo: "Chápu, že jsi naštvaný." Nejde o to, zda rodič s danými pocity souhlasí, ale o jejich respektování a potvrzení, že jsou legitimní. (9 s. 21-44)

5) E – Empower (Podpoř dítě v nalezení řešení)

Poslední krok vede dítě k vlastnímu řešení situace. Namísto nařizování a kontroly dítě povzbuzujeme, aby samo našlo možné výstupy a učilo se odpovědnosti. (9 s. 21-44)

EXPERIMENTÁLNÍ ČÁST

6. Popis metodologie výzkumu

6.1 Cíl praktické části

Cílem praktické části této bakalářské práce je analyzovat postoje rodičů, kteří praktikují respektující výchovu, a získat hlubší vhled do jejich motivací, vnímaných dopadů, reakcí prarodičů a pohledů na vývoj tohoto přístupu ve společnosti.

6.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky byly formulovány tak, aby prostřednictvím jejich zodpovězení bylo možné získat komplexnější pohled na vnímání respektující výchovy rodiči.

1. Jaké motivace vedly rodiče k volbě respektující výchovy?
2. Jaké pozitivní a negativní dopady respektující výchovy rodiče vnímají?
3. Jak reagují rodiče respondentů na respektující výchovu svých dětí?
4. Jak rodiče vnímají vývoj respektující výchovy ve společnosti?

6.3 Popis výzkumné metody

K výzkumu jsem zvolila kvalitativní metodu formou polostrukturovaného rozhovoru, abych zajistila hloubkový charakter výpovědí respondentů a zároveň také splnila stanovené cíle. „*Interview je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů.*“ (20 s. 65)

Podstatou rozhovoru je proces, při kterém, během vzájemné interakce výzkumník klade otázky a respondent na ně odpovídá. Je to dynamická forma výzkumu, při které lze sledovat reakce respondenta, na jejichž základě lze klást vysvětlující otázky. To poskytuje komplexnější vhled do názorů, zkušeností a pocitů respondenta. (20 s. 65-71)

Při této formě výzkumu je velice důležitá atmosféra, v níž rozhovor probíhá. Je třeba zajistit klidné a příjemné místo, ve kterém se respondent bude cítit komfortně, aby prostředí neovlivňovalo jeho výpověď. (20 s. 65-71)

Rozhovor může být veden několika způsoby: strukturovaně (pevně dané otázky, připomíná slovní dotazník), nestrukturovaně (úplná volnost výpovědí, žádné předem připravené otázky) a polostrukturovaně (kombinace obou). Pro svůj výzkum jsem zvolila polostrukturovaný

rozhovor, který umožňuje volnost výpovědí, avšak vzhledem k výzkumným otázkám je požadováno jejich objasnění. (20 s. 65-71)

6.4 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří dvě respondentky. Počet respondentů byl zvolen záměrně s cílem vytvořit detailní analýzu získaných výpovědí. Tento nízký počet účastníků umožňuje soustředit se na hloubku jednotlivých odpovědí, detailněji zkoumat jejich motivace, vnímání dopadů respektujícího rodičovství a reakce jejich blízkého okolí. Takto lze získat kvalitativní data, která poskytují hlubší pohled na specifické aspekty rodičovské praxe, což by bylo obtížné při větším počtu respondentů.

Respondentky byly osloveny na základě splnění kritérií, která zahrnovala profesní zaměření na výchovu dětí a aplikování principů respektující výchovy. Dále byl kladen důraz na jejich zkušenosti s tímto výchovným přístupem.

Rozhovory probíhaly zcela dobrovolně, přičemž byly respondentky důkladně seznámeny s povahou a cíli mé práce. Vzhledem k poskytování citlivých informací byl sepsán informovaný souhlas. V souladu s ochranou osobních údajů zajišťuji v této práci anonymitu respondentek.

6.5 Tazatelské otázky

- Co vás přivedlo k rozhodnutí pro respektující výchovu?
- Jaké faktory hrály roli při vašem rozhodnutí?
- Jaké pozitivní změny jste zaznamenali ve vztahu s vašimi dětmi od doby, co praktikujete respektující výchovu?
- Jaké negativní dopady, pokud nějaké, jste zažili při používání tohoto přístupu?
- Máte pocit, že respektující výchova ovlivnila chování vašich dětí? Jakým způsobem?
- Jak se vaši rodiče staví k vašemu přístupu k výchově?
- Jaký je podle vás postoj většinové společnosti k respektující výchově?
- Mění se jejich názor na respektující výchovu, když vidí výsledky u vašich dětí?

6.6 Realizace výzkumu

Výzkumné šetření bylo zahájeno dne 11. 2. 2025 a ukončeno dne 17. 3. 2025. Zvoleným designem výzkumu je kvalitativní výzkum, jehož cílem je hloubkové porozumění zkušenostem rodičů, kteří praktikují respektující výchovu. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila polostrukturované rozhovory.

Tato metoda mi umožnila vytvořit dostatečně otevřený prostor pro sdílení osobních zkušeností, přičemž zároveň zachovávala určitou strukturu potřebnou pro dosažení výzkumných cílů. Polostrukturované rozhovory respondentkám umožnily volnější vyjádření k tématu, díky čemuž bylo možné lépe porozumět jejich postojům, motivacím i hlubším myšlenkám. Všechny rozhovory probíhaly s informovaným souhlasem respondentek, které byly předem obeznámeny s cíli výzkumu, s charakterem rozhovoru i s tím, že celý průběh bude zaznamenáván pomocí diktafonu.

Rozhovory se uskutečnily online prostřednictvím platforem Microsoft Teams a WhatsApp. První rozhovor, realizovaný přes Teams, trval přibližně 1 hodinu a 30 minut. Druhý rozhovor, vedený přes WhatsApp, měl délku 56 minut. Oba rozhovory byly předem domluvené a proběhly v termínu, který respondentkám vyhovoval.

Tazatelské otázky byly sestaveny v souladu s výzkumnými otázkami a cíli výzkumu uvedenými v této práci. Jejich formulace podporovala otevřenou diskusi, zároveň však směřovala k tématům klíčovým pro naplnění výzkumných otázek.

6.7 Zpracování dat

Rozhovory jsem analyzovala prostřednictvím tematické analýzy. Rozhovory jsem přepsala do textové podoby a několikrát přečetla. Následně jsem provedla kódování textu, kdy jsem identifikovala klíčové kódy a přiřadila je k příslušným částem rozhovorů. Na jejich základě jsem vytvořila tematické okruhy dle témat výzkumných otázek.

7. Prezentace výsledků

V této kapitole popisují výsledky získané z rozhovorů s rodiči, kteří se vědomě rozhodli pro respektující přístup ve výchově. Data jsem rozdělila do kategorií:

- Motivace k volbě respektujícího přístupu
- Pozitivní a negativní dopady respektující výchovy
- Reakce rodičů respondentů na jejich výchovný přístup
- Vývoj respektujícího přístupu ve společnosti

7.1 Motivace k volbě respektujícího přístupu

7.1.1 Respondentka 1

Respondentka zahájila své vyprávění o svém dětství. Narodila se v roce 1973, tedy v období normalizace, a vyrůstala jako jedno z „Husákových dětí“ kde se školní třídy plnily do maximální kapacity a výuka probíhala převážně frontálně, s důrazem na kázeň, ticho a podřízenost: *„Byla jsem jako dítě Husákovy, jo, takže nás bylo strašně moc. Všude byly třídy prostě do F, takové ty sídlištní základní školy, masovka. Bylo tam moc lidí, moc dětí. Bylo to takové všechno hodně frontální, to vyučování – museli jsme sedět, být potichu, poslouchat, odsedět to tam prostě.“*

Jako formativní faktor pro své pozdější přiklonění se k respektujícímu přístupu vnímá především vliv své maminky. Ta s tehdejší politikou režimem vnitřně nesouhlasila, a přestože bylo v tehdejší době nebezpečné otevřeně odporovat režimu, matka si nacházela nenápadné způsoby, jak své dceři od dětství vštěpovat jiné hodnoty Respondentka vzpomíná: *„Moje mamka hodně nesouhlasila s tou ideologií, nebyla v tom mainstreamu. Duševně byla úplně jinde. Je to kulturní člověk – a vlastně ty hodnoty, co se tehdy uznávaly, ona neuznávala.“* Dceři zdůrazňovala, že její hodnota nespočívá v známkách nebo ve splňování očekávání ze strany školy či státu: *„Ona mi pořád dávala najevo, že moje hodnota nesouvisí s tím, co si o mně myslí v té školce nebo škole. Že to je úplně něco jiného, že moje hodnota nezávisí na známkách nebo úspěchu ve škole.“*

Podporovala její vnitřní rozvoj, naslouchala jejím potřebám a vytvářela jí prostor pro seberealizaci – jak jen to tehdejší doba umožňovala: *„Vždycky se mě snažila podpořit v tom, k čemu mám dary – abych mohla rozvíjet své vlohy a nadání. Vytvářela mi prostředí tak, jak to šlo v té době, a respektovala mě.“*

Za důležité považuje respondentka i to, že ačkoliv vyrůstala v rozvedené rodině a zažila určité životní komplikace, lidé v jejím nejbližším okolí, včetně nevlastního otce, se rovněž chovali respektujícím způsobem. Její nevlastní otec byl výtvarník a svým svobodomyšlným a kreativním přístupem vytvářel prostředí, které podporovalo individualitu a autenticitu.

Významný vliv na její hodnotový rámec mělo také členství v turistickém oddílu, který vnímala jako svoji druhou rodinu: *„Důležité pro mě bylo to prostředí v tom turistickém oddíle. To byla taková moje druhá rodina, kde jsem zažívala hodně respektující prostředí, ale taky hodně řád, který fungoval – kde byla jasná pravidla a hranice.“*

V tomto oddíle zažívala nejen respektující přístup, ale také jasně nastavené hranice a strukturu, které podle jejích slov „dobře fungovaly“. Přestože tyto oddíly tehdy oficiálně spadaly pod pionýrskou organizaci, uvnitř si často uchovávaly svobodomyšlnější atmosféru. Právě v tomto prostředí mohla respondentka zažívat respekt, důvěru, podporu a zároveň odpovědnost v bezpečném a předvídatelném rámci: *„Naprostě jsem byla fascinovaná tím, že něco může takhle fungovat – tak krásně. Každý tam měl svoje místo, každý mohl být takový, jaký je, a to bylo právě super. Mohl se projevit každý tak, jak je originální. A to pro celek přinášelo obrovský potenciál. Když se ten potenciál všech lidí sečetl, bylo to nádherné, úžasné. Stačilo jen, aby to mělo dobrou strukturu, řád a pravidla – to společenství.“*

Na základě všech těchto zkušeností dospěla k přesvědčení, že respektující přístup je přirozený a hodnotný. Sama říká, že na rozdíl od rodičů, kteří se snaží změnit výchovné vzorce, které sami nezažili, měla výhodu – respektující přístup byl v jejím životě v různých podobách již od dětství: *„Chci tím říct, že to mám mnohem jednodušší než někteří lidé, kteří se snaží respektující výchovu ze sebe tak nějak vykresat, protože sami ji nezažili. Já jsem ji v podstatě zažila – v určité formě, tak jak to tehdy šlo.“*

7.1.2 Respondentka 2

Jedním z klíčových aspektů, které respondentku vedly k volbě respektujícího rodičovského přístupu, byla vlastní zkušenost z dětství. Ačkoli vyrůstala v období, kdy ve společnosti převládal autoritářský a mocenský styl výchovy, včetně fyzických trestů, křiku či manipulace, ve své rodině se s fyzickými tresty nesešla. Sama uvádí, že tento přístup byl v jejím okolí běžný, avšak v její rodině „tohle nebylo zvykem“, a to ani ze strany rodičů, ani prarodičů. Vzpomíná: *„Já jsem vlastně se narodila v 80. letech, kdy ta ve výchově obecně převažoval jako mocenský vzor, ať už to bylo i třeba nějaké fyzické tresty jako drobný lupnutí na zadek. Nebo teda pak pořádný profackování anebo nějaká manipulace.“* V kontrastu s tím však říká: *„Já*

vlastně v mé rodině tohle ale nebylo zvykem (...), to se tam jako nevyskytovalo ani ze strany jako prarodičů nebo mých rodičů.“

Významnou roli zde sehrála otcova osobní historie, vyrůstal jako „bité dítě“ a sám se rozhodl, že své děti nikdy neuhodí. *„Vím teda, z čeho to taky plynulo, že vlastně můj táta ten byl takový to bitý dítě a ten říkal, že nikdy své děti neuhodí, takže on to chtěl dělat nějak jinak.“* Tento postoj se promítl do snahy o jiný způsob výchovy, založený spíše na komunikaci než na moci. *„Takže s náma dost mluvil, ale respekt vlastně jsme k němu měli.“* Tento respekt byl dle jejích slov podmíněn tím, že dostávala možnost volby. Říká: *„Respekt pro mě znamenal, že mi dávali volbu a tím mi dávali i zodpovědnost za moje chování.“*

Navzdory absence fyzického násilí však respondentka reflektuje, že výchova nebyla zcela „bezmocenská“. Popsala přítomnost manipulativních prvků a náznaků citového vydírání, které dnes vnímá jako znaky nerovného vztahu. *„Myslím si, že tam jako dost často byly takový nějaký manipulace (...), citový vydírání to tam asi jako bylo? Určitě.“* Vztahy s rodiči sice hodnotí jako komunikativní a respektující v mnoha ohledech, nicméně zpětně vnímá, že tedy nešlo o skutečně oboustranně respektující výchovu: *„Rozhodně to nebylo jako v sluncem zalitý, jako že by to byla respektující výchova.“* Zároveň reflektuje, že rodiče jednali v rámci svých tehdejších možností a znalostí: *„To prostě dělali tak, jak to uměli.“*

Vnitřní nastavení respondentky vůči mocenskému stylu je ovlivněno nejen její zkušeností s jeho „jemnější“ formou (např. psychickým tlakem), ale také jejím osobním přesvědčením, že tento přístup nevede k pozitivním výsledkům. *„Nemám ráda mocenský styl, ve kterým prostě ta jedna strana vždycky odchází jako poražená (...), není mi to příjemný, nemám to ráda.“* Tento postoj je dále posílen i její profesní praxí – respondentka se od počátku své profesní kariéry věnovala práci s traumatizovanými dětmi, což podle jejích slov dále prohloubilo její přesvědčení o nevhodnosti autoritářského přístupu: *„Jsem o tom přesvědčená i jako co vidím z těch příkladů (...), že jsem hned od začátku začala dělat s traumatizovanými dětmi.“*

Zde také popisuje konkrétní zkušenosti z praxe: *„To je, jak červenej hadr na býka, že jim jako řeknete, budeš dělat takhle do sešitu psát a jinak přes to nejede vlak, tak tyhle děti šly třeba do agrese, že začly kolem sebe házet židle (...), protože už to pro ně byl prostě ten tlak a boj o život.“*

Její motivace pro volbu respektujícího stylu výchovy je tedy zakořeněná v kombinaci osobních prožitků, hodnotového nastavení a profesní zkušenosti. Odráží se v ní snaha přerušit

mezigenerační přenos mocenského přístupu a vědomě zvolit jinou cestu založenou na komunikaci, rovnosti a respektu.

7.2 Pozitivní a negativní dopady respektující výchovy

7.2.1 Respondentka 1

Respondentka vnímá respektující výchovu jako hluboce smysluplný přístup, který přináší zásadní přínosy nejen dítěti, ale i celému vztahu mezi rodičem a dítětem. Pozitivní dopady vidí zejména v rozvoji autentických vztahů, svobodném vyjadřování názorů a emocí a zdravém sebevědomí dítěte. Dítě se podle ní učí žít v kontaktu samo se sebou, chápat své emoce a potřeby, a zároveň vnímat potřeby druhých.

Za klíčové považuje, aby se respektující výchova neomezovala pouze na dítě, ale vycházela především z vnitřního postoje rodiče. Výchova podle ní začíná u respektu k sobě samému – pokud dospělý neumí pracovat se svými emocemi, nebude schopen být v této oblasti dítěti průvodcem. *„Pokud neumíme respektovat sama sebe a být si vědomi sebe, tak nemůžeme respektovat ani dítě,“* uvádí. Dodává, že emoční vyspělost rodiče je zásadní pro to, aby mohl být dítěti oporou: *„Myslím si, že u té respektující výchovy je hodně důležitá emoční inteligence nebo emoční vyspělost. Umím pojmenovat emoce, umím tomu dítěti pomoci být průvodcem v těch emocích a v těch potřebách.“*

Vnímá, že mnozí rodiče teprve hledají způsob, jak své emoce vyjadřovat a sdílet: *„Rodiče neumí s tím dítětem třeba mluvit, protože oni nemají ten jazyk. Je to, jako kdyby se učili cizí jazyk. Říct třeba – vidím, že máš strach, a z čeho ten strach je – to oni neumí.“*

Riziko respektující výchovy shledává v její nesprávné interpretaci – například přehnané přizpůsobování se dítěti. Pokud rodič rezignuje na svou roli průvodce, může tím dítěti ublížit. *„Znám rodiče, kteří si myslí, že respektující výchova je o tom, že se dítě rozhoduje ve všem. Ale malé dítě se nemá rozhodovat o tom, jestli půjde ven. Potřebuje hranice a oporu.“* Důležitou součástí respektující výchovy proto podle ní zůstává vedení a stanovování pravidel: *„To vnímám jako hodně důležitý kámen respektující výchovy – že s těma dětma mluvím o pravidlech, vysvětluju jim ty, které už jsou, proč jsou, ale taky můžeme vytvořit nové.“*

Další negativní dopad spojuje s přetížením dítěte přílišnou pozorností: *„To dítě pak žije v přesvědčení, že jeho štěstí je základem štěstí rodiče, což je nesmírně zatěžující.“* Věř, že rodič by měl jít svou cestou a dítě na ni zvát, nikoliv ho stavět do středu pozornosti tak, že se celý svět točí jen kolem něj.

Podle respondentky totiž respektující výchova není v rozporu s přirozenou hierarchií v rodině: *„Nebráním se ani slovu hierarchie. Ten rodič je přirozeně šéf doma – to ale neznamená, že nerespektuje ostatní. On ten prostor vybudoval, pozval tam ty děti, a on to tam šéfuje. Děti to potřebují pocítit.“*

Jako přínos respektující výchovy označuje i možnost plného rozvoje lidského potenciálu – jak dítěte, tak dospělého. V prostředí, které je bezpečné, strukturované, ale zároveň svobodné, může podle respondentky vyrůst autentická osobnost, která se nebojí vyjádřit své potřeby a emoce a zároveň respektuje druhé. V tomto smyslu chápe respekt jako širší hodnotu, která přesahuje vztah mezi rodičem a dítětem: *„To je respekt i k nějakému řádu věcí. Respekt k přírodě, ke stvořenému, k zákonitostem, které musíme respektovat. Respekt k tomu, co vybudovali lidé – pravidlům, která vytvořilo společenství.“*

7.2.2 Respondentka 2

Z pohledu respondentky převažují v respektující výchově pozitivní aspekty. Za klíčové považuje zejména to, že tento typ výchovy je dlouhodobě udržitelný a přináší pozitivní změny do vztahu mezi rodičem a dítětem.

Oceňuje, že přístup umožňuje dítěti učit se poznávat a zpracovávat vlastní emoce skrze nápodobu dospělého. Jak uvádí: *„To dítě učit poznávat ty své emoce, reagovat na ty své emoce vlastně přes sebe... já teda budu vědět, co se to ve mně děje, když se dítě... začne na mě křičet, že jsem nejhorší máma na světě nebo se vztekat v obchodě, co to se mnou dělá, kam mě to vede v těch mejch pocitech a potřebách...“*

Vnímá, že pokud rodič reflektuje své vlastní emoce a potřeby, může tím dítěti nabídnout autentický a lidský vzor. Tento princip propojuje i s konceptem sociálně-emočního učení. *„To je pro mě jako třeba velká inspirace – socio-emoční učení. Jako vůbec ten koncept, že vlastně ty děti se prostě učí nápodobou.“*

Pozitivním přínosem je pro ni i osobní růst, který s sebou respektující přístup přináší. Uvádí, že výchova jejích dětí – zejména v období puberty – jí umožňuje znovu objevovat sama sebe a posouvat se dál: *„Je to pro mě jako obrovský dar tohle jako v sobě objevovat a jako fakt cítím, že zase jako se s nima posouvám prostě někam dál...“*

Tento proces popisuje jako celoživotní a náročnou cestu, která vyžaduje neustálou sebereflexi a práci s vlastními emocemi: *„Myslím si, že je hrozně důležitý vnímat potřeby těch obou stran a pořádku vlastně s tím pracovat... A to je práce na celý život.“*

Jako zásadní vnímá skutečnost, že pokud chce rodič učit dítě pracovat s emocemi, musí rozumět především sobě samému. „*To dítě učím poznávat emoce skrze sebe. Já musím vědět co se děje ve mně, když na mě dítě křičí nebo se vzteká v obchodě.*“ To považuje za velice náročný proces, který je ale zároveň i obohacující.

Dále upozorňuje na několik negativních aspektů respektujícího přístupu, přičemž jedním z nich je riziko jednostranného zaměření na potřeby dítěte, což může vést k zanedbávání potřeb rodiče. „*Co je pro mě důležité, to očistit od různých jako mýtů typu... zaměřit se pouze na to dítě, protože když potom takhle je a vlastně ten, kdo vychovává, zapomene na svoje potřeby, na svoje pocity, na to, kým teda on je, tak to může mít velmi jako negativní dopady.*“

Důležité je, aby rodič byl autentický a otevřeně komunikoval nejen o svých radostech, ale i o těžkostech, jako je například přiznání, že neví, jak v dané situaci reagovat. „*Je dobře být autentická. Ale pak taky vědět, že je důležité, když člověk vybuchne a jde do nějakých emocí, tak se prostě v nějakém klidu zase k tomu vrátit a reflektovat to. Co se mě to teda stalo a že to je třeba pro mě těžká situace a že si s ní nevím rady a že pojďme něco vymyslet, teda jak jako dál.*“

Další negativum, na které upozorňuje, je nepochopení respektujícího přístupu, což může vést k nejasným a nefunkčním hranicím pro dítě. Rodiče pak mohou mít tendenci opomíjet nastavení zdravých hranic. „*Rodiče třeba, který si obdivují různé přístupy ve vzdělání, jako svobodné školy a tak, se dostanou do stavu, kdy to dítě je totálně bezhraniční a už mu to jako škodí. To dítě vlastně hraje na hřišti, kde nejsou žádné omezení, žádné hranice, a je to vlastně malý dítě, který už jako ztrácí bezpečí v tom rozhodování.*“

Rodičovství podle jejího názoru neznamena dokonalost. Naopak, je v pořádku, pokud rodič někdy reaguje impulzivně, například vybuchne nebo řekne něco nevhodného. Podstatné je podle ní, jak se k těmto momentům rodič postaví. Měl by je reflektovat a sdílet s dítětem, co se stalo a proč. „*Neznamena to, že když řeknu: už mě tady všichni štvete, a nebudu mluvit já-sděním, že to je špatně. Je dobře být autentická.*“ Podle respondentky je důležité, aby si rodiče dovolili být nedokonalí a vnímali respektující přístup jako cestu, nikoliv jako cílový stav.

7.3 Reakce rodičů respondentů na jejich výchovný přístup

7.3.1 Respondentka 1

Respondentka vnímá jako velkou výhodu, že respektující přístup nezačala objevovat až v dospělosti, ale že se s ním v různé míře setkávala už ve svém dětství. Sama říká, že na rozdíl od rodičů, kteří se snaží měnit výchovné vzorce, které sami nezažili, ona na ně mohla navazovat: *„Chci tím říct, že to mám mnohem jednodušší než někteří lidé, kteří se snaží respektující výchovu ze sebe tak nějak vykřesat, protože sami ji nezažili. Já jsem ji v podstatě zažila – v určité formě, tak jak to tehdy šlo.“*

Na otázku, jak její rodiče reagují na zvolený styl výchovy, odpovídá respondentka stručně, ale výstižně: *„V pohodě jsou s tím. Super.“*

Z jejího doplnění ale vyplývá, že v některých situacích může být pro prarodiče respektující přístup až příliš „jiný“ oproti tomu, na co byli zvyklí: *„Někdy je na mě to moc, třeba... že zase blbneme s tím jo.“*

Přesto však respondentka říká, že má ve výchově jistotu a oporu ve vlastním přesvědčení: *„Já si to dělám podle sebe a jako bych řekla, že vlastně obecně s tím souhlasí.“*

Celkově tedy její rodiče respektující přístup akceptují, i když mohou vnímat některé aspekty jako nezvyklé nebo přehnané, jako například ve volbě vzdělávání dcery doma: *„Tam jako bylo vidět, že jako to už bylo třeba na ně trochu moc, jako že zase pro ně na ně už to bylo moc respektující.“*

7.3.2 Respondentka 2

Z rozhovoru vyplývá, že přijetí respektujícího přístupu v rodině respondentky neprobíhalo bez obtíží. Ačkoli vztahy v rodině považuje za celkově dobré, uvádí, že období po narození prvního dítěte přineslo mnoho emocionálně náročných situací a konfliktů, které se týkaly právě jejího přístupu k výchově: *„Bylo to jako velmi emoční – ustát si to, jak to člověk má. Často je to shozeno, byť třeba ty vztahy si myslím, že jsou u nás fajn. Máme se rádi, všichni chtěli vidět vnoučata, ale když člověk přebírá kormidlo a kormidluje tou lodí, tak babičky do toho házejí vidle – „Ježišmarja, ty vaše zase tady novoty!““*

Jedním z nejnáročnějších vztahů v tomto ohledu byl vztah s její matkou, který však respondentka vnímá jako proměněný a posílený právě díky otevřenému sdílení emocí: *„Co jako vidím nejpodstatnější – nechat to transparentně prožít, i se všema negativníma emocema. Že si*

třeba zakřičíme i ty hnusný věci a pak si řeknem, že se máme rádi, ale že takhle to dál nejde. A ten vztah se vlastně nějak ozdravil a teď už tam stojí dvě dospělé ženské proti sobě.“

Respondentka přiznává, že v daný moment nebyla schopná situaci plně pochopit, ale s odstupem let ji vnímá jako transformační a důležitou pro utváření dospělého, rovnocenného vztahu s vlastní matkou: *„Já to vidím až teďka po těch patnácti letech. To jsem neviděla v tom momentě. [...] Bylo to fakt vyhrocený, ale je důležitý asi jít vždycky k sobě a říct si – hele, stojí mi to za to? Nebo – takhle to cejtím, tak to řeknu. A nechat to transparentní.“*

Přestože zavedení respektující výchovy do vlastního rodičovství nebylo v její širší rodině přijímáno bez výhrad, díky otevřené komunikaci a postupnému porozumění se vztahy v rodině posílily a proměnily.

7.4 Vývoj respektujícího přístupu ve společnosti

7.4.1 Respondentka 1

Respondentka vnímá vývoj respektující výchovy ve společnosti jako pomalý, ale pozitivní proces. Všimá si, že téma respektujícího přístupu stále častěji proniká do veřejné debaty, přestože v širší společnosti existuje řada předsudků a mýtů. *„Lidé to často zaměňují s liberální výchovou bez hranic. Považují to za rozmar, kde si děti dělají, co chtějí.“*

Za hlavní překážku považuje zakořeněné přesvědčení, že děti musí být především poslušné, a že fyzické tresty jsou běžným nástrojem výchovy. *„Pořád u nás převládá názor, že když dítě neposlouchá, tak musí dostat. Poslušnost je považována za větší hodnotu než respekt.“*

Přesto vnímá zřetelný posun. Rodiče stále častěji vyhledávají informace, vzdělávají se, navštěvují terapie, zajímají se o psychologii a o potřeby svých dětí: *„Ve své generaci vidím rodiče, kteří vědomě pracují na sobě, i když sami třeba vyrůstali v prostředí bez respektu.“*

Poukazuje na to, že respektující přístup nelze zjednodušovat – neexistuje jednoduchý návod, protože každé dítě je jiné a každá rodina má jiný kontext. Důležité je podle ní zachovat vyváženost mezi svobodou a strukturou, mezi nasloucháním a vedením: *„Respektující výchovu vnímám hodně jako to, aby dítě bylo v kontaktu samo se sebou, aby bylo sebevědomé – vědomé sebe sama. [...] Ale někdy tím úplným respektem, že jim furt vycházíme vstříc, se k tomu potenciálu vůbec nedostaneme. [...] Někdy je potřeba dítě vystavit i situaci, kterou by si samo dobrovolně nevybralo.“*

Za klíčový přínos považuje možnost vytvářet vztahy založené na důvěře, respektu a bezpečí. „*Věřím, že takové prostředí podporuje plné rozvinutí lidského potenciálu a má zásadní dopad nejen na jednotlivce, ale i na celou společnost.*“

7.4.2 Respondentka 2

Respondentka vnímá vývoj zejména v tom, že rodiče stále častěji vyhledávají odbornou pomoc, pokud se setkávají s problémy ve výchově. Stále více také vnímají potřebu rozumět potřebám svých dětí: „*Vidím, že třeba ve své generaci řada rodičů, vědomě ty potřeby svých dětí jako vnímají a když viděj někde nějaký kotrmelec větší, tak vyhledají běžně pro sebe psychoterapeuta a pak také třeba i pro dítě. Takže se to určitě posouvá, ale pomalu.*“ Zaznamenává, že se vývoj respektujícího přístupu je znatelný ale pomalý proces.

Úskalí vidí v přetrvávajících mýtech, které mohou vyvolávat negativní postoje: „*Já vlastně vnímám i ten název dost často jako nálepkou, která může vyvolávat spoustu negativních reakcí, protože je spojená s celou řadou mýtů právě třeba bez hraniční výchovy.*“ Dále upozorňuje na to, že zatím není stále v České republice schválen zákon zakazující fyzické tresty u dětí. Za neracionální označuje argumenty některých odpůrců změn a vnímá je jako obranné mechanismy, které si sami nesou ze své výchovy: „*Naše poslanecká sněmovna nemůže pořád schválit zákon o fyzickým trestáním dětí. (...) Já, když si občas pustím nějaké ty reakce těch lidí, tak já to vnímám a čtu to jako velkou obranou jejich, protože některé teda ty argumenty nejsou racionální vůbec.*“ Často zmiňovaným argumentem bývá například situace, kdy dítě vbíhá do silnice a rodič mu „musí dát na zadek“. Takové tvrzení je podle respondentky velice zjednodušující a neodráží komplexnost výchovy: „*Tenhle obrat, je hodně zjednodušující a prostě výchova není jednoduchá, takže to není jako černá a bílá.*“ Zdůrazňuje, že reakce jsou různé a že jednotlivé výjimečné situace je třeba vnímat v jejich kontextu.

Podle respondentky je třeba otevřeně mluvit o tom, že fyzické tresty mohou mít dlouhodobé negativní důsledky, především v oblasti potlačování potřeb: „*Fakt se vymezit k tomu, že fyzický tresty vedou zase prostě k potlačování svých potřeb, to je důležitý jako zdůraznit, že pak ty lidi nevím, by mohli dozrát třeba kolem 20 a vědět, jakým směrem jdou, ale vlastně pak to hledají třeba až po třicítce, protože ty jejich potřeby jsou tak jako potlačeny. A to jenom říkám tak úplně hodně jako zkráceně a ve stručnosti, ale ty následky jsou tam jako obrovský, když se to používá pravidelně.*“

V závěru respondentka vyjadřuje přesvědčení, že v dnešní době, kdy se naše kultura stává stále více různorodou je nutné najít způsoby, jak se vzájemně respektovat a spolupracovat: „*Tak já*

si myslím, že naše společnost, jestli vlastně tyhle přístupy, kdy jindy potřebovala víc, tak je to teď, protože buď máme jako možnost si tady nějak jako napadat a dělat si zle anebo máme další možnost - prostě si říct: hele, já to potřebuju takhle ten druhý řekne: já to teda mám takhle a pojďme se domluvit, aby nám v tom bylo nějak dobře.“

8. Shrnutí výsledků

V této kapitole se pokusím o shrnutí, které vyplývá z hlavních zjištění, dosažených prostřednictvím obou rozhovorů.

Z rozhovorů vyplynulo, že u obou respondentek vychází motivace k volbě respektujícího přístupu primárně z jejich osobních zkušeností z dětství (ačkoliv každá zažila jiný výchovný přístup) a hodnotového nastavení, které bylo umocněno prostřednictvím jejich profesní zkušeností. Jejich motivace je podnícena touhou vytvořit bezpečné prostředí pro vztah s dítětem založeném na důvěře, rovnosti a autentické komunikaci. Tato touha je založená na hlubokém přesvědčení o pozitivních přínosech respektujícího přístupu, konkrétně v oblasti vztahů a zachování důstojnosti dítěte. Z výpovědí je patrné, že tento přístup pro ně není pouze výchovný styl, nýbrž silně zakořeněný životní postoj a nikdy nekončící proces seberozvoje.

Respektující výchova pro ně představuje cestu k budování zdravého vztahu mezi dítětem a rodičem, založeného na důvěře, vzájemném respektu a otevřené komunikaci. Klíčovým pozitivem je pro ně skutečnost, že dítě nemusí potlačovat své emoce, zůstává autentické a není nuceno přizpůsobovat se očekáváním druhých. Podle jejich názoru se dítě nejlépe učí hodnotám v bezpečném prostředí skrze autentický projev a chování rodiče. Věří, že výsledkem respektujícího přístupu je rozvoj zdravého sebevědomí, schopnost otevřeně komunikovat, převzít odpovědnost za své chování a hluboké zakořenění respektu v postojích dítěte, které se promítá do jeho dalších vztahů s ostatními apod. Respondentka 1 vyjadřuje přesvědčení, že prostřednictvím respektujícího přístupu lze plně rozvíjet potenciál dítěte.

Za největší přínosy respektujícího rodičovství považují obě respondentky i proces oboustranné výchovy, který podporuje osobnostní růst jak dětí, tak vychovatelů.

Jako rizika vnímají obě strany především nesprávnou interpretaci výchovy a přesvědčení veřejnosti o tom, že disciplínu je potřeba v dětech vzbuzovat mocenským stylem výchovy často i s použitím fyzických trestů. Respondentka 1 vyjadřuje svůj nesouhlas s přetěžováním dítěte přílišnou pozorností, kdy dítě pak ztrácí kontakt samo se sebou a zaměřuje se na splnění očekávání rodičů. V rozhovoru s Respondentkou 2 je patrné zdůraznění rizika zanedbávání potřeb vychovatele.

Reakce širší rodiny se v rozhovorech ukazují jako různorodé, vzhledem k volbě jiných výchovných postupů. Zatímco rodiče Respondentky 1, respektující přístup podporovali a snaží

se chápat postupy své dcery, v rodině Respondentky 2, vyvolala její volba výchovného přístupu konflikty. Obě respondentky se však shodují, že otevřená komunikace a jasné vymezení vlastních hodnot jsou klíčem k vytvoření respektujícího prostoru i ve vztazích s širší rodinou.

V širším společenském kontextu obě respondentky pozorují určité pozitivní změny v přístupu k rodičovství, zejména ve větším zájmu o své potřeby a potřeby dítěte. Přesto vnímají, že autoritativní modely stále převažují a respektující přístup je někdy chápán zjednodušeně nebo mylně. Za klíčové pro další vývoj považují osvětu a dostupnost kvalitních informací.

Celkově jsou respondentky přesvědčeny o tom, že respektující rodičovství je cestou, která může významně přispět ke zdravému vývoji dítěte a k proměně společnosti.

Provedený výzkum, dle mého názoru, naplňuje cíle a odpovídá na výzkumné otázky stanovené před jeho uskutečněním. Přináší analýzu postojů vybraných respondentů a díky volnosti, kterou poskytla metoda polostrukturovaného rozhovoru, má hluboký a podrobný charakter.

8.1 Hlavní témata

Napříč odpověďmi respondentek se výrazně opakovalo téma respektu, jakožto postoje, který je podle jejich názoru zásadní pro uplatňování tohoto přístupu. Zejména Respondentka 1 označovala za velice důležité učit děti respektu k člověku, ke společenství a k přírodě.

Obě respondentky velice často mluvili o důležitosti jasně nastavených a smysluplných hranic ve výchově. Tyto hranice podle nich, vytváří pro dítě bezpečný prostor, ve kterém se může snadno orientovat. Nedostatečné pochopení respektujícího přístupu přisuzují zejména této problematice, kdy se veřejnost mylně domnívá, že tento přístup inklinuje k nedostatečnému nastavení hranic a absenci autority a disciplíny.

Dalším velice diskutovaným tématem bylo, že by rodiče neměli během výchovy zapomínat na své vlastní potřeby. Z výpovědí je patrné, že obě respondentky zastávají názor, že je potřeba (pokud je to možné) své potřeby a potřeby dítěte komunikovat a hledat kompromisy tak, aby u obou došlo k jejich naplnění. Dle společného názoru obou respondentek je třeba se k emočně vypjatým situacím zpětně vrátit, a s dítětem je reflektovat, sdílet a komunikovat. Napříč rozhovory byly podrobně diskutovány důsledky mocenského a liberálního přístupu v kontrastu s respektujícím přístupem. Respondentky jsou přesvědčené, že mocenský přístup často vede k potlačování potřeb a autenticity dítěte, ke slepé poslušnosti a k tomu, že dítě je pasivním subjektem výchovy, v níž mu není dán prostor vyjadřovat své názory a potřeby. Liberální

přístup podle nich skrývá riziko v bezhraničnosti, tedy v nedostatečném zajištění jistoty a bezpečí dítěte, které jsou důležitými potřebami dítěte.

9. Diskuze

Realita prezentovaná výpověďmi respondentek se z mého pohledu zásadně neodlišuje od prezentace respektujícího přístupu v odborné literatuře.

Z rozhovorů vyplynulo, že pro obě respondentky tento přístup primárně neznamena „výchovnou strategii“, ale celkový postoj k dítěti a ke světu. Tento pohled koresponduje s pojetím, které představuje například Aldortová (9), Nováčková (8), Kopřiva (10) a další. Jejich stanoviskem je pojetí respektu jako aktivního životního postoje, který tvoří základ pro partnerský vztah mezi rodičem a dítětem. *„Naším přesvědčením je, že partnerský přístup dospělých k dětem je nejen možný, ale i nutný pro to, aby z dětí vyrostli kompetentní a zodpovědní lidé, schopní řešit problémy současného světa.“* (10 str. 9)

Myslím si, že právě slovo respekt je často mylně interpretováno v kontextu široké veřejnosti. I z realizovaných rozhovorů vyplývá, že respektující výchova pro některé znamená souhlasit s každým projevem dítěte a podřídit se mu. Proto bych ráda zdůraznila, že respektu k druhému neznamena nutně, že s ním souhlasím. Znamená to, že s ním jedním tak, aby nedošlo k poškození jeho důstojnosti a jsem přesvědčena, že tímto způsobem lze vyjádřit i nesouhlas. Tento názor lze rovněž podpořit odkazem na knihu Pavla Kopřivy (10 stránky 14-19).

V kontrastu s respektem k dítěti bych také chtěla zmínit syndrom CAN (syndrom týraného, zanedbávaného a zneužívaného dítěte z anglického Child Abuse and Neglect). Podle J. Dunovského je syndrom CAN:

„... jakékoliv nenáhodné, preventabilní, vědomé (případně i nevědomé) jednání rodiče, vychovatele anebo jiné osoby vůči dítěti, jež je v dané společnosti nepřijatelné nebo odmítané a jež poškozuje tělesný, duševní i společenský stav a vývoj dítěte, popřípadě způsobuje jeho smrt.“ (21 str. 24)

Obě respondentky hovořily o respektujícím rodičovství jako o procesu, který vede nejen k růstu dítěte, ale také k proměně rodiče, jelikož jde o oboustranný proces. Tento motiv jsem již zmiňovala v teoretické části v souvislosti se Zdeňkem Matějčkem, který zdůrazňuje, že dítě spoluvytváří prostor, ve kterém výchova probíhá a tím vyvolává ve vychovateli reakce, který k osobitým projevům dítěte nemůže zůstat lhostejný. Tím je nucen si například přetvářet různé postoje. (7 stránky 21-27)

Zastávám názor, že výchova dítěte je podnětným prostředím pro sebereflexi a osobní růst. Jeho projevy v nás mohou vyvolávat různé pocity, které můžeme reflektovat, pokud se vrátíme ke zdroji naší emoce. Proč jsme rozzlobení, když „není“ dítě dokonalé? Proč vlastně chceme, aby bylo „dokonalé“? Co taková dokonalost znamená? Je potřebná? K čemu? Kde jsem k takovému názoru přišel/a?

Takové otázky nás mnohokrát zavedou zpět do našich dětských let, kdy jsme my sami měli být např. dokonalými (poslušnými, klidnými, ...) dětmi. Odkrývání takových skutečností může být velice bolestivé, ale věřím, že může vést ke změně po generace předávaných postojů a také k uzdravení vztahu k vlastní osobě.

V kontextu tohoto tématu se lze obrátit i na odborné knihy o tématech vzniku traumatu. Zde bych chtěla odkázat na práci Petera A. Levina, který ve své knize *Trauma očima dítěte* podrobně popisuje proces vzniku traumatu. Uvádí, že trauma vzniká v situacích, které jsou pro dítě psychicky nezvládnutelné, a není schopno samo emočním procesem projít, a pochopit jej. Zdůrazňuje, že by dospělí měli sami rozumět svým emocím a být s nimi v kontaktu, aby mohli pomoci dětem zpracovat jejich vlastní emoce. (22) Dalším autorem, který problematiku traumatu srozumitelně popisuje v kontextu s jeho důsledky je Gábor Maté (23).

Dle mého názoru je třeba zamyslet se také nad tím, jak by mohlo ovlivnit většinové uplatňování respektujícího přístupu společnost. Zejména pak například kriminalitu, psychickou pohodu a duševní zdraví, vztahy, ekonomické prostředí nebo školství apod. Respondentky se v rámci rozhovorů vyjádřily k tomu, že uplatňování tohoto přístupu by představovalo ve společnosti pozitivní změny. O tom byla přesvědčena i Ellen Keyová, která zdůrazňovala, že odstraněním výchovy, která lidi učí poslušnosti, bychom měli velmi rozmanitou a schopnou společnost (1).

Z výpovědí obou respondentek je patrné, že vnímají proces vývoje respektujícího přístupu jako pomalý. Myslím si, že takové zhodnocení zůstává subjektivním názorem každého z nás. Považování vývoje za pomalý může být výrazem toho, že jsme netrpěliví vůči realitě, kterou bychom si přáli vidět jinak – v souladu s našimi přesvědčeními. Tím bychom se ale vraceli k nikdy nekončící debatě o tom, jak by měl svět vypadat a jak rychle by se měl měnit. Já se spíše zaměřuji na to, jaké máme zdroje k tomu, aby mohla změna probíhat. Věřím, že tempo změny není klíčovým faktorem, podstatnější je pro mě otázka, jaké konkrétní kroky můžeme podniknout, aby měla skutečný dopad.

Závěrem diskuze bych ještě ráda vyjádřila svůj názor k tomu, že ve výchově bychom se neměli snažit být dokonalými spíše jako vědomými. Jsem přesvědčená, že nedokonalosti jsou součástí

„dokonalosti“, odlišné od dokonalosti „obecně“ přijímané. Dle mého je tedy potřeba položit si otázku, co má výchova dítěti přinést? Poslušnost? Oceňovat pouze své dobré stránky a snažit se potlačovat ty „špatné“? Tkví cíl výchovy v tom, že osekáme osobnost dítěte do společensky přijatelné podoby, nebo spíše v tom, že mu pomůžeme rozvíjet jeho jedinečnost, sebevědomí a schopnost reflektovat své chování? Věřím, že skutečně respektující přístup spočívá v tom, že dítě učíme pracovat se svými silnými i slabými stránkami, nikoli je potlačovat. Výchova by měla vést k vnitřní integritě, ne k pouhé snaze zalíbit se vnějším očekáváním.

Je naprosto přirozené dělat chyby – nejsme dokonalí, a ani být nemusíme. Důležité je, jak s těmito chybami nakládáme. Místo abychom se obviňovali za každý přešlap, můžeme je vnímat jako příležitost k růstu a učení. A právě tímto přístupem předáváme dětem důležitou životní dovednost.

Osobně jsem fascinována dětským světem. Někteří lidé snadno zapomenou na své dětské fantazie, sny a příběhy. Ale při výchově vnímám jako zásadní tak trošku se na vše zase rozvzpomenout a připomenout si, jaké to bylo, protože jsem přesvědčena, že jedině tak se dětem přiblížíme a můžeme jim snadněji porozumět, jedině tak lze pochopit naše dospělé já – skrze naše dětství.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce slouží k přiblížení tématu respektujícího přístupu prostřednictvím teoretického ukotvení jeho nejzásadnějších okruhů, zejména respektu, lásky, hranic a komunikace.

Ve výzkumné části si kladla za cíl porozumět motivacím rodičů k volbě respektujícího rodičovství, zmapovat jeho vnímané přínosy a obtíže a zachytit reakce širší rodiny respondentů v souvislosti s jejich výběrem výchovného stylu.

Prostřednictvím kvalitativního výzkumu se podařilo tyto cíle naplnit. Výsledky ukázaly, že hlavní motivací rodičů je snaha o vytvoření bezpečného, důvěryplného vztahu s dítětem a výchova bez násilí. Výběr výchovné metody byl podmíněn primárně jejich osobními zkušenostmi. Rodiče zároveň reflektovali pozitivní dopady na vývoj dítěte i sebe sama, avšak upozornili i na určité výzvy, které se k problematice vztahují například nepochopení ze strany širší veřejnosti. Sdíleli své osobní zkušenosti, zejména pak reakce jejich rodičů, které se primárně vztahovaly k jejich názorům v oblasti výchovy. Vývoj ve společnosti pak respondentky vnímají jako pomalý, ale cítí, že je pro naši společnost potřebný a má potenciál přinést pozitivní změny.

Tato zjištění mohou dále přispět k širšímu porozumění respektujícího rodičovství a nabídnout inspiraci rodičům, pedagogům či odborníkům v oblasti výchovy. Práce zároveň poukazuje na společenský význam respektu v mezilidských vztazích a možnost ovlivňovat prostřednictvím výchovy budoucí generace k větší empatii, otevřenosti a porozumění.

Práci lze rozšířit i o práci Donalda W. Winnicota, který se zabývá konceptem „*dost dobré matky*“, který lze vztáhnout obecně na rodičovství.

Většina odborných výzkumů se ve vztahu k respektujícímu přístupu orientují primárně na rodiče. Dle mého názoru by bylo velice přínosné věnovat se v dalších výzkumech i perspektivě dětí, které jsou přímo zasaženy tímto přístupem. Děti, tak jako hlavní aktéři výchovy, mohou přinést cenné informace o tom, jak vnímají a hodnotí například způsob komunikace a interakce se svými rodiči. Jejich pohled na respektující rodičovství může upozornit na oblasti, které jsou pro dospělé neviditelné, a tím přispět k lepšímu porozumění tomu, co opravdu funguje a jak by mohl být přístup dále zlepšován. Tyto výzkumy by mohly být vedeny například kvalitativní metodou pomocí rozhovorů nebo analýzou z kreseb.

POUŽITÁ LITERATURA

1. **Key, Ellen.** *Století nového dítěte.* Praha : Portál , 2022. 978-80-262-1953-8.
2. **Dvořáková, Markéta.** *Základní učebnice pedagogiky.* Praha : Grada, 2015. 978-80-247-5039-2.
3. **Výrost, Jozef a ed., Ivan Slaměník.** *Sociální psychologie.* Praha : Grada , 2008. 978-80-247-1428-8.
4. **Hayesová, Nicky.** *Základy sociální psychologie .* Praha : Portál, 1998. 80-7178-415-X.
5. **Faixová, Kateřina.** Rogersovská psychoterapie a preterapie - možnosti využití v psychiatrii. *Psychiatrie pro praxi.* [Online] 2014. [Citace: 11. Březen 2025.] https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-201401-0009_Rogersovska_psychoterapie_a_preterapie-moznosti_vyuziti_v_psychiatrii.php.
6. **Průcha, Jan, Walterová, Eliška a Mareš, Jiří.** *Pedagogický slovník .* Praha : Portál, 2001. 80-7178-579-2.
7. **Matějček, Zdeněk.** *Po dobrém, nebo po zlém? .* Praha : Portál, 2015. 978-80-262-0852-5.
8. **Nováčková, Jana a Nevolová, Dobromila.** *Respektovat a být respektován.* Praha : PepleComm s.r.o., 2020. 978-80-87917-71-8.
9. **Aldort, Naomi.** *Vychováváme děti a rosteme s nimi.* Praha : Práh, 2010. 978-80-7252-287-3.
10. **Kopřiva, Pavel, a další.** *Respektovat a být respektován.* Kroměříž : Spirála, 2006. 80-901873-7-4.
11. **Matějček, Zdeněk.** *Co děti nejvíc potřebují.* Praha : Portál, 2015. 978-80-262-0853-2.
12. **Martínková, Eva.** Tři cenné dary, které může rodič dát svému dítěti. *Online psycholog.* [Online] 22. . Únor 2018. [Citace: 16. Únor 2025.] <https://www.online-psycholog.com/l/tri-cenne-dary-ktere-muze-rodic-dat-svemu-diteti/>.
13. **Dunbar, Robin.** *How many friends Does One Person Need? .* Cambridge : Harvard University Press, 2010. 978-0674057166.
14. **Keltner, Dacher.** *Born To Be Good: The Science of a Meaningful Life.* New York : W. W. Norton & Company, 2009. 978-0393063364.

15. **Harlow, Harry F.** The nature of love. *American Psychologist*. 1958, Sv. 13, 12, stránky 673-658.
16. **Josef Langmeier, Zdeněk Matějček.** *Psychická deprivace v dětství*. Praha : Karolinum, 2023. 978-80-246-5721-9.
17. **Vágnerová, Marie.** *Psychopatologie pro pomáhající profese* . Praha : Portál , 2008. 978-80-7367-414-4.
18. **Rosenberg, Marshall B.** *Nenásilná komunikace*. Praha : Portál, 2022.
19. **Adele Farber, Elaine Mazlish.** *Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly: Rady pro rodiče dětí od 2 do 18 let*. Brno : Cpress, 2013. 978-80-264-0147-6.
20. **Gavora, Peter.** *Výzkumné metody v pedagogice* . Brno : Paido, 1996. 80-85931-15-X.
21. **Jiří Dunovský, Zdeněk Dytrych, Zdeněk Matějček.** *Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě*. Praha : Grada, 1995. 80-7169-192-5.
22. **Peter A. Levine, Maggie Kline.** *Trauma očima dítěte: probouzení obyčejného zázraku léčení: od raného dětství po dospívání* . Praha : Maitrea, 20012. ISBN 978-80-87249-27-7.
23. **Maté, Gábor.** *Když tělo řekne NE: Jak stres souvisí s nemocemi*. Praha : PeopleComm, 2022. 978-80-87917-47-3.