



**MUDr. Ondřej Trojan**

*Je vedoucím lékařem oddělení, odborným zástupcem pro obory psychiatrie a sexuologie. V těchto oborech působí řadu let též jako soudní znalec. Publikoval řadu odborných článků v domácích i mezinárodních časopisech a přednášel a přednáší na četných konferencích domácích i zahraničních (maj. New York univerzitách (Jerusalem, Jeruzalém).*

*V letech 2004-2006 byl členem výkonného výboru Evropské sexuologické společnosti, pro kterou organizoval 8. kongres EFS v Praze (2006), jehož byl prezidentem a též působil jako člen poradního sboru Světové sexuologické federace.*

*Od roku 2005 je členem výboru České společnosti pro sexuální medicínu. Členem Evropské společnosti pro sexuální medicínu, České neuropsychiatrické společnosti a Slovenské sexuologické společnosti. Autor či spoluautor několika knih odborných a populárních.*

*Specializuje se na terapii sexuálních poruch, psychoterapii sexuálních deviací, párovou sexuální terapii, psychoterapii i farmakoterapii duševních nemocí a poradenství související s těmito terapeutickými oblastmi.*

## Průvodce sexuální výchovou pro věk 8–11 let

***Ve škole neprobíhá jen výuka podle osnov. Třetíáci už často cítí ono podivné lechtání kolem pupíku, a tak je klidně přistihnete na nějakých webových stránkách pro dospělé nebo s časopisem, který rozhodně nebyl určen jim. To je ten správný výchovný okamžik, dobrý výchozí bod.***

Teď zvažte několik možností – kluci byli zvědaví, jak vypadá ženské tělo, bylo lákavé dělat něco zakázaného, vytrhnout se před dívkami... důvodů mohlo být více.

Není nic neobvyklého, když si malé děti ze zvědavosti tajně prohlížejí „nahaté“ časopisy. Ostrá odpověď a zákaz je zanechává v rozpacích, s pocitem viny nebo ostudy nad jejich sexuální zvědavostí. V každém případě mějte na paměti, že v tomto věku jsou děti i nadále fascinovány lidským tělem. Během prepubertální fáze jejich vývoje by mohlo pomoci, když se dozvědí, jak vypadají složky těla v různých fázích vývoje. Důležité je sdělit i vlastní názor. Řekněte, jak se vy osobně stavíte k časopisům a jiným zobrazením (internetu), které sexualitu zneužívají. Pokud souhlasíte s Freudovou „teorií latence“, domníváte se, že třetíáci nemají o sexualitu ani nejmenší zájem. A zatím opak je pravdou. Mnoho dětí tohoto věku sice váhá zeptat se dospělých na sexuální otázky, ale ne z nedostatku zájmu. Naopak, třetíáci překypují dychtivostí po nezodpovězených (a obvykle nevyslovených) otázkách. Ve skutečnosti ale často zjišťují, že není příliš vhodné se o těchto věcech bavit. Několik nesouhlasných pohledů nebo šokovaných a rozčilených odpovědí, takové signály přicházejí z domova.

Zkuste ve škole vytvořit prostředí, které podporuje komunikaci. Ale nezapomeňte, že pronikání dítěte do vnějšího světa přináší do jeho života mnoho vlivů. Ať se vám to líbí nebo ne, společenské postoje k diskusí o sexuálních tématech jsou stále ještě plné viny, rozpaků, studu, strachu atd.

Následují typické otázky dětí ze třetí třídy (a možné, ale ne jedině správné, odpovědi), o kterých se ale často mezi rodiči a dětmi nemluví:

**Ot.: Kolik musí být člověku let, aby mohl mít dítě?**

**Odp.: Jakmile dívka začne menstruovat, může mít dítě. Některé dívky mají menstruaci už v deseti letech. Ale i když mohou otěhotnět, neznamená to, že se mohou stát matkou. Rodičovství je velký úkol. Je lepší, když dívky počkají, až vyrostou.**

**Ot.: ...a co chlapci? Kdy se mohou stát tatínky?**

**Odp.: Jakmile se u chlapce tvoří sperma, může způsobit těhotenství. Mnoho chlapců začne produkovat sperma mezi třináctým a čtrnáctým rokem. Ale zdaleka z hlediska tělesného, což neznamená, že je připraven na zodpovědnost spojenou s otcovstvím.**

**Ot.: Kdy mi vyrostou prsa?**

**Odp.: Každý člověk se vyvíjí jinak. Už brzy budeš ve věku, kdy se začne tvé tělo měnit, zvětší se ti i prsa. Mně bylo dvanáct, když se mi začala měnit postava.**

**Ot.: Mají chlapci menstruaci?**

**Odp.: Ne. Menstruace je odlučování krvavé tkáně, která se vyvíjí v ženě děložce.**

**Ot.: Vojtova sestra má miminko, ale není vůbec vdaná. Jak je to možné?**

**Odp.: Pokud má muž se ženou pohlavní styk, ať jsou manželé nebo ne, může žena otěhotnět. Já si myslím, že by se žena měla vdát, a potom mít miminko. Myslím, že nejlepší je, když rodina žije pohromadě.**

**Ot.: Co to je „šoustat“... Co to znamená?**

**Odp.: To je výraz pro pohlavní styk, není to moc hezké slovo a existují lepší označení (souložit, milovat se třeba).**

V tomto věku by si děti měly uvědomit, že každý člověk se vyvíjí svým vlastním způsobem a tempem, že je to tak správné. Děti, kterým není tato základní informace poskytnuta, mohou strávit léta obavami, že je s nimi něco v nepořádku. Věnujte také pozornost odlišnému vývoji obou pohlaví. Koneckonců, kde je psáno, že o menstruaci potřebují vědět pouze dívky a o pohlaví jenom chlapci? Vzhledem k tomu, že muži a ženy žijí po celý život ve vzájemném kontaktu, je úplně jasné, že si uvědomují, jak fungují jejich těla. Typickým rysem třetíáků je skromnost, dokonce snad přehnaná ostýchavost vzhledem k vlastnímu tělu, při hovoru o tomto problému se může objevit i jistá zdráhavost. Pamatujte si, že sexuální výchova zahrnuje mnohem více než jen poučení o sexuálních specifikách. Děti se potřebují kromě informací naučit i dovednosti, které jim pomohou uvědomit si tento aspekt života a rozhodnout se s ním. Nejdůležitější dovedností je schopnost rozhodo-  
vání, něco, co se člověk nenaučí přes noc. Když dospívá, stává se život stále složitějším, rozhodnutí je čím dál tím více a vnější vlivy se zintenzivňují. Rozumný pedagog pomáhá dítěti připravit se na tuto změnu a nutnost dělat vlastní rozhodnutí.

• *Pomozte dětem shromáždit informace a zvážit možnosti, než se rozhodnou. Pomozte jim uvážit možné následky každé volby.*

• *Pomozte jim pochopit, že každé rozhodnutí má nějaké následky. Zahipit, že každé rozhodnutí má nějaké následky. Zahipit, že každé rozhodnutí má nějaké následky. Zahipit, že každé rozhodnutí má nějaké následky. Zahipit, že každé rozhodnutí má nějaké následky.*

• *Přijímejte rozhodnutí dítěte, pokud nejsou škodlivá. Chápejte, že se rozhoduje na základě vlastního výběru a chuti. Vy osobně byste se třeba rozhodli jinak.*

• *Stanovte hranice rozhodování. Pokud by jeho rozhodnutí mělo zcela nepřijatelné nebo nebezpečné následky, vysvětlete mu, proč nemůžete jeho volbu přijmout.*

Dobrá rozhodovací schopnost je dovednost, již se člověk musí naučit. Děti, u nichž tuto dovednost podporujete, dokáží posléze rozvíjet a přijímat odpovědnost. V nadcházejících letech dospívání se vaše dítě setká s přehrášlými situacemi, kdy bude muset činit rozhodnutí. Zvláště kritická je oblast sexuálního rozhodování. Spojení mezi sebedůvěrou, rozhodovací schopností a sexuálním chováním dospívajících se věnuje velká pozornost. Je známo, že mladí lidé, kteří jsou sebevědomí a kteří mají návyky a znalosti potřebné pro správnou volbu, se také mnohem lépe rozhodují. Což platí nejen o sexualitě, ale i o dalších aspektech jejich života. Ostatně to platí i o nás dospělých. Představte si, že by vám někdo dal za úkol rozhodnout se, zda třeba změňte zaměstnání, a neřekl vám ani, co byste měli v nově práci dělat ani kolik za to dostanete!

Ve čtvrté třídě vývoje pokračuje. Samy děti svůj růst a počátek puberty často sledují více s obavami, rozpaky než s radostí. Ve skutečnosti mají jen málo zkušeností, a když, tak trochu odlišných...větší zájem o opačné pohlaví, školní škádlení kamarády a kamarádkami. Nastávají definitivní změny. A on či ona si vůbec nejsou jisti svými pocity.

Ta novota je nejen vzrušující, ale i děsivá. V této době pocítují děti kvůli těmto změnám ostych, stahují se do soukromí a často nosí hluboko v sobě obavy, zda je tento proces normální a zda jsou normální ony samy. Čtvrták si uvědomuje blízkost začátku puberty. Dívky mohou začít dospívat již ve třetí třídě, u chlapců je tento vývoj o rok dva opožděn. V každém případě by jej škola na to měla připravit. To mu usnadní vyrovnání se s obavami a otázkami, které se jistě objeví, i když často nevyřčené. Pokud s ním v rodině o sexuálních tématech otevřeně hovoří rodiče, bude dítě pravděpodobně více otevřeno ke školní diskusi, ale takových rodin nejspíše není většina. Děti v té době již mají mnoho různých kvalitních sexuálních informací z rozličných zdrojů, od kamarádů, z televize, z písniček, z časopisů, z internetu – máte ideální příležitost k diskusi, příležitost poopravit mnohdy dost divoké postřehy. Otevřená školní komunikace o sexu má větší význam než jen usnadnit dítěti cestu k dospívání. Může pomoci propagací pozitivního a ohleduplného postoje k sexualitě, zmírnění strachu a obav, vybudování důvěry, pochopení a podpory. Puberta není jen sexuální záležitostí, kterou je třeba s vašim dítětem probrat, ale zaujímá pravděpodobně přední místo v jeho myšlích. A ani si to obvykle neuvědomuje. Je to doba velkých změn v životě dospívajících, která i za velmi dobrých podmínek může být zamotaná a děsivá. Takže předběžná příprava na události puberty zřejmě vyústí v mnohem pozitivnější náhled na celý proces.

Lidé mají tendenci považovat menstruaci a první ejakulaci za signály příchodu puberty. Ve skutečnosti je puberta etapa života značená sledem událostí, proces, který trvá několik let. Menstruace a první ejakulace se vlastně objevují dost pozdě. Ale z nějakých důvodů se považují za „nejvýznamnější události“, možná proto, že jsou tak nápadnými známkami dospívání. Pomůžete-li dítěti pochopit časový rámec puberty, zmírníte klasické strachy typu: „Proč rostu tak rychle, víc než moji kamarádi?“ „Kdy už „to“ dostanu?“ „Co to se mnou je?“ „Jsem normální?“ Děti, jež jsou si málo vědomy rozdílnosti vývoje, mohou být těmito starostmi jako posedlé, stráví měsíce, snad roky plně obav a starostí. Sami určitě víte své – taky máte za sebou pubertu. Vůbec není špatné některé vzpomínky dětem převyprávět.

**Na úrovni čtvrté třídy je velmi užitečnou informací, kterou můžete sdělit, podrobný přehled sledu událostí v pubertě. I když děti vyspívají v různém věku, pořadí jednotlivých kroků se dá předvídat.**

#### Pořadí pro dívky

1. Vývin prsou (zhruba mezi osmým a třináctým rokem).
2. Rozšíření boků.
3. Rovné ochlupení.
4. Rychlý růst.
5. Ochlupení je zkadeřené.
6. Menstruace (dva roky po začátku vývinu prsou).
7. Ochlupení v podpaží.
8. Změny hlasu.

#### Pořadí pro chlapce

1. Růst varlat a šourku (zhruba mezi deseti a čtrnácti roky).
2. Rovné ochlupení.
3. První změny hlasu.
4. První ejakulace (asi za rok po růstu varlat).
5. Ochlupení je zkadeřené.
6. Rychlý růst.
7. Ochlupení v podpaží.
8. Značné změny hlasu.
9. Růst vousů.

Puberta samozřejmě nejsou jen fyzické změny. Objevující se sexuální citění, emoce, mezilidské vztahy, stresy – to vše tvoří tuto přeměnu. Děti mají často následkem svého dospívání protichůdné pocity a potřebují ujištění, že jsou tyto pocity normální. Puberta není nikdy procházka růžovým sadem.

#### Rizika

Čtvrtáci již mají kapacitu, aby pochopili význam rizika, a je dobré na některá upozornit. V tom věku už asi o AIDS každý z nich slyšel, ať od rodičů či od někoho jiného. Máte mnoho příležitostí, jak svým dětem něco nového říci. Jste v pozici, kdy jim tato fakta můžete zprostředkovat jemně a klidně, způsobem, který poučí, posílí, ale nepoděsí.

#### Nemoci

Ve čtvrté třídě by děti už měly pochopit, že AIDS je smrtelná a přenosná nemoc způsobená virem. Dětem by se mělo dostat ujištění, že AIDS nelze přenést běžným kontaktem s nemocným (objetím, sdílení jídla, sezení vedle infikovaného člověka), že se virus, aby mohl nemoc způsobit, musí dostat do krevního oběhu. Během raného dospívání (mezi devíti a dvanácti lety) buďte připraveni poskytnout i detailnější informace o přenosu a prevenci AIDS. V tomto věku děti zejména potřebují vědět, že:

- *AIDS se přenáší nesterilními injekčními stříkačkami a jehlami (mezi toxikomany i jinde). Děti je nutno varovat před vzájemným propíchováním uší, tetováním a rituály „pokrevního bratrství“.*
- *Virus AIDS se nachází v tělních tekutinách, jako je krev, sperma a poševní sekret, může se šířit vaginálním i análním stykem.*
- *Další nemoci jsou také způsobeny virem. Některé se přenášejí pohlavním stykem – třeba hepatitida B, jiné krví, a jsou proto hodně rozšířeny mezi lidmi zneužívajícími drogy jako třeba hepatitida C. Jiné se přenášejí vzduchem s kapénkami sekretu a může se jimi nakazit každý – chřipka.*
- *Lidé se mohou velmi dobře chránit. Úplná ochrana je ale spojena se sexuální abstinencí. Samozřejmě by mělo být nepoužívání drog, zvláště těch, co se píchají do žíly. Proti chřipce a hepatitidě B může pomoci očkování, to ale nemáme ani proti HIV ani proti hepatitidě C.*
- *Kondomy významně pomáhají snižovat riziko nákazy HIV, nebo hepatitidou během pohlavního styku.*

#### Riziko zneužití

Upevňujte schopnost bezpečného chování, umění říci „ne“ dospělým, ale i třeba spolužákům, kteří se chovají nevhodně. Upevňujte informaci, že jejich tělo je pouze jejich a nikdo nemá právo se jich proti jejich vůli dotýkat či dotyky vyžadovat. Že pokud by se jim něco takového přihodilo, je dobré, aby to sdělili tomu, komu důvěřují – hlavně rodičům.

#### Rodinná záležitost

Jistě je dobré probrat témata sexuální výchovy s rodiči, jednak aby se předešlo možným konfliktům mezi nimi a školou, ale zejména proto, že ideální sexuální výchova probíhá paralelně ve škole i v rodině. Jen rodina poskytne informaci o v ní uznávaných hodnotách a tento úhel pohledu je také důležitý.

#### Souhrn

Střední školní věk (zhruba do 12 let) je poměrně klidným údobím přípravy na velký třesk – pubertu. Dominuje vysoká tělesná zdatnost a výkonnost. Odlišnosti od normy jsou vnímány velmi silně a zakládají pocity méněcennosti, zvláště u dívek. Zde se mnohdy tvoří podhoubí pozdějších vážnějších poruch, např. těch, které souvisejí s příjmem potravy (mentální anorexie, bulimie). Nově se u děvčat zhruba od 8 let, u chlapců od 9 let projevuje ochranné, rodičovské chování vůči mladším (předškolním) dětem. Období kolem 10. roku pak je nesmírně důležité pro přijetí mužské a ženské role. Nejvíce zde působí vrstevníci, jejich již mnohdy spletité vztahy. Děti v tomto věku již jsou schopny velmi přesně vycítili kvalitu vztahu mezi rodiči a citlivě reagují na jeho (skutečné či domnělé) ohrožení. Jsou již dost chytré, aby pochopily přetvářku a citlivě vnímaly změny v chování rodičů, aniž by je mnohdy uměly správně vysvětlit. Ve středním školním věku také snášejí děti nejhůře rozvod rodičů. Proto by již měly vědět, že se rozvody někdy dějí. Jsou zahlceny spoustou informací z médií, ale ještě si s nimi mnohdy nevědí rady. V mladším a středním školním věku též bývají velmi často obětmi sexuálního zneužití. Sexualita je zajímavá, nicméně již se zvyšuje přirozený stud a – od středního školního věku – se vůči rodičům a učitelům objevují různě silné zábrany. Na 1. stupni je možné využít vskutku spoustu situací, které ještě nepřilíhají specializovaná výuka přináší. Lze se opírat o Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (VÚP 2007):

**Očekávané výstupy (mj.) – žák:**

- ☒ uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví;
- ☒ dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných;
- ☒ chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné dítě.

**Co by se měly děti mladšího školního věku dozvědět ve škole o sexu? Že...**

- ☒ onomu „pindourkovi, pífkovi, šulínkovi atd.“ (doplňte si podle zvyklostí) se říká penis a „buchtičce, pipince, pindulce...“ vulva;
- ☒ kluci mají penis a varlata, holky vulvu a v břiše pochvu, dělohu, vaječníky;
- ☒ není v pořádku, když by je neznámý dospělý člověk chtěl hladit nebo žádal, aby se ho dotýkaly;
- ☒ ani známý člověk (kromě např. lékaře při vyšetření) se nesmí dotýkat jejich vulvy, penisu, zadečku a podobně; a už vůbec nikdo nesmí dotyky na svém těle po nich žádat;
- ☒ když se jim nějaké dotyky nebo situace nelíbí, měly by se obrátit na někoho dospělého, komu věří;
- ☒ když nemají nikoho, komu by se mohly svěřit, mohou využít linek důvěry;
- ☒ když se dospělí lidé mají rádi, mohou si to projevovat různými příjemnými tělesnými dotyky, třeba hlazením, polibky, objímáním, a podobně projevují lásku i svým dětem;
- ☒ když se dospělí milují, mohou se rozhodnout, že budou mít dítě, a v takovém případě při pohlavním styku přejdou spermie z mužova těla do ženina a jedna z nich oplodní vajíčko;
- ☒ polibky jsou různého druhu, jinak dáme pusku strýčkovi na návštěvě – asi na tvář, jinak bude vypadat pusa od rodičů – spíše na rty – a jinak, vášnivěji, se líbají milenci;
- ☒ z oplodněného vajíčka se asi 9 měsíců vyvíjí v matčině těle plod, potom se narodí dítě;
- ☒ tomu období se říká těhotenství.

**A jaké informace přidat dětem kolem počátku puberty? Že...**

- ☒ těhotenství obvykle trvá 9 měsíců a po tu dobu se dítě

- v děloze vyvíjí, pak nastane porod a při něm se z dělohy pochvou dítě narodí;
- ☒ už v okamžiku oplodnění je dáno, zda se narodí hoch, nebo děvče;
- ☒ při pohlavním styku vsune muž penis do ženiny pochvy a tomu se říká pohlavní styk neboli soulož;
- ☒ to, čemu se říká sex, neznamená jen pohlavní styk, ale mazlení, hlazení, líbání, objímání a řadu dalších projevů, jimiž si lidé projevují svůj cit;
- ☒ líbání je jeden z prvních stupňů sexuálního sblížení, není ale bez rizika, zejména při hlubokém, francouzském polibku je možno se nakazit (nebo nakazit druhého) například angínou, mononukleózou, oparem, ale i třeba hepatitidou A; naopak virem HIV se při líbání nenakazíme;
- ☒ láska typicky vzniká mezi lidmi rozdílného pohlaví, stejně krásný cit ale může být mezi dvěma homosexuálními muži nebo ženami;
- ☒ dospělí lidé se mohou rozhodnout, zda se stanou manželi nebo spolu budou žít bez manželství;
- ☒ většina náboženství vyžaduje, aby lidé, kteří se milují, měli svatbu;
- ☒ každý má právo rozhodnout se, koho chce milovat a s kým chce nebo nechce mít pohlavní styk, a nikdo nemá právo toho druhého k sexu nutit;
- ☒ když se dítě narodí, jsou rodiče povinni se o ně starat, a proto by měli mít děti ti dospělí lidé, kteří už to dokáží – dítě je závazek na celý život;
- ☒ je právem každého člověka rozhodnout se, zda chce mít dítě;
- ☒ když se dospělí lidé milují a nechtějí mít dítě, je třeba, aby používali kondom nebo aby žena užívala antikoncepční pilulky nebo náplasti;
- ☒ někdy se stane, že rodiče spolu už nechtějí žít, potom se rozejdou nebo rozvedou;
- ☒ v takovém případě určí soud, u koho z rodičů dítě zůstane, ale druhý z rodičů má povinnost se o ně také starat a nepřestává je mít rád;
- ☒ všechny děti mají stejná práva, nezáleží na tom, zda jsou to kluci, holky, zda jsou černé nebo bílé či jiné rasy, zda jsou nemocné nebo zdravé či žijí s oběma rodiči nebo s jedním;
- ☒ dítě se vyvíjí postupně v dospělého člověka a první období, kterým při tom prochází, je puberta;
- ☒ v pubertě dochází k mnoha tělesným změnám i změnám v myšlení; dívky dostávají první měsíčky (menstruaci), u chlapců se začíná tvořit sperma a varlata produkují spermie.







Mgr. Kamila Tothová, DiS.

Absolventka jednooborové pedagogiky na FF UK, absolventka KVP G, metodička prevence Pedagogicko-psychologické poradny Ústeckého kraje a Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Teplice.

## Vývoj osobní identity v dospívání

*Osobní identita, jinak sebepojetí, je „souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová“. Blatný uvádí několik definic sebepojetí, vybírám definici Shavelsona, Hubnera a Stantonova: „V nejširším smyslu je sebepojetí percepcí sebe samého. Tyto percepcie jsou formovány prostřednictvím zkušenosti s prostředím... a jsou ovlivněny zvláště posílením z prostředí a od významných druhých.“ Jiní autoři sebepojetí popisují jako postoj k sobě. Stejně jako jiné postoje i postoj k sobě má tři aspekty: aspekt kognitivní (obsah a struktura sebepojetí), aspekt afektivní (sebehodnocení) a konativní (motivace, regulace chování).*

Dospívání je široký pojem, lze jej (biologicky) charakterizovat jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání a akcelerací růstu a na druhé straně dosažením plné pohlavní zralosti. Věk tomu odpovídající je různý, rozdílný u chlapců a děvčat, rozdílný ale i mezi příslušníky stejného pohlaví. Pojem dospívání není však pouze pojmem biologickým (i když jej lze takto celkem jednoznačně definovat), s biologickým zráním se pojí dospívání psychické a sociální. Podle Eriksona je dospívání charakteristické hledáním vlastní identity, bojem s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, o své pozici ve společnosti. Období dospívání je natolik dlouhé období (může být i delší než 10 let), že je dále členěno na období pubescence a adolescence. Období pubescence má fázi prepuberty, která trvá přibližně od 11 do 13 let. Začíná prvními známkami pohlavního dospívání a končí nástupem menarche u dívek a prvními nočními polucemi u chlapců. Vývoj u chlapců bývá v tomto období obecně o 1–2 roky zpožděn. Druhá fáze období pubescence je fáze vlastní puberty, která začíná dokončením prepubertálního vývoje a končí dosažením reprodukční schopnosti, tzn. pravidelné ovulace u dívek. Toto období lze vymezit věkem 13–15 let. V pubertě se výrazně mění zevnějšek mladého člověka. Freud toto období označil jako genitální stadium charakteristické oživením sexuálního pudu.

Období adolescence probíhá mezi 15.–22. rokem života. Charakteristické je dosažením plné reprodukční schopnosti. Mění se postavení mladého člověka ve společnosti, mění se vztahový rámec mladého člověka a jeho sebepojetí. Období dospívání se dále liší kulturně a historicky. Margaret Meadová např. zjistila, že na ostrově Samoa dospívání probíhá nenápadně, bez výraznějších změn v chování (její výzkum byl odbornou veřejností zpochybněn). Přesto jsou známy rozdíly v dospívání v chudších a vyspělejších zemích

(ve vyspělejších zemích trvá období dospívání déle a projevuje se nápadněji). Za posledních sto let se v rozvinutých zemích urychlil nástup dospívání. Grimm uvádí, že první známky dospívání se dnes sice objevují v nižším věku, ale jiné známky dospívání svědčící pro dokončování dospívání se dostávají později. Dospívající v současné době potřebuje více času pro dosažení vzdělání, ale i pro rozvoj všech složek osobnosti, proto se zkracuje období dětství a oddaluje se nástup dospělosti.

### Vývoj identity podle Eriksona

Eriksonova teorie byla ovlivněna Freudovou psychoanalytickou teorií vývoje osobnosti. Eriksonova teorie se od Freudovy liší – Freud zdůrazňuje biologii a sexualitu, Erikson sociální a kulturní kontext. Na rozdíl od Freuda, který kladl důraz na vývoj osobnosti v dětství, Erikson věřil, že tento vývoj pokračuje v průběhu celého života. Erikson navrhl osm fází vývoje, čtyři spojené s dětstvím, jednu s dospíváním a tři s dospělostí. Každá z fází je charakterizována krizí. Níže uvedená tabulka obsahuje kromě Eriksonových stadií i porovnání s Freudovou teorií a teorií kognitivního vývoje Piageta.

### Augusto Blasi a Kimberly Glodis shrnuli Eriksonovo pojetí identity jako sestávající z následujících 12 prvků a vztahů mezi nimi

- Identita je explicitní nebo implicitní odpověď na otázku Kdo jsem?
- kteřá obsahuje dosažení nové jednoty mezi prvky něčí minulosti a jeho očekávání do budoucna;
- tak, že klade důraz na smysl pro stejnost a kontinuitu;

Věk	Vývojová teorie			Oblast dovedností	
	Freud	Erikson	Piaget	Řečová	Motorická
narození–18 m.	orální	primární důvěra vs. nedůvěra	senzormotorické	pohyby těla, pláč, pojmenování, ukazování	reflexní sed, dotyk, uchopování, chůze
18 m.–3 roky	anální	autonomie vs. stud. pochybnost	symbolické (preoperativní)	věty, „telegrafický žargon“	šplhání, běh
3–6 roků	oidipovské	iniciativa vs. vina	intuitivní (preoperativní)	spojky a předložky snadné dorozumění	zlepšení koordinace, tříkolka, skoky
6–11 roků	latence	píle vs. podřízenost	konkrétní operativní	podřadné věty, čtení a psaní, řečové úvahy	narůstající dovednosti, sporty, rekreační kooperativní hry
12–17 roků	adolescence (genitální)	identita vs. zmatení rolí	formálně operativní	abstraktní úvahy, abstraktní manipulace	tříbení dovedností

Obrázek je dostupný na: <http://zdravi.e15.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha-trust-a-vyvoj-ditete-v-prvnim-roce-zivota-460168>

- (d) odpověď na otázku identity je realisticky hodnotit sebe a svou minulost;
- (e) tím, že zvažuje něčí kulturu, zejména její ideologii, a společenské očekávání;
- (f) a zároveň současně zpochybňování platnosti kultury a společnosti i vnímání sebe sama;
- (g) Tento proces integrace by měl nastat kolem základních oblastí, jako je budoucí povolání, sexualita a náboženské a politické přesvědčení;
- (h) což by mělo vést k flexibilnímu, ale trvalému závazku v těchto oblastech;
- (i) a zaručit produktivní integraci do společnosti;
- (j) subjektivně základní smysl pro věrnost a poctivost;
- (k) a také pocity sebeúcty, zakořenění;
- (l) Cítilým obdobím pro rozvoj identity je doba dospívání, i když její obrysy se mohou stát přesnější v průběhu celého života.

## Vývoj identity v pubertě

Identita dítěte vychází z názorů dospělých, zejména autorit, na něj. Pubescent usiluje o hlubší sebepoznání, o přesnější obraz sebe sama. Pubescent překračuje hranici aktuálního sebepojetí a usiluje i o budoucí hypotetické sebevymezení. Pubescent jinak vypadá, má jiné pocity, jinak prožívá, jinak uvažuje. Jeho uvažování je ovlivněno rozvojem poznávacích schopností. Jeho úkolem je přijmout sám sebe v této dosud se měnící podobě. Nejistota a nespokojenost s vlastní identitou a zvýšená sebekritičnost je v tomto věku běžná. Pubescent se zabývá sám sebou a svým vzhledem poměrně často. Srovnává se s druhými lidmi, zejména s vrstevníky. Právě zvýšená sebekritičnost spojená s emoční labilitou a nejistotou komplikuje sebepoznání. Labilní a zranitelná je též jeho sebeúcta. V procesu rozvoje identity pubescenta se objevuje přechodné stadium skupinové identity. Jeho osamostatňování předchází konformita k vrstevnické skupině a identifikace s ní. Může se jednat i o rizikovou skupinu mládeže.

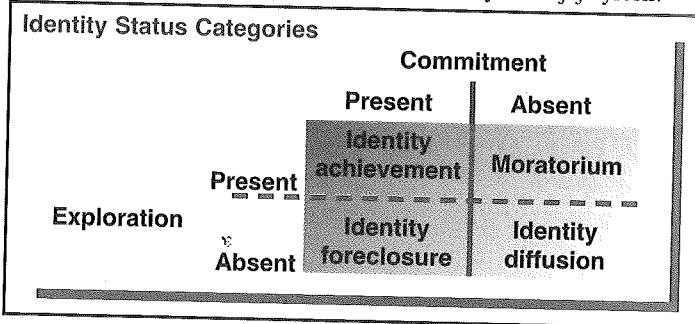
## Příklad z praxe

*Sandra, 14 let, 7 let sportovala (moderní gymnastika, balet), nyní ze zdravotních důvodů nedělá závodně žádný sport. Prospěch má výborný, občasně mírné neúspěchy prožívá úzkostně. Učitelé je oblíbená pro svou plíci a nekonfliktní chování, ve třídě patří k žákům se spíše podprůměrnou pozicí ve třídě. Má jednu blízkou kamarádku, ostatní se s ní baví, ale spíše na povrchnější úrovni. Několik spolužáků ji nemá rádo pro její školní úspěchy. Rodiče se rozvedli, když bylo Sandře 10 let. Důvodem byla dle Sandřinych slov otcova mladší a štihlejší partnerka. Matka Sandry o sebe velmi dbá, drží diety, cvičí, chodí pečlivě upravená. Sandra se začala přibližně před rokem zakulacovat (adekvátně věku), otec to nevhodným způsobem okomentoval. Matka Sandru podporovala ve cvičení a volbě oblékání. Nyní si matka všimla, že s dívkou není něco v pořádku. Zakázkou matky byla konzultace stran emo stylu. Matka na něj usuzovala kvůli tmavému oblečení, účesu (patka přes oko, černá barva), depresivnímu ladění a jednomu pokusu o automutilaci. Ukázalo se (po několika konzultacích), že dívka prožívá počínající poruchu příjmu potravy. Případá si tlustá, neatraktivní, divná. Kdyby byla hubenější, měla by prý více kamarádů a chlapce. Nechce dopadnout jako matka, neustále se starat o zevnějšek a být opuštěná. Vyzkoušela i sebepoškozování (jen drobné říznutí, na víc se nezmohla, kontrola jídla je pro ni snazší). Denně na internetu navštěvuje pro ana blogy, kde si píše s dívkami, které jí dodávají sílu hubnout a maskovat to. Dívka nyní krátce navštěvuje podpírnou skupinu, která je určena dětem s problémy ve vztazích s vrstevníky. Vztahy s vrstevníky sice nejsou jejím největším problémem, byla to však zpočátku jediná forma péče, kterou přijala. Rodině byla dále doporučena rodinná terapie, s kterou souhlasil i otec. Nakonec dívka souhlasila i s návštěvou u pedopsychiatra, kde je kontrolována pro anorexii. Pedopsychiatr zatím zvažuje medikaci. O situaci je dále informována školní metodička prevence, která je dívce k dispozici k řešení aktuálních problémů ve škole.*

## Vývoj identity v adolescenci

Vytvoření pocitu vlastní identity je hlavním úkolem adolescenta, který hledá odpovědi na otázky: Kdo jsem? Kam kráčím? Tento proces zahrnuje vědomí vlastní hodnoty a uvědomění si svých schopností, postojů k sexualitě

a sexuální roli. K tomuto procesu sebeurčení se váže Eriksonův pojem krize identity. Tato krize je součástí zdravého psychosociálního vývoje. Na Eriksona navázal James Marcia, který na základě rozhovorů s adolescenty dospěl ke čtyřem statusům (pozicím) identity: dosažená identita, přejatá identita, moratorium a difuze identity. Tyto čtyři statusy jsou rozlišeny podle toho, zda člověk vnímá otázku z určité oblasti jako problém identity a zda jej vyřešil.



Obrázek je dostupný na: <https://sites.google.com/site/dsmktylenda/content/identity-development>

- 1) **Dosažená identita (Identity achievement)** – lidé s tímto statusem prošli krizí identity, obdobím aktivního kladení otázek a sebeurčení. Zvolili si povolání, o kterém do budoucna uvažují. Přehodnotili politické a náboženské přesvědčení rodin a odložili ta, která se nehodila k jejich identitě.
- 2) **Přejatá identita (Identity foreclosure)** – lidé s tímto statusem také zaujali profesionální a ideologické pozice, ale neprošli krizí identity. Přejali postoje od rodičů, jsou rigidní, konformní.
- 3) **Moratorium (Moratorium)** – tento status lidé zaujímají obvykle uprostřed krize identity. Nemají vyřešený konflikt mezi postoji rodičů a svými plány.
- 4) **Difuze identity (Identity diffusion)** – někteří z lidí s tímto statusem prošli krizí identity, někteří ne. Nemají integrovaný pocit sebe samých (říkají „bylo by zajímavé jít na práva“, nikoliv „půjdu na práva“).

Podle Josselonové probíhá rozvoj identity v adolescenci ve dvou fázích:

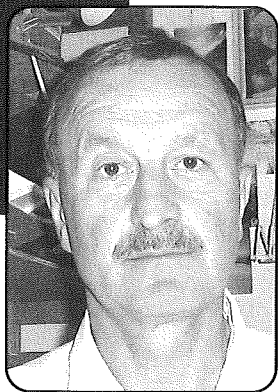
- 1) **Fáze postupné stabilizace** – postupné vyrovnávání vztahů s rodiči. Adolescent si osvojil zralejší způsoby chování, dosáhl určité samostatnosti, není však zralý na úplnou separaci od rodičů. V rodině se tvoří nová pravidla soužití.
- 2) **Fáze psychického osamostatnění** – ukončení separace ze závislosti na rodině. Adolescent dosahuje úplné samostatnosti. Jeho sebehodnocení se příliš neliší od hodnocení druhými lidmi. Adolescenti ovšem často se svou identitou experimentují.

## Příklad z praxe

*Honza přišel ve svých 18 letech na vyšetření profesní orientace. Byl na podobném už ve 14 letech (v deváté třídě). Rozhodující úlohu při volbě střední školy však měli rodiče. Chlapce přihlásili na střední průmyslovou školu, kde byl po celé čtyři roky nešťastný. Nebaví ho žádné předměty kromě anglického jazyka. Neučí se. Má dobrou paměť a stačí mu prolézat se čtyřkami. Má ale velké obavy z maturity. Chce se přihlásit na vysokou školu, ale v jiném oboru – chce poradit, v jakém. Jeho představa je „dělat školu, kde se moc nebude muset učit, a bude mít potom povolání, kde se moc nenadře a bude mít průměrný plat“. Honza má celkově nadprůměrný intelekt, dominuje verbální oblast, slabší je oblast matematická. V testu NEO vyšel jako mírně neurotický, introvert, otevřený, průměrně přívětivý a spíše nespolehlivý. V dotazníku DVP mu vyšla kombinace, kde jsme společně nedokázali vybrat uspokojivý obor. Nakonec Honza souhlasil s doporučením přihlásit se na pedagogickou fakultu, kombinaci anglického jazyka a ještě jednoho předmětu, o kterém ještě bude přemýšlet. Na profesi učitele se mu líbí kromě pracovní doby a uspokojivého platu i práce s dětmi. Dostal doporučení k přípravě na maturitu a k přijímacím zkouškám.*

Vývoj identity dospívajícího člověka se může setkat s různými překážkami, které jej mohou ohrozit. Tyto překážky mohou vzniknout na straně rodiny, vrstevníků, autorit, ale i na straně dospívajícího člověka samotného. V prvním příkladě jsem uvedla případ dívky, u které otec (a souhra dalších okolností) spustil anorexii. V druhém příkladě měla vliv špatná volba školy. Dospívající člověk se však může setkat s riziky, která na jeho identitu mohou mít mnohem zásadnější vliv – a to například vystavení násilnému trestnému činu, experimentování s návykovými látkami, negativní vliv sekt.

Použitá literatura je k dispozici v redakci časopisu Prevence.



PhDr. Josef Pavlát, Ph.D.

Psychiatrická klinika  
1 LF UK.

Klinický psycholog,  
samostatný manželský  
a rodinný poradce  
Asociace manželských  
a rodinných poradců.  
Učitel komunikačních  
dovedností na První  
lékařské fakultě Univerzity  
Karlovy. Soudní znalec  
v oboru klinické  
psychologie. Autor řady  
odborných prací z oblasti  
partnerských vztahů, rodiny  
a péče o děti  
a traumatického stresu.

Vědeckou hodnost Ph.D.  
získal na Masarykově  
univerzitě v Brně prací  
Děti v rodičovských  
soudních sporech.

## ROZVOD

# Porozvodová adaptace, „syndrom odcizeného rodiče“

*V naší společnosti se více než třetinová pravděpodobnost rozvodu stává setrvalým jevem. Obecně je v celé společnosti zřetelná destabilizace rodiny a základních rolí, nezpochybnitelnosti práv a povinností otce, matky a dalších. Regulativní funkce vzájemných ohledů, morálních zásad, zákonů a soudních rozhodnutí slábne. Lidé nerespektují rozhodnutí soudů, zákony tam, kde neexistují efektivní sankce.*

Rozpad manželství, kde jsou děti, je ztrátou pro všechny, selhání spojené se strádáním. Ve většině případů zůstanou po rozvodu děti s matkou, otec není v denním kontaktu s vlastním dítětem a musí tak rezignovat na přímé výchovné působení. Většinou žen klesne po rozvodu životní úroveň. K jejich psychologickým nesnázím patří strach z osamění a též nejistota, zda najdou nového životního partnera, který bude dobrým manželem i dobrým nevlastním otcem.

### Nejobtížnější jsou první dva roky po rozvodu

Podle studie Lindsaye a Schermana z roku 1987 u rozvedených matek stresující okolnosti a depresivní symptomy zintenzivněly záhy po rozvodu a pak mírně klesaly v průběhu dalších tří let, nicméně ne na úroveň konstatovanou u vdaných žen. Psychické symptomy, jako je prožitek bolesti a strádání a deprese většinou mizí v období dvou až čtyř let po rozvodu. Nicméně neplatí to pro všechny – někteří nenaždou uspokojivý životní styl, nadále jsou v situaci sociální izolace, v nedostatku opory svého okolí, v ekonomické nouzi a v situaci, kdy jsou přetíženi péčí o děti. Rozvedené ženy a jejich děti jsou často chudé, soudí se, aby vymohly alimenty. Rozvod často ženy vede k nutnosti vydělávat peníze. Role osamělého rodiče je vyčerpávající, plná problémů. Vzhledem k poklesu životní úrovně, ztrátě přátel, posunu v rolích a přetížení není překvapivé, že rozvedení trpí psychickými problémy. Někteří rozvedení se s rozvodem vypořádají rychle, pro další je rozvod nicméně tak negativní událostí, že se s ní vypořádávají velmi dlouho. Je i skupina rozvedených, kteří se s rozvodem nevypořádají nikdy. Odhaduje se, že to je asi desetina rozvedených. Opakované soudní spory pramení z psychických obtíží rodičů. Nezávládnutý rozvod vede ke konfliktům mezi rodiči.

Je tedy zřejmé, že porozvodová adaptace je u značné části rozvedených pomalá a obtížná. Za zvládnutý lze považovat rozvod, kdy manželé kromě vyřešení bytové, finanční, sociální, výchovné i partnerské situace zvládli i vnitřní, citové a sexuální odpoutání a našli novou perspektivu svého života, porozvodovou identitu a uspokojivý životní styl.

*Děti reagují na stres spojený s rozvodem v závislosti na své odolnosti velmi rozdílně. V úhrnu jsou rozdíly mezi dětmi z rozvedených a nerozvedených rodin sice statisticky významné, avšak mírné. Populace dětí z nerozvedených a rozvedených rodin se ve svých výsledcích do značné míry překrývá. Tak na příklad 42 % dětí nerozvedených rodičů v dospělosti vykazuje nižší úroveň prosperity než průměrné dítě z rozvedené rodiny. Není to tedy tak, že stabilní rodina zaručuje dítěti dobrou budoucnost a rozvedená rodina naopak budoucnost špatnou. Přestože jsou negativní důsledky rozvodu u průměru mírné, zasahují mnoho dětí a negativně ovlivňují řadu oblastí života.*

Jedním ze závažných důsledků porozvodových konfliktů je nerespektování soudních rozsudků o styčných nerezidenčního rodiče s dětmi. Někteří autoři udávají, že narušování návštěv se týká asi 50 % dětí z rozvedených rodin. Někteří autoři zabývající se touto problematikou zastávají názor, že situaci, kdy jsou mařeny styky s dítětem, je třeba z úřední moci napravit

či usměrnit a kritizují naše soudy za malou ochotu v takových situacích razantně zasahovat. V rámci některých manželských poraden již byly vytvořeny pracovní skupiny, které se touto problematikou zabývají a kam soudy mají možnost rodiče a děti postižené narušováním návštěv odkazovat. Jiní autoři zastávají názor, že nespravedlivost může být osudová a neodvratitelná a že otec má rezignovat, vzhopit se a jít dál vlastní cestou. Zápas o děti, který zahltil osobnost rodiče a stane se jeho životní náplní, považují za krajně nepříznivou možnost.

### Odcizení rodiče

V souvislosti s konfliktní rozvodovou a porozvodovou situací a s mařením návštěv vzbuzuje pozornost odcizení rodiče. Odcizení rodiče je podle jednoho autora důvodem pro 42 % přerušovaných kontaktů. Tam, kde je přítomen konflikt a animozita, lze pravidelně nalézt popouzení dětí proti nerezidenčnímu rodiči (zpravidla otci). Někteří autoři prosazují termín zavržený rodič tam, kde dítě pohlíží na jednoho rodiče jako na zcela kladného a na druhého jako na zcela záporného. Tento termín není nicméně všeobecně přijímán. Někteří autoři namítají, že tento koncept jen celkem dobře popisuje dávnou známou skutečnost, že někteří lidé angažující se v opatrovnických sporech používají své děti jako zbraň proti druhému rodiči, nicméně že je klinicky užitečným popisem dění, které se může vyskytovat mezi rodiči a dítětem, nejčastěji v situaci opatrovnických sporů. Dítě v situaci rozvádějících se nebo rozcházejících se rodičů se relativně často bez viditelných důvodů odcizuje od rodiče, v jehož péči není, a naopak se ztotožňuje s rodičem, v jehož péči se nachází. Někteří autoři popisují, že odmítaný rodič je často poněkud neempatický ve vztahu k dítěti a k hostilitě druhého rodiče může přispívat vlastní hostilní reakcí a umíněným vyhledáváním styku s dítětem.

Rezidenční rodič má v ovlivňování dítěte velmi efektivní zbraň a sáhne k ní tím spíše, čím je jeho osobnost vzdálenější normálu. Ale použije ji i normální osobnost, zvláště za situace, kdy nerezidenční rodič sáhne k agresivnímu jednání.

Nejběžnějším způsobem chování matek v situaci syndromu zavrženého rodiče je demonstrace moci, ignorování a ponižování otce. Nicméně přesto udržení uspokojivého kontaktu s matkou je nejlepším prediktorem možné nápravy situace.

Otec by měl žít hodnotný a úspěšný život. Zahlcení spory a možnou ruinací otce nejlépe brání stálá zaměstnanost, pozitivní myšlení, ventilace problému v podporujícím prostředí, které má konstruktivní postoje. Doporučuje se následující: absolvovat kurz rodičovství, nejednat agresivně, dobře kontrolovat své emoce, mít na mysli blaho dítěte, být aktivní, konstruktivní, nedostat se do situace oběti. Mít podporu zkušených odborníků, neprotivit se rozhodnutí soudů.

*Ze své praxe uvádím příklad situace, kdy matka již při rozhodování soudů o výživném otci přislíbila, že mu umožní*



syna vídat, jak to bude možné. V současnosti nicméně se třiletý syn kontaktu s otcem brání. Otec se obrací na soud s žádostí o řešení této situace. Soud zadává znalecký posudek.

Otec v rozhovoru při psychologickém vyšetření sděluje, že by rád měl syna u sebe i delší dobu, případně si jej odvezl na nějaký čas vždy i k sobě do místa bydliště. Stěžuje si nicméně, že matka jakémukoli delšímu styku se synem brání.

Matka namítá, že nemůže souhlasit s tím, aby měl otec syna u sebe přes noc. Syn se buď několikrát za noc a vyžaduje nejen denní, ale i noční péči. Pochybuje, že otec by se dokázal o syna postarat.

Matka ujišťuje, že na styk s otcem syna od samého začátku řádně připravuje. Nicméně dne 12. 2. 2012 se předání syna otci nezdařilo. Ačkoliv byl syn řádně připraven i oblečen, ve chvíli, kdy před domem tátu spatřil, dostal panický záchvat, třásl se, vyděšeně před ním utíkal pryč, schovával se v rohu na zemi, plakal a odmítl se k otci vůbec přiblížit. Totéž se znovu opakovalo při následující návštěvě 26. 2. a 11. 3. 2012. Otec obvykle Petra chvíli z úctyhodné vzdálenosti přemlouvá, ale pak odjíždí domů sám, neboť syn se k němu odmítá i přiblížit. Celou situaci se ve spolupráci s OSPOD matka snaží již od samého začátku řešit, ale zaráží ji otcův postup. Uvádí, že místo, aby s ní v této věci spolupracoval, obrátil se otec na soud s žádostí o určení styku a přestal platit výživné.

Má za to, že příčina problémů mezi otcem a synem je v tom, že se otec synovi při návštěvě dostatečně nevěnuje. Říká, že otec si musí nejdříve u syna opět vybudovat důvěru tak, aby mohlo dojít ke stabilizaci jejich vztahu. Syn ještě není dostatečně vyzrálý, aby byl schopen trávit s otcem sám delší dobu.

Matka je přesvědčena o tom, že se mezi otcem a synem něco stalo. Sděluje, že syn je z otcovy přítomnosti vystresovaný a nervózní. Jak po prvním odmítnutí návštěvy u otce (16. 10. 2011), tak i po tom druhém (12. 2. 2012) se začal v noci opět počůrávat. Kdykoliv jedou přes Zbraslav (otcovo bydliště), Petrova jediná věta je: „Mámo, nedávej mě tátovi.“

Otec má za to, že matka syna dostatečně nemotivuje a prarodiče ze strany matky ji podporují v tom, aby Petr otce nenavštěvoval.

Vedoucí oddělení péče o rodinu a dítě uvádí, že při návštěvě v rodině se pokoušeli navázat s Petrem hovor na téma táta. Petr vůbec nereagoval, snažil se odvrátit hovor na téma školka, hračky v pokoji a kamarádi ve školce. Pohovor na téma styku s otcem se nepodařil.

Matka uvádí, že nepochybně je otec jako řádného vychovatele a nepochybně ani jeho výchovné prostředí, pouze nesouhlasí s tím, jaký má otec s nezletilým program, respektive s tím, že program nemají často žádný.

Petr je během rozhovoru s ním a s otcem a matkou nemluvný, schovává se za matku, posílá si nicméně bere dárky od otce a dává mu pusy. Je obtížné ho odloučit od matky, za nějakou dobu se to však daří, pak ukazuje otci hračky, plyšového tygra, kterého mu otec přinesl, spontánně opouští své místo a znovu dává otci pusy. V samostatném rozhovoru je kontakt s ním slabý, odpoví jen na základní otázky, posílá kontakt přerušit a obrací se zády.

Když s matkou odchází, nerozloučí se s otcem, přestože je o to požádán, utíká na dvůr.

Matka pak telefonicky informuje, že Petr nikdy nebyl na otce zvyklý. Podporovat jeho styk s otcem je pro ni těžké. Víci otci je silně negativně naladěná, má za to, že vyvolává soudní spory, aniž by nejdříve věci řešil s ní.

Petr je silně vázaný na svou matku, vůči otci je ambivalentní, ve vztahu k němu nejistý. Je zřejmé, že k němu má pozitivní emoční pouto, nicméně současně se mu vyhýbá.

Nejistý je i v kontaktu s neznámým člověkem, odpovídá jen na základní otázky, náhle kontakt zcela přerušuje.

Je zřejmé, že řešení této situace není v moci ani soudního znalce a ani soudu. Pokud se matka bude k otci stavět odmítavě a bude se snažit syna začlenit do své nové rodiny, šance otce na uspokojivý kontakt se synem je velmi malá.

Vše shora uvedené lze shrnout tak, že rozvod je stále běžnější, ale ve svých důsledcích závažná situace. Nicméně většině dospělých i dětí se podaří situaci zvládnout, během dvou až tří let se adaptovat na úroveň, která se nemusí příliš lišit od úrovně nerozvedených, funkčních rodin.

Mezi rozvádějícími se je ovšem asi 20 % těch, kdo nejsou s to konstruktivně se vypořádat s nejobtížnějším úkolem, který je třeba řešit. A to je svěřením dětí do péče. Tato skupina se často angažuje v soudních sporech. O svěřením dětí do péče pak často není rozhodnuto i několik let po rozpadu rodiny. Jak dospělí, tak děti žijí v provizoriu, přetahování o děti vede ke konfliktům. A rozvodové a porozvodové konflikty, jak je splehlivě prokázáno, ohrožují psychickou stabilitu zúčastněných dospělých a zdraví i prosperitu dětí. Překvapivé je zjištění, že nejdramatičtější konflikty se odehrávají v jejich přítomnosti. Děti na chronické konflikty reagují v závislosti na své konstituci značně rozdílně. Pokud jsou konstitučně křehcí, pak se setkáme s psychosomatickými obtížemi, s poruchami přizpůsobení, pokud jsou ve školním věku, pak pravidelně reagují poruchami soustředění, neklidem, často se dramaticky zhorší jejich prospěch. V takovém případě je důležité aby se učitelé o situaci dětete zajímaly upozornili školního psychologa, eventuálně angažovali pedago-



Naše vyšetření konstatovalo, že Petr od února tohoto roku s otcem nechce od matky odejít. Nicméně během prázdnin, když matka otci umožnila, aby se s Petrem setkal v její domácnosti nebo v domácnosti její matky, Petr posílá se otcem odjel a strávil s ním bez problémů celý den. Matka zdůrazňuje, že otec s Petrem nemá žádný program, lze před ním, možná mu dal na zadek. Myslí si, že mezi otcem a Petrem se muselo něco stát. A proto ho Petr odmítá. Otec má za to, že matka nebo babička z matčiny strany Petra proti němu popouzí.

Matka již rok žije ve společné domácnosti se svým přítelem. Referuje o tom, že soužití je harmonické, cítí se šťastná. Její přítel s Petrem dobře vychází. Je zřejmé, že se syna snaží co nejpevněji začlenit do nové rodiny.

gicko-psychologickou poradnu. Pro celé sociální okolí i pro všechny angažující se profesionály je nicméně frustrující malá nebo vůbec žádná možnost konstruktivního jednání s rodiči, kteří se v takových konfliktech angažují. Dekompenzují se i osobnosti, které před rozvodovým konfliktem fungovaly zcela uspokojivě a byly schopny dobré spolupráce i se školou. Dítě je pak třeba podpořit psychoterapií, která technikami hry, eventuálně psychodramatu, umožní dramatickou situaci ventilovat, odreagovat se, zažít podporu a porozumění. Někdy škola či psychologicko-pedagogická poradna je jediným ostrůvkem klidu a stability, který dítěti zůstává. Často se doporučuje obrátit se na prarodiče. Jsou případy, že ti se v konfliktech svých dětí neangažují, udržují si odstup a jsou svým klidem pro vnoučata cennou oporou.



PhDr. Jana Nováčková, CSc.

Psycholožka a lektorka dalšího vzdělávání učitelů, propagátorka transformace vzdělávání a nových učebních metod.

## Kázeň ve škole

**Zkusme si nejdřív vyjasnit, co rozumíme pod pojmem kázeň ve škole. V klasické třídě za tradičního vyučování zahrnuje v sobě zhruba dvě složky: udržení ticha při výuce a plnění příkazů učitele.**

### Ticho

Rozkaz „Ticho!“ je snad jedním z nejméně používaných školních „Ticho!“. Frontální výuka skutečně není myslitelná bez ticha ve třídě. Jestliže se děti mají učit z výkladu učitele, pak ho musí slyšet. Výklad je málo efektivní metoda, vyhovuje učitelům, ne dětem. Z principu totiž nebere zřetel na jejich rozdíly v pozornosti, únavě, schopnosti nové vůbec pochopit. „Co slyšíš, zapomeneš, co vidíš, budeš si pamatovat, co budeš dělat, to budeš umět“, to je stále málo naplňovaný vzkaz Komenského.

Při hromadně zadané práci není již absolutní ticho takovou nutností. Jenže do hry zde vstupuje další tradiční rys našeho školství – známkování. Aby mohl učitel poctivě říci, co které dítě zvládlo či nezvládlo a řádně to oznámkovat, potřebuje, aby to dělalo samo. Tedy bez komunikace a bez spolupráce s dalšími dětmi. Mít tuto „samostatnost“ pod kontrolou znamená opět vyžadovat ticho. Ticho tedy slouží potřebám učitele, ne dětí. Co není motivováno přirozenou potřebou, musí být vynucováno. Dodejme ještě, že ticho se nesnáší s přísluším. Hovořit o následcích jeho omezení ve škole přísluší spíš lékařům, nicméně i laikovi je leccos jasné.

### Příkazy

Druhou součástí kázně je plnění příkazů. Čím méně zajímavá činnost je předmětem příkazu, tím větší musí být nátlak na jeho splnění. Podmínkou (nutnou, nikoli postačující) pro to, aby nás nějaká práce zaujala, je, že odpovídá našim schopnostem (a dalším našim osobnostním předpokladům), že není pro nás ani příliš těžká ani příliš lehká. U dětí k tomu přistupuje ještě další podmínka (nutná, nikoli postačující), a to, že ta činnost odpovídá potřebám daného věkového období. Dále, málokdy se někdo strefí do našeho zájmu příkazem bez diskuse. Možnost vybrat si je také významnou okolností vzbuzení zájmu. Všechny tyto podmínky jsou denně ve škole porušovány! Nepodceňujeme význam zájmu. Argument, že děti se mají učit i to, co je nezajímá, je scestný. Když se dítě učí něco se zájmem, vznikají určité biochemické pochody v mozku, které usnadňují učení a přispívají k uchování naučeného. Takže učit to, co děti nezajímá, je maření času dětí i učitele. A dále, návyky vydržit, přemoci se, zkázat se, překonávat překážky, se učí dítě právě u činností, které je zaujmou, protože jejich součástí je zpravidla i něco méně zajímavého, co však ze zájmu o celek překoná.

Všechny podmínky vzbuzení zájmu jsou školou při frontálním nediferencovaném vyučování dennodenně porušovány. Když škola nedokáže zaujmout, musí používat k udržení kázně, k docelení toho, aby nudící se děti dělaly podle příkazu to, co je nebaví, donucovací prostředky. Známkování a disciplinární opatření, metoda „cukru a biče“ jsou tedy nasazovány tam, kde škola selže v uspokojování přirozených potřeb dětí (dozvídá se, co má význam, a být úspěšný v požadovaných činnostech).

### Jiné pojetí kázně

Jak je vidět, tradiční pojetí kázně nedbá na potřeby dětí, vyhovuje učitelům a jeho úkolu „naučit, co určují osnovy“. Jejím základem je podřízení se dítěte. Jenže je ještě jiné pojetí kázně, to, které vychází z potřeb dětí. Základem této

kázně je dodržování pravidel nikoliv jen směrem k učitelům, ale i mezi dětmi navzájem. Tato kázeň má mnohem větší význam pro život, protože učí soužití, nikoliv pouhému podřízení se.

Základem je pravidlo, že moje svoboda končí tam, kde začíná omezovat svobodu druhého. Kázeň, která je vázána na jiné způsoby vyučování, nespočívá v dodržování ticha, ale v tom, aby hlasové projevy byly takového rázu, aby nerušily ostatní. Nespočívá v téměř nehmotném sezení na místě, ale v tom, aby pohyb jednotlivců neomezoval ostatní a nekažil jim jejich práci. Když jsem se ptala řady učitelů, co bylo pro ně při zavádění nových přístupů ve vzdělávání nejobtížnější, mnoho z nich (kromě problémů s nepochopením vedení školy nebo se závistí a nepřejícností kolegů) shodně uvádělo: „Zvyknout si na větší hluk při práci ve třídě.“

Jedna paní učitelka, která učí (a velice úspěšně) alternativně, mi řekla, že si musela nějaký čas opakovat „zaklínadlo“, že to není hluk, ale pracovní ruch. Vyžadovat ticho je velice silný návyk a návyky se odnaučují těžce. Je dobře, když si to uvědomí všichni, kteří se budou pokoušet o změnu. Učit děti komunikativně a spolupracovat za účelem ticha nejde. Jiné pojetí kázně je také založeno na zodpovědnosti dítěte, která vzniká tím, že dítě má možnost výběru. Nikoliv všichni ve stejný čas stejný úkol, ale možnost vybrat si, na co si dítě troufá a co jej víc zajímá. Vnitřní přijetí úkolu, ne vnější nadirigování je motivací k jeho splnění. A ještě jeden důležitý aspekt. Tolik ve všech pádech skloňovaný vztah učitele a žáka. Z běžného života víme, že vztah k „daným“ autoritám se vyznačuje snahou uniknout, vyhnout se plnění příkazů, nepřiznat si vinu, hledat výmluvy, oklamat. Brát dítě jako partnera, ne jako podřízeného, navozuje úplně jiný vztah.

### Zmírnění konfliktů

Ve své poradenské praxi jsem viděla skutečně mnoho žákovských knížek a notýsků z tradičních škol. Banální realita spočívá zejména v poznámkách typu: „Vyrušuje!“, „Nedává pozor!“, „Opouští bez dovolení místo!“. Varianty znáte určité stejně důvěrně jako já. Při alternativních výchovných přístupech k takovým situacím vlastně vůbec nedochází. Těžko může dítě vyrušovat, když komunikuje ve skupince se spolužáky nad společným úkolem. Těžko může dítě opouštět bez dovolení místo, když je součástí jeho práce dojít si do příruční knihovničky ověřit si něco, přinést si pomůcky, dojít si pro radu či pomoc k jinému spolužákovi nebo k učitelům. Jinému typu poznámek „Zapomněl...“, „Nepřinesl...“, „Opakovaně nemá v pořádku...“ se dá také odpovíkat, ale to říkám jen na okraj, protože to není otázkou frontální či jiné výuky. Spíš obyčejného lidského citu, protože tyto poznámky nejčastěji dostávají děti s méně dobrým tytoním zářezem nebo děti s lehkou mozkovou dysfunkcí. Ani za jedno nemohou...

### Změna?

Dejme tomu, že se vám něco v tradičním systému výuky nelíbí. Dejme tomu, že byste rádi, aby děti více spolupracovaly a komunikovaly. V tom případě zřejmě budete postupovat tak, že dětem zadáte stejnou práci a dovolíte jim, aby se



při ní radily a vzájemně si pomáhaly. Vaše zklamání po několika pokusech vás vrátí rychle opět k „samostatné“ práci dětí.

Zadat dětem stejnou práci a dovolit jim bavit se při tom, není ještě spolupráce. Toto musí nutně dopadnout pouze opsáním úkolu od nejschopnějšího. Důvody jsou opět podobné tomu, co jsem již uváděla: úkol nerespektuje individuální odlišnosti a pak, je zde ona hrozba známky. To, že si škola navykla děti na vnější motivaci známek, funguje, i když se třeba právě tento úkol známkovat nebude. Z hlediska žáka však není nikdy opatrnosti a taktiky nazbyt! Je třeba se vykázat dobrým výsledkem, ať k němu přišel jakkoliv. To je poučení od začátku školní docházky, že výsledek je důležitější nežli snaha a způsob, jak k němu došlo. Spolupráce není pouhou prací vedle sebe s možnou komunikací, to je společná činnost na úkolu, který jedinec sám nezvládne.

### Chcete přestat se známkováním a přejít na slovní hodnocení?

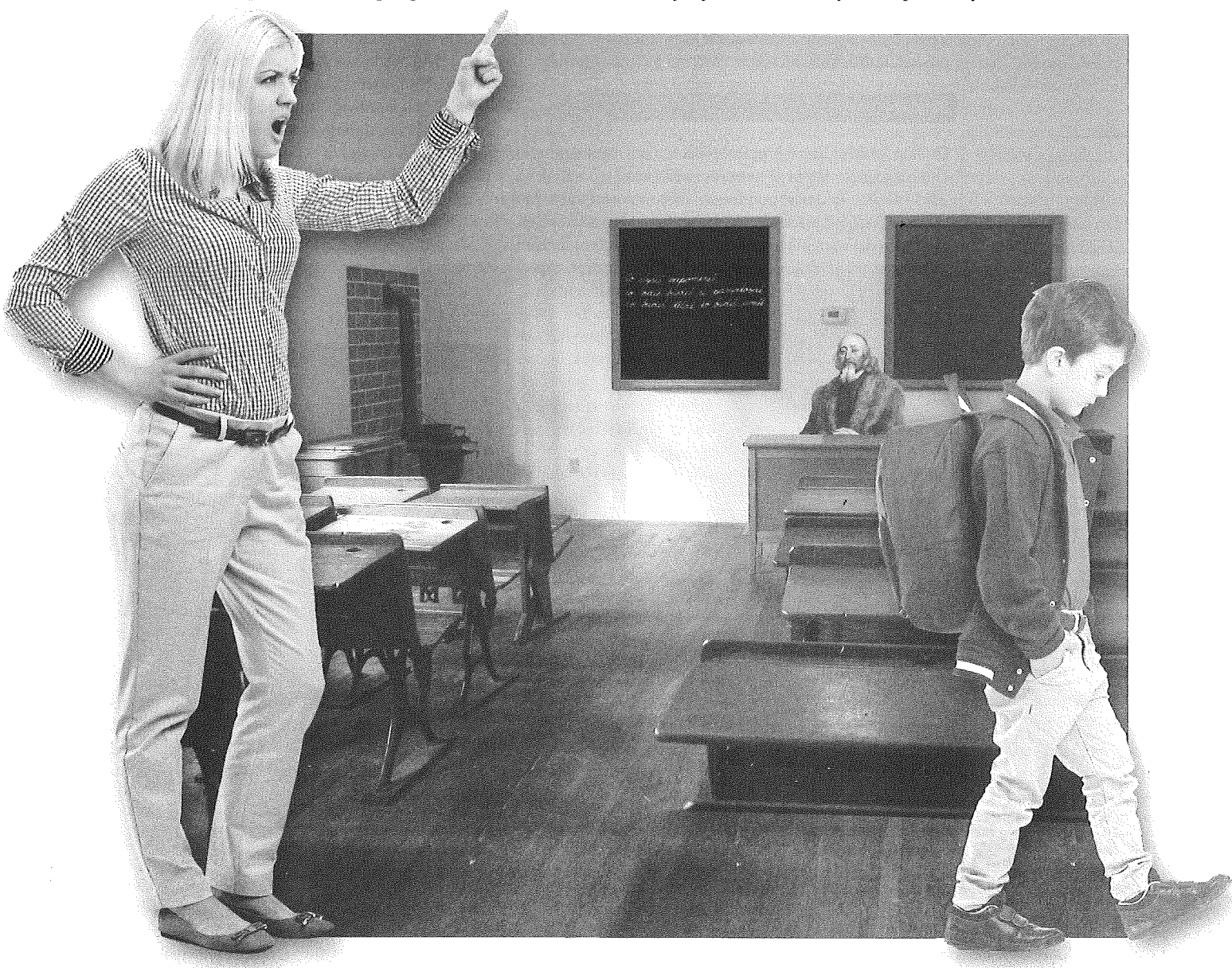
Pokud chcete slovní hodnocení používat ve smyslu známkování, tedy jako „cukr a bič“, nedělejte to, je to jen mnohem větší práce se stejným účinkem. Jestli chcete slovně hodnotit jako vyjádření toho, co dítě umí a kam pokročilo ve srovnání se svým předcházejícím stavem, pak počítejte s tím, že ztrácíte významný donucovací prostředek. Vaše jediná šance potom je udělat vyučování mnohem zajímavější a vnitřně diferencované podle schopností jednotlivých dětí. Je to propojený systém, kde jedna vážně míněná změna nutně vede k dalším. Anebo vám osamělá změna zbývající nezměněnou část naruší tak, že rychle na své novátorské choutky zapomenete a vrátíte se pokorně zpět. Když bude vyučování zajímavé pro všechny, sotva budou všichni dělat totéž. Když nebude zajímavé pro všechny, sotva udržíte kázeň bez známkování. Když budete známkovat, potřebujete zkoušet a zadávat samostatné práce, nemůžete tedy připustit diskusi a spolupráci. A tak dále.

### Jasná a splnitelná pravidla

Pokud se chcete vydat na obtížnou, ale velmi krásnou cestu alternativních postupů ve výuce (ti, kteří si to zkusili, by se vracet už nechťeli), snad vám přijde vhod jedno doporučení. Dovolte být svým žákům spolutvárci svého vyučování. Děti jsou ve své podstatě realisté, nebudou navrhovat věci, které se přičí zdravému rozumu. Není pravda, že by nic nechťely dělat. Děti jsou vždy připraveny dělat zajímavé věci. A první věcí, do které děti necháte mluvit, by měla být pravidla soužití. Když investujete dostatečný čas (tedy nic neuspěcháte!) na to, aby si děti odvodily a přijaly jasná pravidla, která je nutno při tomto jiném způsobu práce dodržovat, vytvoříte si nesrovnatelně lepší podmínky pro práci. Zodpovědnost netkví ve vykonávání příkazů. Učit zodpovědnosti můžeme jen tehdy, když poskytneme dětem možnost výběru a spoluúčast na důležitých věcech, které ovlivňují jejich dennodenní život. Před deseti lety vyšel v australském sociologickém časopise článek o výzkumu popisující základní rozdíly mezi úspěšnými a neúspěšnými školami na Novém Zélandě. Jedním z nich byl i odlišný postoj k disciplíně. V neúspěšných školách nebyla brána zajímavost vyučování pro děti jako hodnota. Místo toho, aby se pracovalo na tom, jak děti zaujmout, vypracovávaly se disciplinární pořádky a systémy trestů. „*Nikdy nepřemýšlím nad disciplínou ve třídě, ale spíš nad průběhem hodiny. Pokud se tato vydaří, bude se dařit i vše ostatní*“ – to je komentář jedné z učitelek na úspěšné škole.

Ten článek končí varováním, že represivní pojetí školy žene děti do pouličních gangů, učí děti podvádět a unikat disciplinárním opatřením. Toto platí ale všude na světě, nejen na Novém Zélandě. Zákonitosti dětské psychiky jsou stejné všude na světě.

Není jiné cesty. A neexistují ani tajné finty, které by si psychologové schovávali do šuplíku, jak udržet kázeň jinak nežli přes zájem dětí. To ovšem má, jak jsem zmiňovala výše, své podmínky.





Mgr.  
Kateřina Kubíková, Ph.D.

*Přednáší na Katedře psychologie Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni, kde je jejím hlavním oborem pedagogická psychologie a psychologie práce.*

*Dále pracuje jako lektorka v oblasti dalšího vzdělávání učitelů, je autorkou i tutorkou e-learningových kurzů v oblasti sociální a pedagogické psychologie.*

## Strach a úzkost ve škole

*Výkonová motivace a problematika jejího rozvoje u dětí školního věku je v současné době hojně diskutovaným problémem. Odborná i laická veřejnost si všímá krize ve vzdělávání a poukazuje mimo jiné na to, že klesají výkony žáků ve srovnávacích testech v porovnání s ostatními státy i mimo Evropskou unii. Učitelé si naopak stěžují, že je žáky v poslední době velmi těžké motivovat k činnosti a zvýšenému úsilí. Zdá se, že nadchnout děti pro nějakou činnost je pro učitele stále náročnější. V následujícím textu se pokusíme odhalit možné příčiny tohoto problému.*

Výkonová motivace bývá rozebírána v souvislosti s problematikou úzkosti, strachu, obav a tlaku. Vztah mezi strachem a výkonem však není zcela jednoznačný. *Strach bývá definován jako „signální“ emoce vázaná na určitý předmět, jev nebo situaci, která je pocíťována jako jedince ohrožující. Nastává především v situacích, kdy se jedinec cítí v ohrožení. Úzkost je obdobná emoce, ale nemá konkrétní důvod (předmět).* Při zkoumání strachu, a to především u zkuškového strachu, je nutné uvažovat nejenom o jeho prožitkové stránce, ale také o tom, jakou roli při něm sehrávají poznávací procesy. Poznávací procesy se účastní na vzniku strachu v mnoha ohledech (situace je považována za obtížnou a nebezpečnou, jedinec si nedůvěřuje, že ji zvládne, jedinec se zabývá negativními důsledky nezvládnuté situace a podobně). Pro lepší orientaci v problematice emocí a jejich vlivu na výkon si vymezíme pojmy strach a úzkost. Bohužel není zcela možné určit přesnou hranici mezi těmito dvěma pojmy, protože jejich užívání zejména mezi laickou veřejností, je do značné míry ovlivněno zvykem a také tradicí. Strach se definuje jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý objekt nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci. Strach v sobě zahrnuje různou škálu pocitů od sevřenosti přes pocit napětí až k ochromení. Fyziologicky se strach projevuje spíše nespecificky a zasahuje téměř všechny vnitřní orgány (bušení srdce, sevřený žaludek, změny v rytmu dýchání apod.). Strach má tedy reálný podklad a člověk si je většinou vědom toho, čeho se bojí či co vyvolává negativně prožívané emoce. Někdy rozlišujeme strach reálný, tedy pochopitelný, a nereálný, který považujeme za iracionální, nepřiměřený či nepochopitelný.

*Pro lepší pochopení si uvedeme následující příklad. Reálný strach má dítě z diktátu nebo z písemky z matematiky, pokud se třeba pořádně doma nepřipravovalo a má realistické obavy ze špatného výkonu. Nereálný strach bývá tréma, kdy se dítě na diktát nebo test dokonale připraví, ale přesto se obává, že selže či že zapomene vše, co se naučilo.*

Vztah mezi strachem a výkonem může mnohdy mít na kvalitu výkonu studenta zásadní vliv. Strach (tlak – například v podobě, že budu zkoušen, bude písemka apod.) může u neúzkostných žáků sehrát velice pozitivní motivační sílu, u úzkostných žáků však hrozí, že si tento tlak vtahuje přímo do učební činnosti a tam velmi pravděpodobně bude učební proces rušit. Podoby strachu, který se ve škole vyskytuje, je možné rozdělit do dvou skupin dle toho, jak ho děti prožívají.

**Aktivní prožívání strachu.** Dítě se zkouší vyhnout negativním aspektům očekávaných výsledků (trestům) aktivně. Žáci, kteří se vyhýbají strachu aktivně, zvyšují svůj výkon a snaží se dosáhnout cíle.

**Pasivní vyhýbání se strachu** se projevuje ve školním prostředí tak, že žáci provádějí takové činnosti, které jsou hlavně neslučitelné s výkonem, se studiem nebo s děláním zkoušek (např. bdělé snění, soustředění se na irrelevantní materiál, rušení ostatních, šaškování, upozorňování na sebe apod.). Na rozdíl od strachu je pro úzkost typické, že si

jedinec není vědom, co nebo kdo ji vyvolává, a proto bývá provázána pocity napětí, bezradnosti a paniky. Považujeme ji za reakci na neznámé nebezpečí a je prožívána mnohem více než strach, protože očekávaná nemilá událost je horší než událost sama. Na rozdíl od strachu je pro úzkost typické, že si jedinec není vědom, co nebo kdo ji vyvolává, a proto bývá provázána pocity napětí, bezradnosti a paniky. Lidé snášejí úzkost hůře než strach, protože se nemohou orientovat v situaci, kterou chápou jako ohrožující. Úzkostní lidé jsou též vysoce citliví na sociální hodnocení, považují za objekt evaluace svou osobu a schopnosti a ne vynaložené úsilí, s čímž se u osob s nižší tendencí k prožívání úzkosti příliš nesetkáváme. Tendence prožívat strach v různých situacích je velice individuální. U primárně úzkostných jedinců nastupuje strach daleko rychleji již při menším reálném nebezpečí. Když je situace hodně ohrožující, tak se rozdíl do jisté míry stírají, strach pak prožívají skoro všichni (například při maturitní zkoušce). Ve snaze žáka motivovat tím, že v něm vyvoláváme strach před trestem (nepříjemným následkem), můžeme jako vedlejší produkt vyvolat některou ze strachových reakcí (od pocitu nevolnosti až po únikové reakce – záškoláctví, lhaní apod.). Tyto reakce se mohou v chování dítěte fixovat, a to zvláště u žáků, u nichž je úzkost osobnostním rysem.

Strach ve škole závisí na mnoha okolnostech, zejména na tom, v jaké podobě a jak často se ve škole vytvářejí strachové situace (charakter zkoušení, obtížnost nároků, nevhodné soutěže, zraňující komunikace, nepřátelství spolužáků a podobně).

Důležitou roli v kvalitním rozvoji výkonové motivace sehrává také vztah žáků ke školnímu výkonu. Záleží žákovi na dobrých výsledcích a obává se, že jich nedosáhne, anebo mu jsou školní výsledky lhostejné a on se obává spíše jen následků svého selhání? Psychologové se shodují na tom, že při hodnocení žákovy výkonu hrají velkou roli emoce, které děti prožívají během jednotlivých činností, do kterých se pouštějí. Existuje mnoho studií zabývajících se touto problematikou, došly k několika zajímavým zjištěním, které lze shrnout takto.

Čím menší má dítě víru ve vlastní schopnosti a čím více je přesvědčeno, že zadanou úlohu nezvládne splnit, tím vyšší může být míra strachu, kterou prožívá již před tím, než se do úkolu pustí. Pokud se tyto situace častěji opakují, dítě bude pravděpodobně další školní výkonové situace prožívat jako ohrožující, bude se snižovat jeho víra ve vlastní schopnosti a v to, že situaci úspěšně zvládne. V takto ohrožující situaci (úlohu nezvládnou, zase budu neúspěšný, nemám na to) žáci s nízkým sebehodnocením setrvávají v defenzivním jednání, v představách vlastního selhání odcházejí pozornost od plnění úkolu a soustředí se na odhad toho, co se stane, když se mu písemka opět