

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**SPECIFIKA KOMUNIKACE UČŇOVSKÉ MLÁDEŽE  
S RODIČI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Pavel Kobjakov**

*Specializace v pedagogice: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku*

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, PhD.

**Plzeň, červen 2014**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací

V Plzni dne 30. června 2014

.....

vlastnoruční podpis

## Poděkování:

Rád bych zde poděkoval Mgr. Vladimíře Lovasové, PhD. za vedení mé bakalářské práce, za její optimismus, trpělivost a příjemný přístup. Děkuji své kamarádce, Janě Rejlové, která mi poskytla svůj čas k radám, které mi pomohli úspěšně dokončit bakalářskou práci. Děkuji také panu Ladislavu Tiurinovi za pomoc s dotazníky.

Také bych chtěl poděkovat svým rodičům za jejich podporu v celém mém studiu.



FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
ZÁPADOČESKÉ  
UNIVERZITY  
V PLZNI

V Plzni dne 29. 4. 2013  
č.j. ZCU 14708/13/Šti

## Rozhodnutí

Dle ust. čl. 55 odst. 3 Studijního a zkušebního řádu v platném znění (dále jen studijní a zkušební řád) rozhodla děkanka

takto:

Studentu *Pavlu Kobjakovovi*, nar. 14. 9. 1972, bytem *Smrková 12, 312 00 Plzeň* studujícímu ve studijním programu *Specializace v pedagogice*, studijní obor *Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku* se určuje náhradní termín odevzdání bakalářské práce s názvem „*Specifikace komunikace učňovské mládeže s rodiči*“ na **30. 6. 2014**.

*Odůvodnění:*

Student byl povinen odevzdat kvalifikační práci dle jejího zadání nejpozději do **30. 4. 2013**. Student, aniž by odevzdal kvalifikační práci, podal k děkance včas podle čl. 55 odst. 2 studijního a zkušebního řádu žádost o stanovení náhradního termínu odevzdání kvalifikační práce.

Děkanka s ohledem na důvody uvedené v žádosti vyhověla žádosti studenta a v souladu s ust. čl. 55 odst. 3 studijního a zkušebního řádu stanovila studentovi náhradní termín pro odevzdání kvalifikační práce.

*Poučení:*

Proti tomuto rozhodnutí není opravného prostředku.

V Plzni dne 29. 4. 2013

doc. PaedDr. Jana Coufalová, CSc.  
děkanka fakulty

## OBSAH

Úvod .....	7
1 Sociální komunikace .....	8
1.1 Druhy sociální komunikace .....	9
1.2 Prostředky sociální komunikace.....	14
1.2.1 Verbální komunikace .....	14
1.2.2 Neverbální (mimoslovní) komunikace .....	15
1.3 Zdravá a nezdravá interpersonální komunikace.....	19
1.3.1 Charakteristika zdravé komunikace .....	20
1.3.2 Nezdravá a narušená interpersonální komunikace.....	24
2 Adolescence.....	27
2.1 Fyzické, psychické a sociální změny v adolescenci .....	28
2.2 Hledání vlastní identity adolescenta .....	29
3 Komunikace v rodině.....	33
3.1 Obecná charakteristika rodiny .....	33
3.2 Význam komunikace v rodině.....	35
3.3 Komunikační rituály v rodině.....	36
3.4 Komunikace s adolescenty v rodině .....	37
1 Cíl výzkumného šetření.....	41
2 Charakteristika výzkumného vzorku.....	42
3 Metody sběru dat .....	44
4 Výsledky šetření .....	46
Závěr .....	54
Seznam použité literatury.....	55
Resumé.....	56

# ÚVOD

Komunikace v rodině je nedílnou součástí našeho rodinného života. Pokud bychom se zabývali pouze starostmi, které nám naše děti v období adolescence a nejen v tomto období přinášejí, nikdy bychom nedůvěřovali a nevěřili v samy sebe. To, že si dokážeme věřit, nám pomáhá vychovat šťastné a spokojené děti.

Existuje stále mnoho rodičů, kteří se voji úlohu být rodičem neuvědomují. Je nutné si uvědomit, že začleněním do role rodičů a moci je vychovávat je velký dar. Není to vždy lehká záležitost, ale právě proto se musíme snažit být pro své děti, ti, kteří je budou provázet po celý jejich zbytek života, vychováváme přeci dítě dvacátého prvního století.

Každý rodič by si měl osvojit, alespoň základní prostředky komunikace. Přeci to, že dáme svému dítěti život pro nás celá „věc“ není ukončena. Ten správný způsob komunikace, který bude vyhovovat rodičům i jejich dětem. Je velice důležité nalézt ve své výchově k dítěti rovnováhu. Z vlastní zkušenosti vím, že se mi to nedaří pokaždé, ale snažím se o to. Víím, že pokud dopustím vzniku problému, je tím i narušena rovnováha ve vztahu k dítěti. Dítě nám tím dává najevo, že je nutné rovnováhu upravit. Pokud dokážeme své děti správně vychovávat, obdaří nás svou láskou a velkým obdivem a jistě se k nám budou obracet s důvěrou o cenné rady pro svůj život a možná i o rady k výchově svých dětí.

V následujících kapitolách obecně pojednám o komunikaci, na druhy a poruchy v komunikaci. Zjistíme jakým správným způsobem komunikovat s adolescentní mládeží a jakých chyb se vyvarovat.

Cílem této bakalářské práce bude zjistit, nejen obecně o komunikaci podstatné věci, zda ke komunikaci v rodinách s adolescentní mládeží dochází na jaké úrovni a zda se i adolescenti budou věnovat komunikaci i u svých dětí.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE

Od pradávna se lidé snaží proniknout do úskalí mezilidské komunikace. Snažíme se jí porozumět a naučit. Stát se v komunikaci odborníky. Mezilidská komunikace se dá zařadit mezi nejstarší lidská témata, které věnujeme svou pozornost. To, že si člověk dokáže vyměnit informaci, komunikovat s okolím nás odlišuje od nižších forem života.

Ve dvacátém století dochází k masovému rozvoji masové kultury a tím i zájem o studia komunikačních procesů související s celou společností. David Gruber ve své knize *Zlatá kniha komunikace* uvádí, že „Nelze nekomunikovat, a že znalec v oboru má velkou výhodu v komunikaci před neznalcem“ (Gruber, 2005, str. 15). Osvojení si komunikace posiluje a znásobuje vše to, co známe. Naopak neosvojení, neznalost komunikace, komunikačních dovedností dokáže znehodnotit vaše mnohaleté snažení ve školách i v jiných odborných kurzech. Snad každý vzdělaný a inteligentní člověk se snaží být v jistém slova smyslu v něčem odborník. To, že je jedinec odborník v profesi, to, že dokáže dobře nakládat s informacemi, mu dává i možnost dobře si osvojit umění komunikace. Český pracující člověk si v devadesátých letech dvacátého století uvědomil, že osvojení si umění komunikace mu dává příležitost vyhnout se mnoha problémům a stresům. Tím by měl být i život pro něj jednodušší, méně ustaraný a komplikovaný, naopak více zvládaný a pohodový (Gruber, 2005, str. 15).

Komunikaci nelze označit za specifický lidský jev, neboť zvířata se dorozumívají také, a to pomocí zvukových, pachových i jiných signálů (Vybíral, 2005, str. 17).

Komunikace by měla naplňovat různé funkce, na jejím základě lze rozdělit několik variant:

- Informační – cílem je předat někomu nějakou informaci
- Instruktivní – cílem je vysvětlit, naučit nebo instruovat
- Přesvědčovací – cílem je komunikačního jedince ovlivnit, přesvědčit
- Podpůrná – cílem je vyjádřit někomu podporu
- Relaxační – cílem je pobavit se, rozptýlit se, popovídat si (CCV, 2004, online).

## 1.1 DRUHY SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE

Lidskou a mezilidskou komunikaci lze dle různých hledisek rozdělit na několik druhů. Velice důležité je pro správné rozdělení nalézt faktory, které v dané komunikaci převládají a jsou tudíž i nejdůležitější. Stává se však, že jeden způsob komunikace můžeme také zařadit pod více druhů, protože se v ní spojuje více faktorů najednou.

Druhy komunikace, které bych zde rád popsal, nejsou zdaleka všechna existující. Patří podle mého názoru mezi ty nejzajímavější a jsou pro orientaci v této problematice postačující.

- Komunikace přímá a nepřímá

Sociální komunikaci můžeme specifikovat jako spojení mezi jedinci prostřednictvím předávání a přijímání významů. Můžeme ji dělit podle různých kritérií a jedním z nich je rozdělení na komunikaci přímou a nepřímou.

Při přímé komunikaci si jedinci vyměňují informace osobně, bezprostředně, tato komunikace také nazývá „face to face“, neboli z očí do očí. Výhodou u této komunikace je to, že vidíte jedince, s kterým komunikujete a můžete sdělení, které vám předává, lehce analyzovat i podle neverbální komunikace. Jakým způsobem využívá neverbální komunikace. Například jaký postoj těla zaujme, jak se tváří, jakým způsobem gestikuluje a také do jaké zóny proxemiky nás připustí.



U nepřímé, zprostředkované, komunikace je výhodou pro některé jedince, že nepříjemné informace, rozhovory nemusejí uskutečnit přímo. Sami známe ten pocit, kdy nemáme náladu nebo chuť se s jedincem přímo setkat a plně využijete raději třetí osobu, napsání krátké textové zprávy nebo telefonátu. Nevýhodou této komunikace je to, že si jedinec může předání, sdělení nesprávně interpretovat a snadno tak může dojít k nedorozumění (Helus, 2011, str.231).

- Komunikace symetrická a asymetrická

Za symetrickou komunikaci pokládáme komunikaci takovou, na které se zúčastnění komunikace podílejí stejnou nebo přibližně stejnou měrou. V reálném životě to tak není. Často dochází k nerovnostem v takové míře, která je členům uskutečněné komunikace dopřána. V některých případech je velice složité se asymetrii bránit nebo dokonce vyhnout. Často k této asymetrii dochází například při komunikaci nadřízeného vůči podřízenému, mladší jedinec vůči staršímu, dítě vůči rodiči, žák vůči učiteli. Asymetrická komunikace se také může projevit v komunikaci neverbální a to například tím, když jedinec při komunikaci sedí a druhý jedinec musí stát. Pokud je jedinec asymetrickou komunikací omezován, zatěžován může se proti ní postavit. Jako jasný příklad nám může být dítě v adolescentním období. V tomto období se dítě snaží postavit, bránit, vlivu svých rodičů a často se s nimi pouští do dlouhých a ostrých diskuzí kde si rád ponechává k diskuzi poslední slovo. Rodiče se často nechtějí vzdát své převahy a tak může dojít k nedorozumění, u dítěte k jakému si boji (Helus, 2011, str. 232).

- Komunikace formální a neformální

V reálném životě je pro většinu jedinců komunikace formální příjemnější než komunikace neformální. K této komunikaci často dochází, v pracovním prostředí, kde neformální komunikace není žádoucí.

Formální komunikace – nutnost. Formální komunikace je stanovena dle pevně daných pravidel, procesů, norem, například oficiální delegování, formální hodnocení oproti neformální komunikace, která pravidla nemá (Helus, 2011, str. 232).

Neformální komunikace – nutná možnost. U neformální komunikace se v popředí dostávají vzájemné sympatie nebo antipatie, často se projevují emoce. Neformální komunikace je často spontánnější, uvolněnější a pro mnohé jedince tím pádem i přirozenější a jistém slova smyslu i lidštvější. Pro jedince je zde snazší přijetí, v mnoha směrech citlivější zpětná vazba oproti formální komunikaci kde jsou exaktní informace a jasný systém (Helus, 2011, str. 232).

V pracovním kolektivu je důležité, aby si vedoucí pracovník uvědomil, že při nastavení neformální komunikace vůči podřízeným, může vést k posílení vedení a často dojde díky této komunikaci k vyřešení problémů, jedinec vyjádří svůj skutečný názor, snáz než při komunikaci formální kde se podřízený jedinec často obává vyjádřit svůj názor, který není v souladu s danou normou nebo se neřídí pravidly. Pro nadřízené pracovníky se doporučuje nadhled. A jakým způsobem? Podívat se na svůj pracovní kolektiv způsobem zvenku. Pro komunikaci je vhodné používat sebekritiku, která neuškodí a v dalším případě se pokusit o sebeironii.

- Komunikace intrapersonální a interpersonální

Intrapersonální komunikace je taková, kdy jedinec promlouvá sám se sebou. Jednotlivec se stává sám sobě řečníkem i posluchačem. Dochází k jakési formě vnitřního monologu. Při této komunikaci může docházet třídění myšlenek jedince, kdy si jedinec třídí myšlenky v duchu, ale také nahlas. V reálném životě často potkáváme jedince, které můžeme sledovat, jak si myšlenky třídí. Rád bych, ale upozornil, že to, že si někdo, povídá pro sebe, není příznakem počínající, nebo již vzniklé duševní choroby. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že i já jsem si někdy řečníkem a posluchačem. A to především když si potřebuji urovnat své názory, před zkouškou se maximálně soustředit a vlastní mluvené povzbuzování mi k tomuto úsilí pomáhá. Tato intrapersonální komunikace nám může, svým způsobem pomoci k lepšímu poznání samo sebe.

Interpersonální komunikace je taková, kdy dochází k vzájemné komunikaci, kdy si jedinci vyměňují informace a jsou do komunikace začlenění jako individuální osobnost. V dnešním reálném životě může dojít k této komunikaci i mezi ne-lidskou formou života. Například zvířecí nebo rostlinou, touto komunikací se zabývají vědci

obory boisémiotika a zoosémiotika. Obecně se však dá říci, že při interpersonální komunikaci dochází při vzájemné komunikaci dvěma nebo více jedinci.

- Komunikace jednostranná a oboustranná

Jednostranná komunikace – je to taková komunikace kdy se předává informace druhému jedinci nebo i více jedincům, ale není zde žádná reakce. Tedy, při jednostranné komunikaci se role komunikátoru a komunikantu nestřídají. Příkladem nám může být večerní čtení autorských knih. Autor, čtenář, jedinci předává informaci, kterou vstřebá, ale žádným způsobem na ni nereaguje, neodpovídá.

Oboustranná komunikace – je taková komunikace kdy akce zpravidla vyvolává reakci. Tedy kdy se role komunikátoru a komunikanta střídají. Obecně tedy platí, že komunikátor sdělení vytvoří a předá a komunikant toto sdělení přijme a reaguje. U oboustranné komunikace je specifické, že nemusí docházet pouze v mluvené formě v podobě rozhovoru ale také v komunikaci neverbální v podobě výměny zamilovaných pohledů nebo gest.

- Komunikace harmonická a konfliktní

V dnešním reálném životě si mnoho jedinců myslí, že k harmonické komunikaci a harmonickému vztahu dojdeme, pokud se vzájemné komunikaci budeme věnovat alespoň deset minut každý den. Je to milná představa. O harmonické komunikaci můžeme hovořit, pokud při komunikaci postupně dochází k souladu a shodě zájmů. V reálném vztahu dvou nebo více jedinců by si jedinci měli otevřeně povídat nejen o příjemných věcech, ale i o problémech. Často se stává že, jedinec neví o druhém jedinci na co myslí, po čem touží a co ho zajímá. Důležité je, aby si jedinci v komunikaci vypěstovali otevřené a upřímné způsoby vyjadřování svých pocit, názorů a potřeb, bez stresující obavy z negativní reakce. Pomocí harmonické komunikace můžeme dosáhnout pevného a utužujícího vztahu mezi jednotlivci.

Naopak, konfliktní komunikace ve vztahu mezi jedinci, je častý důvod rozpadu vztahu. V reálném životě je prokázáno, že v rodinách častěji mlčí jedinci, muži. Sám za sebe mohu potvrdit, že pokud partnerka má náladu si se mnou povídat, řešit milé i nemilé věci a já nereaguji, mlčím. Často přivádím svou nekomunikací svou partnerku ke

vzteku, někdy dokonce k zuřivosti. Dochází pak ke konfliktním situacím, které jsou zapříčiněny konfliktní komunikací mezi námi. Typické pro konfliktní komunikaci jsou právě neshody mezi jednotlivci, kdy jedinec má pocity strádání a zmaru (Helus, 2011, str. 239).

- **Komunikace kompetitivní a kooperující**

Komunikace kompetitivní je komunikace soutěživá. Při této komunikaci dochází ke snaze překonat, předstihnout komunikujícího jedince druhým a prokázat si tím, že je v komunikaci zdatnější a samozřejmě lepší. Při soutěživé komunikaci jsou důležitá pravidla, kterými se jedinci důsledně řídí, tím se soutěživá komunikace liší od komunikace konfliktní. Můžeme si uvést příklad, který je pro soutěživou komunikaci specifický. Například při sportovním střetnutí dvou jedinců sportovců, kteří jsou v soukromí přáteli. Daná pravidla v rámci sportovního střetnutí jedince smiřuje, i přesto, že jeden z nich vyhrál a druhý ne. Bohužel i za daných podmínek a pravidel, může dojít k narušení vztahu. To se může stát v případě, kdy jeden jedinec pokaždé zvítězí a druhý pokaždé prohraje a tím se může cítit méněcenný. (Helus, 2011, str. 232)

Komunikace kooperující je komunikace spolupracující. Při této komunikaci dochází při vzájemné pomoci, sledování společných cílů, vycházení si vstříc a také dělby práce.

Obecně může vzniknout kooperativně – kompetitivní forma interakce. To je ve smyslu, kdy se obě formy komunikace mohou kombinovat. Zde můžeme opět uvést příklad. Například členové hokejového týmu mezi sebou vzájemně kooperují, ale soupeří s jiným týmem.

- **Komunikace vizuální a auditivní**

To jakým způsobem dokážeme přijímat, vnímat určité informace, můžeme komunikaci také rozlišit na auditivní, neboli sluchovou a vizuální, neboli zrakovou. V reálném životě je u zdravého jedince přijímat, vnímat informace normální oběma smysly zároveň i u některých jedinců i smysly dalšími. Pro zdravého jedince je sluch a zrak zásadní vněm, který má. Pokud dokážeme využívat obou smyslů současně pro přijímání informací, pak lze tuto komunikaci nazvat audiovizuální. Nastávají, ale situace kdy není možné jeden ze smyslů využít a tak se snažíme zapojit alespoň jeden

z nich. Můžeme si uvést příklad, kdy zapojujeme jen jeden ze smyslů. Při návštěvě hlučného prostředí hudebního koncertu se spoléháme při komunikaci na zrak a máme snahu odezírat ze rtů, co se nám jedinec snaží sdělit. Zapojujeme často své mimické výrazy v obličeji, abychom docílili vzájemné komunikace. Při druhém příkladu, telefonování, domovním telefonem nebo mobilem, zapojujeme do komunikace s jedincem sluch (Helus, 2011, str. 240).

Bohužel v reálném životě, nám není vždy umožněno použít jeden ze zmíněných smyslů i přes hluk, šum a jiný rozptylující faktor. Je to především ze zdravotních důvodů. U některých jedinců došlo ke smyslovému postižení a to v takové míře, že se musejí v životě za každých okolností spolehnout pouze na svůj sluch (zrakově postižení), nebo na svůj zrak (zrakově postižení).

## 1.2 PROSTŘEDKY SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE

V rámci přímé sociální komunikace lidé používají verbální a neverbální prostředky. Se základním členěním komunikace na verbální a neverbální se také v odborné literatuře setkáváme nejčastěji.

### 1.2.1 VERBÁLNÍ KOMUNIKACE

Znamená komunikaci prostřednictvím jazyka, slov a řeči. Je to pravděpodobně nejznámější a tím i nejobsáhlejší způsob komunikace. Většinou se komunikace verbální vzájemně doplňuje s komunikací neverbální. Verbální komunikace se vyznačuje tím, že se užívá artikulovaná řeč, tvořena hláskami, slovy a větami. Dále pak je vázaná na určitý jazyk, jeho slova jsou symboly s více méně stálým a určitým významem, který není závislý na situaci. Jedinec, člověk, je pro verbální komunikaci vybaven jak fyziologicky (hlasivky, jazyk, rty), tak i vrozenou schopností se jazyk naučit. Víme, že existovalo mnoho jazyků, ale vzhledem k tomu, že neexistovalo písmo, na které by se jazyk zaznamenal, postupně jazyky vymřeli. Až postupem času kdy se mohl jazyk zaznamenat i v písemné formě, můžeme říci, že jazyky přežívají do současné

doby, jen je již složitější, některé jazyky se naučit. Složitější formy spolupráce, organizace společnosti a předávání znalostí, myšlenek a určitých technik nejsou bez verbální komunikace možné (Helus, 2011, str. 233).

Význam verbální komunikace ovlivňují také tzv. paralingvistické charakteristiky:

- Výška hlasu – vyslovení stejné věty různě vysokým hlasem, díky tomu se i mění význam slov
- Modulace hlasu – při monotónním projevu se posluchači nemusejí soustředit na obsah slov
- Zdvořilost – je důležité být zdvořilý ke všem lidem, s kterými jednáme
- Tón hlasu – díky použití vhodného tónu můžeme zdůraznit význam svých slov
- Srozumitelnost – pokud jsme si svým výkladem jisti, tím se i náš výklad stává jistější a srozumitelnější
- Tempo řeči – náš projev získá na dynamice, pokud střídáme různé tempo řeči. Díky střídání tempa získá projev švih a energii
- Výslovnost – výslovnost je velice důležitá. Je nutné hovořit zřetelně, aby nedocházelo k nedorozumění
- Načasování – vhodné načasování je jedním z důležitých faktorů verbálního projevu (CCV, 2004, online)

### 1.2.2 NEVERBÁLNÍ (MIMOSLOVNÍ) KOMUNIKACE

Zahrnuje veškerá mimoslovní sdělení, která člověk vědomě nebo nevědomě předává jiné osobě nebo skupině osob. Někdy mohou sloužit pouze ke zdůraznění toho, co se sděluje slovy. V opačném případě mohou být přesvědčivým důkazem toho, že to co říkáme, není to, co si myslíme. Neverbální komunikaci je v současné době věnována velká pozornost.

David Gruber ve své knize uvádí těchto sedm podoblastí mimoslovní komunikace. (Gruber, 2005, str. 188)

- Kinezika

Kinezika je nauka, která se zabývá pohyby těla v sociální interakci a jejich koordinaci. Pokud jsou jedince pohyby razantnější a prudší, bude i sám jedinec ve všem prudší a razantnější. Naopak, pokud budou jedince pohyby klidnější, bude i sám jedinec ve všem, klidnější. Musíme však při svém úsudku brát v potaz temperament, emoční i zdravotní stav jedince (Gruber, 2005, str. 189).

Za počátky zrodu kineziky je považován rok 1867, kdy bylo možné si prostudovat publikaci od francouzského fyziologa G.B. Duchenna, která pojednává o celkovém pojetí činnosti lidského svalového ústrojí.

- Gestika

Gestiku bychom mohli jednoduše charakterizovat jako komunikaci prostřednictvím pohybů paží. Myslíme tím částí našeho těla od ramen po konečky prstů. Uvedeme si alespoň tři příklady gestiky. Asi nejznámější je pokud máme ruce zkřížené na prsou. Vypovídá to o nás to, že máme tendenci mít bariéru vůči jinému jedinci nebo dokonce vzrůstající averzi. Pokud máme ruce v kapsách, vypovídá to o jedinci buď to, že e nezdvorný, nebo to, že má co skrývat. Pokud máme ruce zaťaté v pěsti, vypovídá to o jedinci jeho vztek nebo agresivitu. I zde však musíme být při svém úsudku zdrženliví (Gruber, 2005, str. 189).

- Mimika

Mimika je způsob komunikace pomocí obličejových svalů. Základní mimickou zbraní je úsměv. Neexistuje snad jiný komunikační nástroj, který při tak minimálním úsilí dokázal sklízet takový úspěch. Upřímný úsměv, přiměřený, prostě přívětivý úsměv s lehkostí dokáže překonat i bariéry všech cizích jazyků na zeměkouli. Právě proto nejsou mimické schopnosti většinou závislé na kultuře a jazyku. Pomocí mimiky ve výrazech obličeje vyjadřujeme své emoce. Díky této schopnosti je mimika základem hereckého umění – pantomimy. I zde si dovoluji uvést tři příklady mimiky. Pokud máme dolní čelist dolů a ústa pootevřená, vypovídá to o tom, že jsme udiveni. Pokud máme bradu dopředu, vypovídá to o nás, že máme zvýšené sebevědomí. A jako poslední příklad, pokud máme bradu na prsou, vypovídá to o nás, že máme naopak

menší sebevědomí – stud. I zde je nutné být v úsudku zdrženliví (Gruber, 2005, str. 190).

- Vizika

Vizika bývá některými autory považována za součást mimiky, neboť vypovídá o tom, co sdělují oči a svaly v této oblasti, jako jsou víčka a obočí. Základní pravidlo pro posouzení této neverbální komunikace je to, že oči dělají to, co by dělaly ruce a nohy, kdyby mohly. Jistě všichni víme, jak vypadá oční kontakt jedince, který je až agresivní a jedince, který na nás hledí s obdivem až zamilovaností. Ano je to o síle očních víček, kdy pevně zaťatá víčka vypovídají o agresivitě jedince a naopak jemný až uvolněný pohled nám vypovídá o obdivném až zamilovaném pohledu. I zde je možné uvést tři příklady vzájemného pohledu. Pokud oči druhého jedince uhnou po přirozené době, která je přibližně 1-2 sekundy, jiným směrem, k jinému objektu, vypovídá to o jedinci, že jeho osobnost je vyrovnaná. Pokud oči druhého jedince po přirozené době pohlédnou vzhůru, vypovídá to o jedinci, že vámi pohrdá, dokonce se dá říci, pokud při tomto pohledu vzhůru připojí i pohrdavý povzdech, chová k Vám jedinec nadřazenost. A při opačném pohledu, kdy oči jedince po přirozené době uhnou dolů, vypovídá to o jedinci, že k vám v podřízeném až ústupném postoji (Gruber, 2005, str. 191).

- Posturologie

Výrazným komunikačním sdělením může být i postoj celého těla. U této neverbální komunikace jsou pouze dvě možnosti. Tělesná poloha, postoj jedince naznačuje nejen to, co se s jedincem právě v daný okamžik děje, ale i to, co se s ním dělo v dřívější chvíli a do určité míry i to, co bude pokračovat v příštím okamžiku. Pokud je postoj těla vůči jedinci vzpřímený, vypovídá to o jeho hrdosti a optimismu. Naopak, pokud postoj těla je více shrbený, vypovídá to o jedinci, že je pesimistický, nebo má i zdravotní potíže. Jak zmiňuje Gruber ve své knize Zlatá kniha komunikace, nelze nezaujmout žádný postoj. U posturologie je důležitá empatie a velkou roli hraje temperament. Do posturologických signálů můžeme také začlenit i určité signály z kinetiky a to například chůzi (Gruber, 2005, str. 191).



Pamatuji si, jak mi má matka kladla na srdce, abych svůj postoj měl vždy vzpřímený, aby bylo vidět, že si toho s kým mluvím a jednám, vážím a cením.

- Haptika

Je to o tom, co nám sdělují doteky. Je nám zcela znám, že doteky patří spíše do intimní záležitosti, proto se tato neverbální komunikace vymezuje pouze podáním ruky mezi přáteli i cizími jedinci. To jak dokážeme správně podat ruku a dát najevo svůj postoj vůči jedinci se řídí základními parametry. Základní parametry této neverbální komunikace jsou – síla stisku, délka stisku, natočení dlaně, pokrčení či napnutí loktu podávané ruky, rozkmit potřesu a místo kde ruku jedince uchopíme, pokud až u kořene našeho palce nebo zda pouze za konečky prstů. I zde si dovolím uvést alespoň tři příklady této komunikace. Pokud stiskneme ruku velkou silou, vypovídá to o nás, že jsme agresivní, tedy pro jedince, který nás nezná. Velkou silou stisku se také vyjadřuje jedinec ke svému známému a to jistě nevyjadřuje agresivitu, naopak jde o projev srdečné radosti ze setkání. Naopak, pokud stiskneme ruku, tedy vlastně nestiskneme, podáváme ji, tak jak se mezi lidmi říká, jako leklá ryba, tedy stisk leklé ryby, vypovídá to o jedinci, že je v postoji lhostejném, apatickém možná i bez zájmu o naši osobu. Pokud při podání ruky velice napínáme loket, vypovídá to o jedinci, že má potřebu si od nás vytvořit větší odstup. Také haptický kontakt bývá často ovlivněn kulturou, ze které daný jedinec pochází. Každý jedinec má také svou vlastní hranici haptických doteků, které jsou pro něj v určité situaci přijatelné (Gruber, 2005, str. 192).

- Proxemika

Je to o tom, co nám sděluje zaujímání vzájemné vzdálenosti jedince vůči jedinci. Tato neverbální komunikace je tedy o významu přibližování se a vzdalování se. Prvotní zájem o studování prostorového chování lidí v sociální interakci do určité míry zapříčinila studie zvířat a jejich teritoriální chování. Vzdálenosti mezi různými živočichy stejného druhu je dána a dodržována. Pokud se vzdálenost poruší, zvířata mění svá chování a to až tak, že prchají. Jakmile se zvíře dostane do svízelné situace, zahráno do kouta, zaútočí na vetřelce. Právě proxemická vzdálenost o lidech mnohé vypovídá. Z teorie proxemiky byli rozpoznány čtyři zóny, čtyři myšlené prostorové slupky člověka, které vytvořil v roce 1966 Edward T. Hall. První zóna je zónou intimní. Je to

vzdálenost do třiceti centimetrů. Jedinec dovolí vstup do této zóny jen svým nejbližším, partnerovi, svým dětem nebo zvířecímu mazlíčkovi. V této zóně se může vyskytnout výjimka, jako je například uvítací polibek nebo polibek na rozloučenou. Druhá zóna je zónou osobní. Je to vzdálenost přibližně od šedesáti centimetrů do jednoho a půl metru. V této vzdálenosti je jednání s jedincem na úrovni osobní. Osobnost takového jednání se podtrhuje tím, že muži sedí vedle sebe nebo v úhlu devadesáti stupňů. Muž se ženou pak proti sobě. Pokud muži sedí proti sobě a muž se ženou vedle sebe je to příznačný znak odtažitosti. Třetí zóna je zónou společenskou. Je to vzdálenost přibližně od jednoho a půl metru do pěti metrů. V této zóně se jedinci znají, a pokud ne, budou se snažit vzájemně se představit. Pro představu si můžeme tuto vzdálenost představit přibližně jako u přednášky na vysoké škole. Při přednášce je vzdálenost větší, oproti semináři kdy se vzdálenost zkracuje. A poslední zónou je zóna veřejná. Je to vzdálenost nad pět metrů. Na tuto vzdálenost se můžou jedinci potkávat každý den. Není mezi nimi žádná vazba, jsou si cizí a vzájemně nepoznaní. Uvedené vzdálenosti jsou pouze orientační. Pro každého jedince je vzdálenost individuální (Gruber, 2005, str. 193).

### 1.3 ZDRAVÁ A NEZDRAVÁ INTERPERSONÁLNÍ KOMUNIKACE

Zbyněk Vybíral ve své knize Psychologie komunikace uvádí toto. *„Zdravá komunikace je nazývána také komunikací funkční – v protikladu k dysfunkčním výměnám, jako jsou nebrzděné emoční exploze, dvojvazebné či agresivní promluvy, paušálně zatracující výroky, lhaní, simulace nebo disimulace, rezignované a poráženecké projevy. Zdravou komunikaci můžeme také označit za kvalitní.“* (Vybíral, 2005, str. 226)

Díky komunikaci si již od mládí utváříme představu o lidech, kteří nás obklopují a především sami o sobě. Každý jedinec má v sobě zakotvenou nutnost, motivaci komunikovat. U každého jedince je tato míra individuální. Někdo, kdo nemá kvalitní komunikaci ve svém reálném životě správně naučenou, zažitou, nebude pravděpodobně ani považovat svou existenci za spokojenou a odpovídající zdravému životnímu stylu. Rád zde opět uvedu příklad. Vezmeme-li například mladou ženu na

mateřské dovolené, která je po dobu několik let odkázána pouze na komunikaci k dítěti. Žena může časem strádat nedostatkem kvalitní lidské komunikace, nezdědka u ní může dojít k poruchám vztahových nebo dokonce poruchám řeči.

Obecně tedy platí. Pokud je jedinec vystaven nezdravé komunikaci po dlouhou dobu, může to na jedinci zanechat stopy v podobě narušeného charakteru a jeho mysli. Markantní je deformace slovní zásoby a vyjadřování například když je jedinec unesen, vězněn nebo pobývá, dlouhou dobu v náboženské sektě. Nezdravá komunikace také působí zdatelně na vegetativní děje v našem organismu. Z hrozby se jedinci svírá žaludek, ze špatného tušení dochází k srdeční arytmii, pokud je jedinec vystaven vyhrožování, může se také dostavit panický záchvat. Proto zdravé komunikaci příkládají psychologové a psychiatři velkou váhu (Vybíral, 2005, str. 226).

V reálném životě se u každého jedince čas od času dostaví nechuť komunikovat, především když musí vyřešit své starosti a problémy, nebo má špatnou náladu. Svou nechuť komunikovat projevuje tím, že se před ostatními jedinci na nezbytnou dobu schová a snaží si odpočinout. Jakmile špatná nálada odezní a starosti jsou vyřešeny, zapojuje se jedinec opět do komunikace. V některých případech kdy jedinec tuto potřebu komunikace přestane pociťovat nebo se i nadále účelně vyhýbá sociálním kontaktům, dochází u jedince k projevu duševní abnormality.

### *1.3.1 CHARAKTERISTIKA ZDRAVÉ KOMUNIKACE*

Zbyněk Vybíral (2005, str. 227-230) uvádí devět charakteristik zdravé komunikace. Tou první uváděnou je bezprostřední reakce, kdy komunikující jedinec neodkládá svou odezvu na pozdější dobu, ale snaží se reagovat okamžitě. Zdůrazňuje, že malý časový odklad nemusí být zrovna na škodu na rozdíl od několikahodinových odkladů reakce nebo celkového mlčení. Tyto uražené formy trestání adresáta mohou vést k poruchám momentálního kontaktu nebo i k dlouhodobým vztahovým poruchám.

Při funkční nebo zdravé komunikaci u jedince často dochází k určité kognitivní přizpůsobivosti. Dochází k tomu, aniž bychom si to uvědomovali. Je zcela přirozené,

když se komunikující jedinci navzájem přizpůsobují postojům, jak slovním, tak i mimoslovním projevům druhého. Pokud by si jedinec myslel, že může za každé situace a za veškerých okolností zůstat svůj, že může s jedinci komunikovat stejně, neměnit svůj momentální stav poznání, ano může se to jedinci podařit, ale tím je pro zdravou komunikaci nepoužitelný článek, který nemá žádný zájem dospět ke společnému řešení. Kognitivní přizpůsobování je nutné. Můžeme ho přiřadit ke každodennímu biologickému a sociálnímu přizpůsobování měnícím se podmínkám života.

Pokud máme zájem o jedince, se kterým právě komunikujeme, to jak pozorně nasloucháme, projevujeme svou trpělivost, to vše znamená, že signalizujeme zájem nejen o sdělení určité informace, ale také a to především zájem o druhého jedince, ve vztahové rovině komunikace. Náš přiměřený zájem má několik výhod. Rozhovor, který s jedincem vedeme, náš zájem může podpořit a nejen to, náš zájem podpoří a prohloubí i náš partnerský vztah k jedinci. Naopak v určitých situacích se náš zájem o druhého jedince může stát přehnaný. V takových situacích je neadekvátní, matoucí a může se stát i obtěžující. Dalším důležitým projevem zájmu o druhého jedince je také adekvátní udržování očního kontaktu. Tedy při komunikaci tváří v tvář je kontakt z očí do očí důležitý. Při této komunikaci není vhodné, abychom se současně s probíhající komunikací věnovali dalším nesouvisejícím činnostem. To, že při rozhovoru vyřizujeme telefonát, soustavně něco hledáme, otáčíme se k jedinci zády, listujeme v knize, tím vším dáváme najevo nezáměr o druhého jako osobu, nezáměr o komunikaci, podceňujeme její význam. Tyto činnosti mohou vést k signálům, že se komunikace stává nesoustředěná, chaotická, spěchaná nebo dokonce komunikace ve stresu. Profesionálové v sociální komunikaci a někteří životní partneři se dokážou vyladit na komunikaci a to tak, že přijímají veškeré informace bez okolního šumu. To znamená, že jejich myšlenky se dokážou soustředit na danou situaci a na daný rozhovor. Při rozhovoru by každému zúčastněnému jedinci měl být dán prostor pro vlastní vyjádření. Tedy každý by měl mít možnost se vyjádřit stejnou časovou nebo prostorovou měrou. V reálné komunikaci je toto pravidlo složité striktně dodržovat. Je tedy důležité vědět, že i pasivní účastník rozhovoru má možnost se rozhovoru aktivně spolupodílet na tvorbě komunikace. Je také důležité, aby jeho příspěvky nebyly diskvalifikovány a to například tím, že je druhý jedinec neposlouchá nebo jej nenechá

domluvit. Toto pravidlo vzájemnosti neboli reciprocity je jedním z východisek pro zdravě symetrickou informaci (Vybíral, 2005, str. 228).

Odlehčení atmosféry můžeme docílit, umíme-li správně a vhodně používat humor. Humor je nedílnou součástí komunikace. Pomocí humoru dokážeme jedince přimět k lepší pozornosti a tím si i předané informace lépe pamatuje. Stává se, že je humor natolik samostatným sdělením, že o něm v podstatě můžeme uvažovat jako o samostatném médiu. Je nutné mít jistou míru sociální inteligence pro odhadnutí situace, kdy je humoru možné v dané situaci použít. Ti, kteří jistou míru sociální inteligence mají, nás umějí pobavit. Oproti sociálně neinteligentní jedinci, kteří svými nepatřičnými, přehnanými, jízlivými, vulgárními nebo strojenými poznámkami nás pobavit nedokážou, navozují nepříjemnou až trpnou atmosféru, místy se stávají terčem posměchu. Pokud jedinec ovládá střídavý humor, je optimistický a vyzařuje z něj entuziasmus, stává se pro druhé jedince přitažlivější. Obecně tedy platí, že s humorem je třeba zacházet opatrně, v náležitých souvislostech a mezích (Vybíral, 2005, str. 229).

Zbyněk Vybíral uvádí, toto: *„Není vhodné zahrnout jiného jedince nadbytkem požadavků. Snadno tím u druhého vyvoláte panický mikrozáchvat, že na všechny požadavky nebude stačit. Ochrana před panickou reakcí ho povede k tomu, že na některé z požadavků raději zapomene, nebo je vytěsňuje. Také není vhodné zahrnovat jiného jedince přílišnou kritikou. I zde se automaticky spustí obranný mechanismus, a to již při druhé, třetí výtce. Napadený se brání protiútokem – agresí, popřením, projekcí do někoho jiného: vinen nejsem já. Někdo by se raději ze situace vyvlékl, unikl kritice, jiní jedinci reagují smutkem a stažením se do sebe“* (Vybíral, 2005, str. 229).

Kritiku je nutné dávkovat postupně a přinejmenším kritizovat pouze to co je kritizovat možné. Tedy kritizovat pouze jednu konkrétní záležitost.

Vybíral (2005) shrnul tyto požadavky a kritiku pod pojem „třikrát ne“. Zdravější je kritiku, kterou bychom rádi použili v sobě nestřádat, naopak svou kritiku postupně dávkovat v malých porcích, protože každý z nás dokáže malou kritiku snést. Tření „ne“ nás upozorňuje na to, že se nemusíme obávat své zklamání vyjádřit, neměli bychom ho však neustále připomínat, zveličovat a používat příliš silných slov. Pokud nám ve

zdravé komunikaci jde o duševní zdraví a pozitivní vývoj vztahů, měli bychom se také vyvarovat vyvozování dalekosáhlých závěrů jako například „už s tebou nikdy nepromluví“, „s tebou nikdy“, nebo „to si budu navždy pamatovat“. (Vybíral, 2005, str. 229)

Zdravá, kvalitní komunikace podporuje vývoj a flexibilitu. To znamená, že umožňuje jedincům osobnostně se nadále rozvíjet. Zdravá komunikace je v ničem nebrzdí ani neomezuje, jak v emočním, kognitivním ani postojovém vývoji. Neudává žádné hranice, neklade na jedince takové podmínky, které by jen pro jednoho jedince byly nepřijatelné. Naopak se uplatňuje empatie, tolerance a ohled na koevoluci. (Vybíral, 2005, str. 230)

Pokud jsme již zažili zdravou komunikační výměnu s určitou osobou, budeme se jistě v dalším setkání snažit o konzistentní interakci. Tedy o to, aby naše dorozumívání proběhlo minimálně stejným pozitivním způsobem jako při poslední komunikaci. Snažíme se, abychom již nevybočovali z nastaveného konceptu. Konzistence našeho chování je úzce spjata s kognitivní disonancí. Prožívanou disonanci, můžeme snížit nebo odstranit tím, že dokážeme pozměnit ve své mysli to, co jsme si doposud o jedinci mysleli. Tedy pokusíme se odstranit své přesvědčení, které jsme k jedinci měli. Vybíral (2005) uvádí příklad, kdy se po prožité kvalitní komunikaci, po níž jsme se s jedincem s dobrým pocitem rozešli, dozvíme, že nás jedinec poté pomluvil. Jedinovo chování tedy interakce k nám není již konzistentní, tedy spolehlivou, lehce předvídatelnou. Při další komunikaci s daným jedincem, vlivem zkušenosti, nebudeme již věřit, i kdyby nás chtěl přesvědčit o opaku (Vybíral, 2005, str. 230).

Jako poslední charakteristiku zdravé komunikace uvádí Vybíral (2005) katarzi – uvolnění. Požadavek katarze je již zmiňován jako jeden z pěti kanonizovaných částí v kompozici antického dramatu. Pokud pomineme drama, je požadavek uvolnění uplatňován i v komunikační události. Především pokud měla komunikační událost konfliktní ráz. Pomocí uvolnění, uplatníme odplavení negativních faktorů a polevení napětí. K tomu nám může postačit dohodnuté shrnutí nebo závěr (Vybíral, 2005, str. 231).

Jedinec, který ovládá funkční komunikaci, musí především pojmout za své komunikační dovednosti. Tedy pokud by se jedinec měl stát zdravě komunikující, měl by dodržovat několik zásad, která lze formulovat jako určitá doporučení :

- Nechte si své nevyžádané rady pro sebe. Nejprve si zjistěte, zda je o vaše rady zájem. Až potom mají vaše rady šanci padnout na úrodnou půdu.
- Dávejte stručné instrukce. Pokud jste již nuceni dávat někomu instrukce, buďte vždy jasní, struční a konkrétní. I zde platí pravidlo čím méně, tím lépe.
- Pokud vás někdo kritizuje, nesnažte se kritiku vysvětlit. Především je důležité kritiku vyslechnout, a pokud to jde, sjednejte nápravu.
- Stůjte si za svým slovem a buďte důslední. Pokud to co řeknete, neuděláte, vaše slovo bude ztrácet na významu a tím i respekt u ostatních.
- Respektujte vaše odmítnutí. Pokud je vaše žádost o laskavost odmítnuta, má na to jedinec právo a vy jej musíte respektovat. Nevymýšlejte odplatu.
- Zatněte zuby a neoplácejte. Je to těžké, ale nutkání vydržte. Pokud ne hrozí, začarovaný kruh nekončících odplat.
- Hledejte řešení a nehledejte viníka. Soustřeďte se na řešení problému a jak problémům předcházet. Viníka stejně nenajdete.
- Jsou i jiná řešení. Přeci všechno nemusí být podle vás. K cíli jsou i jiné cesty, nechte na ostatních, ať si vyberou.
- Využijte zrak protistrany. Pokud řešíte již vzniklý problém, pokuste se vcítit do role protistrany. Jste-li vnímaví, ledacos vám může dojít.
- Nepomlouvejte jedince za zády. Pokud mluvíte o jedinci, který není přítomen, mluvíte o něm jako by tam byl, je to velká výzva, tím pádem, že se vztahuje i na jedince, které nemáte v oblibě.

### *1.3.2 NEZDRAVÁ A NARUŠENÁ INTERPERSONÁLNÍ KOMUNIKACE*

Co vlastně chápeme pod termínem narušená komunikace? Můžeme tímto způsobem označovat poruchy řeči i komunikace. Tedy, různé vady, při nichž je narušena jedna nebo více řečových složek. Nejčastěji se toto narušení projevuje v narušení zvukové stránky řeči, ale i v obtížích obsahové a gramatické stránce. Narušení může být i

v rovině sociálního uplatnění komunikační schopnosti. Do této roviny patří poruchy verbální i neverbální komunikace. Mezi základní skupiny narušené komunikace patří například, poruchy vývoje řeči (vývojová dysfázie), poruchy článkové řeči (dyslalie), organické poruchy řeči (afázie), psychogenní poruchy (mutismus), narušení zvuku řeči (koktavost), poruchy čtené a psané řeči (dyslexie, dysgrafie), poruchy hlasu, poruchy polykání a příjmu potravy a symptomatické poruchy řeči (narušená schopnost provádějící jiné onemocnění, například mentální, sluchovou, zrakovou). Sami vidíme, že skupin s narušenou komunikací je opravdu hodně a setkáváme se s nimi u jedinců každého věku.

Komunikaci je obecně přisuzována velká úloha při vzniku vztahových i interakčních poruch. Podle Rogerse: *„úlohou psychoterapie je vlastně zabývat se neúspěchy v komunikaci“*. Dále tvrdí, že neurotik má: *„úzkosti především proto, že komunikace selhala v něm samém, a za druhé proto, že důsledku toho poškodila i komunikaci s druhými.“* Rogers přičítá vinu nutkavé lidské potřebě neustále hodnotit, souhlasit nebo nesouhlasit s výroky druhého. Z toho můžeme vyvodit jednoduchou zásadu a to *„více naslouchání – méně hodnocení.“* (Vybíral, 2005, str. 245)

U jiných autorů poruchy v mezilidské i intrapsychické komunikaci nevypadají tak jednoduše. Snaží se zjistit, jak proč odpovídá člověk patogenně na konfrontace, jakými poruchovými způsoby zpracovávají kolize, jakým defektním způsobem řeší rozpory a odpor svého nevědomí. Mnozí se snaží spatřit souvislosti mezi poruchovou komunikací a životem v moderní civilizaci, která se současně vyznačuje především soustředěním lidí do velkých měst, hlukem, stresem. Jedinci jsou pod neustálým společenským tlakem, který se měří úspěchem, neúspěchem a výkonem s porovnáním s druhým jedincem. Jedinci jsou zahrnuti přemírou informací, které jen s obtížemi dokážou zpracovávat. Komunikace jedinců se odehrává z velké části zprostředkovaně, především, skrz různá média a technické vymoženosti současné doby. Ke komunikaci dochází často v prostředí, které je narušeno šumy, které také mohou být, jednou z příčin nedorozumění, mnohdy až neochotou komunikovat s druhými. Šum, zmatek a ruch velkoměst nemá negativní vliv pouze na mezilidskou komunikaci. Uvádí se i negativní vliv na vnitřní, intrapsychickou komunikaci, která se pozvolna může rozplynout a ztratit v důsledku okolního shonu. Jedinec již nedokáže



vnímat své pocity, ztrácí svou důvěru v intuici, nevnímá dostatečně své vlastní myšlenky a pozvolna tím ztrácí pojem o tom, kdo vlastně je (Vybíral, 2005, str. 245-246).

V současné době může vlivem migrace jedinců do velkoměst docházet i k druhému jevu. Tady kdy není s kým a o čem komunikovat. Tento jev se stává při samotářském životu nebo právě na venkově. Odsunutí, izolace jedince od společnosti jistě neprospívá rozvoji zdravé komunikace a může mít za následek její narušení. Obecně víme, že větší potřebu komunikovat mají ženy. Jsou, tedy větší skupinou kde mohou být nedostatečnou kvalitní komunikací ovlivněni (Vybíral, 2005, str. 242).

Víme, že existuje řada jevů, které poruchy v komunikaci zapříčiňují. Vedle situačních vlivů jsou poruchy komunikace způsobeny poruchou myšlení nebo osobnosti jedince.

Za patologickou, chorobnou – nezdravou, komunikaci lze považovat abnormální projevy jedince. Od narušeného jedince nelze očekávat zdravou komunikaci. Jedinec bývá často při komunikaci přetížen jinými podněty a je zahlcen úzkostí nebo u něj může docházet k tendenci uzavřít se do vnitřního světa. Nezřídka přestane komunikovat a dochází v jeho mysli k nahromadění bludnými, úzkostnými, panickými a vztahovačnými cykly. Často může docházet u těchto jedinců k impulzivnímu a výbušnému způsobu komunikace, která nám prozrazuje jeho labilitu a průběh nálad. Za náročnou komunikaci považují odborníci také komunikaci s jedinci, kteří mají neurotické potíže, psychózy a narcistické skony (Vybíral, 2005, str. 246).

Jedinci, u kterých je zdrojem nezdravé komunikace především prožívání, se podle Vybírala dopouštějí komunikace neurotické, hysterické, nutkavé, fobické nebo úzkostné. Ti, kteří trpí některou z poruch myšlení, mohou komunikovat zpomaleně, překotně, roztržitě, zabíhavě, ulpívavě, autisticky apod.

## 2 ADOLESCENCE

Pojem adolescence je odvozen z latinského slovesa *adolescere* (dorůstat, mohutnět). V Hartlově Stručném psychologickém slovníku je pojem adolescence definován jako období mezi pubescencí, která se do ní ovšem někdy také počítá, a ranou dospělostí. V tomto období dochází k dozrávání rozumových schopností a dotváří se celistvost osobnosti. (Hartl, 2004, str. 8)

Skutečně je adolescence specifické období ve vývoji jedince? Co je to za období? Jak jej poznáme a kdy začíná a končí? Těmito i dalšími otázkami se rodiče adolescentů musejí zabývat, pokud chtějí dospívajícímu dítěti porozumět. V časové rovině se adolescence projevuje především v druhém desetiletí života jedince. V tomto období jde hlavně o přípravu na dospělé role. Petr Macek tvrdí, že: *„Lze adolescencí označit celé období mezi dětstvím a dospělostí.“* Adolescence je tedy dospívání i mládí současně. Všeobecný konsensus je v tom, že je vhodné toto období dále rozlišovat a rozdělovat. Lze ji tedy rozdělit do třech fází v časovém, věkovém omezení. (Macek, 1999, str. 12)

- Časná adolescence – toto období se obvykle objevuje mezi 11. a 14. lety u chlapců oproti u děvčat tuto hranici můžeme o jeden rok posunout směrem dolů.
- Střední adolescence – neboli také puberta se obvykle u chlapců objevuje mezi 13. a 16. rokem a opět tuto hranici můžeme u děvčat o jeden rok posunout směrem dolů
- Pozdní adolescence – tedy vlastní adolescence zle u chlapců identifikovat mezi 14. a 16. rokem i zde se věkové rozpětí u děvčat posouvá směrem dolů.

Charakteristikou pro adolescenci je i přes různé fáze to, že ji můžeme pojmenovat jako stavební most nebo pilíř pro přechod jedince mezi dětstvím a dospělostí.

## 2.1 FYZICKÉ, PSYCHICKÉ A SOCIÁLNÍ ZMĚNY V ADOLESCENCI

*„Psychologický pohled se více zaměřuje na vnitřní život dospívajících, z tohoto hlediska se jedná o období značně diferencované, v jehož rámci se odehrává velké množství biologických, psychologických a sociálních změn.“ (Macek, 1999, str. 44).*

V každé specifické fázi adolescence se svým způsobem vytváří i tělesný vývoj jedince. Například v časně adolescenci je již na samém počátku patrné zrání pohlavních znaků a to především v oblasti prsou. Zrání je patrné jak u chlapců, tak i u děvčat. Pro střední fázi adolescence je charakteristické přírůstek výšky a končetin. V této fázi se nám můžou jedinci díky růstu rukou a nohou, jevit neohrabaně. U děvčat je tato fáze specifická příchodem první menstruace. V pozdní adolescenci je již tělesný vývoj minimální. Je však možný i po 20. roce jedince. Veškeré pohlavní znaky dostávají rozměr dospělého.

V duševní rovině je vývoj mozku a nervového systému v časně adolescenci ukončen. V této fázi je již jedinec schopen logicky srovnávat konkrétní věci, ale z hlediska rozumového vývoje zde selhává představivost. Po dvanáctém roce jedince, vstoupí do stadia „formálních operací“, ve kterém je jedinec schopen pracovat s pojmy, jako je právo a spravedlnost. V tomto stádiu je jedinec schopen si domyslet veškeré důsledky svého chování a to i přes svou nezkušenost. Posuzuje je pouze logicky. Škola, rodina a skupina vrstevníků to jsou stěžejní místa prostředí, kde se jedinec v časně adolescenci pohybuje. V této fázi je specifická touha jedince po soukromí, častým jevem jsou i spory, ke kterým obvykle dochází s jedním z rodičů. Vazby, které si jedinec v tomto období vytváří, se převážně orientují na jedince stejného pohlaví. Vyvíjí společnou aktivitu, nejde o poznávání samo sebe. Pro celkový společenský vývoj je ztotožnění se s ostatními členy školního kolektivu velmi důležité. Základní charakteristikou této fáze adolescence je období pubertálních změn (Macek, 1999, str. 45).

Duševním vývoji jedince ve střední adolescenci je obdobný jako u časně adolescence. Pro společenský vývoj jsou již patrné rozdíly. Pro chlapce je charakteristické, snaha vyniknout mezi svými vrstevníky, a pokud to jen z části jde, odloučit se od závislosti na rodičích. Specifické je, odlišnost v oblíbení a specifická hudba. Je to specifický

životní styl, který můžeme též pojmenovat kulturou mládeže. U děvčat je charakteristické, vytváření prvních přátelství ve dvojicích. V této fázi se také často mění vztahy mezi rodiči vůči svým adolescentním dětem. Jako jednu z poruch narušení rovnováhy v rodině odborníci přikládají k faktu, že jedinec má tendenci přiklonit se více k jednomu z členů rodiny – rodičů. V rámci společenského vývoje jedince jsou v této fázi nuceni přijmout rozhodnutí o budoucím povolání. Toto rozhodnutí může mít také podíl na narušení rovnováhy v rodině. Ve střední části jsou adolescenti poměrně v rozepři se svým sebevědomím, to může vést i některým závažným poruchám osobnosti. Je nutné si na své jedince najít čas pro posílení jejich sebe sama. A to především proto, že v tomto období často dochází k prvnímu sexuálnímu styku. Vhodný rozhovor na toto téma může předejít nežádoucímu otěhotnění nebo přenosu pohlavní nemoci. V každé fázi je vývoj jedince individuální, nemusí být vždy poučkou, jak se má jedinec v dané době, fázi chovat. Nezapomínejme, že jedinec je již samostatná osobnost. (Macek, 1999, str. 45)

Ke konci střední adolescence jsou již rozumové struktury celkově vyvinuty. V pozdní adolescenci postupuje morální a společenský vývoj, který lze pozorovat po celý zbytek života. V této fázi se většinou rozhoduje o povolání jedince a jeho kariéře. Končí období rebelství a odloučení od rodiny a jedinci se do rodin navracejí zpět, ale v této fázi již v jiném postavení. I v této fázi je možné sledovat v myšlení jedinců moralizování a absolutizování. Pokud dochází k rozhovoru v této fázi, je adolescent schopen vést jej rozumově. Je schopen vytvářet si nové druhy přátelství, u kterých klade větší důraz na důvěru a podporu v citové krizi. Oproti fázím předešlým, kde se kladl větší důraz na charakter a krásu opačného pohlaví. Šíře změn v tomto období je závislé na tom, jak jedinci časují své dospělé role, např. zda vstupují do manželství, odstěhují se od rodičů, anebo se sami stávají rodiči (Macek, 1999, str. 46).

## 2.2 HLEDÁNÍ VLASTNÍ IDENTITY ADOLESCENTA

Je velice důležité, aby rodiče věděli a rozuměli jednotlivých fázím adolescenta, jakým problémům musejí jedinci v daných fázích čelit. A tím mohou být nápomocni, citlivě

reagovat a popřípadě nabídnout pomocnou ruku nebo radu. Pokud budeme k sobě jako k rodičům jen trochu sebekritičtí, uvědomíme si, že problémy a starosti, které nám v adolescenci připravují vlastní děti, jsme i my připravovali svým rodičům. Často dochází k přepisování kladných vlastností jednomu z rodičů. Ne však se již každý rodič hlásí k odpovědnosti za nežádoucí chování jedince.

Je mnoho odborníků, kteří se tématem a problémy s ním zabývají. Je mnoho názorů jakým způsobem „přežít adolescenci“ vlastních dětí. Na jednom úkolu se, ale shodnou všichni. A to, že adolescenci považují za období, kdy se v životě jedince dostává do popředí téma identity. Je to pro mnohé jeden z nejdůležitějších úkolů, s nimiž se dospívající jedinec musí vyrovnat. (Carr-Gregg, 2010, str. 37) Jedinec si často pokládá otázky, kdo vlastně je, kam patřím, co dokážu a co je v mém životě podstatné a co vlastně nikoliv. Vzhled jedince je toho důkazem. Často se obáváme, jak bude jeho vzhled vypadat, až se otevřou dveře domova, zda bude mít vlasy na modro, zda bude jeho tělo zkrášlovat další, pro nás bezvýznamný, kroužek nebo tetování.

Zdeněk Helus předkládá teorii Eriksona: *„Hledání identity mnohdy provází experimentování se sebou samým, které může být i nebezpečné a pro okolí znepokojivé. Takovým vyzkoušením si sebe sama, nabývajícím až podoby posedlosti, mohou být například tzv. adrenalinové sporty, pokusy s drogami, nebezpečná cestování do rizikových koutů světa, dočasná (případně i trvalejší) orientace na alternativní nebo extrémní skupiny. U většiny adolescentů toto představuje jen dočasnou fázi vypjatého identivního sebehledání a sebezkoušení, součást o osobní pravdu a autentickou podobu života.“* (Helus, 2011, str. 299)

Podle Eriksona je adolescence pátým z celkově osmi stádií životního cyklu. Při každém přechodu z jedné fáze do druhé můžeme pozitivně nebo negativně vyhodnotit vývojový úkol. V adolescenci je vývojovým úkolem vytvoření identity vlastního já (ego – identity). Někteří jedinci se vytvoření ego-identity brání. Tedy bez přijetí zavazujících nároků na sebe sama. Mnohem lépe se cítí v tzv. identitním moratoriu. Řídí se často momentálními náladami. Formování identity má své úkoly i v dospělosti a stáří. Tím pádem, můžeme tedy konstatovat, že utváření identity je celoživotní proces. Avšak pro jedince v adolescenci je to proces základní. Pokud u adolescenta

nedojde sebevymezení úspěšně, vznikne difúzní identita. Jedinec odmítá vymezení sebe samého v souvislosti jako jedinečného subjektu, který se odlišuje od jiných jedinců. E. H. Erikson upozorňuje svou teorií, že období adolescence je velice důležitým stadiem ve vývoji osobnosti. Klade na důležitosti vyváženosti faktorů vývoje, jak po stránce psychosociální, biologické, tak i po stránce kulturní. Upozorňuje, že období vývoje adolescence nelze vytrhnout z kontextu předchozího ani následného vývoje. (Macek, 1999, str. 24)

J. Marcia ve své teorii, kterou rozvinul od Eriksona, uvádí klíčové pojmy pro adolescentovu identitu a svou teorii. A to: krize (krisis), popřípadě hledání (exploration) a závazek (commitment). *„Pojem krize tu má specifický význam, je obdobím, kdy je adolescent vtažen do procesu volby a rozhodování v důležitých oblastech současného a budoucího života.“* (Macek, 1999, str. 25) Rozumíme tedy tomu tak, že je to aktivní proces objevování a hledání. V teorii J. Marcii, závazek představuje investici a také zodpovědnost v důležitých částech života. Tím tedy rozumíme, že jedinec je schopen přijmout daný cíl a tím i jeho náplň. V kombinaci přítomnosti a nepřítomnosti krize, přítomnosti a nepřítomnosti závazku Marcia klasifikuje čtyři stavy identity (identity statuses).

- Difúzní (rozptýlená) identita – jak již uvádí Erikson, je to stav, kdy jedinec neprožívá krizi ani závazek. Nemá potřebu se sebedefinovat. Pro své okolí je často ovlivnitelný a tím mění i své postoje a názory. Činí tak na základě přesvědčení, že je to vůči skupině, které je členem, v souladu s normami a očekáváním. Vlastní sebehodnocení je tím i do značné míry kolísavé.
- Status náhradní identity (předčasné uzavření) – i zde jedinec neprožívá krizi identity. Jedinec přebírá normy, přesvědčení a cíle od svých autorit (rodičů, přátel, učitelů) nekriticky. Nemá potřebu si vše ověřovat vlastní zkušeností.
- Status moratoria – zde již jedinec zažívá krizi identity, která je doplněna stavu úzkosti. Jedinec zde nepřebírá na sebe žádné závazky, pouze experimentuje a pomocí svých hodnot, rozvíjí své zájmy.
- Status získané identity (dosažené) – tento status je již provázen krizí hledání a pochybností jedince. Jedinec se schopen propojit minulost, přítomnost i

budoucnost ve smysluplný celek. Posiluje svoje já, zažívá sebeakceptaci a v konečné fázi je i schopen sexuální intimity (Macek, 1999, str. 26).

J. Marci dále uvádí, že: *„Je pouze nezbytné, aby status moratoria předcházel statusu dosažené identity. Difúzní stadium, předčasné zavření a moratorium jsou normální fáze adolescence a je také běžné, že se adolescent v jednotlivých oblastech života nachází ve stejnou dobu v různých stádiích. Problematické však je, není-li tento proces završen stavem dosažení identity, a když zbývající stavy přesahují až do dospělého věku.“* (Macek, 1999, str. 26)

Při dosažení identity klade Erikson i Marcii důraz na význam moratoria pro splnění tohoto vývojového úkolu. Považují jej za chráněný prostor, tedy čas pro hledání a zkoušení. Někteří jedinci svou identitu nenacházejí snadno. Pro každého adolescenta je velice důležité někam patřit a být i někým přijímán. (Macek, 1999, str. 26)

Pokud bychom si dokázali vzpomenout, jakým způsobem jsme mi hledali svou identitu, bylo by to velice zajímavé. Je zcela jasné, že v době minulého století, kdy v naší zemi byly nastaveny daleko tvrdší společenské normy, než jsou nastaveny dnes, bylo těžké si svou identitu nalézt. Já ve svém přesvědčení jsem také chtěl být součástí skupiny, která se projevovala svou kulturou v poslechu hudby a provokativním oblékáním. V našem okolí také existovala skupina „motorkářů“ a „pankáčů“, ale tam jsem svou identitu nehledal.

*„Staří lidé věří všemu, lidé středního věku nedůvěřují ničemu, mladí lidé vědí všechno“*

*Oscar Wilde*

## 3 KOMUNIKACE V RODINĚ

### 3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA RODINY

Pro účel této práce se zaměřím pouze na komunikaci v rodině. Je mi samozřejmě známo, že ji nemohu zcela oddělit od ostatních souvislostí a zabývat se jí samostatně. Vždyť rodina vytváří vzájemně provázaný systém, který je důležité posuzovat komplexně, abychom mu správně porozuměli. Je důležité si uvědomit, že v rodině souvisí všechno se vším.

*„Rodina je považována za prvotní společenskou instituci. Rodina potažmo skupina osob, která je mezi sebou propojena pokrevním svazkem, manželstvím u některých rodin i adopcí, kde dospělí jedinci, zodpovídají za výchovu dětí, by měla za normálních okolností plnit několik funkcí a to reprodukční, socializační, výchovnou a kulturní. Existuje více modelů uspořádání rodiny. Model základní kde rodinu tvoří muž a žena a jejich děti, model neúplná kde rodinu tvoří pouze jeden člen-rodíč v našem státě obvykle žena a model doplněný kde rodinu tvoří muž a žena, ale jejich děti nejsou s jedním z rodičů svázání pokrevním vazbou“ (Satirová, 1994, str. 13).*

Vladimíra Lovasová ve své knize Subjektivní symbolická vizualizace psychologie rodiny uvádí toto: *„Rodinu, ve které jsme žili jako děti, si představujeme jako kruh, a to ten první a základní, od kterého se vše další odvíjí. Byl ohraničeným prostorem, ve kterém bylo možné se bezpečně pohybovat. A my proto už víme, kruhy poskytují bezpečí. Nejdůležitější dimenzí základního kruhu je jeho existence. Pokud nějakou dobu existoval, je již ve vědomí vždy přítomen. Má totiž schopnost vytvářet vlastní modifikace (podobné kruhy), což je také jeho základní funkcí“ (Lovasová, 2011, str. 9).*

Edith Schaefferová považuje rodinu za *„permanentně se proměňující mobil, ten nejnestálejší, který existuje. Rodina je živoucí mobil, což je něco jiného než rukodělné mobily a mobily v galeriích, je to něco jiného než mobily jezera a stromů a mobily ptáků, ryb a zvířat – je to něco jiného než jakýkoliv mobil stroje, zvířete nebo rostliny. Rodina je složitý mobil tvořený lidskými osobnostmi“ (Schaefferová, 1995, str. 8)*



Skutečně rozumíme slovu mobil a přirovnání k rodině? Čím se rodina podobá mobilu? V jakém slova smyslu by pro nás měla být rodina mobilem? Je to snad v tom, že lidé mohou běhat, skákat, plavat a hrát si? Nebo snad v tom, že v komunikaci může docházet k neustále se zvyšující výměně myšlenek? Nebo dokonce v tom, že je možné sdílet práci a zábavu rozmanitěji? *„Mobil je pohybující se, proměnlivý soubor předmětů, který je nestále v pohybu, avšak v určitém rámci a tvaru. Rámec rodiny udává tvar, ale jakmile začneme s mužem a ženou, s matkou a otcem, není dne, kdy by tito dva a děti, které byly do rodiny buď osvojeny, nebo se do ní narodily, byly stejně staří nebo na tomtéž stupni vývoje jako v den jiný. Každý jedinec roste, proměňuje se, vyvíjí se nebo uvadá – intelektuálně, citově, duchovně, fyzicky a duševně. Rodina je seskupení jedinců, kteří se vzájemně intelektuálně, citově, duchovně, fyzicky a duševně ovlivňují. Jelikož se každý jednotlivec proměňuje, nejsou v rámci rodiny žádné dva roky, žádné dva měsíce ani dva dny nikdy stejné“* (Schaefferová, 1995, str. 9).

Z mého pohledu rodiny by se dalo také říci, že každá rodina je svým způsobem umělecké dílo, které vytváří společně všichni členové rodiny. Vzhledem k tomu, že každý člen rodiny je jedinečný, vytváří tím i jedinečné, originální umělecké dílo. Každá rodina existuje v reálném čase a prostoru, součástí každé rodiny jsou, kořeny minulosti.

Neexistují krásné nebo ošklivé mobily. Záleží na každém členu rodiny, jaký mobil bude mít. Tak jak se o něj budeme starat, pracovat a dáme mu pocítit svou lásku. Bude i mobil pro nás vždy ten nejdůležitější v našem životě.

Virginie Satirová tvrdí, že existují čtyři aspekty rodinného života. Jsou jimi sebehodnocení, tedy pocity a názory, které má jedinec sám o sobě. Komunikaci používáme jako způsob pro vzájemné dorozumívání, pravidla, jimiž se lidé řídí ve svém cítění a konání a vyvíjí se v určitý rodinný systém a jako poslední aspekt je společenská vazba představující způsob, jakým se lidé chovají vůči okolí a vůči institucím stojící mimo vlastní rodinu (Satirová, 1994, str. 12).

V rodinách, v kterých se vyskytují potíže, a které se obecně nazývají narušené, je sebehodnocení určitých nebo všech členů rodiny nízké, komunikace je nejasná, nepřímá, pravidla jsou ve všech směrech velice přísná, není možnost o

pravidlech diskutovat a bohužel tím i pravidla zůstávají daná, vazba vůči společnosti je v těchto rodinách bojácná a ponižující. Pro částečné, nebo celkové odstranění problému je nutné učinit v těchto aspektech takovou změnu, aby sebehodnocení členů rodiny bylo přinejmenším vysoké, komunikace přímá, specifická a jasná, pravidla humánní a pružná, společenská vazba otevřená, důvěřivá a snadno umožňující volbu. Všude se vyskytuje následující schéma: Každá osoba má pocit vlastní ceny. Záleží především na tom, jaký tento pocit je. Pozitivní nebo negativní? Každá osoba, každý člen rodiny komunikuje. Důležité je, jakým způsobem a s jakým výsledkem. Každá osoba, každý člen rodiny se řídí pravidly. Otázkou, ale zůstává, jakým způsobem a jaké jsou výsledky (Satirová, 1994, str. 13).

### 3.2 VÝZNAM KOMUNIKACE V RODINĚ

Komunikace mezi jednotlivými členy rodiny nám dovoluje plnit některé důležité funkce, jako je výchova, přenos kulturních vzorců, rodinných rituálů a její socializaci. Komunikaci v rodině vnímáme také jako hlavní pilíř fungování rodiny. To jakým způsobem komunikace probíhá, má zásadní vliv na vývoj osobnosti dítěte, na vytváření jeho postojů, názorů a také přístupu k jiným mimo rodinným vztahům. Rodina je pro dítě zásadním zdrojem učení a přispívá k tomu, jak dítě dokáže vnímat samo sebe, jak dokáže vnímat ostatní jedince a svět kolem sebe. Pokud dojde k narušení komunikace v rodině má to podstatný vliv na funkčnost rodiny i na její členy. Způsob komunikace se v jednotlivých rodinách od sebe liší v průběhu vývojového cyklu.

Zbyněk Vybíral (2005), ve své knize Psychologie komunikace předkládá pět hlavních funkcí komunikace. Měla by tedy informovat, vyjednat, přesvědčit, pobavit a instruovat. Pokud by zdravá rodinná komunikace měla tyto funkce plnit, měla by je plnit především ve vztahu komunikace k dítěti. Pro mne je velice podstatná komunikace ve funkci vyjednávací, informační ale i zábavné. Člen rodiny se přizpůsobuje již utvořenému systému, a tím ho prakticky ponechává v chodu. Řada

rodin nestrpí žádné rebelie a odchylky od požadovaného stylu komunikování, a pokud se tak stane je na jedince v rodině vyvíjen vypuzující tlak (Vybíral, 2005, str. 226),

Irena Sobotková předkládá tezi, že celá řada odborníků považuje rodinou komunikaci za zcela klíčovou pro úspěšné fungování rodiny. Pokud bychom definovali rodinu jako systém, můžeme využít nejjednodušší pracovní definici systému. „*Systém je soubor částí a vztahů mezi nimi.*“ Aby systém správně fungoval, je podstatné, aby se všichni členové a jejich vzájemné vztahy rozvíjeli pozitivním směrem a proto je nutná ve velké míře zdravá komunikace. Pokud, je v rodině zdravá komunikace, může se stát rodina silným zázemím, které nabízí každému jedinci rodiny požadovanou jistotu, klid, bezpečí a především pocit porozumění a souznění. Irena Sobotková také uvádí, pokud mají členové rodiny prospívat, je mezi nimi důležité nastavení důvěry a také lásky, které nemůžeme docílit, když je komunikace v rodině neupřímná, neopravdová a nejednoznačná. Z toho jasně vyplývá velký význam, který se komunikaci v rodině přivlastňuje (Sobotková, 2001, str. 22-27).

### 3.3 KOMUNIKAČNÍ RITUÁLY V RODINĚ

Pokud bychom definovali rituál, je to tedy: opakování bohoslužebných nebo magických úkonů. Rituály znesnadňují praktickou činnost, jindy bez nich člověk není schopen usnout nebo dokonce odejít z domova. (Hartl, 2004, str. 229)

V současném reálném životě nemají jedinci potřebu provádění význačných rituálů, již není nutné si dokazovat například to, že každý den vyjde slunce, jedinci mají dostatek informací, že tomu tak každý den je. „*Rituály jsou specifické, pro rodinu typické a ustálené průběhy některých činností, které mají ochranou, pomocnou a stabilizační funkci.*“ (Sobotková, 2001, str. 49)

Komunikačním rituálem v rodině myslíme danou pravidelně se opakující činnost, které se účastní rodinní příslušníci. Například takový rituál, kdy si členové rodiny každý den předávají informace o dni, při společném jídle – večeři. Každý člen rodiny dostává svůj prostor a čas se s ostatními členy rodiny podělit o své informace. Rituály

v rodině posilují rovnováhu vzájemného soužití členů rodiny a dokážou upevnit vzájemné vztahy. Pomáhají, formovat rodinnou identitu kdy je nutná její inovace. To však platí pouze v případech, kdy jsou mezi příslušníky rodiny dobré a kvalitní vztahy. Pokud tyto vztahy jsou opačné, pak nám přítomnost rituálů pouze pomáhá k zamaskování přítomnosti těchto povrchních a nežádoucích vztahů. Za těchto podmínek nám udržování rituálů nepřináší pro rodinu žádný pozitivní následek. Naopak se dá říci, že rituál tím ztrácí na svém významu a stává se z něj pouze zbytečná formalita. V rodinách, ve kterých jsou rituály zanedbávané a potlačované, může vědomí rodinné identity časem slábnout. Začlenění jistých rituálů do života rodiny, potažmo dětí, může napomoci v určitých vývojových krizích. Přítomnost pozitivních komunikačních rituálů mají také pozitivní vliv na celkovou rodinnou uvolněnost a atmosféru. Bohužel jsou z dnešního reálného života rituály vytěšňovány z rodinného života. Ať vědomě nebo nevědomě. Psychologové upozorňují, že se v rodinách objevují ve větší míře rituály negativní, hádky, konflikty, urážení, které můžou být z jedné příčiny snižování stability rodinného a partnerského soužití (Sobotková, 2001, str. 49).

### 3.4 KOMUNIKACE S ADOLESCENTY V RODINĚ

Jsem přesvědčen, že je to pro mnohé rodiče „oříšek“. Sám mám rodinu kde je přítomen jedinec, (děvče) který se nachází v časně adolescenci. Přečetl jsem mnoho knih, abych se dokázal vcítit do rozumového myšlení a pokusil se navodit příjemné klima v rodině. Abych dokázal vhodně s adolescentem komunikovat. Mám ztíženou roli v tom, že nejsem její pokrevní rodič, tedy z pohledu partnerky nemám takový vliv na její výchovu. Komunikace mezi námi bohužel nepatří mezi empatické naslouchání.

*„Mladí potřebují mít pocit, že jim důvěřujeme. Dáme-li jim příležitost, často naplní naše očekávání. Je skvělé, když rodiče dokážou otevřeně a poctivě mluvit o svém mládí a o tom, jak se tenkrát cítili. Je to projevem velké důvěry. Mladí lidé, kteří mohou komunikovat se svými rodiči, jsou mnohem šťastnější a sebejistější. Otevřená*

*komunikace je pro mladé lidi jednou z nejdůležitějších věcí“ (Carr-Gregg, 2010, str. 111).*

Pokud si uvědomíme svůj vztah ke svým dětem, je zcela jasné, že mnoha rodičům je nepříjemné neustálé diskutování ze strany dětí. Již od dětství můžeme s dětmi diskutovat o večerním času kdy jít do postele, kdy a jak dlouho je vhodné dívat se na televizi, jak dlouho můžou vysedávat u počítače atd. Je nám zcela jasné, že neustálé debatování nám, rodičům, spotřebovává mnoho emočních sil. Neustálé dohadování může podkopávat i rodičovskou autoritu. Nežádá se stává, že děti neustále hádající se a dohadující se svými rodiči, časem začnou své rodiče brát spíše jako soupeře nebo protivníka. Nevidí již ve svých rodičích zdroj podpory a opory. Každodenní dohadování má také následek, že dítě se cítí zneuznané a při dalším rozhovoru se nesnaží být iniciativní. Vždyť je přeci ten, kdo se hádá. V každé reálné rodině kde jsou děti, je důležité, aby věděli, kdo rodinu řídí. Je to nutnost. Každé dítě se snaží nás, rodiče, zkoušet, jak daleko mohou zajít. Zjistit tak míru kdy tzv. voda přeteče a rodič se rozhněvá a rozčílí. *„U chronického dohadování není v sázce nic menšího, než že vaše dítě přijde na to, které pocity vám může sdělovat a co už spadá mimo rámec toho, co jste ochotni akceptovat“ (Nichols, 2005, str. 3).*

Postupem se může dítě propracovat k pocitu, že pokud se neustále s vámi o něco pře, dohaduje, může se stát břemenem. To se stát nesmí. Musíte být schopni si vůči dětem vybudovat kladný vztah, jak se jinak pojmenovalo tzv. „rodičovskou moc“. Není to schopnost dítě ovládat nebo jedince přetvářet podle svých představ. Je to kladná vztah, v kterém s jedincem budete vycházet většinou kladně. Budete vzájemně akceptovat svoje rozdílnosti a společně se pokusíte nalézat řešení problémů, tak aby plně uspokojili potřeby, jak rodiče, ale i jedince (dítěte). Sheila Dainowová velice vhodně popisuje jako matka dvou dcer, jak řešila existenci problémů. Její myšlenku bych zde rád uvedl.

*„Jediná správná odpověď na všechny problémy, s nimiž se jako rodiče setkáváme, neexistuje. Každý rodič a každé dítě je osobnost, a proto řešení, která nabízejí zaručený postup, nejsou ani příliš užitečná, ani příliš praktická. Budete-li však chtít hlouběji pochopit vztahy mezi vámi a vašimi dětmi a použijete-li tohoto poznání*

*k posílení své „rodičovské moci“, budete na všechny nesnáze lépe vybaveni a různé situace budete zvládat s větším nadhledem.“ (Dainowová, 1995, str. 11)*

Snad každý rodič má touhu vychovat ze svých dětí dokonalé dospělé. Tento úkol však není lehký. Úlohou rodičů by mělo být především vytvářet prostředí, kde by děti mohli bez starostí rozvíjet svou osobnost a schopnosti. Dle mého názoru je to především pomoc do té doby než se děti budou schopny postavit na vlastní nohy. Je mi jasné, že tato pomoc se s věkem dítěte mění. V době adolescence by pomoc rodičů měla spočívat především v tom, aby se děti dokázaly odpoutat od vlivu rodičů a převzít za sebe zodpovědnost. Proto se v době dospívání probíhá v rodině mnoho bojů o tom, kdo tu zodpovědnost převezme. Nichols nabádá ke komunikaci s dětmi potažmo s adolescenty, aby se rodiče pokusily naučit techniku vnímavé komunikace. Vnímavé naslouchání – znamená, že nejdříve usilujeme o pochopení druhého při změně naučených návyků. Každý jedinec se snaží získané informace přezkoumat přes své zkušenosti. Snažíme se být pochopeni a také pochopit druhého. Pokud tedy mluvíme o vnímavém naslouchání, jde nám především o to „pochopit“. Vnímavé naslouchání je taková dovednost, kdy se rodič ujímá vedení při rozhovoru se svými dětmi a to především tím, že se aktivně zajímá o názory dítěte. Tedy se snaží pochopit hluboce a opravdově. Jde především o techniku, kde se snažíme naslouchat nejen ušima, ale především očima a srdcem. Pro osvojení této techniky je jistě nutné získat cvik a um, ale po osvojení této techniky, nám bude v komunikaci s adolescenty nesmírně užitečná (Nichols, 2005, str. 4).

Jak jsem již uvedl dříve, jsem rodič, který se problematikou komunikace značně zabývá. Jsem si plně vědom, že osvojením této techniky přiměji své děti k větší sdílnosti. Dokážou se mnou otevřeně promlouvat o svých pocitech a pohledech na věc. Nikdy neříkej nikdy. Je pravda, že naše dohadování nevymizelo zcela z našeho běžného života v rodině, ale jsem přesvědčen, že společně jsme snížili škody, které by mohli napáchat.

Dainowová při přímé komunikaci poukazuje i na fakt, že při rostoucí rodičovské moci, může dospívající jedinec jednat s rodiči, jako kdyby neměl žádná práva. Využívání rodičovské moci nám nepřinese okamžité řešení problémů, není to magické. Je nutná

trpělivost, která nám jistě tížené ovoce přinese. Jako další možnost při komunikaci s adolescenty poukazuje na asertivní chování rodiče. Tedy umět vyjádřit své pocity, bez agresivity, a udržet si své hranice (Dainowová, 1995, str. 101).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V praktické části bakalářské práce se budeme zabývat komunikací s adolescenty v rodině. Specificky se však zaměříme na učňovskou mládež.

V rámci výzkumného šetření nás bude zajímat :

- zda vůbec ke komunikaci v rodině dochází a na jaké úrovni,
- kdo je mimo adolescenta (učně) její součástí,
- který z rodičů s adolescentem komunikuje více a
- v jakém prostředí ke komunikaci dochází.

Důležitým aspektem bude také, zda adolescent vnímá komunikaci jako dostačující, nebo nikoliv, zda je pro něho příjemná nebo obtěžující. Budeme se tedy chtít dozvědět, nejen zda ke komunikaci celkově dochází, ale zda má i pro adolescenta význam.

Pokusíme se zmapovat i rozdíly v rodinné komunikaci mezi pohlavími a specifika komunikace s adolescenty (učni) v úplných a neúplných rodinách.

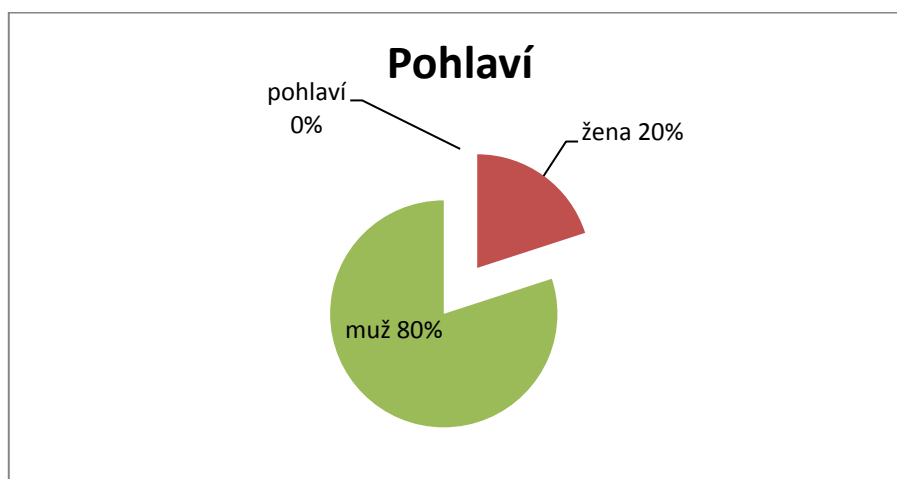
Z uvedeného výzkumného záměru vyplývají následující úkoly :

- Zvolit cílovou skupinu respondentů z řad učňovské mládeže
- Navázat kontakt se SOŠ
- Navrhnout koncepci měření
- Připravit metodu sběru dat včetně způsobu vyhodnocování
- Realizovat sběr dat dle dohodnutého harmonogramu
- Sebraná data vyhodnotit a interpretovat



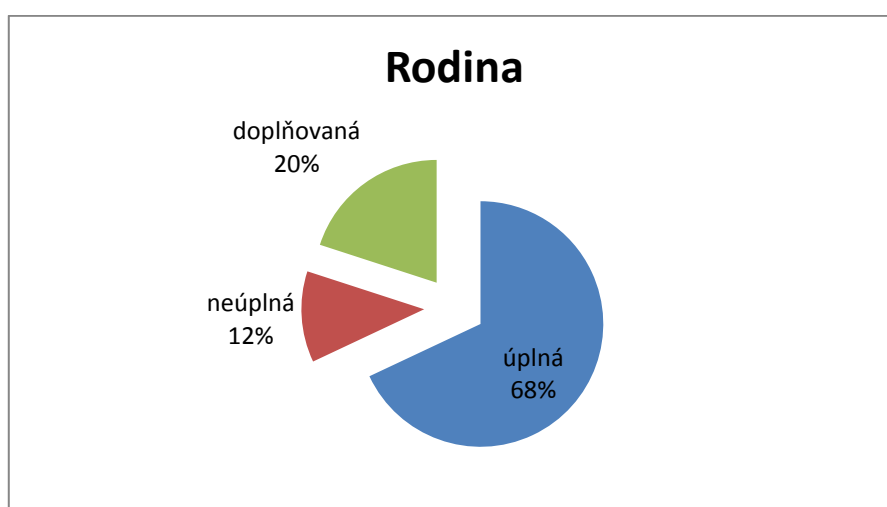
## 2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU

Výzkumný vzorek tvořilo 25 žáků nejvyšších ročníků nematuritních oborů SOŠ Kraslice. Z věkového hlediska se jedná o téměř homogenní skupinu (pozdní adolescence). Uvedený vzorek budeme dále charakterizovat dle pohlaví, rodiny úplné/neúplné a bydlení během pracovního týdne.



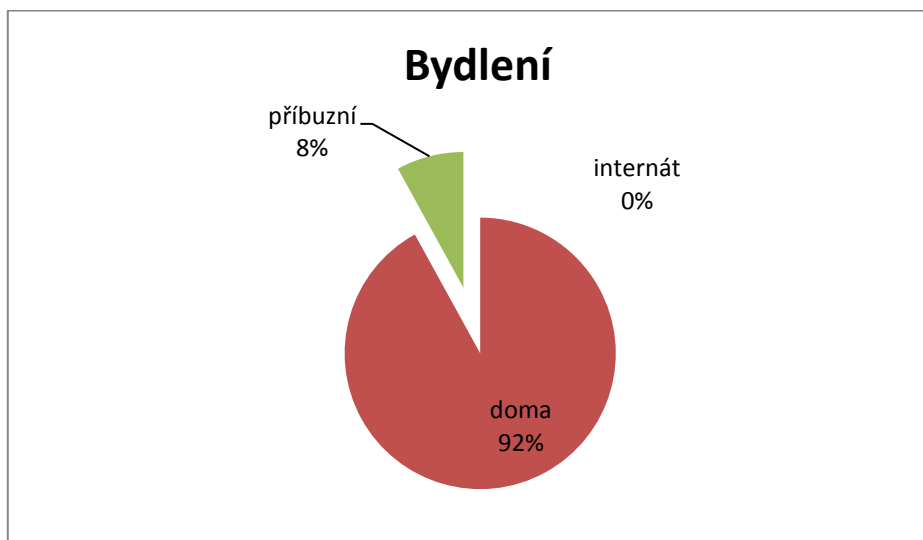
Graf č.1 – rozložení dle pohlaví

Z prvního grafu je nám patrné, že jsou zastoupeni dotazující obou pohlaví. Pokud bychom to mohly vyjádřit procentuálním zastoupením, tak muži jsou zastoupeni z osmdesáti procent a ženy pouze dvaceti procenty, což odpovídá i celkovým populačním tendencím u učňovské mládeže.



Graf č.2 – rozložení dle klasifikace rodin

Z druhého grafu je již procentuální rozložení pestřejší. Je velice potěšující, že z šedesáti osmi procent je zde zastoupena úplná rodina. Za doplněnou považujeme tu, ve které žije náhradní otec či matka.



Graf č.3 – rozložení dle bydlení během pracovního týdne

Tato otázka se týkala bydlení. Z údajů, které jsem pomocí dotazníku získal, můžeme konstatovat, že devadesát dva procent jedinců žije doma. Ke komunikaci s rodiči tedy pravděpodobně dochází každý den. Jsem zvědav, zda mi mé domněnky potvrdí otázka na komunikaci přímo zaměřená.

### 3 METODY SBĚRU DAT

K výzkumnému šetření bylo přistupováno kvantitativním způsobem. Byl použit dotazník vlastní konstrukce, který obsahově koresponduje s výše uvedeným výzkumným záměrem. Vedle základních anamnestických dotazů zahrnuje pouze 14 uzavřených otázek, čímž jsme se chtěli přizpůsobit cílové skupině (žákům nematuritních oborů SOŠ). Úplné znění dotazníku nyní přikládáme. Pozn.: Záměrně jsme volil název "Dotazník pro žáky učiliště" neboť je tento pojem mezi dotázanými stále ještě nejfrekventovanější.

---

#### DOTAZNÍK PRO ŽÁKY UČILIŠTĚ.

#### KOMUNIKOVAL JSEM, KOMUNIKUJI, BUDU KOMUNIKOVAT

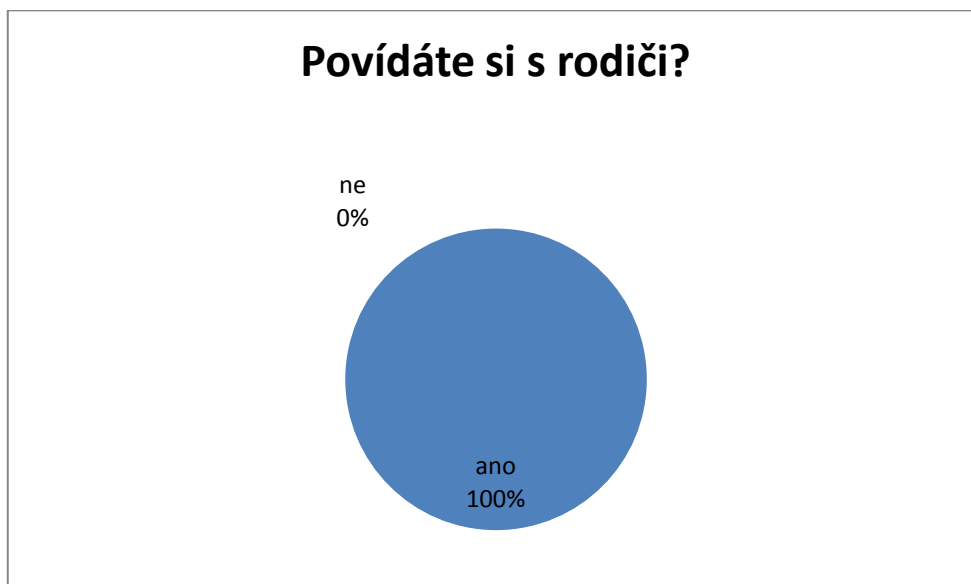
POHLAVÍ:	ŽENA	MUŽ	
RODINA:	ÚPLNÁ	NEÚPLNÁ	DOPLNĚNÁ
BYDLENÍ:	INTERNÁT	DOMA	PŘÍBUZNÍ

- |  |          |           |                           |
|--|----------|-----------|---------------------------|
| 1. Povídáte si s rodiči?               | Ano      | Ne        |                           |
| 2. Jak často?                          | Denně    | 2*týdně   | Méně než 1 týdně          |
| 3. O čem si povídáte?<br>O všem možném | O škole  | O chování | O tom co mne zajímá       |
| 4. Více si povídám?                    | S matkou | S otcem   |                           |
| 5. Kdo rozhovor zahajuje?              | Matka    | Otec      | Já                        |
| 6. Povídáš si rád?                     | Ano      | Ne        | Považuji to za obtěžující |

<b>7. Průběh rozhovoru s rodiči je obvykle?</b>	<b>Konfliktní</b>	<b>Příjemný</b>
<b>Jak kdy</b>		
<b>8. Povídáte si i pomocí internetu?</b>	<b>Ano</b>	<b>Ne</b>
<b>9. Ve které místnosti se s rodiči povídáš?</b>	<b>Kuchyně</b>	<b>Obývací</b>
<b>Můj pokoj      Mezi dveřmi</b>		
<b>10. Povídáte si, když se nemusí něco řešit?</b>	<b>Ano</b>	<b>Ne</b>
<b>11. Použili rodiče nadávku (vulgární) při rozhovoru s tebou?</b>	<b>Ano otec</b>	<b>Ano</b>
<b>matka    Ano oba      Ne nikdy</b>		
<b>12. Použil jsi nadávku (vulgární) při rozhovoru s rodiči ty?</b>		
<b>Ano</b>	<b>Ne</b>	
<b>13. Máš vlastního koníčka?</b>	<b>Ne</b>	<b>Ano a jaký?</b>
<b>14. Až budeš mít vlastní děti, budeš si s nimi povídat?</b>		
<b>Více než nyní s rodiči</b>	<b>Méně než nyní s rodiči</b>	<b>Přibližně stejně</b>

Obrázek č.1 - dotazník

## 4 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ



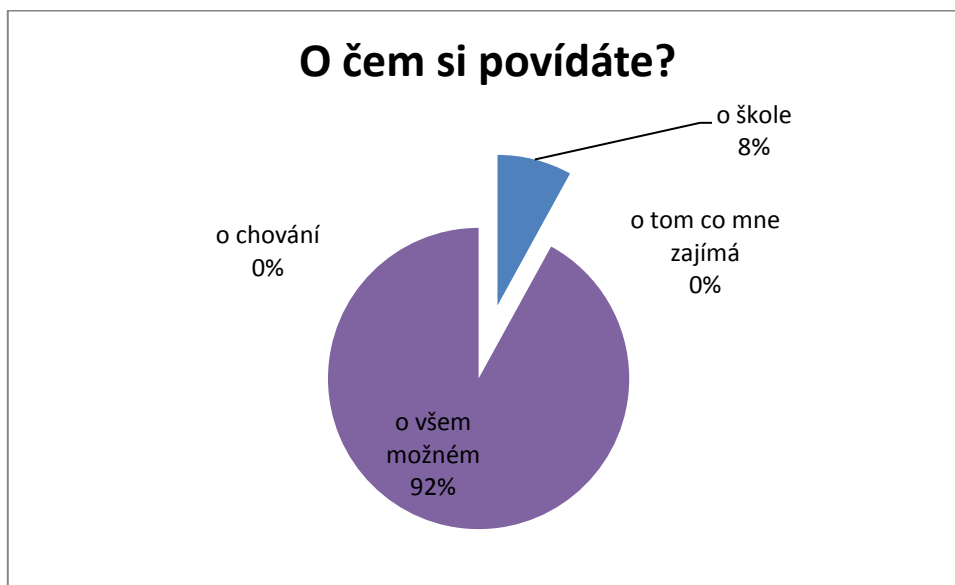
Graf č.4 – otázka č. 1

Je zcela v pořádku, že ke komunikaci s rodiči u adolescentní mládeže dochází u dotázaných ve stoprocentním zastoupení. Bylo by velice zneklidňující, kdyby tomu tak nebylo. Pokud by se jen jeden dotázaný vyjádřil negativně, bylo by namísto s tímto jedincem pohovořit přímo a důvody ne-komunikace si vyslechnout.



Graf č.5 – otázka č. 2

I zde, u této otázky, je potěšující, že ke komunikaci dochází k osmdesáti osmi procent, každý den. Dvanáct procent představuje tři jedince, kteří v otázce bydlení odpověděli, u známých. Z toho plyne, že jedinec bydlící u rodičů, s rodiči komunikuje denně.



Graf č.6 – otázka č. 3

Dle mého názoru je i zde odpověď velice pozitivní. Je to důkaz rodičů, kteří mají skutečný zájem o své adolescentní dítě. Je důležité vědět o svých dětech co nejvíce, jejich názory, pocity i potřeby. Pokud budeme mít zájem o své děti. Bude cítit kladný vztah i k nám.



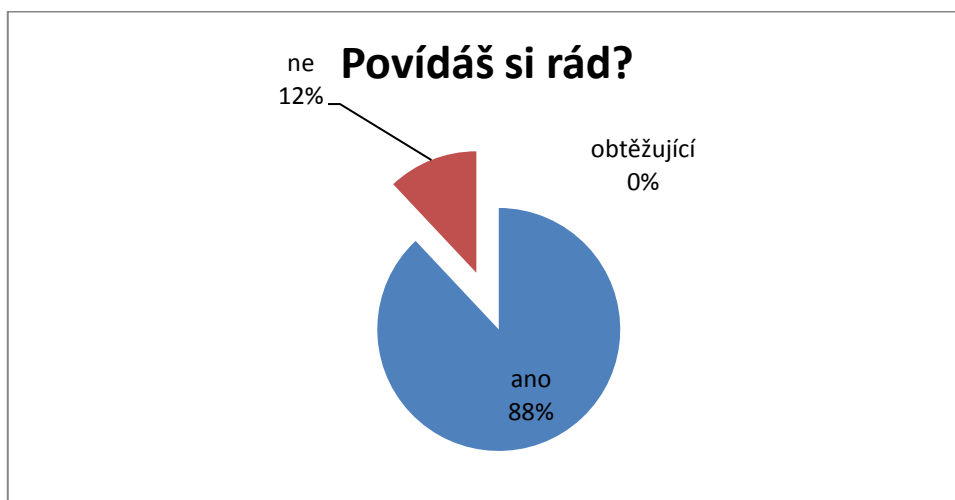
Graf č.7 – otázka č. 4

U této otázky jsem čekal poměrně jasné odpovědi. Očekával jsem, že velká většina dotázaných bude inklinovat ke komunikaci s matkou. Sami vidíme, že tak velké zastoupení to opravdu není. Pět žen se zúčastnilo dotazníku a pět žen raději komunikuje s matkou. Pravděpodobně důvodem je i to, že patří do skupiny neúplné a doplněné rodiny.



Graf č.8 – otázka č. 5

Zde k odpovědím došlo zcela v souladu s mým přesvědčením. U neúplné a doplněné rodiny komunikaci zahajuje matka. Je mi jasné, že u doplněné rodiny si adolescent musí teprve vypěstovat důvěru k novému členu rodiny. Bylo by jistě zajímavé do dotazníku zařadit i otázku, jak dlouho se jedná o doplněnou nebo neúplnou rodinu, abychom mohli učinit nějaké specifické závěry.



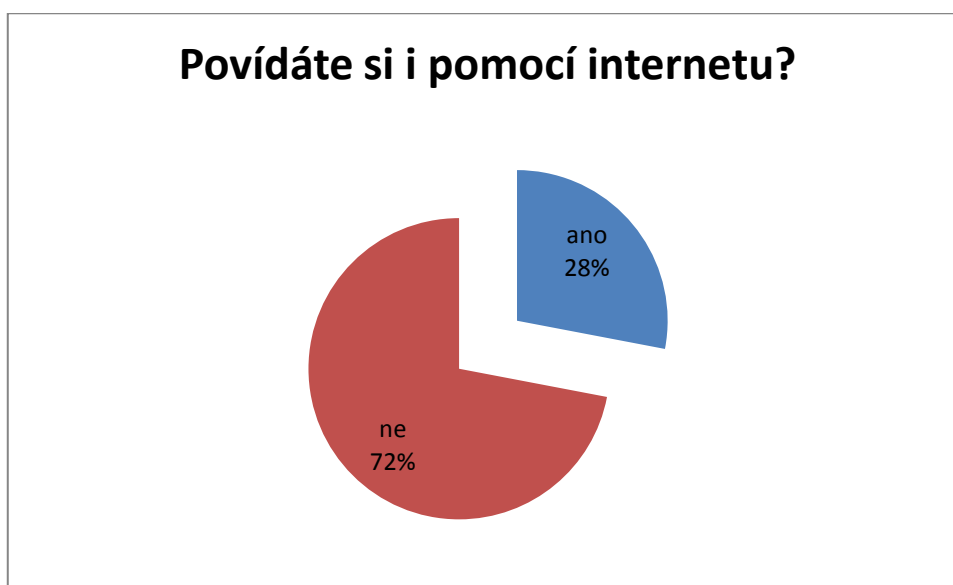
Graf č.9 – otázka č. 6

U této otázky jsem se upřímně obával, že budou procenta úplně v jiné rovině. Měl jsem i obavu, že i k odpovědi obtěžující nalezneme jedince, který to tak cítí. Jsem velice rád, že se mé obavy nenaplnily. Naopak osmdesát osm procent je komunikací s rodiči potěšena.



Graf č.10 – otázka č. 7

Nic není bílé nebo černé. I tak se odpovědi dají vysvětlit. Komunikace s rodiči dle jedinců tedy není vždy konfliktní a také příjemná. Jak vím, na komunikaci má vliv spousta aspektů. Z tohoto výsledku odpovědí můžeme konstatovat, že rodiče dokážou správně používat komunikační styly. Obecně tedy, kdy zatlačit na pilu a kdy ne.



Graf č.11 – otázka č. 8



Mezi dvacet osm procent odpovědí „ano“ jsou i jedinci, kteří bydlí u příbuzných. Tedy jsou tito jedinci ve spojení i přes internet. Je potěšující vědět, že ve dvacátém prvním století umějí rodiče adolescentů ke komunikaci využívat internet. Na druhou stranu, dávají ve většině rodiče přednost komunikaci „face to face“.



Graf č.12 – otázka č. 9

Z tohoto grafu je patrné z šedesáti osmi procenty, že centrem komunikace v rodinách jedinců je kuchyně. Není to překvapující. Matka přijde domů a první kroky vedou do kuchyně s uložením nákupu a tím i k prvnímu kontaktu s dítětem dochází v kuchyni. Je to takové centrum domácnosti. Zdroj jídla a pití. Pokud jsme nasyceni a nakrmeni, dobře se nám komunikuje.



Graf č.13 – otázka č. 10

U této otázky s odpovědí došlo dle mého názoru k velkému rozkolu. Z předešlých odpovědí lze vyčíst, že si rodiče z osmdesáti osmi procenty s jedinci povídají. Je mi nepochopitelné, že ke komunikaci dochází pouze v případě, když je důvod. Ke komunikaci v rodině by mělo docházet, i když tomu není příčina. I časté otázky rodičů: „jak se máš“, „jak bylo“ a „co budeš dělat“ je dle mého názoru velice důležité pro pocit jedince, že o něj má někdo zájem.



Graf č.14 – otázka č. 11

V zastoupení dvanácti procent rodičů jsou rodiny neúplné a jedna doplněná. Z mého přesvědčení jsem spíše očekával, že v těchto rodinách se vulgarismy budou objevovat.



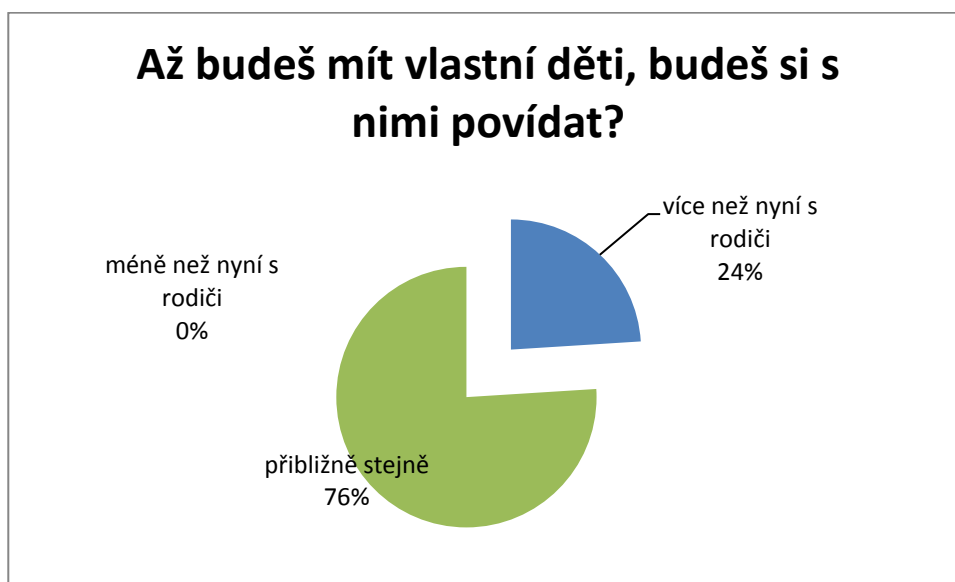
Graf č.15 – otázka č. 12

Z předešlého grafu víme, že vulgarismu nebylo použito v rodinách neúplných a doplněných. Zde je tedy zastoupení dvanácti procenty vulgarismy u adolescentů v rodinách úplných. Mohl jsem to předpokládat. Pokud tedy rodiče, nemluví vulgárně, nemají ani jejich jedinci důvod s nimi mluvit takovým způsobem.



Graf č.16 – otázka č. 13

Uvedená odpověď pouze charakterizuje dnešní adolescentní populace. V zastoupení devadesáti šesti procenty je na prvním místě počítač a koníček „sociální sítě“.



Graf č.17 – otázka č. 14

U této poslední otázky je příjemným zjištěním, že u většiny dotázaných jedinců je komunikace v rodině dostačující. Adolescenti již v současné době mohli přemýšlet, zda se svým dětem budou v rámci rodiny a komunikace věnovat stejně nebo nikoliv. U dvaceti čtyř dotázaných, které nám představuje šest dotázaných je komunikace nedostačující, pociťují potřebu se svým dětem v komunikaci věnovat více.

#### Profil heterosexuálních rozdílů

- Muž (adolescent), žijící v neúplné rodině, bydlící doma.

S rodiči komunikuje denně, komunikace častěji probíhá s matkou, která i rozhovor v kuchyni zahajuje. Průběh rozhovoru je „jak kdy“ a internet ke komunikaci nepožívají. Vulgarismy se v rozhovoru ani z jedné strany nevyskytují. Muž (učeň) se svými dětmi bude snažit komunikovat více.

- Žena (adolescent), žijící v úplné rodině, bydlící doma.

S rodiči komunikuje denně, komunikace častěji probíhá s otcem, který i rozhovor v obývacím pokoji zahajuje. Průběh rozhovoru je příjemný a ke komunikaci také nepoužívají internet. Bohužel vulgarismy v rozhovoru použili oba rodiče i žena (učnice) sama. Žena se svými dětmi bude komunikovat přibližně stejně.

## ZÁVĚR

Předložená bakalářská práce se zabývá komunikací v rodinách s učňovskou mládeží. Je členěna na část teoretickou a praktickou. Teoretická část bakalářské práce je věnována komunikaci z obecného hlediska, sociálně psychologické charakteristice adolescence a specifickým komunikace v rodině. Zvláště jsou charakterizovány komunikační rituály v rodině a způsoby komunikace s adolescenty v rodině.

Praktická část BP je koncipována jako kvantitativní šetření u žáků posledního ročníku nematiritního oboru SOŠ. Do výzkumného vzorku bylo zařazeno celkem 25 respondentů. Jako nástroj sběru dat byl použit dotazník vloastní konstrukce, který obsahoval 14 uzavřených otázek. Získané údaje jsou graficky znázorňovány ve formě relativních četností odpovědí. Šetření ukázalo, že komunikaci mezi rodiči a adolescenty (učni) dochází denně a že si povídají o všem možném. Pokud si však respondent měli zvolit konkrétní oblast, poukázali pouze na školu, že by s rodiči probírali své chování, negovali. Komunikace probíhá více s matkou než s otcem a adolescent komunikují docela rádi. Komunikace se však zřídka spontánně, musí být důvod. O tom, zda je průběh konfliktní či ne, rozhoduje situace. Komunikace nejvíce probíhá v kuchyni. Internet jako prostředek komunikace s rodiči používají pouze učni, kteří jsou ubytováni na internátu. Čtvrtina dotázaných by však chtěla se svými dětmi komunikovat více, než s nimi komunikují jejich rodiče.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- CARR-GREGG, Michael. *Pubertáči a adolescenti*. Portál: Praha, 2010. ISBN 80-7367-662-9
- DAINOWOVÁ, Sandra. *Jak přežít dospívání svých dětí*. Nakladatelství Portál: Praha, 1995. ISBN 80-7178-420-6
- GRUBER, David. *Zlatá kniha komunikace*. Repronis: Ostrava, 2005. ISBN 80-7329-092-8
- HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Portál: Praha, 2004. ISBN 80-7178-803-1
- HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro střední školy*. FORTUNA: Praha, 1999. ISBN 80-7168-406-6
- HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie*. Grada Publishing: Praha, 2011. ISBN 80-247-3037-0
- LOVASOVÁ, Vladimíra. *Subjektivní symbolická vizualizace psychologie rodiny*. Západočeská univerzita: Plzeň, 2011. ISBN 80-261-0076-8
- MACEK, Petr. *Adolescence*. Portál: Praha, 1999. ISBN 80-7178-348-X
- NICHOLS, P. M. *Jak se přestat hádat s dětmi*. Návrat domů: Praha, 2005. ISBN 80-7255-118-3
- SATIROVÁ, Virginie. *Kniha o rodině*. Nakladatelství Práh: Praha, 1994. ISBN 80-901325-0-2
- SCHAEFFAROVÁ, E. *Co je rodina?* Návrat domů: Praha, 1995. ISBN 80-85495-41-4
- SOBOTKOVÁ, Iva. *Psychologie rodiny*. Portál: Praha, 2001. ISBN 80-7178-559-8
- VYBÍRAL, Zdeněk. *Psychologie komunikace*. Portál: Praha, 2005. ISBN 80-7178-998-4

### Internetové zdroje

Centrum celoživotního vzdělávání zařízení pro DVPP Pardubického kraje, 2004, dostupné z: <http://ccvpardubice.cz/downloads/getFile/86>

Wikipedia: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD\\_porucha](http://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD_porucha)

## RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zabývá komunikací v rodině v kontextu s adolescenty. Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se skládá ze dvou kapitol – Komunikace a Adolescence. První kapitola se obecně zaměřuje na komunikaci a v druhé již podrobněji na úskalí komunikace s adolescenty. Praktická část vychází z kvalitativního výzkumu a to v oblasti komunikace v rodině. Tento výzkum je zaměřen na komunikaci s rodinnými příslušníky – rodiči.

This bachelor thesis deals with the family communication in the of adolescents. The thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part consists of two chapters - Communication and Adolescence. The first chapter focuses on communication in general and the second more detail the difficulties of communication with adolescents. The practical part is based on qualitative research in the area of family communication. This research focuses on communication with family members - parents.