



KOMUNIKACE V RODINĚ

Lidé, kteří spolu žijí v jedné rodině, si povídají a domlouvají se na mnoha věcech. Ne vždy to jde úplně hladce. Asi to sami znáte. Mnoha nedorozuměním ale mohou členové rodiny předejít, pokud se trochu vyznají v lidské komunikaci. Všichni - i Jirka, náš průvodce, a ty taky.

Když Jirka přišel ze školy, doma nikdo nebyl. Ještě že tak. Jirkovi se fakt nechtělo odpovídat na trapné otázky: „Tak co ve škole?“ nebo „Kde jsi byl?“ Měl toho dost. Ráno mu definitivně zdechl mobil, pak totálně zkazil test z biologie, při floorbalu nahrál soupeři na vítězný gól... A hlavně – Markéta si ho ani nevšimla. Ach jo. Namazal si máslem tvrdý rohlík a zapnul počítač. Ale hry ho dneska nebraly. Začal chatovat. Je tam někdo? Tady Smolař... A tak přece jen začal komunikovat se světem...

CO VŠECHNO JE KOMUNIKACE

Slovo komunikace má hodně významů. Může označovat silnici, přenos dat i rozhovor dvou přátel. Vždy je ale jeho smyslem **spojení** – hlavně mezi lidmi.

Lidé si každý den předávají velké množství zpráv a každá z nich obsahuje **informace**, například *Zítra odpadá matematika*. Ale nejen to.

I poměrně jednoduchá zpráva v sobě skrývá také **nálady**. Informaci o matematice může mluvčí říct s radostí nebo s lítostí.

Po informaci často následují **pokyny**, například *Místo ní bude fyzika*.

A na pokyny navazují **názory**, například *Radší bych měl tu matematiku*.

Informace, nálady, pokyny a názory se v komunikaci rychle střídají, různě mísí a prolínají.

Při komunikaci používáme velkou řadu technických prostředků. Telefonujeme, píšeme sms, chatujeme, máme Skype, ICQ, mail, web nebo blog...



Bohatství komunikace spočívá hlavně v tom, že probíhá **zároveň na třech úrovních**. Jsou to: sdělení mimo slova, sdělení slovy a sdělení činy.



Komunikaci můžeme rozlišit na přímou a zprostředkovanou **Přímá komunikace**, při níž se lidé vidí na vlastní oči, je většinou bohatší, rychlejší, jasnější a osobnější než komunikace **zprostředkovaná**, kdy je využívána technika. Také se při ní ztrácí méně informací a vyjadřuje víc nálad.



Vzpomeň si na situaci, kdy jsi měl/a pocit, že danou věc bys druhému člověku radši řekl/a osobně. O co se jednalo?

JAK A CO SDĚLUJEME MIMO SLOVA

Nejméně 70 % významů si sdělujeme beze slov. Podle mimoslovních znaků se řídíme častěji, než tušíme. Když vám někdo říká *Rád/a tě vidím* a dívá se při tom do země, vytušíte, že to tak úplně nemyslí.

Kromě slov, která druhý člověk říká, odvozujeme význam sdělení z následujících charakteristik mluvčího člověka:

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| » postoj těla | » vzdálenost od ostatních |
| » gesta (pohyby rukou) | » pohled očí |
| » pohyby hlavy | » pohyby těla |
| » doteky | » oblečení |



Prohlédni si následující obrázky zachycující různé komunikační situace. O čem na nich lidé pravděpodobně hovoří? Jakým způsobem?





„cochciřít?“

Ve třídě se rozdělte do skupin po čtyřech nebo pěti lidech. V každé skupině se domluve na jednom sdělení, které budete předvádět. Například *Jsme rádi, že dneska není matika* nebo *Brzy budou prázdniny*. Zkuste vytvořit společnou sochu, která sdělení vyjádří. Pak si sochy navzájem ukažte ve třídě. Poznají ostatní jejich význam? Až se vystřídají všechny skupiny, nechte si 10 minut na diskusi. Jak se vám sdělování beze slov dařilo?

JAK A CO SDĚLUJEME VE SLOVECH

Dnes se ve světě mluví asi 6 000 jazyky. A každý z nás se učí ten svůj – mateřský. Dvouleté dítě zná asi 300 slov, šestileté asi 3 000. Slovní zásoba se ale pořád vyvíjí, rozšiřuje se o nová a nová slova.

Při chápání i používání slov nám pomáhají vlastní zkušenosti s nimi, jazyková i gramatická pravidla, způsob, jak se používají doma. Schopnost vyjádřit se si cvičíme při **čtení a psaní**.

Slovní komunikaci ovlivňují také mimoslovní znaky, třeba melodie hlasu. Například slovo „láska“ můžete říct vážně, v legraci nebo také ironicky – a tak úplně změnit jeho **smysl**.



Slovo **ironie** je odvozené z řeckého slova *eiróneia*, které znamenalo pokryteckou, licoměrnou řeč. Dnes slovo ironie používáme ve významu „řeč opačného významu“.



Napiš deset českých slov, kterým by podle tebe nerozuměli tvoji vrstevníci před dvaceti, třiceti lety. Seznam pak dej ke kontrole svým rodičům nebo učitel/ce.

Každé slovo má i svoje **citové zabarvení**. Jsou slova, která označují stejného člověka, a přitom vyvolávají různé pocity, někdy mohou i urazit:

- pán, muž, mužskej, mužíček, chlap, chlápek, chlapík, zženštilce...
- paní, panička, dáma, dámička, žena, ženská, ženština, mužatka...

Kromě citového významu nesou slova i význam **symbolický**, zvlášť pokud jde o přirovnání. Ta jsou mnohdy výstižnější než prostý popis: hroutí se mu/jí svět, jako by mu/jí patřil svět, je jako z jiného světa...



Napiš alespoň tři přirovnání, která se používají u vás doma. Srovnej svůj seznam s tím, co napsal někdo jiný ze třídy.

Lidé nad tím, co říkají, občas nepřemýšlejí. Proto někdy dodržují i takové **jazykové zvyklosti**, které komunikaci zkreslují. Jedním z rozšířených zlovyků je používat jen oslovení pro jedno pohlaví, i když se mluvčí obrací k ženám i mužům.

Jak se mohou cítit dívky ve smíšené skupině, kterou vyučující oslovuje *žáci*? Nebo chlapci, kteří slyší na třídním výletě: *Holky, pospěšte si!* Určitě ne tak dobře, jako při oslovení, které je určeno oběma skupinám zároveň (*žáci a žákyně, třída, lidé*).

Jazyk má velkou moc. A přitom je to jemný nástroj. Jednou komunikaci usnadní, jindy zkomolí. Bez jazyka by se ale lidé neobešli. Ani ti, kteří jej používat nemohou – neslyšící. Jejich „jazykem“ je znaková řeč.

Znaková řeč je specifickým jazykem s vlastní gramatikou, který používá ruce, výrazy obličeje a pohyby celého těla k vyjádření významů. Slova se skládají do smysluplných vět podle jiných pravidel než v mluvené češtině. Existuje však také znakovaná čeština, v které každé běžné slovo má svůj doslovný překlad pomocí znaků. Tu však neslyšící lidé nepoužívají.



Naučte se znakovat

Na obrázku je znázorněno, jak se znakuje slovo „ano“. Dlaň je malíkovou hranou kolmo dolů; pohyb vychází ze zápěstí a může se opakovat. Dnes existuje nabídka kurzů znakového jazyka pro širokou veřejnost. Na internetu také najdete velké množství webových stránek, které vysvětlují a ukazují, jak znakový jazyk používat, například www.kurzznakovehojazyka.cz.



JAK A CO SDĚLUJEME VE SKUTCÍCH

Zapomíná se na to, že komunikujeme i tím, **co děláme**. Nebo neděláme. Například když nepozdravíte sousedku, může si to vyložit tak, že ji nemáte rádi. Když nepřijedete na smlouvenou schůzku s kamarádkou, dáváte najevo, že vám na ní zas tolik nezáleží.

Svůj názor někdy vyjádříme **jasněji skutkem** než mnoha slovy. Příkladem jsou známé osobnosti, které pořádají charitativní akce, čímž vyjadřují svůj názor, že je třeba lidem pomáhat, lépe, než kdyby o tom hovořili na svých vystoupeních. Aneta Langerová, Bono Vox, Brad Pitt a Angelina Jolie – to jsou jen někteří.



Charitativní se česky řekne dobročinný. Charita je tedy vlastně konání dobrých skutků.



„Jdemdoakce“

Ve třídě se rozdělte na menší skupinky po třech či čtyřech lidech. V každé skupince diskutujte chvíli o tom, jestli je něco, co byste chtěli ostatním sdělit. Pak k tomu připravte nějakou akci, z které druhí pochopí, co jste měli na mysli, nebo která názorně doprovodí to, co jim navíc řeknete slovy. Například se někdo může postavit na lavici na znamení toho, že chce ve třídě nějakou změnu. Jakou akci uděláte vy?

JAK KOMUNIKUJEME V RODINĚ

Rodina je malou školou komunikace. Tady se učíme, co a jak se mimoslovně, slovy nebo činy dá sdělit. Tady získáváme základní **komunikační dovednosti**, mezi které patří:

- » naslouchat
- » vést dialog
- » zvládat konflikty
- » umět se dohodnout

Jirka Smolař se na chatu dočkal jenom jedné reakce. Jemu neznámá Happy (trapná přezdívka) mu sdělila, že se má fajn a že škola je v pohodě. Když se jí snažil svěřit se svými trable, dostal leda řafku: „No co, to se stane, mě taky ten můj hrdina v jídelně ignoroval“. Jirka to radši skončil lží, i když poloviční, že má něco do školy. Učit se měl, ale nechťelo se mu. Jak tak přemítal, do zad mu vpadl jeho táta.





Co myslíš, že by měl Jirka tátovi říct? Být na Jirkově místě, co bys tátovi řekl/a ty?

Je dobře, když má člověk někoho, kdo mu chce naslouchat. Zmírňuje to jeho pocit samoty. **Naslouchání** ale není totéž co poslouchání. Je aktivnější, osobnější, hlubší.

Kdo naslouchá, má zájem o druhého a chce mu porozumět. Proto pozorně vnímá jeho či její řeč a mimoslovní projevy, třeba i mimiku a gesta. Vlastně se na druhého člověka „ladí“.

K naslouchání také patří, že druhé lidi nesoudíme a nedáváme jim „dobré rady“. Lidi, kteří ovládají umění naslouchat, poznáte podle toho, že se jim snadno svěříte se svými problémy.



Naslouchání něco dává i naslouchajícím. Řecký filozof Hérakleitos z Efesu řekl: *Ti, kdo neumějí naslouchat, neumějí ani mluvit*. Souhlasíš s tím? Zkus si vzpomenout na jednoho člověka ze svého okolí, který umí naslouchat i mluvit.

Ze starého Řecka pochází i slovo **dialog**. V češtině bychom ho přeložili jako **rozhovor**. I když tím se trochu ztrácí původní význam, který znamená odkrývání pravdy pomocí slova. Možná ale ne úplně. Když si povídáme, dozvídáme se víc o tom druhém i o sobě. Dobrý dialog má dvě podmínky: oba mluví pravdu a oba si navzájem naslouchají.

V dialogu je důležitý vzájemný **respekt**. Jde o to, aby se žádný z komunikačních partnerů nad druhého nepovyšoval, ani když je jeden mladší, menší, chudší... Dialog je rovnocenná – **partnerská** věc.



Respekt znamená brát na druhého ohled a mít k němu úctu. Kdy naposledy jste slyšeli slovo respekt nebo respektovat a v jakém významu?

Aby se dialog vydařil, je dobré se řídit následujícími zásadami:

- vyčlenit si alespoň půlhodinu času v prostředí, kde hovor nebude rušen
- každý má právo na svůj názor a na čas, aby ho vyjádřil
- jeden druhého nepřerušuje a neskáče mu do řeči, může se ale zeptat, když nerozumí
- při hovoru se soustředíme víc na to, kdo co cítí a potřebuje, než na to, jaký je
- smyslem není druhého přesvědčit, ale porozumět mu, potkat se s ním



Lidé samozřejmě nemusejí ani nemohou pořád vést dialogy a probírat vážné věci. Svůj význam v komunikaci má i obyčejný pozdrav, krátký „pokec“ nebo rychlá výměna názorů.



V novinách se často píše, že politické strany vedly dialog – zpravidla prostřednictvím svých mluvčích. Většinou se ale jedná o výměnu názorů nebo vyjednávání. Politické strany si příliš nenaslouchají a hlavně – soutěží spolu. **Při dialogu ale nemá jedna strana prohrát a druhá vyhrát.**



„mezinámanaférovku“

Ve třídě se rozdělíte na dvě skupiny podle libovolného klíče, kterým může být buď problém (například kdo chce a kdo nechce jet na výlet), nebo nějaká odlišnost (například někteří rádi sportují a druzí ne). Každá skupina má 15 minut na to, aby si ujasnila, co chce říct druhé skupině, a zvolila dívku či chlapce, kteří ji budou zastupovat. Mluvčí pak spolu před ostatními chvíli vedou zkusmý dialog. Ostatní je pozorují a všímají si, co ve způsobu jejich komunikace dialog podporuje, či naopak brzdí.

Jirka Smolař si po rozhovoru s tátou oddechl. Asi to nebude nejhorší den jeho života. Řekl toho na sebe nakonec docela dost. Taký se od něj něco dozvěděl, třeba že biologii měl on sám docela rád. Jen o Markétě Jirka mlčel. Ale i tak se uklidnil natolik, že si začal uklízet ve věcech. Když se do toho zabral, ucítil v zádech další bytost. Přeshlapovala jako jeho máma...

Jirka (J.): Čau, mami. Sorry, musím se učit.

Máma (M.): Jasně. Jenom...

J.: Co jenom?

M.: No, jenom, že jsi nevynesl koš, jak jsme se ráno domluvili.

J.: Aha.

M.: Jirko, v klidu, jo? A můžeš se na mě, prosím, podívat?

J.: Aha. Tak jo. Divám se.

M.: Nějak drze.

J.: Normálně.

M.: Co ten koš?

J.: ...



Být na Jirkově místě, co bys mámě řekl/a ty? Jak by se podle tebe situace nejspíš vyvíjela dál?

Máma trvala na dohodě, kterou s Jirkou udělali ráno. Jirka to vzal ale jako příležitost ke konfliktu...

Dohoda je důležitý nástroj, jak lidé udržují svoje vztahy. Většinou ji uzavírají na závěr komunikace. Všimněte si, když se dva lidé loučí, řeknou si, kdy se příště uvidí nebo uslyší. Kromě takových malých dohod jsou i dohody velké a zásadní, třeba ty mezi státy. Kdo dohodu porušuje, musí počítat s tím, že za to ponese odpovědnost.

Konflikt vzniká, když dohody nebylo dosaženo či byla porušena. Konflikt představuje srážku, střet, rozpor nebo neshodu. Při konfliktu se lidé můžou naštvat, rozčílit, rozběsnit, ale nemusejí si ubližovat.

Hádka nemusí přerůst ve rvačku, ale i to se stává. Konfliktům se nikdy úplně nevyhneme. I když je nepříjemný, často je konflikt i k užitku. Například když se při něm zviditelní problém, který je nutné (pokud možno společnými silami) vyřešit.

Když máma odešla z Jirkova pokoje, šla za tátou. Měli spolu krátký dialog o Jirkovi.

Máma (M.): Byla jsem za Jirkou a...

Táta (T.): Kvůli koši, co?

M.: Taký. Štve mě, že mu to musím připomínat.

T.: Já bych řekl, že s tím nic nenaděláme. Kdyby šlo jen o ten koš...

M.: Jak to myslíš?

T.: No, to je normální, když taky něco nesplní.

M.: Ty ho snad hájíš?

T.: Asi jo, ale taky chci říct, že je prostě v tom věku...

M.: Jako že puberta ho omlouvá?

T.: Nějak tak, i když...

M.: Asi to vidím trochu jinak. Podle mě jsme na něho málo důsledný. Ty určitě.

T.: Nemohli bychom změnit téma?

M.: Já bych se ještě chtěla bavit o Jirkovi. Záleží mi na něm.

T.: Tak jo. Já prostě na Jirku nechci být moc tvrdý. Když mi bylo jako jemu, taky jsem dělal různé věci a byl za ně trestanej, ale moc mi to nepomohlo.

M.: A co pomáhá? Někdy jsem z toho už unavená, zdrchaná. Koš, tvrdý rohlíky, škola...

T.: Tak já nějaký čas dohlídnu na to, aby ten koš vynesl. Ale taky bych rád, abychom si s Jirkou víc povídali.

M.: Máš pravdu, taky mám ten dojem. Všichni to potřebujeme.



Schylovalo se v dialogu Jirkových rodičů ke konfliktu? Kdo se mu vyhýbal a komu záleželo na řešení? Na čem se Jirkovi rodiče dohodli? Co bys Jirkovi rodičům vzkázal/a?

PROČ KOMUNIKACE VÁZNE

Komunikace se ne vždy daří. Někdy moc „nešlape“ nebo „drhne“, anebo se úplně zasekne. Je spousta drobností, kterými k tomu lidé, třeba nechtěně, přispívají.

Zdravé komunikaci brání řada **překážek**:

- nedíváme se druhému do očí
- stojíme příliš blízko nebo naopak daleko



- » zvyšujeme hlas nebo ho naopak moc tlumíme
- » skáčeme druhému do řeči a přerušujeme ho, bez důvodu měníme téma hovoru, popíráme, co druhý říká
- » používáme posměšky jako *To je nesmysl* nebo *Na to jsi přišel/přišla sám/sama?*
- » chytáme druhého za slovo
- » radíme bez žádosti o radu

Hlavní překážkou komunikace je ovšem **manipulace**.



Manipulace je v podstatě ovládání druhého, hlavně pomocí komunikace, která je ale pokřivená. Kdo manipuluje, nesděluje přímo a jasně, o co mu jde. Používá různé kličky a vytáčky, pomlouvá, někdy i lže, jen aby dosáhl svého.



Co v komunikaci nejvíc vadí tobě? Jaké další překážky bys přidal/a? Jakých sis všiml/a u rodičů, kamarádů a kamarádek, u sebe?

Jirka chvíli přemítal, jak vyrobit stroj na likvidaci domácích odpadků, pak si četl v biologii a taky hrál počítačové hry. Vyrušila ho ale sms zpráva. Psal mu spolužák Adam.

*Cau, Jirko.
Nechces zejtra
přijít do školy
dřív?*



*No, to nechci,
rad chodím
akorat.*



*Nekdy taky
pozde :)
Přijď, mam
neco extra.*



Vo co de?



*Neco do usí,
novej flak vod
Wild Billa.*



*Tak si ho
poslechnu ve
škole.*



*Mohl bys rano!
Dřív nez ostat-
ní. A mezitím
bych si pujčil
jeden sesít.*



Co to meles?



*Nejde mi
matika. Ty asi
ten ukol mít
budes.*



*Dík za info,
Ado, malem
bych zapo-
mnel. A rad si
pospím.*



Co se snažil Adam od Jirky získat? Jak Adam s Jirkou manipuloval? A jak se mu Jirka ubránil?



Děti někdy manipulují svými rodiči: *Mami, nějak mě bolí nohy. Nemohla by na ten nákup ségra?*

A rodiče svými dětmi: *Bud' rozumná, je jasné, že ten kluk není pro tebe...*

Manipulaci odoláte, pokud si jí včas všimnete. A pokud manipulátorovi či manipulátorce nedáte prostor, třeba takhle:

Matka: *Bud' rozumná, je jasné, že ten kluk není pro tebe.*

Dcera: *Jsem zamilovaná a moc mi to nemyslí, mami.*

Matka: *Ale víš, že to mezi váma nemůže klapat.*

Dcera: *To se uvidí.*

Matka: *Jen abys pak nelitovala.*

Dcera: *Možná budu, ale stojí to za to.*

Málokdo se vyhne tomu, aby někdy nemanipuloval. Pokud je to občas a v maličkostech, můžete se tomu zasmát. Když však někdo manipuluje často a v důležitých věcech (třeba když každý týden vyhrožuje, že odejde z domova), měli by ho na to ostatní upozornit.



„Játě tam dostanu“

Rozdělte se do dvojic. Jeden z dvojice vymyslí místo, kam chce druhého člověka dostat, například někam posadit. Potom ho/ji zkouší zmanipulovat, aby dosáhl svého cíle. Manipulátor/ka nesmí druhému člověku přímo říct, o co mu/jí jde. Pak si role obrátí. Následně diskutujte o tom, jak kdo manipuloval a jak se při tom on/a i oběť manipulace cítili.

Manipulace zdravou komunikaci brzdí a znehodnocuje. Kdo ji používá, „fauluje“ a měl by (stejně jako ve fotbale) dostat napomenutí, žlutou nebo i červenou kartu. Později se může vrátit do hry.

Jsou ale skutky, které do komunikace za žádných okolností nepatří. Je to zejména **násilí**. Za nejnebezpečnější druh násilí se považuje to, které se děje doma, tedy v místě, kde se lidé mají cítit dobře a bezpečně.

NÁSILÍ V RODINĚ

Výzkumy ve světě říkají, že obětí domácího násilí je každá čtvrtá až třetí žena. Znamená to, že muži nejsou domácímu násilí vystaveni? Kdoví, jestli se jen nestydí o něm mluvit.

Mezi ohrožené skupiny patří i děti. **Domácí násilí** vůči dětem zahrnuje nepřiměřené bití, záměrné ubližování, soustavné ponižování, nucení k sexu atd. Děti jsou poznamenány i tím, když jsou u násilí přítomny.



Domácí násilí

Domácí násilí je opakované a před veřejností skryté násilí mezi blízkými osobami. Nejde o hádky mezi partnery, ale o útočné chování silnějšího, které se stupňuje a ohrožuje zdraví nebo i život slabšího. Poznává se podle toho, když jeden druhého ponižuje, nadává mu, zastrašuje ho, sleduje, fyzicky napadá, nutí k sexu... A to vše „ve jménu lásky“. Proto je tak těžké pro oběť i pro agresivní osobu z bludného kruhu domácího násilí vystoupit. Domácí násilí, které je hrubou formou manipulace a v mnoha směrech se podobá šikaně, je po právu považováno za trestný čin.



Podle údajů z roku 2003 v České republice zažije některou z forem domácího násilí (tělesné či duševní) během svého života 38 % žen. Ve světě jsou oběti domácího násilí 1–2 % dětí a 4–6 % lidí nad 65 let.



„kdezjistímevíc“

Rozdělte se ve třídě na dvojice nebo menší skupiny. Každá skupinka zjistí na internetu informace o jedné organizaci, která se zabývá bojem proti domácímu násilí a pomoci obětem. Například www.koordona.cz, www.bkb.cz, www.rosa-os.cz, www.acorus.cz, www.zivot90.cz, www.tretivek.cz atd. Výsledek představte ostatním ve třídě.

Následky domácího násilí jsou pro děti těžké: smutek, vztek, pocity viny, úzkost, nespavost, noční můry, izolace, duševní i tělesné potíže. A také riziko, že jako dospělý či dospělá ve své rodině způsobí nebo zažije násilí znova.

Domácí násilí se týká i starých lidí. „Stáří může být obtížné, nesmí však být utrpením“ – tak zní slogan jedné kampaně proti násilí na seniorech.



Domácí násilí je už dávno věcí veřejnou. Zasadily se o to hlavně neziskové organizace, které poskytují **pomoc obětem** a snaží se o násilí tohoto druhu informovat veřejnost.

Co může člověk, který zažívá domácí násilí nebo o něm ví, udělat?

- najít pro napadené bezpečné místo v bytě nebo mimo něj
- informovat další členy rodiny či přátele
- v případě zranění vyhledat lékařskou pomoc a zranění zdokumentovat
- zavolat na linku 112 (tísňová linka) či 158 (policie); osoba páchající domácí násilí může být na 10 dní vykázána z bydlíště
- kontaktovat některou neziskovou organizaci a poradit se o dalším postupu

A co dělat, aby se domácí násilí vůbec nedělo? Učit se řešit konflikty. A také mít na paměti, že násilí je hranice, která se nedá překračovat bez následků.

Při večeři si Jirka říkal, že jeho rodiče asi nakonec docela ujdou. Byli na něj taky nějak hodnější. Usmívali se na něj, ale tak moc, že mu to přišlo podezřelé. Radši to nezkoumal a rychle se vytratil do svého pokoje. Tam chvíli litoval, že si zítra po ránu neposlechne Wild Billa, ale toho si přece může najít i na netu... Když usínal, napadlo ho, že možná zítra přestane být Smolařem a až bude chatovat, dá si jinou přezdívku.



Napiš krátký příběh o tom, co by se stalo, kdyby Jirka Smolař zjistil, že Happy je „jeho“ Markéta, nebo kdyby Markéta, zvaná Happy, přišla na to, že si chatuje s klukem, na kterého myslí. Jak by vypadalo jejich setkání?

SHRNUTÍ

Rodina je základní školou komunikace. Ve vztazích s rodiči a sourozenci se učíme, jak komunikovat. Komunikace znamená sdělování informací mezi lidmi. Umět komunikovat je základní podmínkou pro to, abychom dokázali žít nejen mezi lidmi, ale také s nimi.

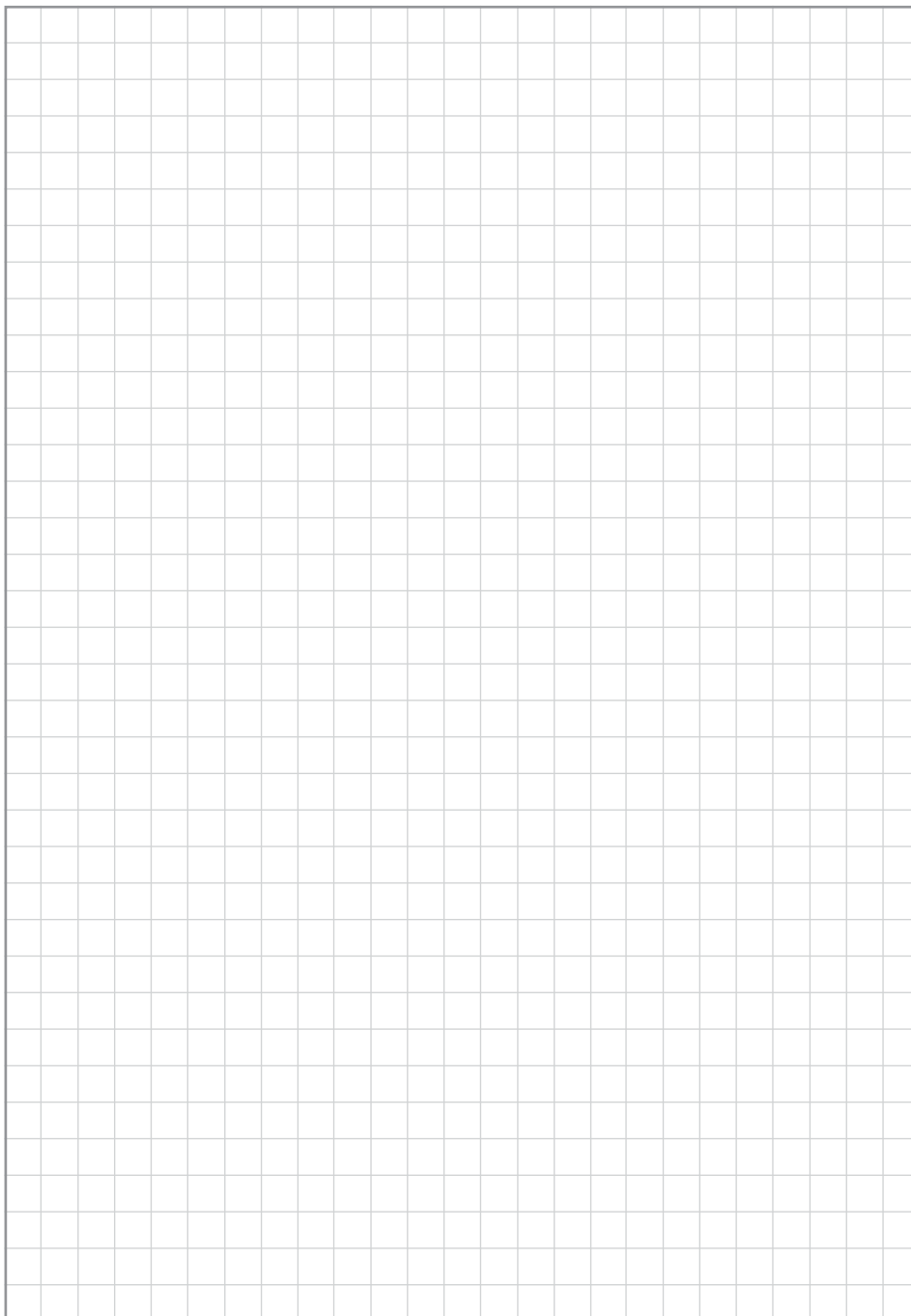
Daří se to lépe, pokud máme sami jasno v tom, co chceme říct, vyjadřujeme se otevřeně, nasloucháme druhým a respektujeme jejich odlišný názor. Do zdravé komunikace nepatří povyšování, manipulace a násilí.

ZÁVĚREČNÉ OTÁZKY

1. Jaké tři úrovně má lidská komunikace? Najdi příklad, kdy dochází k jejich vzájemnému prolínání.



2. Jaký význam obvykle přikládají lidé následujícím projevům chování druhého člověka během komunikace?
- přímý pohled do očí během poslouchání
 - neustálé neklidné pohyby rukama během hovoru
 - tichý, nevýrazný hlas
 - zkřížené ruce před tělem
3. Který z následujících výroků je přímou komunikací a který manipulací?
- a) S tebou se nedá mluvit!
 - b) Fakt ti někdy nerozumím. Víš, čím to je?
 - c) Mluvíš divně, měl bys víc přemýšlet, než něco řekneš.
3. Jak bys vyřešil/a tento konflikt?
- Syn: Nechci s vámi někam k moři.
Matka: Ach jo, škoda, že jsme to nevěděli dřív.
Dcera: Mně by to moře nevadilo, vlastně bych docela ráda jela...
Otec: Ale my už ten zájezd koupili!
4. Jaký je rozdíl mezi znakovým jazykem, znakovanou češtinou a běžnou mluvenou češtinou?
5. Je podle tebe domácí násilí selháním komunikace mezi lidmi, nebo osobním selháním člověka, který se násilí dopouští?





PARTNERSTVÍ A SEXUALITA

Martin chodí do 9.B a už třetí měsíc je totálně zamilovaný. Chodí se sedmnáctiletou Lucií, se kterou se seznámil na letním vodáckém táboře. Oba bydlí ve stejném městě. Martin je takhle zamilovaný poprvé v životě. Stále na ni musí myslet. Ve škole se pořád kouká na mobil, jestli mu už napsala smsku. Nemůže se dočkat, až se zase odpoledne setkají.

Možná jste již zažili, možná teprve zažijete a možná teď zažíváte stejný pocit zamilovanosti jako Martin. Mít někoho rád/a patří k lidskému životu stejně jako dýchání. Stojí proto za to, abychom o takových pocitech přemýšleli a mluvili. Láska, přátelství, partnerství a sex – to budou témata této kapitoly.

PŘÁTELSTVÍ, NEBO LÁSKA

Co znamená být do někoho zamilován/a a být s někým kamarád/ka? Nakreslit dělicí čáru mezi **přátelstvím** a **partnerskou láskou** není úplně snadné. V přítomnosti svého chlapce či dívky se můžeme cítit podobně dobře jako v přítomnosti dobrého přítele či přítelkyně. Vyhledáváme jejich společnost a v případech, že upřednostní někoho jiného, může nás to zabolet.

Dokonce nám může být i příjemné, když se s blízkým kamarádem/kou obejmeme či pohladíme. Když se však dotýkáme svého partnera či partnerky, bývají obvykle naše pocity zcela jiné.



Prohlédni si fotografie. Které z dvojic lidí na tebe působí tak, že jsou do sebe zamilované? A které působí tak, že se spolu kamarádí, přátelí? Podle čeho to poznáme?

Když jsme do někoho **zamilováni**, naplňuje nás pocit blaženosti. V přítomnosti milovaného člověka se cítíme šťastni a vzrušeni. Byt s ní/m nás baví, těší a obohacuje. Když s ní/m naopak nejsme, toužíme po jeho/její přítomnosti a často musíme na ni či na něho myslet.

S milovaným člověkem cítíme **touhu se dotýkat** – držet se za ruce, hladit se, líbat se. Časem, až k tomu dozrajeme, může naše touha po dotycích vyústit až v pohlavní styk. Tím se splynutí dvou milujících se lidí naplní i tělesně.



CO JE INTIMNÍ PARTNERSKÝ VZTAH?

Intimní partnerský vztah je blízký vztah k druhé osobě, ve kterém dáváme a dostává se nám uznání a porozumění v oblasti intelektuální, citové a tělesné. Jinými slovy, základem intimního partnerského vztahu je vzájemná **láska, důvěra, úcta**. Na milovaném člověku oceňujeme vzhled, schopnosti, názory a chování atd.

V láskyplném vztahu je důležitá **vyváženost dávání a dostávání**. Například komplimenty týkající se toho, jak vypadáme nebo jaké máme vlastnosti, či vyznání lásky bychom neměli jenom od svého chlapce či dívky slýchat, ale i je druhému říkat.



„cočekáme od vztahu“

Každý ve třídě napište pět nejdůležitějších charakteristik, které by podle vás neměly chybět ve šťastném partnerském vztahu. Poté si seznam pěti nejdůležitějších věcí vzájemně představte. Jsou vaše představy ve třídě podobné?

Martin je šťastný, že chodí s Lucií. Přesto ho ale trápí, že si vedle ní připadá ošklivý. Má špatnou pleť, úzká ramena, nevýrazné oči, velký zadek... I když ho okolí považuje za velmi hezkého a milého kluka, on má o sobě pochybnosti – a pořádné. To, že je Lucie o rok a půl starší než Martin, je proti tomu detail.



Martin je zamilovaný do Lucie, ale připadá si vedle ní ošklivý...



KDE ZAČÍNÁ LÁSKA

Někoho druhého dokážeme skutečně milovat jedině tehdy, když máme rádi sebe sama. Začít tedy musíme u sebe – naučit se **být se sebou spokojený/á**. To znamená znát a oceňovat své přednosti, ale také přijmout své nedostatky, které nemůžeme změnit.

Stejný přístup bychom měli mít i ke svému partnerovi či partnerce – vážit si jeho/jejích kladů a respektovat jeho/její nedokonalosti. Spojením obojího vzniká osobnost milovaného člověka, který je jedinečný, a proto krásný.



Někdy si můžeme přát, aby náš partner či partnerka na sobě něco změnili – například přestali kouřit nebo byli méně sobečtí. Tohle bychom však v zásadě od svého chlapce či dívky neměli očekávat. Neměli bychom vstupovat do vztahu s tím, že chceme **druhého člověka měnit**. Vázat se na představu, jaký by náš chlapec nebo dívka měli být, a ne jací skutečně jsou, je nebezpečné, protože se v tuto představu nemusí nikdy proměnit.



Stalo se ti někdy, že ti druhý člověk (vyučující, rodiče, kamarád/ka) opakovaně dával najevo, že si přeje, aby jsi se změnil/a? Například abys jinak mluvil/a, jinak se choval/a, zhubl/a nebo přibral/a atd.? Jak jsi se v takovém vztahu cítil/a? Jaké byly klady a zápory takového vztahu?

Smskový rozhovor mezi Lucií a Martinem

Ahoj Lucko,
pujdem
dneska do
kina, jak jsme
se domlouvali?
Muzu koupit
po škole lístky.
Sejdeme se v
5 pod konem.
Hm? Cmuk

Martine, nestí-
ham to. Zítra
máme test z
matiky. Promin.
Někdy jindy.
Papa

Lucko, to
snad nemyslíš
vážně! Vubec
se nevidáme!
Bud mas klavír,
nebo divadlo,
nebo test...
Mas me vubec
rada? Ja Te
chci dneska
videt a jít s Te-
bou do kina!

Dneska to
bohužel nejde,
Martine. Ce-
kala bych od
Tebe trochu
více podpory!
Taky mi chybíš.
Mej se hezky,
L.



Jak vnímáš výměnu textových zpráv mezi Martinem a Lucií? Jak se asi oba cítí? Co by si přáli od druhého? Co by se mělo změnit, aby byli oba spokojení?

VZÁJEMNÁ PODPORA

Když člověk začne s někým chodit, nemůže už **myslet jen sám na sebe**. Občas je nutné se něčeho vzdát nebo něco udělat pro štěstí druhého člověka. Bývá snadné podporovat svého partnera/ku v zájmech, které se shodují s našimi. O moc náročnější ale je poskytovat mu/jí podporu v rozhodnutích, která jdou proti našim vlastním zájmům (jako je tomu v případě Martina).

Míra, v které se konkrétní lidé oddávají svým partnerským vztahům, může být různá. Každému může vyhovovat něco jiného. Někdo se potřebuje vídat s blízkým člověkem každý den, někdo jen třikrát týdně. Nelze říct, co je ideální.





Důležité však je, jestli na druhého myslíme a při vlastních rozhodnutích **bereme do úvahy i jeho/její přání** (třeba i v tom, co budeme sledovat v televizi). Pokud tomu tak není a my prosazujeme své plány na úkor druhého, nejedná se o skutečnou lásku.

Vztah nefunguje, pokud člověk myslí jen sám na sebe. Nefunguje ale ani tehdy, pokud myslí pouze na druhého a úplně přehlíží svá vlastní přání. V partnerství bychom si měli uchovat i svůj **vlastní prostor** pro svoje koníčky a přátele, které s partnerem/kou nesdílíme. Takový prostor bychom měli zároveň poskytovat i druhému člověku.

Mezi vlastním chtěním, společnými zájmy a dáváním prostoru svému partnerovi/ce musíme hledat **rovnováhu**. Ta se může ve výjimečných chvílích narušit (například když se jeden ocitne v těžké životní situaci a potřebuje veškerou pomoc svého partnera/ky), ale jen na krátko. Bez rovnováhy si ve vztahu jeden či druhý člověk začne brzy připadat nepříjemně.



„divnépáry?“

Ve třídě se rozdělte do šesti skupin. Každá skupina si vylosuje jednu z následujících otázek: 1. Co si myslíte o párech, kde je věkový rozdíl větší než 15 let?, 2. Co si myslíte o párech lidí jiné barvy pleti?, 3. Co si myslíte o párech, v kterých mají lidé odlišné náboženské vyznání (např. muž je muslim, žena křesťanka)?, 4. Co si myslíte o párech, v kterých se lidé liší výškou postavy o 30 cm?, 5. Co si myslíte o párech lidí s jiným vzděláním (např. muž se vyučil automechanikem a žena vystudovala medicínu či naopak)?, 6. Co si myslíte o párech, kdy spolu chodí dva chlapci nebo dvě dívky? V každé skupině otázkou prodiskutujte a shrňte své názory. Poté si připravte nejméně dva argumenty pro a proti takovému vztahu (proč může být šťastný a proč může být problematický). Své závěry prezentujte ostatním ve třídě.

RADOST ZE SPOLEČNÉHO ČASU

Když partnerský vztah trvá dlouho, mohou se v něm objevit **krize** – období plná hádek a „ponorky“, kdy se lidé cítí lépe bez druhého.

Ve zdravém vztahu ale taková období nesmí převažovat. Zažívat bychom naopak měli radost ze společně tráveného času, který je pro nás oba zajímavý a zábavný.

Příjemné pocity při společných chvílích vztah upevňují a zároveň jsou tím nejlepším důvodem, proč ve vztahu zůstat.

Pokud se dlouhodobě na druhého člověka již netěšíme a necítíme radost, když jsme s ním, nemá smysl, aby vztah pokračoval.





Martin má nejlepšího kamaráda Petra, se kterým byli na vodáckém táboře, kde se dal Martin dohromady s Lucií. Petr se tam choval trochu divně. Tvářil se zamračeně, byl smutný a Martinovi se vyhýbal. Martin si toho nemohl nevšimnout.

Několikrát se snažil z Petra dostat, proč je najednou jak bez duše. Nakonec se mu Petr svěřil, že už asi rok je do něj zamilovaný. Martinovi to vyrazilo dech – vždyť byli nejlepší kámoši?! Cítil se nesvůj, a začal se proto Petra taky stranit.

Společně trávený čas ale Martinovi i Petrovi chyběl. Najednou Martin neměl s kým bruslit, chodit do kina, plavat, ale taky si povídat o tom, co prožívá. Uvědomil si, že má Petra jako kamaráda rád a nechce o něj přijít. Překonal rozpaky a začal se s Petrem opět bavit. Jejich přátelství se ještě více utužilo, když Petr po čase přestal být do Martina zamilovaný a našel si svého prvního partnera...

LÍBÍ SE MI CHLAPCI, NEBO DÍVKY?

Okolí automaticky očekává, že klukům se budou líbit holky a holkám se budou líbit kluci. Nemusí tomu tak ale vždy být.

Je pravda, že většina lidí pociťuje partnerskou lásku pouze k lidem opačného pohlaví (například Martin a Lucie). Tito lidé mají **heterosexuální** orientaci. Část lidí je však schopna zamilovat se jen do osob stejného pohlaví (například Petr). Tito lidé mají **homosexuální** orientaci. Pokud člověk dokáže pociťovat milostnou náklonnost a sexuální touhu stejně intenzivně k dívkám i chlapcům, označuje se jako **bisexuální**.



Sexuální orientace

Sexuální orientace označuje citovou a sexuální náklonnost k lidem určitého pohlaví – k mužům, ženám nebo mužům i ženám.



Hetero-, homo- a bisexuální

Termín heterosexuální pochází z řeckého slova heteros, které znamená odlišný, a latinského sexus. Označuje romantickou, emocionální, fyzickou a sexuální přitažlivost k lidem odlišného, resp. opačného pohlaví. Termín homosexuální pochází z řeckého slova homo, které znamená stejný, a latinského sexus. Označuje romantickou, emocionální, fyzickou a sexuální přitažlivost k lidem stejného pohlaví.

Můžeme patřit do kterékoliv z těchto skupin. Partnerská láska k osobě opačného pohlaví i k osobě stejného pohlaví má stejnou hodnotu, může být stejně intenzivní a stejně se projevovat. Partnerský vztah dvou mužů nebo dvou žen je stejně láskyplný jako partnerský vztah ženy a muže.

Pokud se v období dospívání poprvé zamilujeme, a to do člověka stejného pohlaví, neměli bychom z toho ihned vyvozovat závěry o své **sexuální orientaci**. Dospívání je období zmatku, včetně sexuálních pocitů. Skutečnost, že se nám v pubertě krátkodobě někdo líbí a přitahuje nás, ještě nemusí předurčovat naši sexuální orientaci po zbytek života. V tomto období jde spíše o to, objevovat sami sebe, své vnitřní sexuální touhy a možnosti.



Pokud člověk dlouhodobě a intenzivně cítí přitažlivost k lidem stejného pohlaví, měl by to **přijmout a nestydět se za to**. Mít určitou sexuální orientaci není otázka volby, tak jako si nemůžeme vybrat barvu očí. Nemusíme se kvůli tomu na sebe a na celý svět zlobit, protože jsme stejně hodnotní lidé jako ostatní.

To by si měli uvědomit i heterosexuální lidé a neodsuzovat lidi s homosexuální orientací jako méněcenné. Je dobré si představit, že by to byl případ někoho blízkého (bratra, sestry či nejlepší/ho přítelkyně/přítele). Nezáleželo by nám na tom, aby se cítili ve svém okolí stejně spokojeně jako lidé s heterosexuální orientací?



„jaktomajíslavní?“

Přečtěte si následující seznam slavných osobností a podtrhněte všechna jména osob, které měly či mají heterosexuální orientaci.

Leonardo Da Vinci	William Shakespeare	Marlene Dietrich
Greta Garbo	Frida Kahlo	Oscar Wilde
Elton John	George Michael	Freddie Mercury
Martina Navrátilová	Angelina Jolie	Petr Iljič Čajkovskij
Andy Warhol	Virginia Woolf	Keanu Reeves
Honza Musil	Pavel Vítek	Paul Verlaine



Najdi na internetu slavné osobnosti z oblasti politiky, literatury, hudby, vědy atd., které jsou či byly homosexuálně nebo bisexuálně orientované. Zjisti informace o jejich životě a na příští hodině je představ ostatním.



Pokud se chcete dozvědět více o homosexualitě, můžete si na internetu prohlédnout některé z následujících webových stránek: www.gay.iniciativa.cz, www.stud.cz, www.lesba.cz, www.004.cz

JAK TO MAJÍ CHLAPCI A JAK DÍVKY?

Přečtěte si následující okruhy otázek a nad každým se v krátkosti zamyslete:

- Je pravda, že všechny dívky mají větší sklony k romantickému snění než chlapci a snadněji podléhají milostným citům? Nedokážou se také chlapci zamilovávat a romanticky snít?
- Je pravda, že všem chlapcům jde spíše o fyzickou krásu a nedokáží ovládat své sexuální pudy? Jde jim více o vlastní tělesné potěšení než o lásku? Nemají i dívky sexuální touhy a nereagují na fyzickou přitažlivost stejně silně jako chlapci?
- Jsou všechny dívky více citlivé a pečovatelské než chlapci, a proto se v dospělosti zaměřují spíše na výchovu dětí a péči o rodinu? Nechovají se i chlapci citlivě a starostlivě k druhým?

Pokud jste upřímně odpověděli na uvedené otázky, došli jste jistě k tomu, že **nemůžeme tvrdit, že všichni chlapci jsou stejní a všechny dívky jsou stejné**. Ani Lucie, ani Martin nezapadají přesně do představ o typické dívce a typickém chlapci.



Různé dívky jsou různě citlivé, stejně jako jsou různě citliví i chlapci. Totéž platí o prožívání sexuality u chlapců a dívek. Všichni lidé mají sexuální pudy a záleží jenom na nás, jak je budeme ovládat nebo dávat prostor k jejich projevení.



Představy o tom, jaké jsou „správné“ ženy a „správní“ muži, se v každé zemi a v každé době trochu liší. Například ve středověku se mělo za to, že ženy nedokáží ovládat své sexuální pudy a naopak muži dokáží být zdrženliví. Později tomu bylo spíše naopak. Rozdíly mezi ženami a muži nejsou ani tak výsledkem jejich biologických odlišností, ale spíše jiného očekávání společnosti a jiné výchovy.



Co bys řekl/a člověku, který takto hovoří o znásilnění mladé ženy? „Šla na schůzku s mužem, kterého sotva znala, a měla na sobě přiléhavé minišaty. To se pak nemůže divit, že si to on vyložil jako souhlas. O to, aby ji znásilnil, si přímo koledovala.“

Martin je ze sebe i z Lucie trošku zmatený. O dívkách se totiž tradičně říká, že jsou citlivé a romantické, zatímco chlapci rozumní, zaměřeni na sex, sebestřední. U Lucie a Martina je to úplně naopak. Martin je ten citlivý a oddaný, Lucie ta rozumná, se spoustou vlastních aktivit a s větším zájmem o sex. Je s nimi něco špatné?



Přestože pro Martina první pokus o pohlavní styk nedopadl dobře, Lucii to vůbec nevadilo.



JAK SPOLU SOUVISÍ SEX A LÁSKA?

Sex je v partnerských vztazích důležitý. Přináší příjemné okamžiky, kdy se dvě milované osoby spolu propojí a vzájemně se sobě odevzdají nejen fyzicky, ale i duševně. Je to intimní projev lásky.

Martin je panic. Ještě nikdy neměl s dívkou sex. Lucie ztratila své panenství před rokem se svým bývalým přítelem. Od té doby měla několik sexuálních zkušeností s různými kluky. Ale od chvíle, co chodí s Martinem, je to jinak – je mu věrná a čeká, až spolu začnou sexuálně žít. Je už docela nedočkavá. I když Martin poměrně často onanuje, na pohlavní styk s Lucií si ještě netroufá, nepřipadá si zralý.



Termín **onanie** označuje dráždění pohlavních orgánů (převážně vlastní rukou), až dojde k vyvolání vyvrcholení (orgasmu). Pro onanii se používá i termín masturbace, které je odvozeno z latinských slov manus (ruka) a stuprare (ukájet).

Sex mimo partnerský vztah bývá sexem **bez lásky a vzájemného respektu**. Takový si zažila i Lucie a jistě ví, jak je zraňující. V sexu bez lásky jsou lidé pro sebe nástrojem momentálního uspokojení. Chvilku jim může být příjemně, ale nezůstane v nich pocit, že jsou pro někoho skutečně důležití, že jim na sobě záleží. Cítí naopak prázdnotu, bezcennost, zneužití.

KDY JE VHODNÉ ZAČÍT SEXUÁLNĚ ŽÍT?

Se sbíráním sexuálních zkušeností není dobré spěchat. Důvodů je víc:

- riziko nechtěného otěhotnění
- nakažení pohlavními nemocemi
- citové zranění a nedůvěra v další vztahy

Zvlášť o prvních sexuálních zážitcích platí, že bychom je měli sbírat ve vztahu, který stojí na vzájemném respektu a lásce. K tomu patří i to, že máme odvahu **odmítnout sex**, pokud si na něj ještě netroufáme.

Jak rychle bude dvojice postupovat ve vzájemných projevech intimity, by měl určovat ten, který se cítí méně jistě. Pokud to partner/ka nerespektuje, nejspíše nebude projevovat podporu ani v jiných oblastech. Otázky kolem sexuality mohou ukázat, jak si partneři sebe navzájem váží a naslouchají svým přáním.



„ne/chcisex“

Rozdělte se ve třídy na dívky a chlapce. Ve skupinách diskutujte o tom, jak by bylo možné se zachovat, kdyby vás partner či partnerka tlačili a přesvědčovali, abyste měli společný pohlavní styk, ale vy byste se na to ještě necítili připraveni. Jak byste reagovali na takovou situaci? Diskusní závěry z obou skupin porovnejte.

Přemlouvání k sexu ani nepříjemné sexuální narážky či vtipky nepatří do partnerského vztahu, a už vůbec ne mezi lidi, kteří spolu nechodí. Takové chování sexuální povahy,



teré vzbuzuje nepříjemné pocity a zároveň využívá nerovného postavení mezi lidmi, se označuje jako **sexuální obtěžování**.

Docházet k němu může mezi vrstevníky, v rodinách nebo ze strany vedoucích různých kroužků či vyučujících. Proti takovému chování je nutné se rázně ohradit – a to verbálně (říci „ne“) i neverbálně (například se odtáhnout a zatvářit se našťavaně). Pokud obtěžující chování neskončí, je důležité se svěřit někomu dospělému – rodičům, vyučujícím, lince bezpečí atd.

I když spolu Martin s Lucií neměli skutečný pohlavní styk, už spolu začali trochu sexuálně experimentovat. Když jsou sami, tak se v posteli mazlí a líbají a bývají při tom svlečení až do spodního prádla.

CO VŠECHNO JE SEX

Fyzická blízkost patří do každého partnerského vztahu. I když ale ještě nenazrál čas na pohlavní styk, existuje přes to řada možností, jak se dvojice může sbližovat. A je jedno, jestli je to homosexuální či heterosexuální pár.

Nejčastěji se jedná o tzv. **petting**, kdy se lidé vzájemně svlékají, mazlí, líbají, objímají a hladí, aniž by došlo ke spojení jejich pohlavních orgánů a k výměně pohlavních tekutin (spermatu u chlapců a vaginálního sekretu u dívek).



Petting je poměrně bezpečný způsob sexuálního kontaktu, co se týče pohlavních nemocí. V souvislosti s rizikem otěhotnění je ale třeba dávat pozor, aby se ani kapka spermatu nedostala do dívčí pochvy (například dotykem prstu, na kterém mohou zůstat zbytky spermatu).



Termín **petting** pochází z anglického slova pet, který označuje mazlíčka. Petting znamená mazlení. **Sperma** je bělavá tekutina obsahující spermie, která tryská z penisu při vyvrcholení neboli orgasmu. **Vaginální sekret** je tekutina, která se vylučuje ve vagíně při sexuálním vzrušení.

Po čase se pár jistě sblíží natolik, že oba budou toužit po **pohlavním styku**. Ten může mít různé podoby:

- vzájemný kontakt pohlavních orgánů – vniknutí penisu do vagíny, vzájemné tření penisu a vagíny, respektive dvou penisů a dvou vagín v případě homosexuálních párů
- kontakt pohlavního orgánu a úst, tzv. orální sex – umístění penisu do úst a jemné sání, lízání pohlavních orgánů ženy (hlavně dráždění klitorisu)
- kontakt penisu a konečníku, tzv. anální sex – vniknutí penisu do konečníku (u homosexuálních i heterosexuálních párů)



Při všech druzích pohlavního styku hrozí riziko přenosu **pohlavní choroby**. Jedná se hlavně o virus HIV, resp. onemocnění AIDS, ale také o kapavku, herpes, syfilis a další. Je proto potřeba se chránit, a to zejména v případě, když neznáme dobře zdravotní stav svého sexuálního partnera či partnerky. Nejpraktičtější způsob ochrany je používání kondomu.



Víš, že Bedřich Smetana údajně trpěl syfilidou a zemřel na tuto nemoc? Zjisti na internetu, jak se přenáší a jaké jsou projevy syfilidy. Porovnej syfilis s ostatními pohlavně přenosnými nemocemi (AIDS, kapavka, herpes atd.).

CHTĚNÉ A NECHTĚNÉ OTĚHOTNĚNÍ

Sex přináší rozkoš, ale také děti (v případě klasického heterosexuálního pohlavního styku). Pokud ještě pár neplánuje přivést na svět dítě, měl by jako ochranu před otěhotněním používat **antikoncepci**. Opatrnosti není nikdy nazbyt a vždy by se o ni měli dělit oba partneři.

Existuje několik druhů ochrany před otěhotněním. Nejpoužívanější způsoby antikoncepce jsou následující:

- kondom
- hormonální antikoncepce
- přerušovaná soulož
- metoda neplodných dnů
- nitroděložní tělísko



Vyhledej si na internetu informace ke každému druhu antikoncepce. Porovnej je podle spolehlivosti.



„našeochrana“

V roce 1998 bylo výzkumem zjišťováno, jaký druh antikoncepce použili ženy a muži při prvním pohlavním styku. Výsledky ukazuje tabulka. (Zdroj: Weiss, Zvěřina, 2001)

Jaký druh antikoncepce používají mladí lidé v současné době? Udělejte si anonymní průzkum mezi svými vrstevníky či staršími spolužáky a spolužačkami.

metoda antikoncepce	muži	ženy
žádná	52 %	52 %
kondom	27 %	22 %
hormonální antikoncepce	5 %	7 %
přerušovaná soulož	14 %	17 %
neplodné dny	1 %	1 %
jiná	0 %	1 %



KAŽDÉMU V SEXU VYHOVUJE NĚCO JINÉHO – JAK TO ŘÍCT?

Sex je pro většinu z nás velmi **ošemetné a citlivé téma**. Umíme o něm dělat vtipky, ale vážného hovoru se obáváme. Často o něm nejsme schopni mluvit ani se svým partnerem/kou.



Vzpomeň si na nějaký vtip týkající se sexu a zkus pojmenovat, čeho se týká. Bylo by pro partnerské vztahy dobré o takovém tématu hovořit? Jak?

To, že se lidé milují, ještě nezaručuje, že si budou v sexu vyhovovat. Nemusí je vzrušovat podobné věci nebo se dokonce v určitých sexuálních situacích mohou cítit nepříjemně.

O tom je důležité ve vztahu komunikovat. A to ne nutně verbálně; mnohdy stačí jen náznak pohybu – nasměrování, odtáhnutí se, předvedení atd.



SHRNUTÍ

Láska je krásná věc, zvlášť když se naplní v blízkém a dlouhodobém partnerském vztahu. Aby bylo partnerství zdravé a šťastné, je důležité ho vystavět nejen na vzájemné lásce, ale také úctě, podpoře, radosti a společných zážitcích. Lásku lze projevovat různým způsobem – slovy, gesty i fyzicky.

Se sexuální blízkostí ale není dobré pospíchat. První vztahy jsou úžasné právě postupným a pomalým objevováním různých možností naší sexuality – mazlení, líbání, objímání a hlazení. Na pohlavní styk by se mělo počkat do chvíle, kdy jsou na něj oba psychicky připraveni a vzájemně si plně důvěřují. I tehdy je ale potřeba použít ochranu před otěhotněním nebo přenosem pohlavní choroby.

ZÁVĚREČNÉ OTÁZKY

- Která z následujících charakteristik nemusí vadit ve zdravém partnerském vztahu?
 - Jedna z osob ve vztahu nemá žádné zájmy a žádné přátele kromě těch, které sdílí s partnerem/kou. Je na něm/ní plně závislá.
 - Jedna z osob ve vztahu se sama sobě vůbec nelíbí a neváží si toho, co umí a zná.
 - Jedna z osob ve vztahu myslí hlavně na sebe a vlastní zájmy a očekává od partnera/ky, že se jí plně přizpůsobí.
 - Osoby ve vztahu se výrazně liší v profesní oblasti (např. jaderná fyzika a kadeřník).
- Co znamená pojem sexuální orientace? Jaké existují druhy sexuálních orientací? Jak a kdy člověk rozpozná, jaká je jeho/její sexuální orientace?



3. S kterým výrokem byste nejvíce souhlasili?
 - a) Všichni chlapci pečují o svůj zevnějšek a jsou velmi citliví.
 - b) Všechny dívky jsou cílevědomé a sexuálně náruživé.
 - c) Někteří chlapci jsou citlivější než všechny dívky.
 - d) Všechny dívky jsou v různé míře citlivé a cílevědomé, stejně jako jsou v různé míře citliví a cílevědomí různí chlapci.

4. Kdy je nejvhodnější začít sexuálně žít, resp. mít první pohlavní styk?
 - a) Když si to přeje náš/naše partner/ka.
 - b) Když k tomu fyzicky dozrajeme, tedy v období puberty.
 - c) Když k tomu společně s partnerem/kou fyzicky i psychicky dozrajeme, cítíme se připraveni a jsme ve zdravém partnerském vztahu plném lásky a respektu.
 - d) Když k tomu fyzicky a psychicky dozrajeme a chceme to s někým „jenom“ vyzkoušet.

5. Jaké chování je sexuálním obtěžováním? Jak by se proti němu měl člověk bránit?



JAK SE RODÍ RODIČE

Být rodičem není snadný úkol. O tom určitě přesvědčujete své vlastní rodiče každý den 😊. Zvládá se to lépe, pokud nás rodičovství nezaskočilo, ale naopak jsme si je zvolili v okamžiku, kdy jsme na ně byli připraveni. A s přípravou je možné začít už dnes. Jak, to si ukážeme v této kapitole.

Klára seděla na lavičce před domem a zoufala si: „Proč já musím mít takový nemožný rodiče...“ Myslela na ty obstarožní songy, co si pouští její táta nahlas po ránu (všichni sousedé je určitě slyší), na máminy záchvaty dobré vůle, když posílá její – tedy Klářiny – svetry někam do charity, na hádky svých rodičů o tom, jak se správně opéká topinka. Bylo jí zle a smutno. Prý se tomu říká deprese...

JAK SE POZNAJÍ DOBRÍ RODIČE



Co se ti nelíbí na tvých rodičích? Napiš si seznam jejich vad.

Kritičnost vůči rodičům je úplně normální. „Nechci být jako oni“ je dobré znamení, že máte zájem o rodinu, kterou jednou sami možná založíte. Říká se, že vlastní **rodiče jsou vzory**. Ne nutně kladnými. Ale vidíte je na vlastní oči...

I rodiče mají dobré vlastnosti. Když si řeknete: „Chci být jako on nebo ona“, znamená to, že jste uviděli něco, co pro vás jednou, ve vaší vlastní rodině, bude důležité.



Je něco, co se ti na tvých rodičích líbí? Dopiš to na původní seznam. Porovnej počet vad a předností svých rodičů.

Hrdinka knihy „Příručka špatné matky“ píše: *Člověk čeká celé roky, než předhoní své rodiče, a když se mu to konečně podaří, nijak slavné vítězství to nebývá. Když jsem byla malá a odbývali mě, myslela jsem si: Jen počkejte, až budu dospělá, já vám ukážu.*

Depka Kláru naštěstí moc dlouho pod krkem nedržela. Protože začala snít, jaké to jednou bude u ní doma. Tak především...

Klára sní o svém životě. Ale vy máte jistě svůj vlastní sen. Možná zahrnuje rodinu a možná taky ne. Člověk může být šťastný, i když rodinu a děti nemá.

Anja Fiedlerová, která svého času dělala generální ředitelku velké firmy, mnohokrát prohlásila: *Říkám si - kdybych měla rodinu, bylo by to taky hezké, ale to neznamená, že můj život není takhle pěkný. Je.*



Anja Fiedlerová

Když se rozhodnete pro rodinu, máte co dělat s **ideály** rodiče. Kdo je vlastně dobrým rodičem – dobrou mámou a dobrým tátou?



Prohlédni si fotky. Která ti nejvíce připomíná tvoje rodiče? Čím?



Ideál znamená vzor. Ideál rodiče je dokonalý otec či dokonalá matka. V tom, co považují za dokonalé, se však mohou různí lidé lišit.



„supermáma/supertáta“

Ve třídě se rozdělíte na dvě skupiny – na „mámy“ a „táty“. V obou skupinách vytvořte seznam dobrých rodičovských vlastností – v jedné skupině charakterizujte ideální matku, v druhé ideálního otce. Charakteristiky pak postupně předvádějte druhé skupině, která je hádá. Když se obě skupiny vystřídají a seznámí se s vlastnostmi dokonalých matek a otců, diskutujte o tom, zda s výběrem původní skupiny souhlasíte. Všichni dohromady najděte společný ideál matky a ideál otce.

RODIČEM Z ROZHODNUTÍ

Založit rodinu znamená založit domov. A to pokud možno dřív, než se narodí děti. Rodičovství je totiž dobré plánovat. Narození dítěte přinese do života rodičů mnoho novinek. Jestliže nemají domov, zvládají změny související s dítětem obtížněji.



Najdi si na internetu výraz „plánované rodičovství“. Co znamená? Napiš tři důvody, proč je dobré.

Rodič, ať už žena nebo muž, je ten, kdo zajišťuje základní potřeby svých dětí. Je to zejména:

- **péče** – nakrmit, obléknout a také dávat pozornost a lásku
- **bezpečí** – chránit před zraněním a také přijímat dítě takové, jaké je
- **hranice** – zajistit řád a jasná pravidla chování
- **podpora** – podržet v náruči, při chůzi a také při vlastních rozhodnutích
- **místo** – dávat jistotu, že někam a k někomu patřím



Potřeba místa se naplňuje hlavně tam, kde máme **domov**. Ten je první a poslední jistou každého dítěte, ale i dospělého. Domov je tak samozřejmý, že o něm moc nepřemýšlíme. Ale co vlastně znamená?

Domov je prostor, kde se cítíme příjemně a uvolněně, kde nabíráme energii, kde jsou lidé a věci, které máme rádi, a kde se o sebe s lidmi, k nimž patříme, vzájemně staráme.



Přečti si pár citátů a řekni, jak jim rozumíš. S čím souhlasíš a s čím ne?
 Christian Morgenstern: *Domov není místo, kde bydlíš, ale místo, kde ti rozu-
 mějí.* George Bernard Shaw: *Domov je pro dívku vězení a pro ženu donuco-
 vací pracovna.* Čínské přísloví: *Sto mužů může vytvořit tábor, ale jenom jedna žena
 může vytvořit domov.* Jan Werich: *Člověk je doma tam, kde si pověsí klobouk.*

*Klára se zasnila i nad dětmi. Bude mít tři. Nejdřív holku – rozhodně ne Evu (tak se jme-
 nuje máma), no asi spíš... Jméno svých dětí se zaměstnala natolik, že si všimla až na
 poslední chvíli, že si k ní přisedla kamarádka Renata.*



Jak by podle tebe měla Klára reagovat na to, co Renata říká?



DÍTĚ PŘICHÁZÍ NA SVĚT

Porod sám je náročná záležitost. Ale také krásná. Stejně jako **těhotenství**, kdy rodiče na své „mimino“ čekají. Žena, která otěhotní, má před sebou devět měsíců velkých změn. Ne náhodou se říká, že je **v jiném stavu**.

Zevnitř i zvenku se mění její tělo a prožívá i nové pocity. Muž na sobě většinou žádné velké změny nepozoruje. Ale i pro něj je těhotenství dobou, kdy si uvědomuje, že je rodičem.



Pokud jde o samotný porod, Klára i Renata by si měly přečíst – stejně jako vy – následující příběh. Napsala ho dívka ve vašem věku, která měla možnost být u porodu svého sourozence.

Z BORŮVEK DO PORODNICE ANEB JAK SE NARODIL MŮJ BRATR

Někdy na podzim roku 2003 nám (mně a mému bratrovi) máma řekla, že to není úplně jisté, ale asi čeká miminko. To pro nás byla úžasná zpráva a novinka. Netušila jsem, že by chtěla ještě další dítě. Martin (mámin přítel) byl také moc šťastný a netrpělivě čekal na svého prvního potomka. Když se testy potvrdily, bylo to super, ale věděla jsem, že nás čekají ještě dlouhé měsíce, než se narodí.

První měsíce jsem byla velmi zklamaná, protože se na mámě nejevily žádné znaky nového života, teprve až po nějaké době se břicho začalo zakulacovat a růst. Máma také hledala nějakou porodnici a na kontroly zatím chodila ke svému gynekologovi. Mezitím jsme všichni spekovali o jméně a dlouho přemýšleli, jestli to bude kluk, nebo holčička. Já jsem chtěla holčičku a můj bratr kluka. Martinovi to bylo jedno, nebo si ve skrytu duše něco přál, to nevím, ale hlavně chtěl, aby bylo miminko zdravé. Máma nám tvrdila, že cítí, že to bude kluk, a u mě ani u bratra se nespletla. Tak jsem chodila do školy a pozorovala, jak mámino břicho narůstá.

Jednou jsem s ní a s Martinem byla na ultrazvuku a viděla jsem ho! Bylo to úžasné, vědět, že je to můj nový sourozenec! Máma uvažovala o tom, že by chtěla родit v jedné malé porodnici, která je od nás docela daleko. Sourozenec zatím pěkně rostl a termín 21. července se blížil. Napadlo mě, že by to mohl být velice zajímavý zážitek – vidět narození svého bratra nebo sestry. Tak jsme se domluvily, že když bude máma rodit do 25. července, pojedu do porodnice taky, ale kdyby rodila později, musela bych jet na tábor.

Asi čtyři dny před termínem jsme se (máma, Martin a já) vydali blíž k porodnici, abychom to neměli moc daleko. Ubytovali jsme se, přespali jsme tam jednu noc a pak přišlo ráno 17. července. Odpoledne jsme šli na borůvky a vyšli na velký kopec. Máma nám nahoře najednou řekla, že cítí, že se možná už něco děje, ale že ještě určitě máme čas. Stejně jsme co nejrychleji vyrazili dolů a tam máma s Martinem zabalili nejnnutnější věci.



Když jsem se i já připravila, šla jsem za nimi. Otevřu dveře a tam si máma právě nalévá čaj, a v tu chvíli jí najednou otekla plodová voda! Šli jsme co nejrychleji k autu a ihned nasedali. Máma si lehla na zadní sedadlo a držela mě za ruku. I když jsme nejeli do porodnice daleko, ještě chvíli, která se mi zdála jako nekonečná, nám to trvalo.

Nakonec jsme tam přece jen dojeli. Já jsem rychle běžela do vrátnice a pan vrátný se ptal, co se děje, tak jsem mu odpověděla, že maminka rodí, a on se hned ptal, jestli je to vážné. To už přišla máma, kterou Martin podpíral, a došli k výtahu. Já jsem běžela za nimi a museli jsme jet až do čtvrtého patra.

Tam nás přijala nějaká sestřička a řekla nám, že zavolá pana primáře a že se na mámu podívá. Potom se mámy ptala na nějaké otázky, ale hned vzápětí přišel doktor a ptal se mámy, jestli chce родit do vany, že je zrovna volná. Tak máma souhlasila, i když předtím rozhodnutá nebyla, a dovedli nás do místnosti, kde to bylo opravdu pěkně zařízené a hlavně tam byla velká vana. Máma tam ihned vlezla a myslím, že jí to bylo příjemné a na všechny bolesti uklidňující. Doktor nám pustil na kazetě zvuky moře a ptal se nás, jestli ještě něco nepotřebujeme.

Potom odešel a chodila se na nás dívat jen sestra, která mámě poslouchala něco na břicho. Pak začaly být máminy bolesti intenzivnější a sestřička zavolala doktora, a ten se s mámou domluvil, že už může tlačit miminko ven. Za chvíli doktor řekl, že vidí hlavičku! Skoro celou tu dobu se mě máma křečovitě držela. Přišlo mi dobrý, že mámě nedávali žádné injekce ani léky. Martin s doktorem jí podpírali nohy a za chvíli se miminko začalo soukat ven celé. Netrvalo to dlouho a můj nový sourozenec byl venku! Spolu s mámou pak spokojeně leželi ve vaně.

V tu chvíli jsme si uvědomili, že jsme nechali foťák dole v autě! Okamžitě jsem pro něj běžela a snažila jsem se být co nejrychleji zpátky. Když jsem přiběhla, udělali jsme asi tři fotky a potom se to miminku přestalo líbit. Martin si ho chtěl pochovat, a tak si sundal tričko a vzal ho k sobě. V tu chvíli jsme zjistili, že je to můj nový bratříček Matyáš, kdyby to byla holka, jmenovala by se Anežka. Plaše se rozhlížel kolem sebe, ale vůbec nebrečel.

Pak dotepala pupeční šňůra a doktor se zeptal, kdo ji teda bude stříhat. Jelikož Martin chtěl mít ještě Matýska u sebe, řekl, abych ji přestříhla já. Mě ani nenapadlo, že by to mohl stříhat někdo jiný než Martin, a byla jsem velmi ráda, že to můžu udělat já. Vzala jsem do ruky nůžky a šmik. Bylo to.

Potom si Matyáše vzala dětská sestřička a šla ho ošetřit. Když ho vážila, tak mě držel za palec. To bylo roztomilé! Vůbec nebrečel. Máma mezitím porodila placentu a doktor jí provedl ještě nějaká poslední vyšetření.

Pak nás nechali jít na náš pokoj a Matýsek se poprvé napil od mámy! Dalších několik dní jsme bydleli v tom pokoji a já s Martinem jsme zkoumali okolí a máma s Matyášem spolu odpočívali. Bylo hezké, že vůbec nebrečel, jenom někdy potichu kníkal.

Ted' už je mu jeden rok, chodí a hodně se směje!

Julie Kovaříková (14 let)



Co se ti na příběhu líbilo? Co tě překvapilo? Dokážeš si představit sebe sama na místě vypravěčky?

Většina žen dnes rodí **v porodnici** a také tam pár dní po porodu zůstane. U porodu i po něm s ní může být její partner, otec dítěte, nebo i jiný blízký člověk.

V zahraničí i u nás je možné, aby žena rodila ve zdravotnickém zařízení, ale pak brzy, zpravidla po pár hodinách, odjela domů. Rodit se dokonce dá i doma – pokud nenaстанou komplikace. V Holandsku **v domácím prostředí** rodí asi jedna třetina žen. U nás je to zatím vzácnost.



Během těhotenství a porodu jsou ženy v péči lékařů a porodních sester. Dnes je ale možné také využít služeb porodních asistentek či dul, které ženám pomáhají v případě nekomplikovaného těhotenství a porodu přímo doma. Zřejmě vás překvapilo neobvyklé slovo dula. „Dula“ je speciálně vyškolená žena, která doprovází matku při porodu a poskytuje jí psychickou i fyzickou podporu. Na rozdíl od porodní asistentky neposkytuje zdravotnické služby, ale s lékaři/kami a zdravotními sestrami spolupracuje. Více informací získáte na www.aperio.cz a duly.cz.

První hodina, kterou je dítě na světě, má zvláštní význam, a proto se jí říká **zlatá**. Rodiče by ji měli strávit se svým dítětem. V soukromí a v klidu.



„rozdělmetonapůl“

Ve třídě se rozdělíte na dvě skupiny – dívky a chlapce. V každé skupině sepište činnosti, které musí rodiče dělat s nově narozeným dítětem. Úkolem je promyslet, jak lze činnosti uspořádat, aby se na nich přibližně stejným dílem podíleli otcové i matky. Mluvíci obou skupin pak před třídou sdělí své řešení a pokusí se o vzájemnou dohodu.

KDYŽ JE DÍTĚ NA SVĚTĚ

Po narození dítěte se celé rodině hodně změní život. Nový člověk si žádá nepřetržitou pozornost a péči. V prvním roce jeho života rodičům přibudou úplně nové činnosti: chování dítěte, koupání, vstávání k dítěti, přebalování, krmení, procházky, chození k lékaři atd.

Být rodičem je radost, ale i zodpovědnost. Matka dítěte má nárok zůstat doma šest měsíců po porodu na takzvané **mateřské dovolené** a pobírat od státu finanční příspěvek. Má to svůj význam i s ohledem na **kojení**.



Podle doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) by mělo kojení trvat aspoň do půl roku života dítěte. Obvykle mateřské mléko obsahuje všechny živiny, které dítě potřebuje. Navíc dítě chrání před různými nemocemi.



Potom nastává období pro takzvanou **rodičovskou dovolenou**. Během té se o dítě může starat matka či otec. Nebo se mohou v péči o své dítě střídat. U nás mohou rodiče být doma s dítětem až do jeho čtyř let. V Evropě je to výjimečně dlouhá doba.

Během rodičovské dovolené dostává ten, kdo si ji vybírá (matka nebo otec), **rodičovský příspěvek**. Ať už je tím dotyčným matka či otec, pro dítě i celou rodinu je dobré, pokud se rodiče o své povinnosti podělí. Jak o tom níže píše jeden muž-otec.



Zjisti od lidí ve svém okolí, co obnáší starat se o malé dítě. Jedná se podle tebe o „dovolenou“? Jaké jiné označení pro dobu, kdy je matka nebo otec s dítětem doma, bychom mohli použít?



JEDEN DEN JEDNOHO OTCE

Je mi 39 a půl a máme s manželkou Kristýnou syna Honzíka, kterému je 16 měsíců a pár dnů. Já učím matematiku na gymnáziu, manželka je nyní na rodičovské, ale jeden den v týdnu také učí a vede celodenní kurzy. Bývají to všední dny, ale i soboty. A právě o sobotách se měním v muže na rodičovské. Tak tomu bylo i v sobotu 7. října 2006. Celý den vypadal takto:

00:30 Honzík mě budí – trochu kňourá. Po chvíli utichne. Jdu na záchod a mezitím se opět ozývá. Budí i Kristýnu, která mu dává čaj a přebaluje ho.

05:55 Kristýna i já se budíme. Vypínám budíka a loučíme se. Já opět usínám.

07:00 Budím se a nechápu, co se děje. Vedlejší postel prázdná, syn spokojeně odfukuje. Vstávám a potichu se vytrácím z ložnice. Zprovozňuji se a opravuji domácí přípravy maturantů.

07:45 Honzík mě volá: „Eee?“ Tuto noc spal skvěle – probudil se jen jednou, což hodnotím za jedna. Ani jsem neměl šanci dát mu v noci připravené mléko. Jdu k němu – stojí v postýlce a ukazuje na čaj na nočním stolku. Podávám mu ho, odhrujuji závěsy. Honzík chce z postýlky – беру ho a jdu ho přebalit a obléknout.



08:00 Odcházíme se psem Hafem na ranní procházku spojenou s nákupem snídaň. Honzíka mám v korbíčce. Kupujeme pečivo, noviny, kontrolujeme, zda nejsou na zastávce nějaké autobusy (naštěstí jeden přijel), a kupuji manželce květinu.

08:45 Vracíme se domů. Připravuji snídani sobě i Honzíkově – jemu mažu rohlík a ohřívám mléko. Při snídani si stihnu přečíst jen první stranu novin. Musím Honzíkově pomáhat s jeho jídlem. Pak sklízím ze stolu a připravuji si těsto na „hraběnku“.

9:00 Chystám se na druhou ranní procházku – nákupní. Než vyjdeme, musím Honzíka přebalit – i proto, že se pokadil.

09:15 Se synem opět v korbíčce (a bez psa) odcházím do města, abych vyřešil několik přízemních záležitostí. Honzík mě upozorňuje na autobus a míříme do pekárny pro chleba. Cestou Honzíka vyndávám z korbíčky – chodí dobře a bezpečně. Dojdeme na torzo dětského hřiště, kde je Honzíkova oblíbená skluzavka. Sám zdolává strmý žebřík, usedá a sjíždí. Já ho dole chytám. Tentokrát se spokojil se třemi... Ještě obejdeme náměstí, marně se pokouším sehnat topůrku k sekýrce, které jsem zlomil na chalupě, a jdeme domů.

11:00 Jsme doma. Honzík si zouvá boty, trochu ho odstrojím (ale ne moc, protože je zima a ještě se netopí) a dávám mu napít čaje. Doufám, že se bude schopen zabavit chvíli sám. Zatímco vykrajují a strouhám jablka, Honzík se střídavě baví v dětském pokoji a u mě v kuchyni.

12:00 Z krabice se svými krámy vytahuji sbírku mincí z cest do Asie. Umyji je v jarové vodě, osuším a lákám na ně Honzíka. Má to úspěch – dává mince do jedné mističky, pak je přesypává do druhé, pak je dává na zem, pak mně, přerovnává je.

12:30 Mám pocit, že Honzík je „dostatečně“ unavený a dávám ho do postýlky. Šlehám snít a finišuji s přípravou koláče (ještěže jsem si včera večer vyloupal ořechy). Dávám plech do trouby.

12:45 Jdu k Honzíkově, který kňouráním vyjadřuje nespokojenost. Má lahvičku s čajem v postýlce a na matraci mokrý flek, protože se bavil svým obvyklým způsobem – lahvičku dal dnem vzhůru a šplouchal s ní tak, že čaj cákal ven. Sundávám prostěradlo, matraci otáčím a dávám Honzíka zpět. Po chvíli zřejmě usíná.

13:00 Vařím si kávu a těším se na polední siestu.

13:30 Koláč se dopekl. Opravuji další práce maturantů.

14:15 Začínám s přípravou oběda – Honzík by se nejpozději po dvou hodinách spánku mohl probudit. Dnes bude krutí maso na másle s bramborem. Než se vše uvaří, myji nádobí po pečení.

15:00 Oběd je hotov. Honzík stále spí, tak se ještě chvíli věnuji maturantům.

15:15 Jdu Honzíka probudit – spal by dlouho a večer by to bylo náročné. Když otevřu dveře, probouzí se sám a dožaduje se čaje.

15:30 Obědváme. Honzík jí částečně sám, zčásti ho krmím. Po chvíli už nechce být v sedačce. Vyndávám ho z ní, ale jídlo mu nabízím stále – nakonec sní všechno.

16:00 Odcházíme na procházku, tentokrát v kočárku. Psa bereme s sebou. Při odchodu z domu se Honzík dožaduje motorky – bereme ji taky. Směřujeme do zámeckého parku. Hned za bránou Honzíka z kočárku vyndávám a začíná jeho téměř každodenní pouť vstupní částí parku. Nejprve dojde kolem skleníku k pávům...

17:15 Odcházíme z parku. Doma bereme čaj a nenápadně tam nechávám motorku.

17:30 Druhá část odpolední procházky. Jdeme na nákup zbytečností do Plusu.

18:10 Přicházíme domů. Honzík si opět sám zul boty. V televizi běží konec filmu „U pokladny stál“. Jdu čistit ovoce a proženu ho odšťavovačem. Zředěnou šťávu z jablek, hrušek a švestek dávám i Honzíkově. Ten se kolem mě motá.

19:00 Zjišťuji, že Honzík je pokaděný – jdu ho tedy svléknout a vykoupat. Ve vaničce jí Pribináčka (ve vaně totiž jí nejlépe) a nakrájenou druhou polovinu nektarinky.



19:20 Honzík je vykoupaný a sledujeme Události na ČT1.

19:40 Přijíždí Kristýna, Honzík soustředěně poslouchá, co se to u dveří děje, a utíká maminku přivítat. Je trochu zaražený, jako by se styděl.

20:00 Dáváme Honzíka do postýlky.

20:20 Honzík kňourá – dostává čaj a doufám, že usne. Ted' už se snad navečeřím.

21:15 Honzík opět kňourá. Opět čaj.

22:00 Kristýna jde spát, já jdu se psem a pak usedám k počítači, abych napsal „Jeden den jednoho otce“.

22:45 Už mě bolí záda. Jdu se osprchovat. Zbytek dopíšu (snad) zítra. Ještě připravuji pro Honzíka mléko a čaj na noc.

23:30 Jdu spát.



Co si o tátovi, autorovi textu myslíš? Co se ti na jeho chování líbí? Měli by být ostatní otcové stejní jako on? V čem?

Renata rychle změnila téma. „Porodní katastrofu“ odhodila za hlavu. Mlela o něčem jiném. Klára ji poslouchala napůl ucha, potají přemýšlela o jméně pro své první dítě. Dívčí najít nemohla, také se zaměřila na klučičí. Promítala si všechny kluky, co znala, ale nic. Pak zčistajasna vyhrkla: „Tomáš!“ (I když žádného neznala). Renata, která zrovna hodnotila poslední klip Wild Billa, se zmožila na odpor: „Ale žádnéj Tomáš tam nehraje!“ Když jí došlo, že ji Klára neposlouchala, urazila se a s „Tak ahoj, zejtra“ odešla. Kláře to ani nevadilo. Snila si o svém krásném synkovi. A zase ji někdo vyrušil – tedy zabrzdil asi deset centimetrů před jejími koleny.





To bylo poslední, co Klára od Ondřeje slyšela. Zase byla sama. Bez Ondřeje, ale i bez depky. Bylo jí vlastně docela hezky. Ale zima. Tak šla domů.



„jak se bude jmenovat“

Všichni ve třídě si vezměte papír a napište na něj jména, která byste dali svým dětem. Následně se rozdělte do dvojic a vzájemně si představte své tipy. Jak a proč jste jména vybírali? Shodli jste se s ostatními? Porovnejte nejčastější tipy na dětská jména ve vaší třídě s tím, jaká jména reálně lidé svým dětem dávají. Podle Českého statistického úřadu nejčastějšími jmény novorozenců v období mezi roky 1999 až 2007 byla Tereza pro dívky a Jan pro chlapce.

RODIČE BEZ DĚTÍ

Jsou páry, které děti mít chtějí, ale z různých důvodů nemohou. Pro ně může být řešením **umělé oplodnění**. Probíhá tak, že zárodečné buňky ženy (vajíčka) a muže (spermie) se spojí buď mimo tělo matky (a pak se do něj přenesou), nebo přímo v něm. Zárodek neboli embryo tedy vzniká s vnější pomocí. Proto se také mluví o metodách **asistované reprodukce**.



Díky těmto metodám se dnes ve světě narodí až deset procent dětí. Komu? Párům, v nichž mají muž nebo žena sníženou plodnost, nebo párům, které by jinak spolu mít děti nemohly – například dvěma ženám homosexuální orientace.



Asistence znamená účast a pomoc. **Reprodukce** se česky řekne obnovení, rozmnožení; v tomto případě rozmnožení lidského rodu.

Aby člověk poznal rodičovství, nemusí mít vlastní dítě, tedy být biologickým rodičem. Stále častěji lidé využívají možnost **adopce**.

Pro adopci je třeba mít osobní a pádné důvody. Třeba neplodnost nebo dobrou vůli pomoci dětem bez rodičů. Získat dítě do své péče není jen tak – zájemci musejí prokázat, že se o dítě dokážou postarat. Ale když to prokážou, pomůžou sobě i dítěti bez rodičů. Adopce jen potvrzuje, že **rodiči se lidé nestávají automaticky, ale svým vlastním působením**.



Adopce a pěstounství

Rodiče mohou přijmout do náhradní rodinné péče děti, které nejsou jejich biologickými potomky. V českém prostředí má náhradní rodinná péče dvě podoby – adopci a pěstounství. Při adopci neboli osvojení zaniká spojení mezi dítětem a původní rodinou a s novými rodiči má po právní stránce stejnou vazbu jako jejich vlastní biologické dítě. Děti v pěstounské péči žijí v nové rodině, ale jejich vazba na původní rodiče právně nezaniká a mohou se s nimi stýkat. Další informace naleznete v kapitole 2.



Víš, co je adopce na dálku? Podívej se například na následující webové stránky: www.charita-adopce.cz, www.adopce.cz, www.adopce-srilanka.com



Jedním ze známých adoptivních rodičů je i Alice Nellis, česká filmová režisérka. Říká o tom: *Geny bych předávala klidně, ale oni se, mrchy, nějak předávat nechťejí. Chci mít určitě více dětí a vždycky jsem uvažovala o tom, že by alespoň jedno bylo adoptované. Takže tahle myšlenka tam byla vždycky a jestli se to biologické také ještě někdy povede, hurá. A když ne, budou další prostě jinak.*

Klára doma chvilku váhala, ale pak vešla do kuchyně. Byli tam oba. Probírali, co bude k večeři, a táta – jako obvykle – říkal, že na tohle sice zrovna chuť neměl, ale... Pozorovala je a sbírala odvahu. Možná není dobrá konstelace, jak říká máma... Ach jo... Nebo ne, tak jo, právě že jo.

„Tati, mami,“ řekla nahlas, až se oba současně polekali a civěli na ni, jako by místo ní do kuchyně vešla zebra. „Jak jsem se vlastně narodila?“ Ještě chvilku civěli. Ale pak to máma naštěstí vzala vážně a začalo dlouhé povídání, kvůli kterému se večeře posunula a z teplé se stala studená. Po ní ještě táta trval na tom, že Kláře pustí jednu písničku, kterou měl tehdy rád. Táhla se jak nudle, ale refrén docela ušel.

SHRNUTÍ

Každý rodič by měl svému dítěti zajistit bezpečí, podporu, péči, vedení, hranice a místo k životu, kterému se říká domov. Samo rodičovství se rozvíjí v těhotenství a naplno se „narodí“ při porodu dítěte. Příprava na ně však může (a měla by) začít ještě dlouho před tím, než jsou děti počaty.

Jací budeme rodiče, to se učíme už ve své původní rodině. I když nám na rodičích spousta věcí vadí, přebíráme jejich chování – naštěstí i to dobré. Ocenit to, v čem jsou naši rodiče fajn, může být první krok na cestě k vlastnímu rodičovství v budoucnosti.

ZÁVĚREČNÉ OTÁZKY

1. Vyjmenuj pět základních potřeb, které by měli rodiče svým dětem plnit. Vysvětli, jak uspokojení těchto potřeb děti vybaví po další život, a uveď příklady.
2. Jaké podmínky musí splnit žena, která žádá o asistovanou reprodukci?

- dobrý zdravotní stav	ano – ne
- dlouhodobě neúspěšná snaha o přirozené otěhotnění	ano – ne
- manželský nebo partnerský vztah s mužem	ano – ne
3. Víš, kde a jak ses narodil/a? Zeptej se na to svých rodičů.
4. Jak dlouho trvá mateřská dovolená?
 - a) 6 týdnů
 - b) 28 týdnů
 - c) 6 měsíců
 - d) 3 roky



5. Kdo může být na rodičovské dovolené?
 - a) pouze matka
 - b) pouze otec
 - c) matka a otec střídavě nebo současně

6. Jakou částku dostávají od státu rodiče na mateřské a rodičovské dovolené? Vyhledej údaj na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí, které má na starosti rodinnou politiku (www.mpsv.cz). Je to podle tvého názoru dostatečná částka?



LITERATURA A DALŠÍ ZDROJE

POUŽITÁ LITERATURA

- Ariés, P. (1962). *Centuries of Childhood*. New York: Vintage Books.
- Bass, E., Kaufman, K. (2003). *Láska je láska. Knižka pre lesbickú, gejskú a bisexuálnu mládež a jej spojencov*. Bratislava: Aspekt.
- Bůžek, V., Král, P. (ed.) (2007). *Člověk českého raného novověku*. Praha: Argo.
- Davisová, N. Z., Carrière, J.-C., Vigne, D. (1998). *Návrat pravého Sommersbyho*. Praha: Rybka Publishers.
- Eislerová, R. (1995). *Číše a meč, agrese a láska: aneb žena a muž v průběhu století*. Praha: NLN.
- Elsteinová, J. B. (1999). *Veřejný muž, soukromá žena*. Praha: ISE.
- Fialová, L. et. al. (2000). *Představy mladých lidí o manželství a rodičovství*. Praha: Slon.
- Horská, P. a další (1990). *Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy*. Praha: Panorama.
- Horský, J., Seligová, M. (1997). *Rodina našich předků*. Praha: NLN.
- Janáčková, J. (ed.) (1995). *Božena Němcová – Lamentace / Dopisy mužům*. Praha: Český spisovatel.
- Janošková, D. a kol. (2005). *Občanská výchova 8. Rodinná výchova 8. Učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia*. Plzeň: Nakladatelství Fraus.
- Le Goff, J. (1991). *Kultura středověké Evropy*. Praha: Odeon.
- Le Goff, J. (ed.) (1999). *Středověký člověk a jeho svět*. Praha: Vyšehrad.
- Lenderová, M., Rýdl, K. (2006). *Radostné dětství?*. Praha: Paseka.
- Long, K. (2005). *Příručka špatné matky*. Praha: Argo.
- Martykánová, D. (2007). *Přednáška k tématu Dějiny rodiny v rámci semináře Nové ženy, Žába na prameni*.
- Maříková, H. (ed.) (2000). *Proměny současné české rodiny*. Praha: Slon.
- MF Dnes, 20. 11. 2004
- Moldanová, D. (2004). *Naše příjmení*. Praha: Agentura Pankrác.
- Možný, I. (1990). *Moderní rodina*. Brno: Blok.
- Možný, I. (1999). *Sociologie rodiny*. Praha: Slon.
- Možný, I. (2006). *Rodina a společnost*. Praha: Slon.
- Nazare-Aga, I. (1999). *Nenechte sebou manipulovat*. Praha: Portál.
- Neumann, S. K., Slabey, L. (1971). *Dějiny ženy*. Bratislava: Epocha.
- Nodl, M., Šmahel, F. (eds.) (2002). *Člověk českého středověku*. Praha: Argo.
- Porodní příběhy* (2006). Praha: Aperio.
- Satir, V. (1994). *Kniha o rodině*. Praha: Práh.
- Smetáčková, I., Vlková, K. (eds.) (2005). *Gender ve škole*. Praha: Open Society Fund Praha.
- Svoboda, J. (2004). *Gernický školní kalendář*. Praha: Herrmann a synové.
- Tátové a mámy, chraňte své děti před násilím* (2007). Praha: Rosa.
- Vybíral, Z. (2000). *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál.
- Výrost, J., Slaměník, I. (eds.) (1997). *Sociální psychologie*. Praha: ISV.
- Weiss, P., Zvěřina, J. (2001). *Sexuální chování v ČR – situace a trendy*. Praha: Portál.
- Zákon o rodině 94/63 Sb.*
- Zdravé rodičovství* (2000). Praha: Aperio ve spolupráci s Nadací OSF Praha a agenturou STEM.
- Ženy a muži v číslech 2006*. (2007). Praha: Český statistický úřad.



POUŽITÉ INTERNETOVÉ ZDROJE

<http://obcan.ecn.cz/index.shtml?apc=ep239516-2-&p=4>
<http://www.004.cz>
<http://www.blisty.cz/art/27471.html>
<http://www.blisty.cz/art/29473.html>
<http://www.condorcet.info/condorcet04.html>
<http://www.genderonline.cz/view.php?cislocclanku=2005112901>
<http://www.genderonline.cz/view.php?cislocclanku=2006020610>
<http://www.genderonline.cz/view.php?cislocclanku=2007010403>
<http://www.iinstitut.cz/lekpribehy/LP.pdf>
http://www.newmoonmagazine.org/thisissue/file_Jan_Feb08_final.pdf
<http://www.novezeny.eu/seminare/debata-na-1seminari-otazky-k-zamysleni>
<http://www.sexus.cz>
http://www.yomag.net/get-file.php?f=download/databank/documents/22_6jldlo.doc

ZDROJE PŘEJATÝCH ILUSTRACÍ A FOTOGRAFIÍ

blogs.families.com/media/argument.jpg, 2. 11. 2008
en.wikipedia.org/wiki/Wedding
lancaster.unl.edu/family
Marianne 11/2006
Marianne 4/2007
Marianne 5/2007
Marianne 9/2007
Marianne 12/2007
Svět ženy 5/2007
www.ddzlin.cz
www.flickr.com/photos/k2coatney/275835338, 21. 10. 2006
www.kalipadia.com, 25. 10. 2008
www.novinky.cz, 14. 3. 2008, fotografie převzata z www.cs.utexas.edu
Edgar Degas, *La famille Bellelli (1858-1867)*, Le Musée d'Orsay, Réunion des musées nationaux, Paris 1995.
Bartolomé Esteban Murillo, *La chercheuse de poux (1670-1675)*, Les Maîtres de la peinture occidentale, direction Ingo F. Walther, Taschen, 1995.
Jean Dufournet, *Les très riches heures du Duc de Berry*, Bibliothèque de l'Image, Tours 1995.
Cornelis de Vos, *La famille du peintre (1630-1635)*, Les Maîtres de la peinture occidentale, direction Ingo F. Walther, Taschen, 1995.
Philippe Ariès, Georges Duby, *A History of Private Life, Volume II, Revelations of the Medieval World*, Cambridge – London 1999.

NA CESTĚ K VLASTNÍ RODINĚ
Kapitoly z rodinné výchovy

Vydání první

Autorky a autoři textů Anna Babanová, Martin Jára, Jozef Miškolci, Irena Smetáčková

Sestavila Irena Smetáčková

Manažerka vydání Klára Vlková

Jazyková redakce Radka Fialová

Ilustrace Richard Fischer

Obálka, sazba a grafická úprava Milan Šíp Creative Shop

Vytiskla tiskárna AMOS Typografické studio, s. r. o.

Vydala v roce 2008 Otevřená společnost, o. p. s.

Seifertova 47, Praha 3, <http://www.osops.cz>

ISBN 978-800-87110-12-6