

Kontaktní rodičovství

Návrat do náručí rodičů

Nicoletta Hladíková

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav zdravotnických věd
akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Nicoletta Hladíková**
Osobní číslo: **H130168**
Studijní program: **B5349 Porodní asistence**
Studijní obor: **Porodní asistentka**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Kontaktní rodičovství Návrat do náručí rodičů**

Zásady pro vypracování:

Vypracování rešerše a studium odborné literatury a elektronických zdrojů.
Vymezení základních pojmů a teoretických východisek bakalářské práce.
Stanovení výzkumných cílů práce.
Výběr vhodné výzkumné metody.
Výběr charakteristického vzoru respondentů.
Zpracování a interpretace výsledků šetření.
Vypracování kazuistiky a edukačního materiálu.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HODGKINSON, Tom. Líný rodič: lenošením a nečinností k lepšímu rodičovství: zaručený návod, jak být pohodovým rodičem. 1. vyd. Brno: Jota, 2009, 246 s. ISBN 978-80-7217-665-6.

KOPŘIVA, Pavel. Respektovat a být respektován. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008, 286 s. ISBN 978-80-904030-0-0.

LACIE RADER. Attachment parenting: advice, tips and solutions for caring for your baby. S.l.: Cico Books, 2014. ISBN 1782491090.

MATĚJČEK, Zdeněk. Co děti nejvíc potřebují. Vyd. 5. Praha: Portál, 2008, 108 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-504-2.

SEARS, William a Martha SEARS. Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí. Vyd. 1. Praha: Argo, 2012, 288 s. ISBN 978-80-257-0597-1.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. PhDr. Josef Konečný, CSc.**
Ústav zdravotnických věd

Datum zadání bakalářské práce: **18. prosince 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **20. května 2016**

Ve Zlíně dne 18. prosince 2015


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 24.2.2016


.....

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce na téma *Kontaktní rodičovství* je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou shrnuty základní poznatky výchovné metody, která navrácí dítě do náručí rodičů a pomáhá tak matkám najít cestu k vlastnímu mateřství. Práce je dále rozdělena na vazbu mezi matkou a dítětem, kontaktní prostředky a vliv kontaktního rodičovství na vývoj dítěte.

V praktické části bakalářské práce jsou uvedeny výsledky dotazníkového šetření, kdy hlavním cílem bylo zjistit, zda respondenti mají povědomí o kontaktním rodičovství, jestli využívají některou z metod kontaktních prostředků a zda se u respondentů, kteří znají tuto metodu, vyskytuje subjektivní přesvědčení, že tato metoda prospívá vývoji dítěte.

Klíčová slova: kontaktní rodičovství, rodič, matka, dítě, výchova, náručí, kojení, důvěra, vazba

ABSTRACT

The bachelor thesis on topic *Contact parenthood* is divided into theoretical and practical part. The theoretical part summarizes basic knowledge of educational method that returns the child into the arms of parents and helps mothers find their own path to motherhood. The thesis is subdivided into bond between mother and child, contact means contact and influence parenthood timing on child development.

The practical part of the thesis presents the results of a questionnaire survey, which main objective was to determine whether there spondents are aware of the contact parenthood, whether they use one of the methods of contact means and whether respondents who are familiar with this method occurs subjective belief that this method benefits child development.

Keywords: attachment parenting, parent, mother, child, education, arms, breast, trust, bond

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Josefovi Konečnému, CSc., za odborné vedení bakalářské práce, cenné rady a především čas, který mi věnoval při konzultacích. Děkuji MUDr. Poštulkové za poskytnutí cenných rad v psychosomatické přípravě těhotných žen. Další poděkování patří všem ženám, které mi byly ochotny sdělit své zkušenosti a umožnit jejich pohled na danou problematiku.

V neposlední řadě velké díky patří celé mé rodinně, přátelům a mému příteli za veškerou podporu během celého mého studia.

„Pouto, jež spojuje tvou skutečnou rodinu, není v krvi, ale ve vzájemné úctě a radosti vašich životů. Málokdy vyrostou členové jedné rodiny pod jednou střechou.“

Richard Bach

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická, nahraná do IS/STAG, jsou totožné.

Ve Zlíně dne

Podpis

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 VAZBA MATKY A DÍTĚTE.....	12
1.1 TEORIE CITOVÉ VAZBY DLE JOHNA BOWLBYHO	12
1.2 PŘÍPRAVA NA TĚHOTENSTVÍ A POROD	13
2 KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ A JEHO PROSTŘEDKY	17
2.1 BONDING.....	18
2.2 KOJENÍ S LÁSKOU A RESPEKTEM.....	23
2.3 NOŠENÍ DĚTÍ.....	26
2.4 SPANÍ BLÍZKO DÍTĚTE	28
2.5 DŮVĚRA V PLÁČ DÍTĚTE	31
2.6 VYVÁŽENÝ RODINNÝ ČI OSOBNÍ ŽIVOT, HRANICE.....	33
2.7 REAKCE NA RADY Z VENKU	36
3 VLIV NA VÝVOJ DÍTĚTE	38
3.1 INTELIGENCE DÍTĚTE	39
3.2 ZDRAVÍ DÍTĚTE.....	40
3.3 EMOCIONÁLNÍ VÝVOJ DÍTĚTE	40
3.4 CHOVÁNÍ DÍTĚTE	42
3.5 EMPATIE.....	43
II PRAKTICKÁ ČÁST	44
4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	45
4.1 RESPONDENTI.....	45
4.2 CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	46
4.3 VÝSLEDKY PRŮZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	47
4.4 KAZUISTIKA	64
4.4.1 Rodinná anamnéza	64
4.4.2 Sociální anamnéza.....	64

4.4.3 Závěrečné shrnutí	66
5 DISKUZE	67
ZÁVĚR	71
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	72
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	75
SEZNAM TABULEK	76
SEZNAM GRAFŮ	77
SEZNAM PŘÍLOH	78
PŘÍLOHA I: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ PŘÍSTUPU K INFORMACÍM	79
PŘÍLOHA II: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	80
PŘÍLOHA III: DOTAZNÍK	81
PŘÍLOHA IV: UKÁZKA ROZHOVORU	82
PŘÍLOHA V: EDUKAČNÍ MATERIÁL	86

ÚVOD

"Když dobře vychováme děti, musíme se smířit s tím, že se bez nás obejdou." (Vlado Muller)

Každá žena by se chtěla stát tou nejlepší mámou pro své dítě a učinit ho tak nejt'astnějším, ale spousta z nich nemá dostatek sebevědomí při výchově dítěte, a tak nejjednodušší pro matky je spolehnout se na rady svých nejbližších, tzn. přátel, babiček či dalších členů rodiny, kteří mají za sebou mnoholeté zkušenosti, nebo spoléhají na literaturu, která se pro ně stává návodem, jak správně vychovat své děti. V dnešní společnosti tedy převažují mýty typu „*nenos ho, bude rozmazlené*“ nad individuálními přístupy ke svým dětem podle jejich potřeb. Každé dítě je jiné a každé z nich potřebuje individuální péči. Právě téma mé bakalářské práce *Kontaktní rodičovství – Návrat do náručí rodičů* učí maminky naslouchat své intuici a učí je, jak se správně naladit na své dítě tak, aby rozeznaly, co je pro dítě důležité a co právě potřebuje. Nikdo z okolí tedy neučiní dítě spokojenější než právě jejich matka, která své dítě zná nejlépe a svým blízkým kontaktem, např. nošením, společným spaním nebo správným reagováním na pláč, přispěje ke správnému emocionálnímu, zdravému a inteligenčnímu vývoji, protože právě častý kontakt je tím stabilizačním bodem, který dítě ujistí, že je vše v pořádku.

Mně osobně se kontaktní rodičovství velice líbí a za sebe, jako budoucí matku, mohu říci, že kontaktního rodičovství budu rozhodně využívat, protože přínosy pro dítě i matku jsou nesporné. Pomáhají jak vývoji dítěte, tak upevňování vazeb mezi dítětem a rodiči. Součástí mé bakalářské práce je teoretická část, kde se podrobně budu zaměřovat na určité výše zmíněné kontaktní prostředky, které jsou součástí kontaktní výchovy a napomáhají tak ke správnému vývoji dítěte. V praktické části budu hledat odpověď na to, zda jsou maminky s možností kontaktní výchovy seznámeny, zda využívají některých jejích prostředků a zda zastávají názor, že tato výchova může mít pozitivní vliv na vývoj dítěte.

V závěru bakalářské práce, na základě zjištěných skutečností, navrhnou opatření, která mohou pomoci maminkám přispět k lepšímu vývoji jejich dětí a učinit zároveň naprostou spokojenost jak u maminek, tak u dětí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VAZBA MATKY A DÍTĚTE

V této části jsou zahrnuty základní aspekty, které ukazují na podstatu vztahu mezi matkou a dítětem, ve kterém se utváří silná citová vazba. Člověk je již od narození obklopen lidmi kolem sebe, avšak za nejdůležitější primární pečující osobu se považuje matka, se kterou dítě navazuje svůj první vztah. Ukazuje se, že citové spojení začíná už v období, kdy dítě projevuje své první pohyby v děloze. Lze říci, že už v počátku těhotenství se tvoří vazba mezi matkou a dítětem a od této chvíle dochází ke spojení, které dítě i matka vnímají velmi intenzivně, a dále pokračuje do dalších fází, které jsou v následujících kapitolách nastíněny.

Nyní je zde uveden autor, který se již touto problematikou zabývá podrobněji.

1.1 Teorie citové vazby dle Johna Bowlbyho

Podle Johna Bowlbyho (2012, s. 15), zakladatele teorie vztahové vazby, je vazba „*neviditelné emocionální pouto, které velmi specificky spojuje dva lidi navzdory prostoru a času*“. Kojenec přichází na svět a je geneticky vybaven k tomu, aby hledal osobu, k níž si vytvoří bezpečnou vazbu a k níž se přimkne, aby mu poskytla ochranu, péči a podporu (Brisch, 2012, s. 15).

John Bowlby (2012, s. 160) popisuje vazebné chování dle teorií. Vymezuje čtyři hlavní teorie, které se již v letech 1958 objevovaly v Harlowových člancích a následně v psychoanalytické a psychologické literatuře.

Alternativní teorie

U dětí se objevuje řada fyziologických potřeb, které musí být uspokojeny, hlavně potřeba tepla a potravy. Pokud se dítě připoutává k určité osobě, tedy zejména k matce, je to důsledkem toho, že naplňuje jeho potřeby a dítě se postupně učí, že matka je jeho zdrojem uspokojení. Využívá se termín „*teorie sekundárního pudu*“. Tento proces se rovněž také označuje jako „*teorie vypočítavé lásky*“ (Bowlby, 2010, s. 161).

Dítě se postupně učí, pokud je přiloženo k prsu, pociťovat matčinu přítomnost, a tímto způsobem s ní navazovat kontakt. U novorozenců se vytváří vrozený sklon zajímat se o lidský prs, sát ho a přivlastnit si ho. Tento termín označujeme za „*teorii primárního sání objektu*“ (Bowlby, 2010, s. 161).

Novorozenci si také utváří sklon k tomu, aby byli v kontaktu s lidskou bytostí a přidržovali se jí. V tomto případě se uvádí potřeba objektu nezávislá na potravě, která je stejná jako primární potřeba potravy a tepla. Tento proces označujeme jako „*teorii primárního upnutí k objektu*“ (Bowlby, 2010, s. 161).

Novorozenci se špatně vyrovnávají s vyhoštěním z dělohy a rádi by se vrátili zpět, mluvíme tak o „*teorii primární touhy po návratu do dělohy*“ (Bowlby, 2010, s. 161).

Ze všech teorií, které John Bowlby (2010, s. 161) uvedl, je nejsilnější a nejvíce přijímána teorie sekundárního pudu.

Vazebné chování

V prvních týdnech lidského života se vytváří určitá závislost na mateřské péči, ale zdaleka nelze mluvit o citové vazbě. Slovo „*závislost*“ označuje, do jaké míry spoléhá jeden jedinec na druhého ohledně zajištění své existence. Naopak termín „*citová vazba*“ poukazuje na formu chování (Bowlby, 2010, s. 202).

Závislost můžeme chápat jako něco, od čeho by se měl člověk odpoutat, nebo se tomu jistým způsobem vyhýbat, zatímco citová vazba by měla být chápána jako něco, za co bychom měli být vděční (Bowlby, 2010, s. 202).

1.2 Příprava na těhotenství a porod

Těhotenství bylo dříve chápáno jako zázračné období, na které žena pohlížela jako na naději. V užším pojetí „*byl to čas očekávání, kdy nic nebylo jisté*“. Zda dítě bude zdravé a v pořádku, nebo naopak. Plod byl pouze nadějí v lůně ženy. Dnešní moderní svět tento pojem chápe v širším slova smyslu jako proces, „*který trvá devět měsíců, jimž se někdy s nadsázkou a někdy možná právem říká nejkrásnější období v životě ženy*“. Ženy v dnešní společnosti spoléhají spíše na nehmotnou naději. Těhotenství již dnes není považováno za přirozený faktor, který se odehrává v životě ženy a nenabývá tak plynulosti, ale spíše za faktor, které ho se můžeme chytit a být tak pod dohledem (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 31).

V této části jsou nastíněny důležité poznatky a průpravy ohledně těhotenství a porodu. Jsou zde uvedeny možnosti, které přispívají ke spokojenosti žen a dětí. Každá žena či rodina rozhoduje o tom, jak daný proces těhotenství a porodu bude probíhat, pouze na základě svých rozhodnutí, nikoliv na zásahu dalších lidí. Poukazujeme na skutečnost, že těhoten-

ství stále patří mezi přirozený projev života a je jen na matce, jak na tento proces bude pohlížet.

Psychosomatika v těhotenství

Mongan (2010, s. 23) považuje za důležité zmínit, že „*přípravy na uvítání děťátka jsou zkušeností, která mění životy, a to nejen během těhotenství a porodu, ale po celý zbytek našeho života*“. Tato propagátorka hypnoporodu, která upřednostňuje přirozený způsob porodu, mluví o nenarozeném dítěti či novorozenci (2010, s. 46) jako o „*lidské bytosti s vědomím, vnímáním a cítěním*“, která se aktivně zúčastňuje těhotenství a porodu. H. Wallon podotknul, že „*dítě je přírodou dobře vybaveno proto, aby bylo řádně stimulováno a aby o něj bylo řádně pečováno*“. Považujeme tedy připravenost matky pro roli mateřskou za velmi důležitou, protože její osobnostní zralost ovlivňuje život dítěte. V průběhu těhotenství musí dbát na své zdraví, odpočinek a psychické rozpoložení. Nezbytné je především to, aby byla okolím jako matka příznivě přijímána (Šulová, 2005, s. 39). Na straně matky je důležité zajistit svému dítěti fyzicky i emočně zdravé prostředí, které je důležité pro utváření rodinných vztahů. Solterová (2014, s. 28) poukazuje na to, že „*emoce matky mohou mít na dítě před porodem velký vliv. Výzkumy prokázaly, že čím většímu stresu je matka vystavena, tím náchylnější je její miminko k fyzickým nebo emočním problémům a přehnanému pláči*“. Odborníci, kteří se zabývají prenatálním obdobím, uvedli: „*Je vědecky prokázáno, že pokud dítě v děloze cítí nepohodlnou pozici matky, je schopno svými komunikačními prostředky, jako jsou pohyby v děloze, přimět matku ke změně polohy*“ (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 33). Na základě pozorování bylo poznamenáno, že rozličná duševní a tělesná zátěž, kterou matka prožívá během těhotenství, zásadně ovlivňuje procesy dozrávání a strukturování probíhající v mozku nenarozeného dítěte (Huther a Weser, 2012, s. 91).

Komunikace s dítětem

Matka může dítěti nabídnout veškerou svou péči, to znamená od samého začátku na své miminko mluvit, zpívat, houpat ho nebo tancovat na hudbu, masírovat nebo hladit své břicho. Existuje mnoho způsobů, jak se svým dítětem navázat neverbální komunikaci. Takto se matka pokouší o navázání láskyplného vztahu se svým potomkem (Solterová, 2014, s. 29).

Příprava na porod

Porod popisujeme jako děj, který ukončuje bezpečné období života v děloze a následně jako okamžik narození dítěte, které prochází řadou nových zážitků. Během této cesty se projevují smyslové zážitky. První stahy dělohy, které matce dávají najevo počátek porodu, signalizují změnu také pro potomka uvnitř. Děti prožívají svalové stahy jako „tlakové vlny“. Pokud stahy zesilují, dítě je začíná vnímat jako něco závažného, co způsobuje pohyby, polohy či otočky (Monganová, 2010, s. 172; Chamberlain, 2013, s. 112).

Příprava je považována za nejdůležitější rozhodnutí, které žena provádí během svého života. Jak říká dr. Lorne Campbell, jeden z lektorů hypnoporodu, „*porod je poslední hranici v boji za svobodu ženy. Žena potřebuje svobodu, aby mohla porodit své dítě tak, jak si zvolí*“ (Mongan, 2010, s. 93). Měli bychom tedy pohlížet na to, že porod není jen dějem, kdy přichází dítě na svět, ale také událostí, kdy se z ženy stává matka. Chrastilová uvádí: „*Žena se nerodí jen jednou, žena se rodí třikrát. Poprvé jako dcera, podruhé jako manželka a potřetí jako matka.*“ Díky této významnosti ženy zohledňují přístup k sobě samým a uvědomují si svoji vlastní osobnost (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 65).

Porod není pouze záležitostí vědy, netočí se kolem lékařů, porodních asistentek či dalších odborníků, nejde při něm o to, kdo jej povede, jde tu pouze o rodinu. Rodiče nepotřebují poučit, jak rodit. Monganová (2010, s. 44) uvádí ve svých tvrzeních: „*Rodiny, které si přeji zažít přirozený porod bez medicínských zásahů, by měly být ve svém rozhodnutí podporovány a povzbuzovány prostřednictvím péče a informací, jež umožní vnímat porod jako pozitivní, přirozenou a dokonce radostnou zkušenost.*“ Dr. Michel Odent, světoznámý průkopník šetrných porodů, tvrdí: „*Fyziologickému procesu nelze pomoci. Klíčem je nebrzdit jej.*“ Je si vědom toho, že zdravotní personál by do tohoto procesu neměl nijak zasahovat, aby tak mohl nastat přirozený děj. Jeho názor není založen na tom, že porod nemá být vůbec medicínsky ovlivněn. Jde pouze o to, aby se zabránilo rutinním, předem rozhodnutým nebo zbytečným medicínským zásahům, prováděných jen na základě spěchu. Zbytečné zásahy mohou vážně zasáhnout do role rodiny a ovlivnit tak společenský život (Monganová, 2010, s. 44-45).

V dnešním světě existují pečovatelé, kteří stále podporují rodiny a respektují jejich přání během porodu. Mají tu zásadu, aby se s nimi jednalo v duchu vzájemné spolupráce a důvě-

ry. Tím, že se jim zasvětime, pochopí, že v případě nutných okolností se rodiče obrátí v jejich prospěch a jejich názory či rady budou vyslyšeny (Monganová, 2010, s. 47).

Vliv porodu na dítě a na matku

Porod se může stát krásným zážitkem. To, jakým způsobem bude probíhat, se promítne do pozdějšího vztahu matky a dítěte. Dnešní porodnictví však na tuto skutečnost nepohlíží a soustředí se pouze na zdraví dítěte, popřípadě matky. Mrowetz, Chrastilová a Antalová (2011, s. 47) zastávají názor, že moderní porodnictví se soustředí na „*medicínské, lékařské a technické aspekty porodu*“ a zdraví je pro něj pouze „*hodnotou, avšak redukovat porod na otázku přežití znamená popírat hluboké psychické dopady na matku a dítě, potažmo celou rodinu a společnost.*“

Chce-li matka zažít zdravý, pozitivní a bezpečný porod, který přispívá lepšímu vlivu jak na matku, tak na dítě, je vhodnou alternativou porodní plán. Díky tomuto prostředku se zvýší pravděpodobnost nejspokojivějšího porodu. Porodní plán popisuje Campbell (2010) jako „*všechno, na čem vám záleží, je třeba řešit*“. Na tuto problematiku poukazuje také Mrowetz, která mluví o porodním plánu jako příznivému vlivu na zdravotní personál, díky němuž se tak může předejít zbytečným obavám a fobickým prožitkům v intencích kognitivně-behaviorálních postupů (Monganová, 2010, s. 157; Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 195).

Studie poukazují na to, že děti si svůj porod pamatují. Tento děj také prozkoumal Chamberlain, který sesbíral vzpomínky dětí z jejich narození (Solterová, 2014, s. 30).

Mrowetz, Antalová a Chrastilová (2011, s. 59) popisují, že i matky si své zážitky z porodu nesou po celý život. Dokážou si přesně vybavit, co se odehrálo a jak se personál během porodu choval. Takové ženy častěji pláčou, mluví s dlouhými pauzami a ptají se, zda o takových věcech mohou vůbec mluvit. Studie uvádí, že „*komplikace při porodu často souvisejí např. s pozdější náchylností k emočním a behaviorálním problémům, jako je schizofrenie, zneužívání návykových látek, deprese, sebevražda či násilí*“. Tato situace je pojata jako porodní trauma (Solterová, 2014, s. 30). Solterová (2014, s. 61) popisuje, že „*děti, který měly těžký porod, většinou pláčou víc než děti, jejichž narození bylo pozitivní zkušeností*“. Pokud bylo porodní trauma závažné, pláč může trvat i několik měsíců, dokud trauma neustane a novorozenec se tak nedostane do fáze homeostázy.

2 KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ A JEHO PROSTŘEDKY

Pochází z amerického originálu jako Attachment parenting a v českém překladu znamená kontaktní rodičovství. Za zakladatele této problematiky jsou považováni manželé Searsovi, kteří se snaží rodičům vrátit instinktivní, vysoce kontaktní způsob péče o děti, o který je připravila desetiletí rad odtažené výchovy (Sears a Searsová, 2012, s. 10).

Manželé Searsovi (2012, s. 13) definují kontaktní rodičovství jako výchovu k dětem, která především znamená *„že otevřeme svou mysl a své srdce a budeme naslouchat individuálním potřebám svých dětí-dovolíme svým vlastním dovednostem a znalostem o dítěti, aby nás vedly k rozhodnutím, jež budou pracovat nejlépe jak pro nás, tak pro dítě. Ve zkratce, kontaktní rodičovství znamená naučit se vnímat podněty dítěte a správně na ně reagovat.“*

Kontaktní rodičovství již známe od nepaměti, je to vlastně výchovná metoda, kterou již praktikovali naši předkové. V dnešním moderním světě tuto metodu využívá spousta rodičů, aniž by měli tušení, že se skrývá pod tímto názvem. Tato metoda je vlastně založena na tradičních zvyklostech, které dávají vzniknout vztahu mezi matkou a dítětem. Zakládá se na přirozenosti, nikoliv na odbornosti, která postupem času ovlivňuje přístup rodičů a prosazuje své vlastní názory na výchovu.

Dnešní moderní společnost označuje tento styl výchovy za kontroverzní, protože se domnívají, že jde proti jistým společenským trendům, např. směru, ve kterém rodiče vedou dítě k tomu, aby se spíše přizpůsobovalo jejich životu, než aby si zakládali na vzájemném kontaktu. Skutečný cíl je však cesta s vlastním dítětem (Sears a Searsová, 2012, s. 14).

V této kapitole jsou vymezeny základní prostředky kontaktního rodičovství, které nám nastíní, jak správně by mělo rodičovství fungovat.

Kontaktní prostředky

Kontaktní rodičovství uvádíme jako „*spojující prostředek*“, který slouží jako komunikace s nemluvnětem a pomáhá tak matce a dítěti vytvořit silnou vazbu, a zároveň získat zkušenosti a výhody, které dítě potřebuje k tomu, aby se mohlo lépe vyvíjet. Zde si jich pár uvedeme:

- kultivovanost
- přizpůsobivost
- obratnost
- obdivuhodnost
- vnímavost
- sebedůvěra
- soucitnost

(Sears a Searsová, 2012, s. 14-15)

2.1 Bonding

Bonding považujeme za velmi důležitou metodu, která přispívá k utvoření pouta mezi matkou a dítětem. Je to proces, který se odehrává při porodu. Přístup k bondingu by měl být stejně podporován jako samotný porod.

V České republice se za propagátorku bondingu považuje klinická psycholožka, psychoterapeutka a soudní znalkyně Michaela Mrowetz, která podporuje a zároveň usiluje o změny ohledně základní péče ženy během těhotenství, porodu a šestinedělí. Bonding, který je přeložen z angličtiny jako „*lepení*“ nebo „*připoutání*“, pojednává o vztahu, který se tvoří mezi matkou a miminkem již před porodem. Během této fáze se tvoří základy emočních vazeb, které jsou již nastíněny v předchozí kapitole, základy láskyplného vztahu, které se odehrávají v hormonální situaci při porodu (Mrowetz, Chrástilová a Antalová, 2011, s. 18).

Studie, které provedli Klaus a Kennel (1976) uvádějí, že u lidí, stejně jako u zvířat, existuje hned po porodu „*senzitivní období*“, ve kterém jsou matky a novorozenci jedinečně naprogramováni k tomu, aby maximálně těžili ze vzájemného kontaktu (Sears a Searsová, 2012, s. 67).

Některé maminky často vůbec neznají fakt, že miminko mohou mít po porodu u sebe, nebo se toho pouze domnívají a nesdílí svůj názor se zdravotnickým personálem. Většina zdravotníků rutinně zavádí oddělování miminek od matky ve prospěch ošetrovatelského procesu, kdy je potřeba miminko ošetřit, či zahřát. Maminky tak potlačují svůj instinkt, jelikož důvěřují personálu. Mrowetz zastává názor, že „*bychom měli usilovat o to, aby rutinou nebylo oddělování dětí od matek, ale naopak podpora pečování o ně společně*“. Vzájemná přítomnost maminky s miminkem by měla být brána jako přirozená a normální věc, která běžně probíhá po porodu (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 25).

Prostředí a atmosféra

První spojení matky s dítětem je považováno za nejdůležitější moment, který by neměl být ničím a nikým narušen. Právě tento moment rozhoduje o tom, „*jaký vztah bude mít dítě nejen ke své matce, ale jaké chování bude vykazovat k druhým lidem a ke světu kolem sebe*“. Matka může požádat, aby s ní dítě bylo během celého procesu spojeno pupeční šňůrou, a stejně tak se jí nabízí vzpřímená poloha, která umožňuje, aby jejich kontakt byl úplný, jak je to jen možné (Odent, 1995, s. 85-86). Mrowetz, Chrastilová a Antalová (2011, s. 29) tvrdí, že zajištění klidného a vstřícného prostředí by mělo vycházet ze strany zdravotního personálu.

Průběh a podpora bondingu

Existuje několik rad, jak podpořit vztah mezi matkou a dítětem, tím máme na mysli podpořit bonding krok za krokem tak, jak by se měl rutinně zavádět. Je vhodné uvést pár z nich.

Tento průběh začíná položením miminka nahým tělíčkem na tělo matky ihned po porodu. Nahé tělo děťátka pokrývá nahé tělo matky. „*Jemné pohyby matčina hrudníku a rytmický tep jejího srdce, které dítě zná již z dělohy, zmírňují pocity úzkosti*.“ Přirozené teplo přechází z matky na dítě. Tento průběh by neměl být přerušován po dobu dvou hodin, lépe dvanácti hodin. Pokud matku přepadne únava, zodpovědnost může převzít tatínek (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 28; Sears a Searsová, 2012, s. 70).

Pro zdravotní personál je důležitým postupem ošetření novorozence. Není nikde prokázáno, že ošetření novorozence by se nemělo provádět na těle matky, právě naopak. Je možné ošetřit dítě na matce a zabalit je tak společně do jednoty pomocí osušek a přikrývek. Maminka má právo se rozhodnout, zda odloží přetnutí pupečnicku na delší dobu, či ne. Během této fáze bývá dítě velmi klidné a neplývá svou energií pláčem, neboť je ohromeno svými

pocity kolem sebe a vnímá, ke komu patří. Dítě s matkou tak navozují svůj první kontakt, jemuž říkáme „*skin to skin*“, kůže na kůži (Mrowetz, 20011, s. 28; Sears a Searsová, 2012, s. 70).

V prvních minutách dítě vyhledává svou matku a navazuje oční kontakt, dívají se navzájem upřeně do očí. V matce se většinou odehrávají pocity, že se od tohoto malého človíčka, kterého v bolestech přiváděla na svět, nechce odloučit. Tímto procesem dochází k podpoře vizuálního kontaktu (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 28; Sears a Searsová, 2012, s. 71).

Další důležitou událostí, které se odehrává v rámci bondingu, je přísátí miminka k bradavce podle tempa a připravenosti. Vědci prokázali, že miminka, u kterých se odehrál přirozený porod bez jakéhokoliv zásahu, jsou schopna najít cestu k matčině bradavce bez pomoci „*centimetr po centimetru sama dolezla k matčině prsu a přisála se během prvních čtyřiceti minut po porodu*“. Tento fakt lze vysledovat na základě toho, když dítě bude mít do široka otevřené oči a v ústech si bude cumlat prstíky, na kterých zůstala plodová voda, aby tak dítěti mohla ukázat cestu k bradavce, jelikož má stejnou vůni jako matčina bradavka. Miminko si olizuje rty a jeho hlava se pohybuje ze strany na stranu. Je potřeba dbát na to, že miminka, která jsou po překotných nebo medikamentozních porodech, potřebují čas k tomu, aby se sama mohla přisát, jelikož takové miminko bývá unavené a také dochází k uvolňování velkého množství oxytocinu, který přispívá k podpoře vzájemného kontaktu matky a dítěte (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 29; Sears a Searsová, 2012, s. 70).

Podpora bondingu je nesmírně důležitým aspektem, který prospívá matkám i miminkům. U matky usnadňuje vstup do nové role mateřství. Dochází k podpoře rozvoje neuronů jak u matky, tak u dítěte, který je důležitý pro vytvoření empatie. Domníváme se tedy, že bonding napomáhá předcházet různým komplikacím ohledně společného soužití matky a dítěte (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 22-23).

Studie provedené Klausem a Kennellem (1976) prokázaly, že „*ženy, které mohly mít nerušeně děti u sebe ihned po porodu a byl jim umožněn bezprostřední tělesný kontakt s novorozenejším děťátkem, byly v péči o své děti daleko zručnější, vytvořily si k nim mnohem intimnější vztah a měly méně problémů s kojením, než ženy, které byly od svých dětí odděleny a dostaly je zpět teprve po nějaké době*“ (Gaskin, 2010, s. 202).

Nedostatečná podpora bondingu s sebou přináší mnoho důsledků. Pokud dochází k nerespektování bondingu, není-li matce dovoleno být s dítětem, používáme termín separace.

Separace, oddělení dítěte od matky

Separace představuje problém pro celou společnost a považuje se za nejhorší děj v lidské společnosti. John Bowlby (1951) o této situaci mluví jako o domněnce, kterou zakládá na tom, že v případě dlouhodobého odloučení dítěte od matky dochází k „*narušení duševního zdraví dítěte a zanechává následky, jež jsou trvale patrné v celém dalším vývoji osobnosti*“. V pojetí psychologie termín separace tedy považujeme za patogenní a mimořádně závažnou událost (Matějček a Langmeier, 2011, s. 50).

Chceme-li pohlížet na to, proč v porodnicích setrvává proces separace, můžeme se domnívat, že se stal jakýmsi fenoménem, který byl převzat dalšími systémy již z 30.let minulého století, kdy se začínalo s medicínským vedením porodů v anestézii. Lze tedy uvažovat, že následkem medicínského vedení porodu jako snahy o léčbu bolesti a vlastně i léčbu porodu jako takového, bylo rutinou oddělování dětí od matek. Pokud k této události dojde, přinutíme tak miminko k předčasné vyspělosti, protože na tuto situaci není z hlediska vývoje ještě připravené. Mrowetz poukázala na možný přístup, který by mohl předejít komplikacím jak u zdravotnického personálu, tak u matek ve prospěch správného vývoje. Tím je „*přistoupení k podpoře emocionálních potřeb zdravotníků, aby pak byli schopni emočně podporovat pacienty, a to tím způsobem, aby to bylo pro zdravotníky i pacienty bezpečné. To znamená, pokud zdravotníci budou beze strachu podporovat mateřské kompetence nových rodičů a přijímat odpovědnost pouze za svou práci, bude situace pro správný vývoj nového člověka nejzdravější*“ (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 130-140).

Bonding po císařském řezu

Císařský řez, který považujeme za operační zákrok, se nijak neliší od vaginálního porodu, poukazujeme-li na bonding. Stejně tak je tento zákrok považován za chvíli, kdy se matka spolu s otcem připravují na první společné chvíle se svým miminkem. I v tomto případě je důležité podpořit a respektovat bonding, bude-li si tak matka přát.

Podpora bondingu je obzvlášť důležitá při nefyziologickém porodu, jelikož se stává prevencí před pozdějšími psychickými problémy, které mohou způsobit problémy na fyzické úrovni (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 214).

Po narození miminka by se mělo dbát na to, aby zdravotní personál ukázal miminko matce ihned po porodu a nechal ho v blízkosti se svou matkou, jak je to jen možné. Důležité je podporovat vztah dítěte s matkou i po těchto zákrocích. Pokud nastanou komplikace a dítě bude potřebovat speciální péči, nevylučuje se tak ani možnost být se svým dítětem, zatímco bude v inkubátoru. Dítě pocítí svou matku ve své blízkosti i v tomto případě, protože je schopné rozeznat její hlas, který zná již z dělohy (Sears a Searsová, 2012, s. 83).

Bonding s nemocným či nedonošeným miminkem

Přestože má dítě zdravotní problémy, není nutné vyloučit kontakt dítěte s matkou. Matce, která s dítětem zahajuje vizuální kontakt, můžeme zajistit rozvoj laktace a dítěti zajistit taktilní doteky. Matka se může dotýkat svého dítěte v jakékoliv situaci, ač je nemocné či brzy narozené. Pro dítě je velmi přirozené a příznivé, pokud mu matka nabídne svůj prst, za který se dítě přichytí, protože v děloze se často drželo pupečníku a tahalo za něj. Je potřeba přihlížet na potřeby dětí a jejich rodičů. Je vhodné udělat cokoliv, aby byla podpora bondingu zachována i v takových případech, aby docházelo k utváření vztahu mezi matkou a dítětem a mohlo tak dojít k obnově sebedůvěry nabourané těmito faktory (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 145).

Výzkumy prokázaly, že podpora bondingu u nedonošených či nemocných dětí „vedla k lepší adaptaci dítěte, k menším dýchacím potížím, k menším neurologickým potížím, a že dokonce ještě po roce měly děti, jejichž matky byly podporovány v dotykovém kontaktu s dětmi v inkubátoru, větší objem hlavičky než děti, jimž se dotyku nedostalo“(Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 152).

Bonding, nebo pokud použijeme pojem náruč rodičů, lze tedy považovat jako podporu, která pomáhá ke zhojení traumatu. Mrowetz, Chrastilová a Antalová(2011, s. 107) zastávají názor, že „do mateřské náruče patří dítě zdravé, patří do ní dítě nemocné či narozené s problémy“. Bonding je tedy založen ve svém významu jako přirozený lék pro dítě.

2.2 Kojení s láskou a respektem

V této kapitole jsou uvedeny poznatky, které vycházejí z prostředků kontaktního rodičovství. Abychom napomohli pozitivně ovlivnit vztah mezi matkou a dítětem, uvádíme zde možnosti, které tento vztah usnadňují, a tím je právě kojení a vzájemný respekt.

Studie považují kojení za symbol mateřské péče s tím významem, že při kojení dochází k utváření důvěry mezi matkou a dítětem. Během této fáze dochází k rozvoji velmi hluboké a citové vazby, kterou k sobě navzájem mají. Úspěšné kojení přináší mnoho radostných a příjemných prožitků, který pozitivně naplní jejich život. Tento prostředek je zejména vhodný pro matky, které si nejsou jisté svou intuicí. Matka se učí své dítě poznávat a volit při tom způsoby interakce a komunikace se svým miminkem. Sears si všiml faktu, že „*kojící matky lépe soucítí se svými dětmi*“ (Šulcová et al., 1998, s. 15; Sears a Searsová, 2012, s. 99).

Stimulace hormonů

Mezi nejvýznamnější hormony patří prolaktin a oxytocin Michaelem Odentem nazývaný „*hormonem lásky a altruismu*“, které podporují kojení a způsobují uvolňování mléka. Tyto hormony uvádíme za základní pomocníky přirozeného kontaktního vztahu mezi matkou a dítětem a zároveň za biochemickou podporu, která pomáhá především matkám v úzkém vztahu k jejich dítěti. Hladina těchto hormonů je nejvyšší v prvních deseti dnech po narození, právě v době, kdy matky potřebují podporu svého těla, aby se mohly správně postarat o děti (Mrowetz, Chrástilová a Antalová, 2011, s. 50; Sears a Searsová, 2012, s. 94).

Vědci ukazují, že čím častěji je dítě kojeno, tím více mléka se vytváří a hormony správně fungují. Prolaktin má antistresový účinek a pomáhá tak matce zůstat v klidu během prvních dnů s dítětem. Oxytocin, produkt zadního laloku hypofýzy, spouští reflex vypuzení mléka a zajišťuje tak matce spokojenost (Sears a Searsová, 2012, s. 94; Paulová et al., 1998, s. 36, Odent, 2014, s. 14).

Mateřské mléko

Mateřské mléko je základní složkou potravy dítěte. Je důležitou součástí pro správnou funkci každého orgánu a systému v těle dítěte. Jeho složení umožňuje přizpůsobit se potře-

bám rostoucího a vyvíjejícího se organismu dítěte. Mateřské mléko je živou substancí, jež dává dítěti ochranu před infekcí. „*Jedna kapka mateřského mléka obsahuje kolem jednoho milionu bílých krvinek, které bojují s infekcemi*“ (Paulová et al., 1998, s. 43; Sears a Searsová, 2012, s. 99).

Studie se domnívají, že děti, které jsou kojeny mateřským mlékem, mají lepší zrak díky „*hodným tukům*“, které mateřské mléko obsahuje a díky kterým napomáhá nervovým tkáním v očích a v mozku (Sears a Searsová, 2012, s. 95).

Mateřské mléko se považuje za obrannou látku, která zabraňuje vstupu bakterií do krevního řečiště. Lze tak předpokládat, že kojené děti mají méně potíží se střevními infekcemi a průjmy (Sears a Searsová, 2012, s. 96).

Pokud srovnáváme matky kojící a nekojící, je prokázáno studii, že právě kojící matky mají nižší hladiny stresových hormonů. Jinak řečeno, kojení způsobuje, že matka se dokáže lépe vyrovnat s únavnými situacemi péče o vysoce náročné dítě. Právě proto kojící matky, které využívají kontaktního rodičovství, často vypovídají, že tento způsob je snadnější, nikoli těžší. Jedná se o přístup uvolněný a poukazuje na spoustu výhod, které jsou podloženy výzkumem a prokazují hlavní zdravotní výhody kojení pro matky a děti (Sears a Searsová, 2012, s. 97).

Signály dítěte při kojení

Většina matek pochybuje o tom, zda pozná, kdy je dítě hladové, zda je rozrušené, nebo jde o jiný problém, ale čím více se naučí reagovat, tím lépe se seberealizuje a bude se cítit jako správná matka. Zde jsou uvedeny rady k rozpoznání signálů dítěte.

Dítě vydává signály a je jen na matce, jak na ně reaguje. Pokud dítě otevírá svá ústa a hledá bradavku, matka by měla poskytnout bradavku ihned. Rozpoznat signál, kdy dítě potřebuje nakojit, je mnohdy velmi obtížné, avšak jsou tu jisté známky, které vedou k odhalení. Za jednu ze známek považujeme dobu, kdy bylo miminko naposledy kojeno, jestli šlo z obou prsů, což trvá půl hodiny i déle. Jestliže miminko pláče dříve než za dvě a půl hodiny po začátku kojení, je méně pravděpodobné, že by mělo opět hlad. Spíše se předpokládá, že chce pouze komunikovat a hýčkat se v náručí. Další známkou je, jakým způsobem dítě pláče. Pokud se jedná o pláč z hladu, nezní jako pláč, ale spíše jako broukání, které může být způsobené nepohodlím, nebo kňourání. Mezi poslední známku řadíme sledování miminka poté, co mu matka nabídne bradavku. Zda miminko neuchopí bradavku hltavě, nej-

spíš nemá hlad. Pokud začne sát, a poté se opět dostaví pláč, znamená to, že má potřebu se vyplakat. Je důležité děti kojít, jakmile jsou na to připraveni, nejlépe do jedné hodiny po porodu. Nedoporučuje se dítěti nutit bradavku do úst bezprostředně po narození (Sears a Searsová, 2012, s. 98; Solterová, 2014, s. 99)

Kojení je tak považováno za jakýsi kontrolní mechanismus, na kterém se děti učí být závislé kvůli potlačení pláče, stejně tak k tomu dochází při podávání dudlíku či cucání palce. Není nijak podloženo, že by miminka vyžadovala sání z jiných než výživových důvodů. Děti nepotřebují kojít příliš mnoho, jak se matky domnívají (Solterová, 2014, s. 97).

Základní potřebou pro dítě není zastavení pláče, mnoho matek si tak plete krmení s láskou, mají pocit, že právě nabídnutí prsu zajistí dítěti lásku, miminka ale spíše potřebují něžnou náruč, když pláčou, ale ne vždy k tomu potřebují nakojit. Pokud matka bude dítě nadměrně kojít z důvodu potlačení pláče, stane se tak z něj tzv. „*překojené dítě*“ a v dospělosti to může mít určité následky. Ve chvílích, kdy budou mít potřebu plakat, budou mít náhlé nutkání si do úst něco vložit. Mnoho dospělých se ve chvílích deprese nebo úzkosti uklidňuje jídlem, pitím i kouřením, a to vše je důsledkem již z dob kojení. Bez možnosti uvolnit své bolestné emoce bývá velmi obtížné se zbavit těchto zvyků o samotě. Existuje však řešení, jak těmto následkům předejít, a to tím, že matka přestane kojít pro uklidnění, dítě se pak bude cítit šťastnější, bdělejší a v noci bude mít lepší spánek (Solterová, 2014, s. 96-97).

Dlouhodobé kojení

Již z historie můžeme opovrhnout důležitý fakt, který pochází z roku 1997 a říká, že „*kojení by mělo trvat alespoň dvanáct měsíců, a dále tak dlouho, jak matka i dítě chtějí*“. Organizace (WHO) doporučuje děti kojít alespoň 2 roky (Sears a Searsová, 2012, s. 109).

Dlouhodobé kojení je rozhodnutím matky, která je jediným odborníkem na kojení až do batolecího věku. Mnoho matek zastává názor, který poukazuje na výhody z hlediska výchovy, a tím je, že „*kojení pomáhá matce i batoleti znovu navázat kontakt ve dnech, kdy jsou v konfliktu*“. Jiné matky uvádí, že se jim nechce dítě odstavit, protože právě dlouhodobé kojení je pro děti velmi příznivé, a nechtějí přestat kojít, aby nenarušily emocionální pohodu dítěte (Sears a Searsová, 2012, s. 109).

Mnoho studií se zabývalo touto problematikou dlouhodobého kojení, každá zastávala různé názory, avšak došly ke stejnému závěru, a tím je, že „*čím déle matka kojí, tím prospěš-*

nější je to pro její dítě a pro ni samotnou“. Vědci tak zastávají názor, že dlouhodobé kojení přináší intelektuální výhody a podle čínské studie přináší pro matky, které prodělaly rakovinu prsu, nižší riziko (Sears a Searsová, 2012, s. 110).

Kojení z láhve

Dítě lze vyživovat nejen kojením, ale také krmením z láhve. Pro matky, které kojí z láhve, je ovšem těžší rozpoznat signály, kterými dítě dává najevo nutkání hladu. Uvádíme zde však řešení, kterými se matka naučí vnímat dítě a rozpoznat, kdy má dítě hlad.

Maminky své dítě drží stejným způsobem, jako by tomu bylo u kojení. Důležitým procesem pro dítě je zajištění pocitu, jako by dostávalo krmení z prsu. Tato matka zajistí hlazením a mluvením, díky kterému dopřává dítěti kontakt s kůží matky. Vizuální kontakt zde hraje také důležitou roli, jelikož se tak nabývá dojmu, že láhev je součástí těla matky. Vztah, který se během kojení vytváří mezi matkou a dítětem, nespočívá jen v krmení, ale v mnoha jiných faktorech. Pokud je dítě na těle matky, v její blízkosti, vzniká tak pocit harmonie, který pomáhá navodit příjemnou a uvolněnou atmosféru, jen tak se utváří správný kontaktní přístup a respekt k dítěti (Sears, 2012, s. 103-104).

2.3 Nošení dětí

Nošení je velmi známá metoda, která se provozovala již v pravěku a v dnešním moderním světě se již začala obnovovat.

Novorozenci, kteří byli odtrženi od matky následkem přestřihnutí pupeční šňůry, nebyli ještě připraveni na úplnou separaci od jiného lidského těla. Musíme tedy poznamenat, že dítě zkrátka patří do náruče matky (Solterová, 2014, s. 41).

Jean Liedloffová popisuje první rok po narození jako *„vývojové období v náručí, během kterého mají děti vrozené biologické očekávání kontinuálního fyzického kontaktu a mateřského opečování“*. Tuto skutečnost odůvodnila na základě svých zkušeností, které získala u kmene Yequanů, který považuje za mírumilovný kmen, jelikož i v dospělosti využívají naplňování potřeb dětí, včetně potřeby být chován (Solterová, 2012, s. 43).

Výzkumy potvrzují, že děti v jiných kulturách, které se nosí po většinu dne v náručí, šátkách či nosítkách, neznají téměř žádný pláč. Mnoho knih však poukazuje na to, že pláč dí-

těte je normální, ale v některých kulturách je to neobvyklé. Výsledkem u nich je však to, že nošení chrání před zbytečným pláčem především v prvních měsících života, kdy se u dětí projevuje bolest břicha (Sears a Searsová, 2012, s. 118).

Liendelffová (2007) se domnívá, že u novorozenců, kterým se nedostalo mateřské náruče, vzniká kompenzační chování jako známka úlevy od jejich muk, které vykazují „*kopáním nožičkami ze všech sil, aby zmírnilo dychtění své kůže, mává ručičkami, otáčí hlavou ze strany na stranu, aby zastřelo své smysly, napíná tělíčko, propíná se do luku, aby tomu pocitu uniklo*“. Vše nasvědčuje tomu, že bez přítomnosti matky si děti zvykají na energeticky náročné chování, které by dítě jinak mohlo využít k růstu. Pokud je tak dítě ponecháno o samotě a není mu poskytnuta náruč, dochází k poruše vývoje dítěte, která se projevuje například poruchou spánku. Také poukazuje na to, že pokud dítě nedostává zážitky z matčiny náruče, dochází k odcizení namísto pocitu jistoty, a následkem pak je skutečnost, že tyto faktory „*podmiňují a ovlivňují všechno, co jednou z miminka bude*“ (Liendelffová, 2007, s. 83; Sears a Searsová, 2012, s. 120).

Výhody nošení či šátkování

Obecně považujeme nošení jako výhodu, která je příznivá pro matku i dítě. V kulturách matce napomáhá usnadnit život a přispívá dítěti ke spokojenosti, která vzniká na základě blízkosti s matkou. Tento proces, kdy je novorozenec v nosítku či šátku, přichází z venku. Když je novorozenec přitisknutý k matčinu tělu, poslouchá její srdce, jeho pravidelný a známý zvuk, a cítí její dech; dostává se mu tak pocitu bezpečí (Sears a Searsová, 2012, s. 119; Rader, 2014, s. 85).

Nošení má velký přínos především pro děti, které se díky této metodě dokážou uklidnit. Novorozenci, kteří málo pláčou a jsou rozmrzelí, se učí o světě. To znamená, že se učí sledovat a studovat tvář rodičů, dokáže rozeznat jemné změny ve výrazu tváře a v řeči těla. Dítě se učí vnímat veškeré věci, které se odehrávají kolem něj. Je to důležitý faktor pro růst mozku dítěte, zajímavé zkušenosti způsobují, že neurony v mozku rostou, větví se a spojují s jinými neurony. Pokud tedy matka dítě nosí, pomáhá mu filtrovat nedůležité informace, a tak i mozek vytváří správné vazby. Dítě si ukládá v mozku své zkušenosti o světě jako vzory chování (Sears a Searsová, 2012, s. 122).

Nošení přispívá také k vývoji řeči. Děti se stávají pozornější, a pokud jsou ve výšce očí a hlasu, zapojují se lépe do konverzace, mají schopnost naslouchat. Pouze rodiče jsou nejlepším příkladem k rozvoji intelektuální komunikace a naučí se tak nejvíce v jejich náručí (Sears a Searsová, 2012, s. 123).

Nošení dětí, které usnadňuje kojení

Právě nošení a kojení jsou dva prostředky, které jsou propojené. Bez jídla se děti neobejdou a šátkování je vhodnou metodou ke kojení. Matka může kojit své dítě z prsu i na veřejnosti. Tělíčko dítěte se dostane do pozice, ve které má dítě bradu na prsou a lépe se přisaje. Sears se domnívá, že „*kojení i nošení umožňuje dítěti procvičovat si vrozenou touhu propojit své tělo s křivkami matčina těla. Stále se hýbe a ukládá do pohodlné pozice*“. Je si vědom, že šátkování přispívá k pohodlí dítěte, zatímco v postýlce, ohrádce nebo v kolíbkce se mu takového pohodlí nedostává (Sears a Searsová, 2012, s. 122).

Šátek drží váhu dítěte a matka tak může krmit pohodlně a zároveň si vytvoří svůj soukromý koutek, kdy se šátek přetáhne přes hlavičku dítěte. Některé děti se raději krmí v pohybu, než v klidu. Tato metoda krmení je také vhodná pro matky, jejichž dítě má problém s přibíráním na váze; blízkost matek napomáhá přibírání a častějšímu kojení. Využití této metody je také přínosné při kojení dětí, které jsou předčasně narozené. Při nošení matka snadněji reaguje na potřeby dítěte, nemusí tak vyžadovat svou pozornost vydáváním energie (Sears a Searsová, 2012, s. 127).

2.4 Spaní blízko dítěte

Spaní dítěte v blízkosti matky se praktikovalo již v pravěku, kdy děti běžně spaly se svými matkami, a v tradičních kmenových kulturách je dnes tato možnost stále běžná. V Evropě a Severní Americe se však začalo od tohoto procesu upouštět – spaní s matkami bylo nahrazeno kolébkami a postýlkami.

Kulturní změny jdou však kupředu a v dnešní společnosti se objevuje stále více příruček, v nichž se propaguje společné spaní s dětmi. Najdou se však rodiče, kteří se společného spaní obávají. Někteří odborníci tvrdí, že jakmile se děti naučí spát s rodiči, už se jim nebude chtít pryč a nenaučí se tak samostatnosti. Výzkumy ale prokázaly, že miminka potřebují blízký fyzický kontakt. Jak pronesla Anna Freudová, dcera Sigmunda Freuda: „*Je primi-*

tivní potřebou dítěte mít při usínání blízky a hřejivý fyzický kontakt s tělem někoho blízkého. Dětské biologické potřebě neustálé přítomnosti pečujícího dospělého není v naší západní kultuře věnována dostatečná pozornost a děti jsou kvůli mylné domněnce, že je pro ně zdravé spát o samotě, vystavovány dlouhým hodinám separace.“ Každý rodič se musí řídit svým instinktem a vytvořit si tak svou noční strategii, aby všichni v rodině byli spokojeni, knihy a rady odborníků nevytvoří vztah rodiny a spokojenost dítěte. Ve studiích se uvádí, že společné spaní je tou nejlepší cestou, jak uspokojit potřeby dítěte a zlepšit jeho spaní (Solterová, 2012, s. 116).

Výhody společného spaní

Americký pediatr William Sears nastínil ve svém výzkumu situaci, kdy jeho žena Martha spala společně se svou dcerkou Hayden. Na základě toho popisuje svůj názor: *„Fascinoválo mě, jak společně dýchají. Když se nadechne moje žena, nadechla se i dcerka. Soulad existoval také v jejich pohybech. Martha se pohnula vždy ve stejnou dobu nebo jen několik sekund před či po Hayden. Natáčely se k sobě navzájem.“* Tento proces bývá závislý na genetickém základu a na přizpůsobivosti. Tyto noční vazby jsou důležitou součástí úzkého a důvěrného vztahu s dětmi (Sears a Searsová, 2012, s.151).

Mezi výhody také řadíme kojení, které matka praktikuje během noci. Při společném spaní se kojení stává snazší. Uvádí se, že děti, které jsou kojené a spí odděleně, se budí častěji na kojení než děti, které spí v blízkosti matky. Kontaktní rodiče tak mohou nakrmit dítě, kdykoliv si řekne. Nabídnutí mléka přispívá k lepšímu růstu a úzkému vztahu k matce. Pokud je matka na blízku, dítě si vytvoří důvěru, jelikož ví, že kdykoliv bude matku potřebovat, je tu pro něj (Sears a Searsová, 2012, s. 155).

Sdílení spánku pomáhá ve vývojovém růstu, děti jsou nejen větší, ale *„dorostou svému plnému potenciálu fyzicky, emocionálně i intelektuálně“* (Sears a Searsová, 2012, s.155).

Samostatný spánek

Pokud dítě spí samotné v postýlce či kolébce, dostává pocit nebezpečí a opuštěnosti. V jiných kulturách se nedopouští, aby dítě spalo samostatně. Tuto formu pokládají za nepochopitelnou a především ji považují za zanedbání svého dítěte. Některé matky si to odůvodňují tím, že samy potřebují dostatek odpočinku, aby byly připravené na další den a mohly se tak věnovat dítěti během dne. Pokud však dítě zůstane ponecháno v postýlce v samostatném pokoji, dostávají se potíže se spánkem, děti často pláčou a dožadují se náruče

blízké osoby. Děti potřebují přítomnost svých rodičů nejen během dne, ale především v noci. Freudová zastává názor: „*Je primitivní potřebou dítěte mít při usínání blízký a hřejivý fyzický kontakt s tělem někoho blízkého.*“ (Brisch, 2012, s. 89; Solterová, 2014, s. 116)

Soukromý život rodičů

Často se klade otázka, jak to je se společným spaním, kde kdo bude spát a jak vypadá soukromý život rodičů. Pokud mluvíme o tom, kde by dítě mělo spát, doporučuje se místo na kraji z matčiny strany a se zábranou, aby se předešlo pádům. Další možností je spaní mezi matkou a zdí. Někteří rodiče, především tatínci, si žádají, aby dítě spalo uprostřed. Pokud je ale dítě starší, mluvíme o batoletě, které se rádo převrací a často končí v poloze s hlavou u maminky a nožkami u tatínka, tatínek se pak většinou budí nevrlý a žádá přesun dítěte do vlastní postýlky. Milostný život rodičů se nemusí odehrávat pouze v ložnici, ale v jakékoli jiné místnosti (Sears a Searsová, 2012, s. 158).

Další možností je odnést spící dítě a dát je spát do jeho pokojíčku, a poté jej přenést zpět. Jsou-li děti malého věku, nevnímají téměř nic ze svého okolí, nepochopí, co se odehrává, rodiče tedy nemusí vyloučit ani milování v posteli, dokud je dítěti jen pár měsíců (Sears a Searsová, 2012, s. 160).

Odstavení dítěte

V dnešní společnosti se spousta rodičů obává, že dítě, které spí s rodiči, nedosáhne samostatnosti. Toto riziko je podle dětského psychologa Mertina (2015, s. 152) opodstatněné pouze v případě, že se „*osamostatnění o rok či dva posune*“. Dítě nemá potřebu spát s rodiči až do dospělosti.

Ve většině případů si dítě řekne samo, kdy je k tomu vhodná doba, odehrává se to kolem dvou let věku. Instinkt matky nikdy nezklame a sama matka pozná, kdy je dítě připravené. Každé dítě vnímá potřebu spát samo jinak, některé vyrůstají příliš rychle, některé nikoliv. Dítě se nemá nutit do něčeho, k čemu ještě není připraveno. Pokud bude mít potřebu se od rodičů vzdálit a bude mít potřebu samostatnosti, snadno se do své postele přesune samo (Sears a Searsová, 2012, s. 162).

2.5 Důvěra v pláč dítěte

Pláč dítěte považujeme za komunikační prostředek, pomocí kterého vyjadřuje své potřeby, jelikož není schopno ovládat řeč. Matějček říká, že „*dítě si nás svým pláčem přitáhne k ochraně a ku pomoci*“. Mezi příčiny dětského pláče zahrnujeme „*hlad, žízeň, strach, osamocení, vyčerpání z nadměrné stimulace, bolest, horko, zimu, starosti či potřebu se vyplakat*“. Základním úkolem matky je, aby uměla na jeho signály pláče reagovat a rozpoznat, čeho si dítě žádá. Je nesmírně důležité umět odpovídat na projevy novorozence. Pokud matka podpoří plačící miminko, pozná tak, že může ovládat vlastní život a že své matce může důvěřovat (Brisch, 2012, s. 82; Aldortová, 2010, s. 114; Matějček, 2013, s. 12).

Pro dítě je potřeba druhého nejdůležitější způsobností, kterou si utváří vztahy. Děti mají potřebu se naučit důvěřovat svým blízkým a spolehnout se na ně, protože je potřebují ke všemu, co si nemohou zajistit samy (Cloud a Townsend, 2002, s. 17).

Pláč dítěte

Při pláči dochází ke spotřebování energie, která je chápána jako útek či bojová reakce, a dochází k uvolňování stresových hormonů. Pokud se v dítěti nahromadí stres, může to způsobit problém v oblasti učení se novým věcem, v těle se pak udržují vysoké hladiny stresových hormonů a děti jsou napjaté, podrážděné, nedokážou udržet pozornost a projevují se nižším IQ (Solterová, 2014, s. 71).

Reagování na dětský pláč

V dospělosti se spousta lidí obává různých situací a reagují přehnaně, vše co se odehrává v životě má za následek naši minulost, především trauma z dětství. I malý strach dokáže zanechat následky, každý z nás potřebuje mít potřebu se vyplakat a mít blízkou osobu u sebe, aby se nám dostalo pocitu bezpečí, stejně tak to vnímá dítě (Solterová, 2014, s. 70-71).

Kontaktní rodičovství zmenšuje u dětí potřebu plakat. Existuje několik podmínek pro vytvoření tohoto principu. Jednou z nich je vytvoření příjemného a klidného prostředí, kde se dítěti dostává spokojenosti. V náručí matky, nebo v sátku děti pláčou méně, protože mají svého pečovatele u sebe. Výhodou tohoto blízkého kontaktu je, že dítě nemá potřebu plakat intenzivněji, jelikož matka může reagovat okamžitě. Dovolit miminku plakat, být mu při tom na blízku, je pro miminka velmi vzácné, potřebují mít jistotu, že chvíle smutku nenaruší nijak jejich vztah (Sears a Searsová, 2012, s. 138).

Jakmile se matka naučí pracovat s pláčem, dítě bude plakat méně a bude více komunikativní, to znamená, že se naučí dávat více najevo své potřeby a matka se naučí lépe rozpoznat, o co se jedná, a bude okamžitě reagovat (Sears a Searsová, 2012, s. 138).

V dnešní společnosti se někteří rodiče řídí radou, aby své děti nechali vyplakat, myslí si, že to je způsob, jak se vyhnout potížím. Ve skutečnosti je to rada, která není moudrá a právě ta způsobuje potíže. Pokud matka nechá dítě vyplakat, bude to mít několik následků. Při analýze kontaktního rodičovství bylo zjištěno, že „*čím více matka ignoruje pláč dítěte v prvních šesti měsících života dítěte, tím je větší pravděpodobnost, že dítě bude často plakat v druhém půlroce života*“. Dítě ztratí k matce důvěru a potřebu komunikace. Pro rodiče to může znamenat ztrátu citlivosti a nakonec to bude mít vážný dopad na rodičovskou výchovu, jelikož ztratí důvěru v signalizaci dítěte a schopnost chápat jeho potřeby (Sears a Searsová, 2012, s. 141).

Utěšování dítěte

V literatuře se uvádí několik způsobů, jak pláči předejít, mluvíme o uklidňování nebo utěšování dítěte. Jakmile dítě pláče, matka využívá kolébání, pohupování, nebo dítě zvedá do výšky, často poskytuje dítěti láhev, či prso. Uvádí se, že děti, které jsou kojené při pláči „*pláčou méně, protože jsou více v náručí u matek a jsou častěji krmeny*“. Avšak pokud dítě potřebuje plakat, žádná z těchto metod dítěti neprospěje, dítě se tak naučí své pocity potlačovat, nikoliv dávat najevo. Pokud některá z metod bude mít úspěch, matky ji budou využívat opakovaně a dítě se pak naučí pláč potlačit. Matky pak mohou mít pocit, jako by se nedokázaly na dítě napojit a nenaučily se jim naslouchat (Solterová, 2014, s. 74; Sears a Searsová, 2012, s. 138).

Jestliže se miminko naučilo pláč potlačovat, není třeba se nijak obávat, maminky se jen učí změnit přístup ohledně mateřské péče. Matky mají možnost se naučit dítě více vnímat. Pokud si dítě zvyklo na nějaký předmět, který mu od pláče pomáhá, není vhodné mu jej odebrat, pouze se doporučuje přistupovat k dítěti s láskyplnou péčí, to znamená pohlazení po hlavičce, aby mělo pocit, že při něm matka stojí (Solterová, 2014, s. 77).

Ze zkušenosti maminek, které praktikují kontaktní rodičovství, se udává, že děti, které dostávají veškerou podporu ve chvílích, kdy potřebují plakat, dostávají veškerou pozornost a mohou plakat tak dlouho, jak chtějí, nejsou závislé na žádných návycích (Solterová, 2014, s. 75).

2.6 Vyvážený rodinný či osobní život, hranice

Kontaktní rodičovství jako výchovná metoda neznamená poskytnout dítěti vše, o co si žádá, není založená jen na naplnění potřeb dítěte, ale také poukazuje na potřeby rodičů a na jejich osobní život. Neboť porozumět výchově znamená „*porozumět vztahu mezi vychovatelem a dítětem*“. Nekontaktní rodičovství využívá spoustu trestů a podmínek a považuje to za vhodný přístup, v tom spočívá jejich vymezení hranic. Zatímco kontaktní rodičovství považuje vymezení hranic za základní potřeby uspokojení dítěte, které jsou založeny na vzájemném respektu a porozumění dítěti (Sears a Searsová, 2012, s. 175; Matějček, 2012, s. 21).

Rovnováha

Sears a Searsová (2012, s. 175-179) zastávají názor, že matky se příliš soustředí na potřeby dítěte, které vznikají velmi těsným kontaktem mezi nimi a dítětem. Udávají: „*Moje dítě mě hrozně moc potřebuje, nemám vůbec čas sama pro sebe.*“ Aby se matky však mohly starat o dítě, musí pečovat především o sebe. Jestliže nedojde k vyrovnání, nelze pak mluvit o kontaktním rodičovství. Tento proces je založený především na dvou podmínkách, které vedou dítě ke spokojenosti, a to jsou: „*Dítě potřebuje dva vnímavé a spolupracující rodiče a potřebuje šťastnou, odpočatou matku.*“ Partnerský život musí být uspokojivý a fungující, aby se dítěti dostalo spokojenosti. V některých rodinách dochází k tomu, že matka se upíná pouze na dítě a partnerský život jde stranou, a tím se otec stáhne, jelikož nevnímá pozornost od své ženy.

Důležitou součástí kontaktního rodičovství je rovnováha, která spočívá v pravidelném režimu. Uvedeme si zde pár příkázání pro matky, které se budou cítit vyrovnanější, pokud se jimi budou řídit, a zároveň se bude cítit spokojenější jejich dítě:

- pečujte sama o sebe
- ctěte svého muže tím, že mu dopřejete jeho podíl na kontaktním rodičovství
- vyhýbejte se kazatelům špatných rad v péči o děti
- obklopte se pomocnými a duševně spřízněnými přáteli
- poříďte si pomoc do domácnosti
- naučte se znát své dítě
- dávejte dětem to, co potřebují, ne to, co chtějí

- spěte, když spí dítě
- rozmazlujte se
- vyřešte svou minulost
- uvědomte si, že nejste perfektní.

Aldort (2010) říká: „*Respektujte sebe a ostatní, a dítě se to od vás naučí.*“ Jedině tak se maminky mohou stát dobrými matkami (Aldort, 2010, s. 128; Sears a Searsová, 2012, s. 195).

Stanovení hranic

Při výchově se spousta rodičů potýká s jistými těžkostmi, které většinou spočívají v nedostatečném vymezení hranic. Výchova založená na přílišné volnosti nebuduje v dítěti uvolnění, ani důvěru. Rogge (1996, s. 51) zastává názor, že se tato volná výchova „*neočekávaně střídá s impulsivními trestnými akcemi, nejistá tolerance s neprůhlednou kontrolou, splněná přání se svévolným odnímáním lásky*“. Tento styl výchovy se tedy nezakládá na vzájemném respektu, ale na základě existence silnější osobnosti.

Respekt

Kopřiva (2008, s. 18) považuje respekt za způsob, díky kterému plníme dva nesmírně důležité **výchovné úkoly**:

- přispíváme k rozvíjení a uspokojování jejich potřeb sebeúcty, tzn. vážit si sám sebe, přijímat se jako hodnotná lidská bytost
- ukazujeme jim, jak vlastně má vypadat správné chování – to chování, které od nich vyžadujeme.

Spousta rodičů podceňuje význam toho, že sami působí jako vzor, ať už chtějí nebo si to uvědomují, nebo ne. Rodiče se kolikrát diví, že přestože dětem řekli, jak by se měly chovat, děti to nedělají. Základním způsobem ale je, naučit děti respektujícím chování, to znamená chovat se k nim s respektem (Kopřiva, 2008, s. 18).

Mnohé studie se domnívají, že kdykoliv dochází k naplnění potřeb dítěte a plnění jejich přání, dojde tak k rozmazlování, které považují za přehnanou ochranu, či nedostatečné naplnění vztahů ve vzájemném soužití. Zastávají názor, že spousta rodičů vyjadřuje vztahy prostřednictvím dávání a kupování zboží. Tímto procesem však dochází k citové frustraci,

jako je „*odejmutí lásky, emocionální prázdnota, opuštěnost a sociální úzkost*“ (Rogge, 1996, s. 53).

Je nutné podotknout, že stanovení hranic je založeno především na vzájemné úctě, na uznání vlastních hranic, stejně jako na respektu před tělesnými a duševními hranicemi druhého. „*Vytyčit hranice jednáním pomáhá dětem se orientovat.*“ Rodiče, kteří zakládají své hranice, musí brát zřetel na důslednost při porušení pravidel. Jelikož právě důslednost vede ke spolupráci dítěte, aby se tak v budoucnu zabránilo porušování pravidel a překračování hranic. Překračování hranice se považuje za „*normální stav dítěte, ale zároveň je bolestné, konfliktní, nervy drásající a namáhavé*“. K tomu dochází právě tehdy, když dětem nejde o to, aby si dokázaly, co umějí, ale spíše o to, aby narušily vztahy. Lze tedy uvažovat, že děti překračují hranice, „*aby – nevědomě a skrytě – představily sebe, své postavení v rodině, ve skupině, nebo svou psychosociální situaci*“ (Rogge, 1996, s. 56-59).

Využívání trestu k poslušnosti

Weikert (2007, s. 175) zaujímá postoj, že „*poslušnost nesmí být samoučelná a sloužit pro stvrzení rozložení moci mezi rodiči a dítětem*“. Nekontaktní rodiče využívají vyhrůžky, nadávky a trestání, aby dosáhli chování, které chtějí, aby dítě vykazovalo. Avšak tento fakt bude vykazovat pouze v jejich přítomnosti.

Využíváním trestů či jiných prostředků se dítěti způsobuje bolest a domnění, že není milováno, protože něco provedlo. Dítěti lze vystavit hranice i bez trestů. Studie prokázaly, že tělesné tresty dětí způsobují poruchy v citové vazbě v dětství, úzkosti, deprese a sebevražedné sklony, které souvisí s psychiatrickými poruchami v dospělosti. Využívání trestů způsobuje u dětí potlačení veškerého chování a motivů, které trestu předcházely (Solterová, 2014, s. 168).

Rodiče využívají tresty z důvodu zlobení dětí. Děti však nedělají nic špatného, vždy jednají tak, aby se co nejlépe naplnily jejich potřeby. Dětem se nedostává dostatek informací a slovo zlobit ve skutečnosti znamená „*nechápat podstatu věci*“. Základním přístupem k dítěti je respekt a očekávání zodpovědnosti za jeho vlastní jednání. Čím více bude rodič dítě napomínat, tím více budou děti zlobit. Pokud se například dítě rozhodne sáhnout si na horkou plotýnku a matka dá jasně najevo varovný příkaz ne, nebo mu dá rovnou na zadek, v této situaci bude dítě varovat, že je plotna horká a dítě i přesto setrvává na tom, aby si šáhlo, potřebuje tak zjistit, co to slovo „*horké*“ znamená. Pokud se matka naučí upřednost-

ňovat vysvětlení před tělesnými tresty, dítě již tento proces nebude pokoušet, jelikož se naučí chápat to, co potřebovalo vědět. Aldortová (2010, s. 198) zaujímá názor, že dítě se cítí být silné, když mu matka dá možnost získat vlastní zkušenost; pokud ho „*zachraňujeme z určitých situací, které považujeme za selhání, připravujeme ho o vlastní moc*“ (Aldortová, 2010, s. 198; Solterová, 2014, s. 169-170; Hodgkinson, 2009, s. 33).

2.7 Reakce na rady z venku

V této kapitole se budeme věnovat rozdílu mezi kontaktním rodičovstvím a cvičiteli dětí. Cvičitelé dětí jsou lidé, kteří dávají rady ve svém okolí, jak by se měly děti vychovávat. Jejich cílem je ukázat, jak zapojit děti do života, který rodiče vedli předtím, než aby poradili, jak vychovat zdravou a vyrovnanou lidskou bytost.

V dnešních kulturách se již objevují různé pohledy na výchovu. Postupem se začaly vytvářet různé zdroje, ze kterých se mohlo čerpat. Dnešní maminky mají přístup k časopisům, knihám, k radám a k doporučením, které si mnohdy vzájemně odporují. Rodiče mají dojem, že právě tyto zdroje jim napomohou stát se skvělými rodiči pro své dítě, jelikož nedokáží dostatečně spoléhat sami na sebe. Matky se musí naučit poslouchat svůj vnitřní hlas, nikoliv rady z venku, protože „*pocit jistoty a víry v sebe sama*“ dokáže matce vytvořit jen sebeláska. Nikdo nezná děti lépe než ony samy, a tak se nemůžou řídit informacemi, které jsou podávány někým jiným (Mrowetz, Chrastilová a Antalová, 2011, s. 135).

Cvičitelé dětí nerozeznávají osobnosti dětí či jejich matek, vše zakládají na univerzálnosti. Péče o dítě vnímají jako vědecký obor a očekávají tak, že právě jejich pravidla budou matky respektovat. Tato záležitost se již vyskytovala v minulých letech a vrací se zpět do naší doby, rodiče ale musí být vnímaví a naslouchat jen sobě, trénování jejich dětí šťastné neučiní (Sears a Searsová, 2012, s. 198).

Důsledky trénování

Důležitou složkou je kojení, které napomáhá pochopit, jak by matka měla správně pečovat o děti, protože právě laktace udržuje dítě naživu. V části kojení s láskou a respektem jsou uvedeny dva významné hormony, kterými jsou prolaktin a oxytocin, ty právě matce sdělují, jak se má k dítěti chovat. Poukazují na to, že mají být dítěti co nejbližší, aby nedocházelo ke vzdalování. Pokud matka ignoruje biologické potřeby dítěte, tělo přestává reagovat a matka pak přestává vnímat signály svého miminka. To, jak s dítětem matka bude zacházet,

se bude odrážet na jeho osobnosti. Dítě se bude rozvíjet všemi směry, jen ne směrem k samostatnosti. Naučí se přizpůsobit reakcím matky a stane se apatickým. Stane se z něj dítě poslušné, takové, které očekávají ostatní, když se matka přizpůsobí okolí. Tímto mluvíme o trénovanosti dětí, která podporuje necitlivost. Jestliže tento faktor bude trvat delší dobu, ztratí i matka schopnost rozpoznat, co dítě potřebuje. V tomto případě se matky obrací na rady odborníků, kteří jim poradí, co a jak mají dělat (Sears a Searsová, 2012, s. 198-201).

Kritika kontaktního rodičovství

Cvičitelé považují kontaktní rodičovství za model, který je založený pouze na dětech. Domnívají se, že rodiče spíše vyžadují soustředěnost sami na sebe. Poukazuje se na to, že kontaktní rodičovství musí být vyvážené a rodičovský styl, který je zde představen, uvádí, že je třeba dělat rozhodnutí podle toho, co funguje dobře pro celou rodinu. Neznamená to ale to samé jako nechat dítě, aby řídilo náš život, jak si někteří cvičitelé myslí (Sears a Searsová, 2012, s. 205).

3 VLIV NA VÝVOJ DÍTĚTE

V této kapitole se zabýváme kontaktní výchovou a jejím vlivem na vývoj dítěte. K tomu, aby se dítě mohlo správně vyvíjet, je nutné pochopit základní prostředky výchovy, které mohou zásadně ovlivnit to, jakým směrem se dítě bude vyvíjet.

Koch (1995) definuje slovo vývoj jako „*komplex změn rázu kvalitativního, jejichž hlavní charakteristikou je, že dítě se stále lépe přizpůsobuje svému prostředí a stále dokonaleji a účelněji na ně reaguje*“. Lze předpokládat, že dítě je závislé na osobách, které o ně pečují, či uspokojují jeho fyzické a psychické potřeby. To, jakým způsobem rodiče vychovávají své děti, má velký význam pro osobnost a vývoj dítěte (Koch, 1995, s. 13; Weikert, 2007, s. 14).

Vědci, kteří zaujímají pozitivní postoj ke kontaktní výchovné metodě, naznačují, že děti, které jsou v častém kontaktu s rodiči a mají kolem sebe utvořené vstřícné prostředí, jsou bystřejší. Kontaktní rodičovství tedy považujeme také za vědu zdravého rozumu. Předpokládáme, že právě tento styl výchovy pomáhá rozvíjet mozek dítěte, který ke svému vývoji dítě potřebuje nejvíce. Dítě si v mozku dokáže vytvořit tzv. „*kontaktní událost*“, která je založená především na vnímání sebe sama a okolního světa. Tímto faktorem pomáhá reagovat na potřeby, například, že jej někdo vezme do náruče, když zrovna pláče. Jestliže jeho potřeba bude naplněna, vytvoří se v dítěti pocit pohody, který navždy ovlivní jeho vztah k pečující osobě. Tomuto procesu říkáme „*schopnost důvěry*“. Prekopová (2001) říká, že „*jen když dítě získalo důvěru, mohlo později věřit ostatním a rozvíjet sebedůvěru. Dostalo-li se mu dostatku lásky, může ji později šířit*“ (Sears a Searsová, 2012, s. 25, Prekopová, 2001, s. 83).

Podpora vývoje dítěte

Vědci, kteří se zajímali o vývoj miminek, prokazují, že existují čtyři prvky, které dokážou podpořit vývoj dítěte. A tím je především „*vnímavost a schopnost matky reagovat na potřeby dítěte, které dítě vysílá*“. Dalším prvkem je „*podpora verbálních signálů dítěte a komunikace, která se provozuje během her*“. Třetím důležitým prvkem je „*přijmout temperament svého dítěte a správně se mu přizpůsobit*“. Posledním prvkem, které podporuje vývoj, je zejména „*prostředí s hlavním opatrovníkem a hra, která podporuje rozhodování a řešení problémů*“ (Sears a Searsová, 2012, s. 27).

3.1 Inteligence dítěte

Inteligenci dítěte lze považovat za jakousi schopnost, která ukazuje, co jedinec dokáže. Jako inteligenci dítěte označujeme „*ty vlastnosti osobnosti, které jedinci umožňují vykonávat určité činnosti, resp. se zvládnutí těchto činností naučit*“. Ve studiích se setkáváme s různým pojetím o inteligenci dítěte, jelikož každá tato schopnost se rozvíjí v určitém kulturním prostředí (Helus, 2004, s. 106-108).

Pokud pohlédneme na problematiku výchovy, kterou považujeme za činitele schopnosti dítěte, lze uvést následující působení, které prokazuje vysokou míru pozitivního ovlivnění inteligence u dětí. Výzkum Bradleye a Caldwellové (1984) poukazuje na pět činitelů, mezi které patří „*emoční a verbální reaktivita pečovatele spojená s jeho vcítivou účastí; eliminace trestů a omezování; aktivizující uspořádání prostředí a času dítěte; hraček a dalších předmětů, jimiž se dítě rádo zabývá; rozmanitost událostí, které dítě v průběhu dne prožívá*“. Výzkumníci tedy vyvozují, že inteligenci dítěte výrazně ovlivňuje harmonický vztah s matkou, který přímo souvisí s intelligenčním kvocientem. Bereme tedy v potaz, že čím víc matka reaguje na potřeby dítěte, tím větší pokročilost dítě vykazuje v intelektuálním a motorickém rozvoji (Helus, 2004, s. 107-108; Sear a Searsová, 2012, s. 28).

Bdělá pozornost

Bdělou pozornost považujeme za faktor, který nám napomáhá pochopit svět z pohledu dítěte. Díky ní tak zjistíme, jak vypadá u dítěte proces učení schopnostem.

Kontaktní rodičovství nám pomáhá lépe pochopit situace, jelikož dítěti poskytuje co nejvíce času právě v těchto chvílích. Můžeme na to poukázat právě v případě, kdy dítě vydává signál pláče a matka na něj reaguje rychle, především poskytnutím náruče, jelikož díky tomuto procesu je dítě otevřenější učení. Děti tak dokážou lépe udržet pozornost ke svým pečovatelům a zároveň se od nich co nejvíce naučit. Na tento vývoj dítěte má tedy největší vliv „*schopnost matky reagovat na jeho podněty*“ (Sears a Searsová, 2012, s. 27).

Ve druhé kapitole, která je uvedena výše, jsou již nastíněny kontaktní prostředky, které pomáhají k tomuto rozvoji pozornosti; mluvíme o šátkování, kdy jsou matka s dítětem úzce spojeny. Dalším prostředkem je spaní s mámou, při němž se dítě učí naslouchat rozhovorům známých hlasů, které si uchovává do mozku (Sears a Searsová, 2012, s. 27).

3.2 Zdraví dítěte

Veškeré studie ukazují, že kontaktní rodičovství (dítě je vychováváno v úzkém kontaktu s matkou), přispívá ke zdraví dítěte. V časopise *Pediatrics* (1989) již bylo podotknuto, že děti vychovávané kontaktní metodou navštěvují pohotovost či praktického lékaře o polovinu méně, než děti nekontaktní výchovy. Z toho lze předpokládat, že nekontaktní rodiče mají mnohem menší schopnost vnímavosti ke svému dítěti a neumí tak určit lépe příznaky onemocnění, než je tomu u kontaktních rodičů. Sears (2012) uvádí, že děti vychovávané v kontaktním rodičovství jsou „zdravější“ z několika důvodů (Sears in Searsová, 2012, s. 29). Hlavní vliv na zdraví dítěte má především kojení, protože lidské mléko poskytuje významnou ochranou složku proti nemocem, protože matka svým mlékem posiluje zároveň imunitní systém dítěte. Uvádí se tedy, že kojenečné děti mají „nižší počet infekcí trávicího ústrojí a dýchacích cest, středoušních zánětů a jsou tak méně často hospitalizovány“ (Klímová et al., 1998, s. 9; Sears a Searsová, 2012, s. 29). Kontaktní matky jsou ke svým dětem vnímavější, což má za následek nižší hladina stresových hormonů. Předpokládáme tedy, že vyšší hladina těchto hormonů ohrožuje imunitu organismu. Dalším faktorem, který přispívá ke zdraví dítěte, je také fyzická péče rodičů, díky které děti méně pláčou a svůj čas tráví zejména v klidném prostředí, což napomáhá jejich celkovému zdraví. V neposlední řadě také musíme podotknout výběr stravy, jelikož kontaktní matky si uvědomují, že kvalitní strava je velmi důležitá. Už za dob Hippokrata se tvrdilo, že „*jídlo je lék*“. Kontaktní rodičovství lze tedy považovat za první přírodní imunizaci (Sears a Searsová, 2012, s. 29-30).

3.3 Emocionální vývoj dítěte

Při výchově dítěte je důležité brát zřetel také na dozrávání potenciálu dítěte nejen z fyzické či intelektuální důslednosti, ale zejména z emocionální.

V průběhu batolecího období se projevuje u dítěte tzv. **citová kvalita**, které má za následek vývoj osobnosti dítěte. V tomto období se setkáváme s citovým laděním, kde významnou roli hraje dospělý člověk a hlavně jeho emocionálně sociální kontakt s dítětem. Můžeme zde použít slovo **soucít**, ten se projevuje u dítěte zejména ve vztahu, který má k jiným dětem. Emoce dítěte vychází ze dvou základních vymezení, které se projevují tzv. **kladnou emocií**, ta se projevuje radostí, spokojeností nebo smíchem, zatímco u **negativních afektivních projevů** můžeme pozorovat projevy jako je vztekly pláč, lítost či vzdorovité reak-

ce. Všechny tyto reakce, které batole dává najevo, považujeme za odpověď, kterou vykazuje vůči sociálním kontaktům. Dítě vyhledává blízký kontakt především s osobou, která o něj pečuje a dává mu pocit bezpečí, a tím je matka (Šimíčková-Čížková et al, 2010, s. 71-72). Pokud jsou děti v bezpečném vztahu se svou matkou, organismus dítěte se tak naučí reagovat přirozeně. Za důležitou složku, která tento proces podmiňuje, považujeme především kortizol, což je hormon, který je produkovaný nadledvinkami a plní veškeré úkoly, jako je například zvládání stresových či ohrožujících situací. Dítě však musí mít správné množství kortizolu, aby tělo mohlo adekvátně reagovat. Tomuto napomáhá právě bezpečný vztah dítěte s matkou. Studie totiž dokázaly, že „*bezpečný vztah mezi matkou a dítětem udržuje dítě v hormonální rovnováze*“. Zatímco nejistý kontakt mezi matkou a dítětem může vést „*bud' k nízkým hladinám kortizolu, a tak se dítě stává apatickým, nebo má stále vysoké hladiny stresových hormonů a je chronicky úzkostné*“ (Sears a Searsová, 2012, s. 33-34). Úzkost Matějček (2000, s. 123) vnímá jako účinný mechanismus, který dítě varuje před různými situacemi. Robertson a Bowlby (1991) tuto situaci zase popisují jako separační reakci, která se projevuje na základě čtyř fází: **Fáze protestu** se projevuje křikem dítěte, které tak volá svou matku, neboť na základě své předchozí zkušenosti čeká, že přijde. **Fáze zoufalství** se projevuje menším křikem a odvrácením se od okolí, odmítavostí navázání kontaktu s druhými lidmi či odmítáním hraček. **Fáze odpoutání** od matky se projevuje potlačením citů a schopností připoutat se k jiné osobě, která mu mateřskou péči vynahradí. Tyto fáze však trvají u každého dítěte individuálně, takže lze předpokládat, že trvají několik hodin, dnů i týdnů (Šimíčková-Čížková et al, 2010, s. 72-73). Děti mají mít možnost projevit své emoce pozorným a naslouchajícím rodičům. Pokud do tohoto procesu rodiče zasahují, zabrání tak pouze pocitům, nikoliv jejich vyjádření. Tímto se navodí poruchy chování, spaní, jednání, učení a mnohé další. Jestliže naopak dítě vyslechneme, naučí se tak vymanit z emočních zranění. Tomuto můžeme přispět právě kontaktní výchovou (Aldortová, 2010, s. 147).

3.4 Chování dítěte

To, jakým způsobem jedinec bude reagovat a vystupovat ve svém životě, má za následek proces, který nazýváme charakter. Helus (2004, s. 109) popisuje charakter jako typ vlastnosti, který je osvojen především „*vnitřňováním požadavků z okolí, které jedinec přijal za své, s nimiž se ztotožnil*“. Když dítě opustilo uzavřené prostředí (dělohu), dostalo se na svět, ve kterém se naučilo přizpůsobovat chování svých rodičů. To znamená, že dítě se naučí vystupovat především tím způsobem, jakým bylo naučeno.

Úkolem kontaktních rodičů je především vést dítě ke správnému chování. Děti se stávají poslušnější a učí se tak ovládat své negativní chování. Protože děti, které jsou součástí této výchovy, jsou vychovávány hlavně poctivě, mají vnitřní rozvoj pro poctivost. Kontaktně vychovávané děti se lépe chovají, protože rodiče, kteří je k tomuto faktoru vedou, si dokážou ve prospěch svého dítěte zorganizovat svůj čas efektivněji. Právě tento prostředek umožní využívat co nejvíce kontaktních principů, zejména nošení, krmení, nebo spaní se svým dítětem, a na základě toho dokáží formovat chování svého dítěte v přítomnosti i v budoucnosti (Sears a Searsová, 2012, s. 35-37).

Perspektiva

Perspektivu považujeme za prostředek, který pomáhá rodičům správně reagovat a vést své dítě ke správnému chování. K tomu, aby se rodiče stali dobrými vychovateli, potřebují své dítě nejprve správně poznat. Sears (2012) zastává názor: „*Nemusíte být odborníci na výchovné metody, ale musíte být odborníkem na své dítě. Nikdo jiný to být nemůže*,“ a zároveň popisuje zkušenost maminky, která říká: „*To, že znám své dítě, mne posiluje. Tato znalost dítěte se stává jakýmsi šestým smyslem a umožňuje mi předvídat a mít pod kontrolou situace, které by vedly k potížím*“ (Sears a Searsová, 2012, s. 38-39).

Podpora poslušnosti

Za základní cíl kontaktního rodičovství považujeme vnímavost, která dítě učí snadněji poslouchat. Montessoriová (2012, s. 41) tvrdí: „*Dítě se učí přizpůsobovat svému okolí a získává nové vlastnosti či dovednosti během svých období zvýšené vnímavosti.*“ Pouze v případě, je-li naplněný vztah dítěte k matce, se naučí poslouchat příkazy a přijmout vymezené hranice. Rodiče vykonávající kontaktní výchovnou metodu ví, jak děti vychovávat laskavě a se vzájemným respektem. Aldortová (2010) popisuje, že „*dítě, které má jistotu*

lásky rodičů, které se cítí plnohodnotné, nezávislé a má bezpečí k plnému vyjádření, bude prospívat a zůstane v kontaktu samo se sebou i s vámi“. Zatímco děti, které nemají dostatek podpory „*bývají bezmocné, osamělé, nejisté a mívají problémy s chováním“.* Kontaktní děti potřebují podporu rodičů i v případě, když udělají něco špatně, jelikož své chyby chtějí napravit a jsou ochotné naslouchat svým rodičům, kterým věří (Sears a Searsová, 2012, s. 40; Aldortová, 2010, s. 47-48).

3.5 Empatie

Kontaktní výchova učí děti citlivému přístupu, který vykazují vůči okolí. To znamená, že především vychovává děti, které myslí na druhé. Musíme tedy poznamenat, že tyto děti umí poznávat okolní svět a zaujímají postoj k potřebám ostatních dětí. Kontaktní děti mají velmi dobře vyvinuté svědomí, jelikož si uvědomují své chování ve prospěch jiného dítěte. Dokážou cítit pocit viny, jestliže udělají něco špatného. Sears (2012) považuje tyhle děti za vychovávané a velmi soucitné. Ve svých studiích uvedl příklad, kdy „*v jeho ordinaci přinesla jedna maminka svého novorozence na kontrolu a spolu s ní přišla tříletá holčička, vychovávaná v kontaktním rodičovství. Miminko začalo plakat a holčička zatahala mamin-ku za sukni a prosila ji Maminko, miminko pláče. Zvedni ho, houpy hou, papat!“.* Je tedy nutné podotknout, že kontaktně vychovávané děti jsou empatické (Sears a Searsová, 2012, s. 47).

Vágnerová (2012, s. 149) se domnívá, že empatie závisí na zkušenostech, které děti provozují se svými blízkými. Děti, především jedná-li se o batole, nedovedou odlišit emoce jiných lidí od svých vlastních. Studie například popisují problematiku, kdy se dítě rozpláče právě tehdy, když pláčou ostatní kolem něj, nebo v případě smíchu se smějí, jen když se na něj usmívají jiní lidé. Takto rodiče přivádějí dítě k empatickému rozvoji. Je nutné podotknout, že rozvoj empatie u dítěte narůstá s věkem, jelikož s postupujícím vývojem vnímají pocity jiných lidí daleko lépe. Mezi druhým a třetím rokem se dokážou vcítit do různých emočních situací, i v případě, kdy na sobě pocity nedávají znát. Jakmile dosáhnou tří let, dovedou na základě svých zkušeností rozeznat, ale i pojmenovat základní emoce, s nimiž se setkala na různém stupni (Vágnerová, 2012, s. 149).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

V mé bakalářské práci jsem použila **smíšenou metodu**. Pro výzkum práce jsem použila **kvantitativní metodu** formou anonymního dotazníku. **Dotazník** se považuje za nejfrekventovanější metodu, na základě které klademe otázky a získáváme písemné odpovědi. Jeho podstatou je především zjištění dat o respondentovi, ale i jeho názorů a postojů k problémům, které dotazujícího zajímají.

V dotazníku jsou vytvořeny **uzavřené, polouzavřené a otevřené otázky**, u nichž respondenti mohli vyjádřit svůj vlastní názor na položenou otázku. Respondentům bylo položeno celkem 17 otázek týkajících se tématu kontaktního rodičovství, na základě kterých byla zjištěna informovanost maminek o kontaktní výchově a využívání jejích prostředků a dále jejich subjektivní přesvědčení, zda tato výchovná metoda prospívá vývoji dítěte. Dotazník je v práci uveden jako příloha č. III.

Dále jsem v bakalářské práci využila také **kvalitativní metodu** formou kazuistiky. **Kazuistika** je zařazena do kategorie vědy a je označována jako případová studie, na které jsou popsány a vysvětleny určité jevy. Na základě toho jsem chtěla ukázat, jak kontaktní výchovná metoda prospívá vývoji dítěte v praxi. Kazuistika je v práci uvedena jako příloha č. IV.

4.1 Respondenti

Otázky průzkumu byly zaměřeny na ženy, které již dítě mají, čekají, nebo ho teprve plánují. Místem výzkumu bylo primárně město Bruntál a jeho okolí. Dotazníky byly dále rozeslány elektronickou formou po sociální síti, a byly cílené přímo na danou kategorii respondentů; dále byly rozdány v privátní gynekologické ambulanci MUDr. Poštulkové. Celkem bylo vyplněno 105 dotazníků, z toho 5 dotazníků bylo vyplněno neúplně, a tak musely být vyřazeny. Ze 105 dotazníků bylo tedy použito 100, což je 95 %.

Umístění dotazníků	Absolutní četnost	Relativní četnost
Gynekologická ambulance	34	32 %
Internetový dotazník	71	68 %
Celkem	105	100 %

Tabulka 1 - Umístění dotazníků

4.2 Cíle praktické části

Pro praktickou část jsou stanoveny tři cíle.

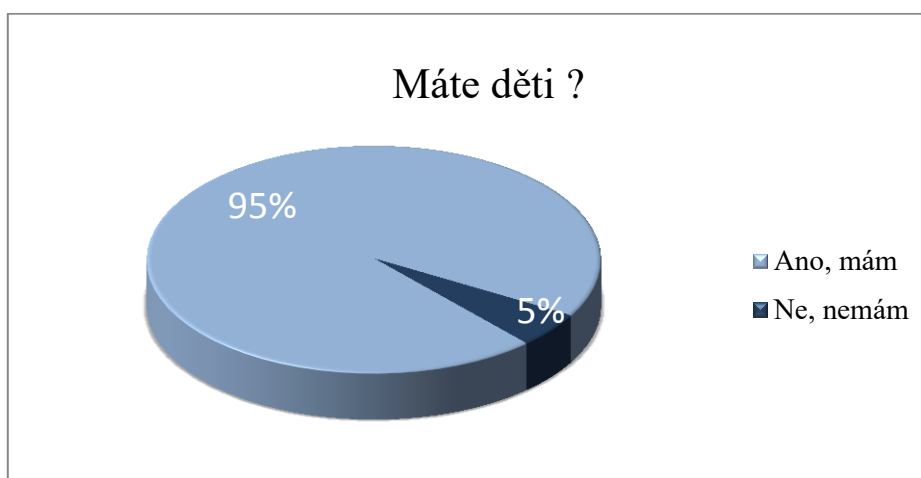
1. Cíl: Zjistit, zda respondenti mají povědomí o kontaktním rodičovství.
2. Cíl: Zjistit, zda respondenti využívají některou z metod kontaktních prostředků.
3. Cíl: Zjistit, zda respondenti nabývají subjektivního přesvědčení, že daná výchovná metoda prospívá vývoji dítěte.

4.3 Výsledky průzkumného šetření

Na Otázku číslo 1. Máte děti? odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, mám	95	95 %
Ne, nemám	5	5 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 2 - Výsledky odpovědí na otázku č. 1



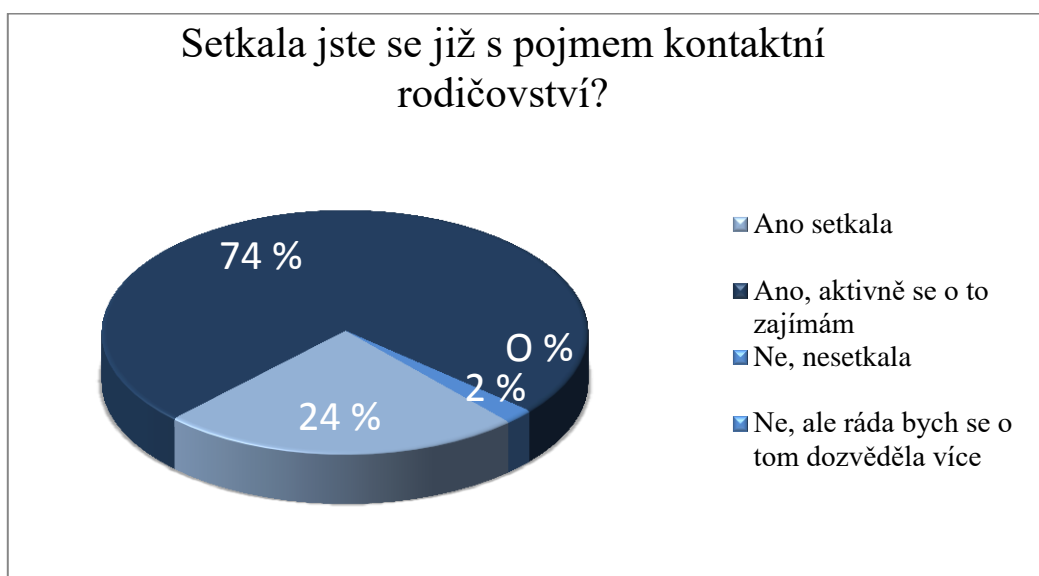
Graf 1 - Máte děti? [Zdroj: vlastní zpracování]

Dotazník vyplnilo celkem 100 respondentů, z toho 95 již má alespoň jedno dítě, což tvoří 95 %. Zbýlých 5, což tvoří 5 %, dítě nemá, čeká nebo teprve plánuje.

Na Otázku číslo 2. Setkala jste se již s pojmem kontaktní rodičovství? odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, setkala	24	24 %
Ano, aktivně se o to zajímám	74	74 %
Ne, nesetkala	2	2 %
Ne, ale ráda bych se o tom dozvěděla více	0	0 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 3 - Výsledky odpovědí na otázku č. 2



Graf 2 - Setkala jste se již s pojmem kontaktní rodičovství? [Zdroj: vlastní zpracování]

74 respondentů (74 %) se již s pojmem KR setkala a zároveň se o tuto výchovnou metodu aktivně zajímají. 24 respondentů (24 %) se již s tímto pojmem alespoň setkala a zbylí 2 (2 %) se s tímto pojmem nesetkala. Poslední možnost odpovědi si nikdo z respondentů nevybral, což činí 0 %.

Na otázku číslo 3. Co si pod tímto pojmem představujete? odpověděli respondenti následovně:

Citace volné odpovědi	AČ	RČ
Nejpřirozenější způsob péče o dítě, neřídit se radami okolí(nechat dítě vykřičet, kojit po 3 hodinách, příliš nechovat, spát odděleně atd.). Necitlivé chování k miminkům má zásadní negativní dopady na jejich budoucí život i celou společnost.	7	7 %
Navázat co nejbližší kontakt s dítětem hned po porodu (bonding). Komunikace s dítětem nejen na verbální úrovni, hodně tělesného kontaktu: nošení, mazlení, společné spaní, naladění se na miminko a vycílení jeho potřeb.	26	26%
Vědomý kontakt s dítětem. Výchova na základě potřeb dítěte a jeho reakcí, ne dle nějak nastaveného systému a tabulkových hodnot apod.	15	34 %
Empatický přístup založený na respektování dítěte jako samostatné osobnosti, pochopit, co potřebuje a neodepsat jeho komunikaci závěrem, že "zlobí" nebo si něco "vynucuje".	19	19 %
Co nejvíce vyhovět potřebám svého dítěte, ale dát dítěti najevo, co potřebuji já a pokusit se vzájemně si vyhovět.	17	17 %
Správná komunikace s dítětem (všechno jim vysvětlit, pojmenovávat, nevymýšlet si a snažit se v rámci možností jednat otevřeně a upřímně).	12	12%
žádná	3	3 %
nevím	1	1 %
Celkem	100	100 %

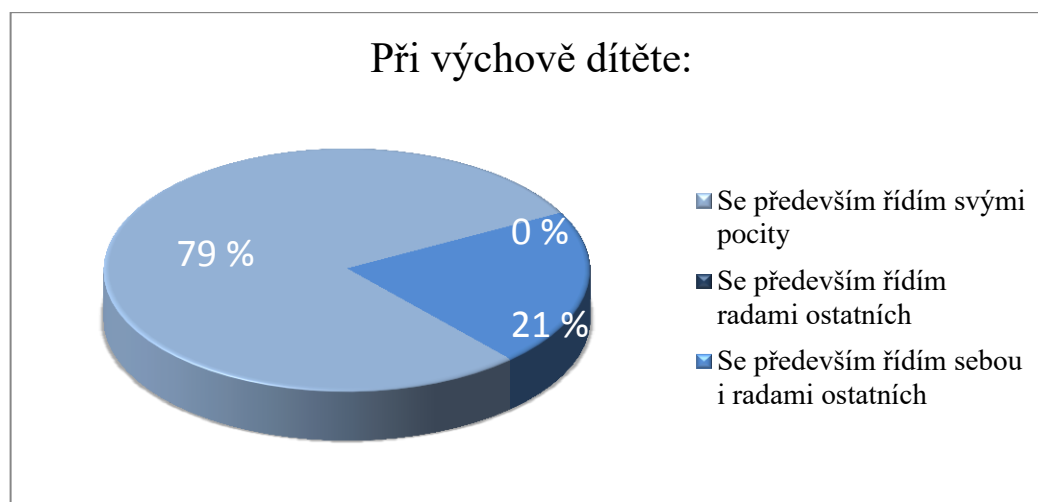
Tabulka 4 - Výsledky individuálních odpovědí na otevřenou otázku č. 3

Respondenti nejčastěji uvedli (26 %), že KR znamená navázat co nejbližší kontakt s dítětem hned po porodu, komunikace s dítětem nejen na verbální úrovni, ale také na úrovni tělesné. Celkem 19 respondentů (19%) si myslí, že KR je výchova zaměřená k empatickému přístupu a respektu dítěte. Celých 17 respondentů (17 %) nazývá KR jako výchovu založenou na vzájemném porozumění. 15 respondentů (15%) nabývá přesvědčení, že KR je vědomý kontakt s dítětem založený především na potřebě dítěte a jeho reakcích bez jakéhokoliv nastaveného systému či tabulkových hodnot. Dále 12 respondentů (12 %) uvádí, že KR znamená správnou komunikaci s dítětem. Zbylí 3 respondenti (3 %) neuvodili žádnou odpověď a pouze 1 respondent (1 %) neví, co si pod tímto pojmem představovat.

Na Otázku číslo 4. Při výchově dítěte: odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Se především řídím svými pocity	79	79 %
Se především řídím radami ostatních	0	0 %
Se především řídím sebou i radami ostatních	21	21 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 5 - Výsledky odpovědí na otázku č. 4



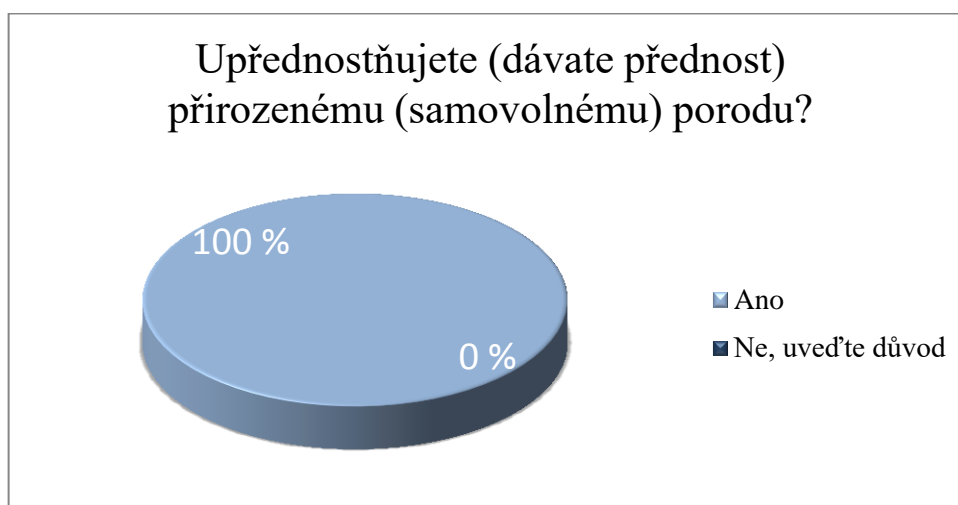
Graf 3 - Při výchově dítěte: [Zdroj: vlastní zpracování]

Celých 79 % respondentů se při výchově dítěte řídí především svými pocity. Z tohoto výzkumu vyplývá, že se nikdo z respondentů neřídí především radami ostatních. Zbýlých 21 % se především řídí sebou, ale dají i na rady ostatních.

Na Otázku číslo 5. Upřednostňujete (dáváte přednost) přirozenému (samovolnému) porodu? odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	100	100 %
Ne, uveďte důvod	0	0 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 6 - Výsledky odpovědí na otázku č. 5



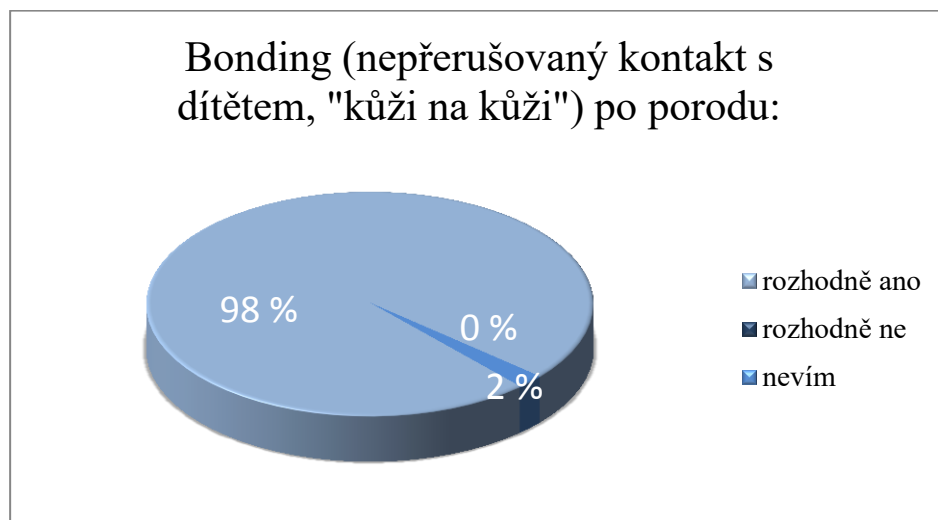
Graf 4 - *Upřednostňujete (dáváte přednost) přirozenému (samovolnému) porodu?* [Zdroj: vlastní zpracování]

Všech 100 respondentů (100%) se zásadně shodlo na tom, že upřednostňují přirozený (samovolný) porod. Nikdo z respondentů se tedy k druhé možnosti nevyjádřil.

Na Otázku číslo 6. Bonding (nepřerušovaný kontakt s dítětem, "kůži na kůži") po porodu: odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Rozhodně ano	98	98 %
Rozhodně ne	0	0 %
Nevím	2	2 %
Celkem	100	100 %

Tabulka7 -Výsledky odpovědí na otázku č.7



Graf 5 - Bonding (nepřerušovaný kontakt s dítětem, "kůži na kůži") po porodu: [Zdroj: vlastní zpracování]

Naprostá většina respondentů (98%) preferuje bonding (nepřerušovaný kontakt s dítětem, "kůži na kůži") po porodu. Nikdo z respondentů toto nezavrhne a zbytek (2 %) si není jistý.

Na otázku číslo 7. Myslíte si, že odebrání dítěte od matky ihned po porodu za účelem ošetřovatelským či jiným má na dítě nějaký vliv? odpověděli respondenti následovně:

Citace volné odpovědi	AČ	RČ
Myslím si, že to může narušit celkově vztah matka – dítě. Nejnutnější ošetření lze udělat na těle matky.	12	12 %
Dítě se nachází v nečekané stresové situaci, je úzkostné, vyplavují se mu stresové hormony, nabourává se jeho důvěra.	75	75 %
Myslím si, že to na dítě nemá žádný vliv.	9	9 %
Separace psychologicky nutí dítě vytvářet si obranné mechanismy v době, kdy potřebuje především pocit bezpečí.	3	3 %
Stres u matky i dítěte, možné potíže s kojením a poporodní adaptaci jak u matky, taku dítěte.	1	1 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 8 - Výsledky individuálních odpovědí na otevřenou otázku č. 7

Z této otevřené otázky vyplývá, že naprostá většina respondentů (75 %) se shodla na tom, že separace, neboli oddělení dítěte od matky ihned po porodu, má na dítě negativní vliv, kdy se dítě nachází ve stresové situaci a dochází k vyplavení stresových hormonů a dále se nabourává u dítěte důvěra. 12 respondentů nabývá přesvědčení (12 %), že separace může narušit celkově vztah mezi matkou a dítětem. Pouze 9 respondentů si myslí, že to na dítě nemá žádný vliv. Zbylí 3 respondenti (3 %) uvedli, že separace psychologicky nutí dítě vytvářet si obranné mechanismy v době, kdy potřebuje pocit bezpečí. Pouze 1 respondent (1 %) si myslí, že separace může mít vliv na potíže s kojením a poporodní adaptací jak u matky, tak u dítěte.

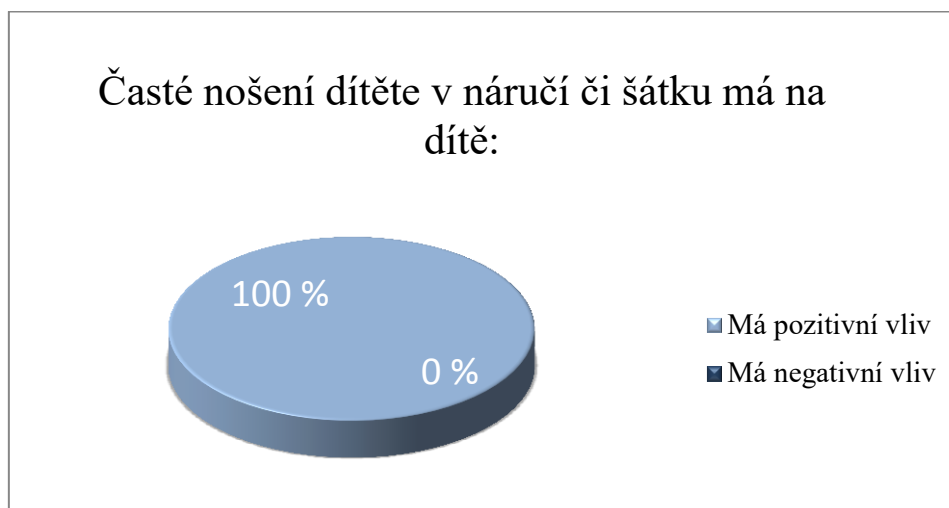
Na otázku číslo 8. Časté nošení dítěte v náručí či šátku má na dítě: odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Má pozitivní vliv, uveďte důvod vašeho tvrzení	100	100 %
Má negativní vliv, uveďte důvod vašeho tvrzení	0	0 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 9 - Výsledky odpovědí na otázku č. 8

Tabulka č.10: Citace volných odpovědí ke zvolené možnosti „uveďte důvod vašeho tvrzení“:

Má zklidňující účinky, blízkost matky, dítě slyší její srdce, dech, cítí její vůni, přirozená vertikální pozice. Dítě je u rodiče a zároveň se lépe seznamuje s okolním světem. Upevnění vztahu mezi dítětem a matkou, pocit bezpečí, předpoklad zdravého vývoje.
Dítě se přirozeně zúčastňuje běžných činností, je psychicky i fyzicky stimulováno. Vzniká úzké pouto, jistota dítěte, je to přínosné pro psychomotorický vývoj dítěte. Dítě v šátku téměř nepláče. Okamžitá reakce na jeho potřeby.
Myslím si, že bývá často v budoucnu samostatnější než nenošené děti.



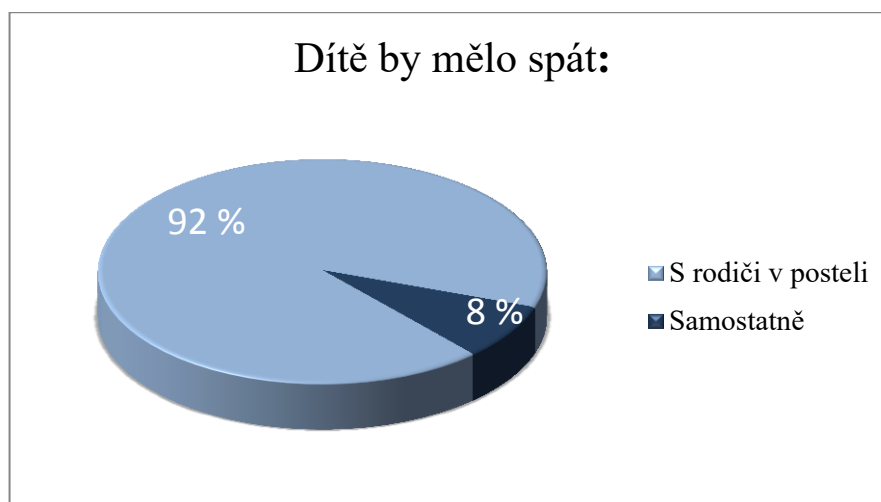
Graf 6 - Časté nošení dítěte v náručí či šátku má na dítě: [Zdroj: vlastní zpracování]

Celých 100 respondentů (100 %) je toho názoru, že nošení dítěte v náručí či šátku má na dítě pozitivní vliv. Nikdo z respondentů tedy nenabývá přesvědčení, že tato metoda má na dítě negativní vliv.

Na Otázku číslo 9. Dítě by mělo spát: odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
S rodiči v posteli	92	92 %
Samostatně	8	8 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 10 - Výsledky odpovědí na otázku č. 9



Graf 7 - Dítě by mělo spát: [Zdroj: vlastní zpracování]

92 respondentů (92 %) se shodne na tom, že by dítě mělo spát s rodiči v posteli. 8 respondentů (8 %) je naopak proti a zastávají názor, že by dítě mělo spát samostatně.

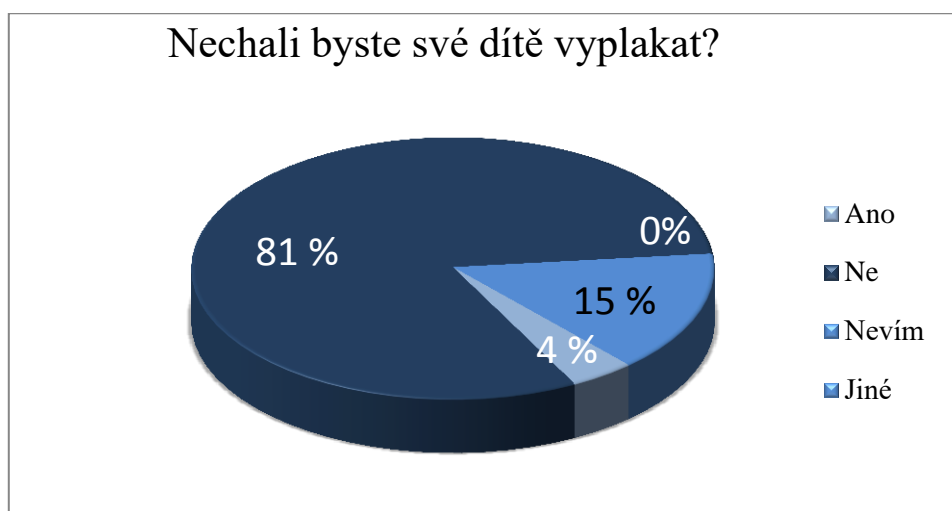
Na otázku číslo 10. Nechali byste své dítě vyplakat? odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	4	4 %
Ne	81	81 %
Nevím	0	0 %
Jiné	15	15 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 11 - Výsledky odpovědí na otázku č.10

Dítě se někdy potřebuje vyplakat, ale v náručí s vědomím, že jsme tu pro něj
Dítě nechávám vyplakat jedině při usínání v kočárku
Záleží na situaci a důvodu jeho pláče
Pouze když se vzteká, tak ano
Pouze jsem to zkusila, ale nevydržela jsem to
Nikdy, pláč je jediný nástroj komunikace miminka
Nikdy a za žádných okolností

Tabulka 12 - Citace volných odpovědí ke zvolené možnosti „jiné“



Graf 8 - Nechali byste své dítě vyplakat? [Zdroj: vlastní zpracování]

Pouze 4 respondenti (4 %) uvádí, že by své dítě nechali vyplakat. Celých 81 respondentů (81 %) se shodlo na tom, že své dítě vyplakat nenechají. Třetí možnost odpovědi si nikdo z respondentů nevybral.

Na otázku číslo 11. Jak reagujete na pláč dítěte? odpověděli respondenti následovně:

Citace volné odpovědi	AČ	RČ
Snažím se zjistit, proč pláče - když mu něco chybí, napravím to (kojením, uspáváním atd.),pokud zjistím, že pláče z momentální emocionální potřeby, chovám dítě v náručí.	81	81 %
Pokud si něco udělá, tak dítě obejmou a snažím se ho utiшит vlídným slovem, pohlazením, popřípadě pofoukáním, ať bolístka nebolí.	10	10 %
Dítě nechám vyplakat pouze v mé blízkosti. Učím ho, že co cítí, je oprávněné. Uznám to, co prožívá.	4	4 %
Dítě uklidním hračkou	5	5 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 13 - Výsledky individuálních odpovědí na otevřenou otázku č. 11

Většina respondentů (81 %) reaguje na pláč dítěte ihned, snaží se vycítit, co zrovna dítě potřebuje. Pokud jsou naplněny potřeby a dítě stále pláče, vezmou své dítě do náruče a pláč uklidňují chováním. U pouhých 4 respondentů (4 %) můžeme vidět, že své dítě učí vyjadřovat své pocity. To především znamená učít jej, že to, co cítí, je oprávněné. Pokud dítě pláče z důvodu, že si nějak ublížilo, 10 respondentů (10 %) dítě obejmou a snaží se ho utiшит vlídným slovem či pohlazením. Zbýlých 5 respondentů (5 %) se snaží dítě uklidnit hračkou.

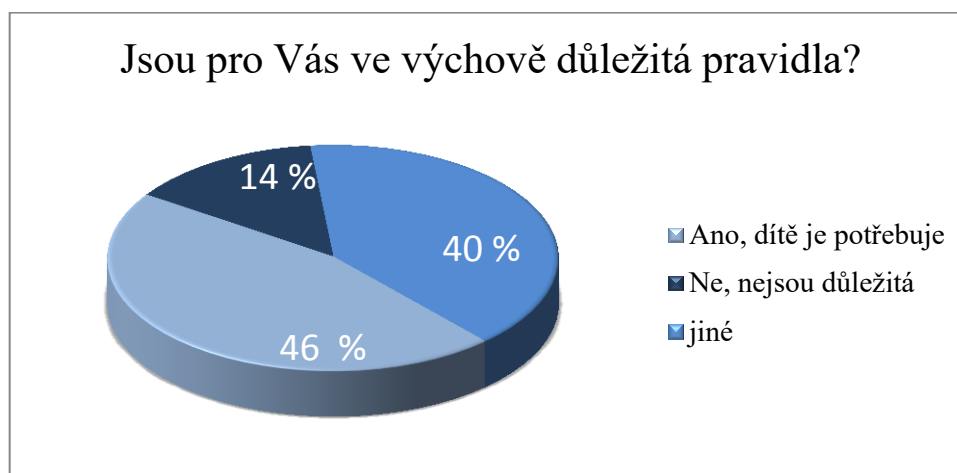
Na otázku číslo 12. Jsou pro Vás ve výchově důležitá pravidla? odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, dítě je potřebuje	46	46 %
Ne, nejsou důležitá	14	14 %
Jiné	40	40 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 14 - Výsledky odpovědí na otázku č. 12

Ano, jen je asi těžké najít správnou míru. S pravidly souvisí bezpečí, ale ne všude jsou pravidla nezbytná
Jsou některé meze, které nechceme překročit, ale preferujeme dohodu, tj. pravidla, která vyhovují všem
Nastavování hranic je důležité. Dítě se cítí bezpečněji a jistěji
Jde o konkrétní pravidla. Základní pravidlo by měl být respektující přístup
Ano, ale ideálně abychom se na nich domluvili společně, aby dítě vždycky vědělo "proč"

Tabulka 15 - Citace volných odpovědí ke zvolené možnosti „jiné“



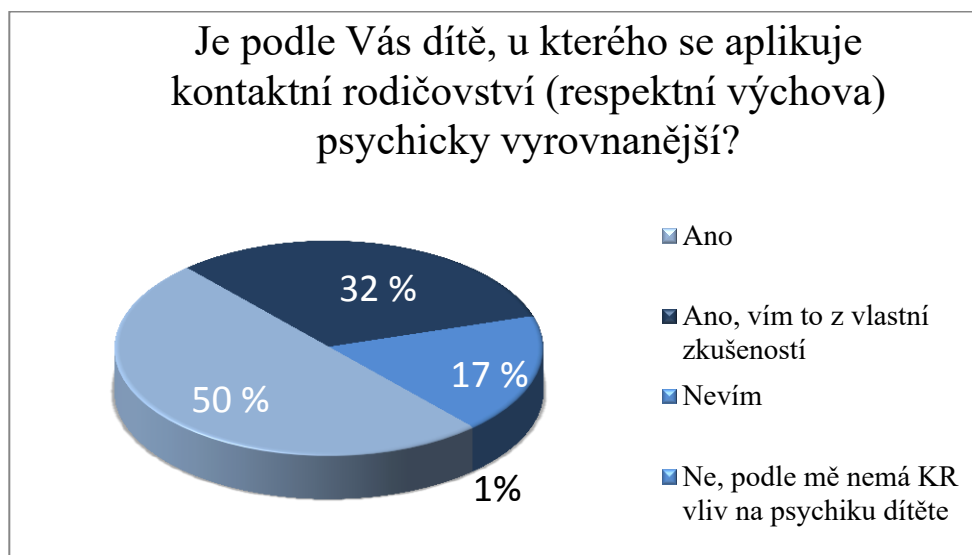
Graf 9 - Jsou pro Vás ve výchově důležitá pravidla? [Zdroj: vlastní zpracování]

Z této otázky jsme zjistili, že celkově 46 respondentů (46 %) považuje vymezení pravidel pro své dítě za důležité. Zatímco pro 40 respondentů (40 %) nejsou pravidla ve výchově dítěte důležitá. Jednou z možností byla také odpověď „jiné“, kde téměř všichni respondenti (14 %) napsali, že pro své dítě vymezují pravidla, ale na základě toho, aby vyhovovala všem.

Na Otázku číslo 13. Je podle Vás dítě, u kterého se aplikuje kontaktní rodičovství (respekt- ní výchova) psychicky vyrovnanější? odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	50	50 %
Ano, vím to z vlastní zkušenosti	32	32 %
Nevím	17	17 %
Ne, podle mě nemá KR vliv na psychiku dítěte	1	1 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 16 - Výsledky odpovědí na otázku č. 13



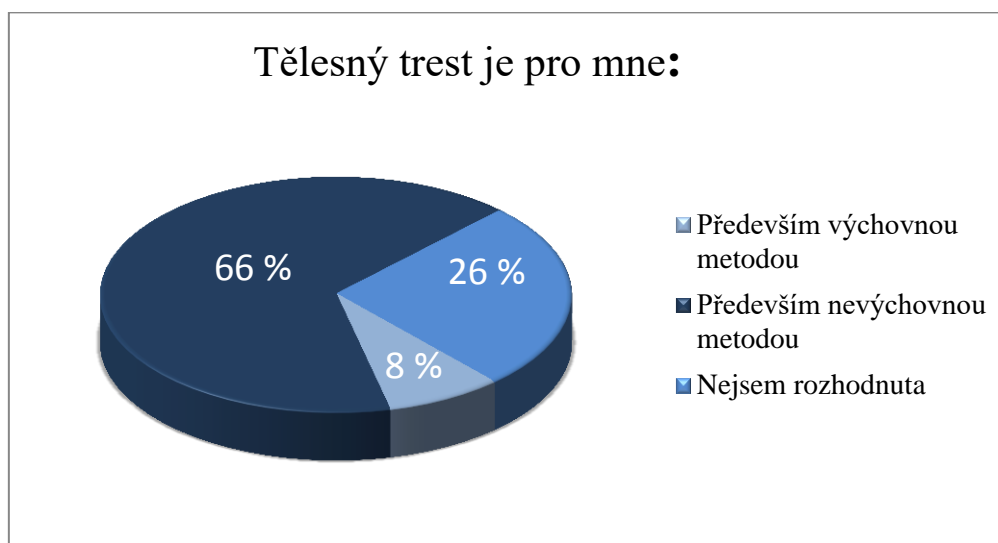
Graf 10 - Je podle Vás dítě, u kterého se aplikuje kontaktní rodičovství (respektní výchova) psychicky vyrovnanější? [Zdroj: vlastní zpracování]

Polovina respondentů (50 %) si myslí, že je dítě, u kterého se aplikuje kontaktní rodičovství, psychicky vyrovnanější. 32 respondentů (32 %), kteří tuto metodu aplikují, může potvrdit, že je dítě psychicky vyrovnanější. 17 respondentů (17 %) si není jisto a 1 respondent (1 %) zastává názor, že KR na psychiku dítěte vliv nemá.

Na Otázku číslo 14. Tělesný trest je pro mne: odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Především výchovnou metodou	8	8 %
Především nevhovnou metodou	66	66 %
Nejsm rozhodnuta	26	26 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 17 - Výsledky odpovědí na otázku č.14



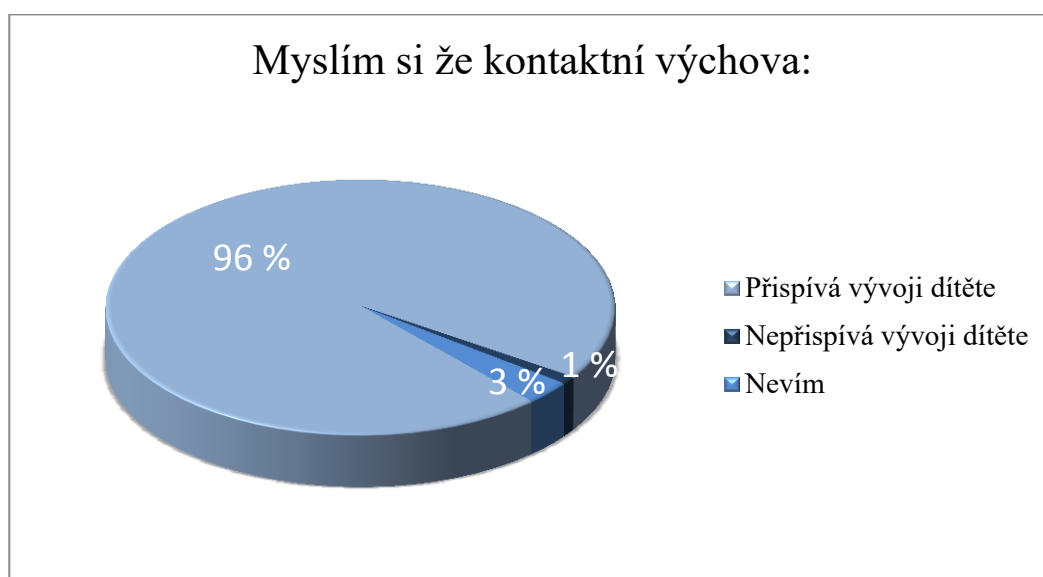
Graf 11 - *Tělesný trest je pro mne:* [Zdroj: vlastní zpracování]

Pro více než polovinu respondentů (66 %) je tělesný trest především nevhovnou metodou. 8 % je názoru, že tělesný trest je především výchovnou metodou a zbylých 26 % není rozhodnuto.

Na Otázku číslo 15. Myslím si, že kontaktní výchova: odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Přispívá vývoji dítěte	96	96 %
Nepřispívá vývoji dítěte	1	1 %
Nevím	3	3 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 18 - Výsledky odpovědí na otázku č. 15



Graf 12 - Myslím si, že kontaktní výchova: [Zdroj: vlastní zpracování]

Téměř všichni respondenti (96%) si myslí, že kontaktní výchova je prospěšná pro vývoj dítěte. Pouze 1 % respondentů hodnotí kontaktní výchovu záporně. A 3 respondenti (3%) neví.

Na Otázku číslo 16. Myslíte si, že je důležité stanovit dítěti hranice? odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Rozhodně ano	86	86 %
Rozhodně ne	12	14 %
Nevím	2	0 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 19 - Výsledky odpovědí na otázku č. 16



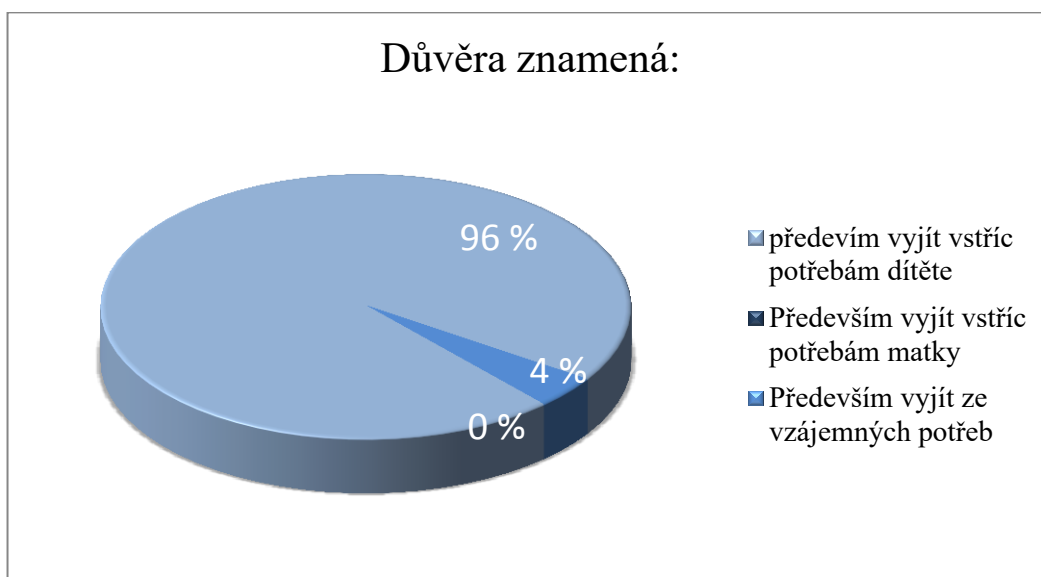
Graf 13 - Myslíte si, že je důležité stanovit dítěti hranice? [Zdroj: vlastní zpracování]

Stanovení hranic ve výchově dítěte je důležité pro 86 respondentů (86 %). Pouze 12 % stanovení hranic zavrhuje a 2 respondenti (2 %) si nejsou jisti.

Na Otázku číslo 17. Důvěra znamená: odpověděli respondenti následovně:

Možnosti	Relativní četnost	Absolutní četnost
Především vyjít vstříc potřebám dítěte	96	96 %
Především vyjít vstříc potřebám matky	0	0 %
Především vyjít ze vzájemných potřeb	4	4 %
Celkem	100	100 %

Tabulka 20 - Výsledky odpovědí na otázku č. 17



Graf 14 - Důvěra znamená: [Zdroj: vlastní zpracování]

U naprosté většiny (96 %) můžeme vidět, že dávají přednost potřebám dítěte. Pouze 4 respondenti (4 %) si myslí, že důvěra vychází ze vzájemných potřeb. Z tohoto výzkumu dále vyplývá, že 0 % vychází ze svých potřeb.

4.4 Kazuistika

V bakalářské práci jsem se rozhodla použít kazuistiku jako názornou ukázkou do praxe. Volba této kazuistiky je zdůvodněna možností získat pohled matek na kontaktní výchovu jako velmi příznivou metodu pro pozitivní vývoj dítěte.

Oslovila jsem jednu z maminek na jednom z brněnských kurzů, kterého jsem se zúčastnila v rámci své bakalářské práce. Maminka Lucie na mne udělala dojem svým příběhem kontaktní výchovy, kterou aplikuje na svých dětech.

Konverzace probíhala formou písemného rozhovoru. Při tvorbě tohoto rozhovoru jsem vycházela z poznatků získaných teoretickou přípravou na psaní této práce. Rozhovor je v bakalářské práci uveden jako příloha číslo IV.

V první části je popsána osobní anamnéza a popis rodiny, v druhé části se zaměřuji na používané prostředky kontaktní výchovy a v třetí části detailněji popisuji prospěšnost této výchovy na vývoj dítěte.

4.4.1 Rodinná anamnéza

Lucii je 30 let a je maminkou dvou dětí. Žije v Ivančicích, nedaleko Brna se svým manželem Ondřejem, který má 32 let. Společně vychovávají dvě děti, roční dceru Natali a tříletého syna Samuela. Lucie pracuje jako lektorka kurzů a její manžel Ondřej je regionálním ředitelem TESCO finančních stánků.

4.4.2 Sociální anamnéza

Rodiče se rozhodli tyto dvě krásné děti vychovávat kontaktně. Začátek rodičů však nebyl jednoduchý, jelikož se nesetkali s podporou rodiny. Když se Lucii narodil syn Samuel, u kterého využívala kontaktní prostředky, rodina Lucie kroutila hlavou víceméně nad všemi body kontaktního rodičovství, dávali jí do výchovy svoje rady, protože si mysleli, že kontaktní výchova je přehnaná. Lucie jejich rady vyslechla a respektovala, vždy se nad nimi zamyslela a poté to probrala se svou rodinou. Nejdůležitější je však pro ní vlastní intuice, kterou se řídí při výchově svých dětí.

Lucie obě své děti přivedla na svět v domácím prostředí, u kterého ji pomáhal její manžel Ondřej. Byl jí tak velkou oporou a dokonce si dceru Natali zachytil do rukou sám. U Natali byl porod natolik rychlý, že to Lucii bylo líto, pár dní po porodu si tento okamžik chtěla

užít znovu. Ihned po porodu následoval bonding, který byl až několikahodinový. U dcerky Natali bylo aplikováno samopřisátí a také lotosový porod. Obě děti byly následující den zkontrolovány lékařem velmi citlivě a taktéž v domácím prostředí. Lucie svůj porod považuje za nádherný a ničím nerušený zážitek. Opojení hormony bylo pro ni to nejsilnější, co kdy zažila. Nevěřila, že své děti mohla milovat ještě víc než v tyto momenty. Spojení mezi Lucí a jejími dětmi bylo tedy velmi silné již od počátku.

Ke kojení přistupovala maminka Lucie velmi individuálně, to znamená na žádost svých dětí. Syn Samuel byl kojen do 21. měsíce a dcera Natali je v současné době stále kojena. Obě své děti hned po porodu nosila v šátku a později praktikovala spíše nosítka. Svě děti tak měla nablízku a mohla díky této metodě nošení praktikovat kojení na veřejnosti. Tuto metodu využívala během práce v domácnosti, při návštěvě různých kulturních akcí, nebo během procházky v lese, kdy děti mohly v šátku spát. Její děti byly díky této metodě v motorickém vývoji napřed oproti jiným tabulkám, které uvádí literatura. Co se spaní týče, obě děti spaly a stále spí s rodiči. Děti spolu s rodiči spí na velkém futonu o velikosti tří postelí. Dcera Natali může být tak díky této metodě kojena v polospánku matky kdykoliv během noci. Natali se pokaždé probudí, přitulí se k matce a u kojení usne. Syn Samuel se během noci probouzí jen někdy, poté se přitulí k matce a také spí dál. U této metody tudíž odpadá vstávání k dětem a rodiče se tak mohou více vyspat. Další výhodou společného spaní je, že matka může kdykoliv reagovat na neklidný spánek dětí, např. noční můry. Uvádí, že děti jsou během noci nasycené kontaktem s rodiči a během dne jsou tak více samostatné.

Lucie své děti nenechává vyplakat, jak je to u mnohých rodičů zvykem. Pokud děti pláčou, nabídne jim svou náruč a dává jim tak prostor k projevení svých emocí a pocit, že je tady pro ně. Neutěšuje je stylem „ale to nic není, nebreč“. Někdy se stane, že jsou unaveny a potřebují plakat, aby se jim ulevilo.

Stanovení hranic dětem je pro Lucii důležité a učí se je s dětmi vzájemně respektovat každý den. Snaží se pravdivě dětem popsat situaci, otevřeně o všem mluvit a nepoužívat klasické tresty. Při kontaktu s dětmi používá například slova „tohle se mi nelíbí“, nebo „tohle potřebuji jinak“. Když mají mezi sebou domluvu, trvá na ni.

Snaží se, aby její děti byly samostatně přemýšlející jedinci s vlastním názorem. Když po nich něco chce, snaží se vysvětlit důvod, proč to tak je, a když to chápou, tak nemají problém to respektovat.

4.4.3 Závěrečné shrnutí

V tomto příběhu je nastíněno použití kontaktního rodičovství v praxi. Jsou zde popsány jednotlivé prostředky, které Lucie aplikuje u svých dětí a které považuje za velmi prospěšné.

Z této kazuistiky vyplývá, že nejdůležitějším aspektem pro kontaktní rodičovství je především vycházet ze vzájemných potřeb a respektu.

Tato kazuistika pro mne byla impulzem k vytvoření edukačního materiálu, který by měl matkám znázornovat, jak správně začlenit kontaktní rodičovství do výchovy svého dítěte. V edukačním materiálu jsou také zmíněny nejdůležitější prostředky kontaktní výchovy, které napomáhají dítěti k lepšímu vývoji. U každého prostředku jsou uvedeny výhody pro dítě i pro matku.

Edukační materiál je v bakalářské práci uveden jako příloha číslo V.

5 DISKUZE

Dotazované ženy byly většinou maminky, které již dítě mají, nebo čekají.

V praktické části jsem stanovila 3 cíle.

Cíl číslo 1: Zjistit, zda respondenti mají povědomí o kontaktním rodičovství.

K tomuto stanovenému cíli se vztahovali následující průzkumné otázky:

Otázka číslo 2 zjišťovala, zda se respondenti s tímto pojmem KR již někdy setkali, či neseťkali. Z celkového počtu 100 respondentů se 24 maminek s tímto pojmem již setkalo a z toho 74 maminek se o tuto výchovnou metodu aktivně zajímá. Pouze 2 maminky se s tímto pojmem nikdy neseťkaly.

Další otázka, která se k tomuto cíli vztahovala, byla otázka číslo 3. Dotazované maminky měly napsat, co si pod tímto pojmem představují. Téměř všechny maminky dokázaly na tuto otázku odpovědět správně.

Otázka číslo 17 měla zkoumat, co pro maminky znamená slovo důvěra. Téměř všechny maminky si myslí, že slovo důvěra znamená především vyjít potřebám dítěte. Pouze 4 maminky vycházejí ze vzájemných potřeb.

Po vyhodnocení těchto otázek jsem dospěla k závěru, že téměř všechny maminky povědomí o kontaktním rodičovství mají, ale většina z nich si myslí, že KR je založené na spokojenosti dítěte, pouze malý zlomek maminek vnímá, že jde o vzájemnou spokojenost, jelikož spokojená matka se rovná spokojené dítě. **Cíl byl i přes menší nesrovnalosti splněn.**

Cíl číslo 2: Zjistit, zda respondenti využívají některou z metod kontaktních prostředků.

První otázka, která na tento cíl byla zaměřena, byla otázka číslo 4, ve které měly maminky odpovědět, čím se řídí při výchově dítěte. U 79 maminek je důležité se řídit především svými pocity. 21 maminek se řídí sebou, ale i radami ostatních a žádná z nich se neřídí výhradně radami ze svého okolí. Kontaktní rodičovství se zakládá především na tom, aby se maminky naladily na svou intuici a při výchově dítěte se řídily samy sebou, nikoliv okolím. Naprostá většina maminek se tímto prostředkem zaručeně řídí, čímž jsem byla překvapena, jelikož jsem zastávala názor, že dnešní generace maminek se nechá ovlivnit starší generací.

K této problematice se také vztahovala otázka číslo 5, která zjišťovala, zda maminky dávají přednost přirozenému porodu před porodem, který je jakkoliv narušen. Dle mého výzkumu si toto maminky dobře uvědomují a přirozený porod bez vnějších zásahů preferují. Porod je nejdůležitějším okamžikem v životě člověka, hlavně z psychologického hlediska, proto si myslím, že by se v porodnicích měl brát větší ohled na matku a její přání. Protože pokud je porod narušen bez vědomí matky, má to vliv nejen na ni, ale především na dítě. Děti si zážitky z porodu navždy zapisují do svého povědomí, a i když si v dospělosti porod nepamatují, má to na jejich psychiku obrovský vliv.

Další otázkou, která k tomuto cíli směřovala, byla otázka číslo 6, kdy bylo možné zjistit, zda maminky využívaly, či by chtěly využít bonding, neboli nepřerušovaný kontakt s dítětem "kůži na kůži" po porodu. Jedná se o první kontakt s matkou, který je důležitý pro vytvoření pouta na celý život. Z mého výzkumu vyplynulo, že bonding je důležitý pro celých 98 maminek. Pouze 2 o něj nestojí.

Otázka číslo 9 měla za úkol zjistit, jestli maminky upřednostňují spaní se svými dětmi, či zastávají názor, že by dítě mělo spát samostatně. Z výsledku vyplynulo, že naprostá většina maminek, což je 92 %, spí se svými dětmi v posteli a pouhých 8 % maminek své děti nechává spát samostatně. Upřímně mě tento výsledek velmi překvapil, protože jsem si myslela, že v dnešní moderní společnosti více maminek od tohoto prostředku spíše ustupuje a zastává názor, že dítě nebude schopno být samostatné, pokud bude spávat s rodiči.

K danému cíli se také vztahovala otázka číslo 10 a 11, které spolu úzce souvisely. V položených otázkách dotazované maminky měly uvést a případně zastat svůj individuální názor na to, zda by své dítě nechaly vyplakat, či naopak, a jak na tuto situaci maminky reagují. Z této otázky vyplynulo, že naprostá většina maminek (81 %) své děti vyplakat nenechá a ve většině případů na pláč reagují zjišťováním, proč dítě pláče, zda dítěti něco chybí, uklidní ho nejprve např. kojením, uspáváním atd. Pokud zjistí, že jde o emocionální projev, dítě uklidní chováním. Asi čtvrtina maminek uvedla, že pokud dítě pláče z důvodu, že si nějak ublížilo, reagují na pláč pohlazením, vlídným slovem či pofoukáním; některé z nich si myslí, že pláč zastaví nabídnutím hračky. Jen pouhá 4 % maminek se domnívají, že dítě potřebuje plakat, a učí jej, že to, co cítí, je správné. Z výzkumu můžeme vidět, že každá maminka k dětskému pláči přistupuje jinak, ale správným způsobem.

Otázkami číslo 12 a 16 se zjišťovalo, zda jsou při výchově dítěte pro maminky důležitá pravidla a hranice. Spousta maminek (86 %) při výchově dítěte pravidla a hranice využívá, ale tak, aby v rodině vyhovovaly všem. Další maminky (12 %) zastávají názor, že pro výchovu dítěte pravidla a hranice důležitá nejsou. Zbylé 2 % neví, jestli označit hranice a pravidla za důležité, nebo ne. Tento výsledek je pro mě velmi zajímavým zjištěním a mile mě překvapil přístup maminek ke svým dětem v této problematice.

Otázka číslo 14 se dotazovala maminek, jestli tělesný trest považují za výchovnou nebo nevýchovnou metodu. Kontaktní rodičovství je především respektující výchovou a myslím si, že tělesný trest do této metody výrazně nepatří. V mém výzkumu na tuto problematiku pohlíží maminky takto: pouze 8 maminek tělesný trest využívá a považuje tento prostředek především za výchovnou metodu. Více než polovina maminek (66 %) tuto metodu při výchově dítěte nerespektuje a považuje ji tak za nesprávnou. Některé maminky neví, jak tuto metodu správně označit. I přesto, že více než polovina maminek tělesným trestem při výchově dítěte opovrhuje, myslím si, že maminky by v této oblasti měly být více poučeny a to zejména o psychických následcích trestů pro jejich dítě.

V tomto cíli jsem si stanovila otázky týkající se prostředků kontaktního rodičovství. Z výzkumu mi vyplynulo, že většina dotazovaných maminek tyto metody aktivně využívá, ať již vědomě, či nevědomě. **Mnou stanovený cíl byl tedy splněn.**

Cíl číslo 3: Zjistit, zda respondenti nabývají přesvědčení, že daná výchovná metoda prospívá vývoji dítěte.

První otázka, která se k tomuto cíli vztahovala, byla otevřená otázka číslo 7. Maminky byly dotázány, zda si myslí, že odebrání dítěte od matky ihned po porodu za účelem ošetrovatelským či jiným má na dítě nějaký vliv. Po zhodnocení této otázky jsem dospěla k závěru, že naprostá většina maminek si myslí, že odebrání dítěte mamince ihned po porodu je jednoznačně špatně a má na dítě negativní vliv.

Otázka číslo 8 byla zaměřena na nošení dítěte v náruči či šátku. Všechny maminky se jednohlasně shodly na tom, že to má na dítě pozitivní vliv a přispívá tak dítěti ke zdravému vývoji. Tímto výsledkem jsem byla velmi příjemně překvapena, jelikož jsem si myslela, že matky spíše zaujmou postoj, že pokud se dítě bude neustále nosit, nebude schopné samostatnosti a nebude se moct od matky odpoutat, jak ve svém okolí i v rodině slýchávám.

Další otázkou, která k tomuto cíli směřovala, je otázka číslo 13. U této otázky se většina maminek shodla na prospěšnosti této metody. Dítě je podle nich tedy psychicky vyrovnanější. Čtvrtina maminek si není jistá, zda je dítě psychicky vyrovnanější.

Poslední otázka, která zkoumala tento cíl, je otázka číslo 15, která je zaměřená na zjištění přispívání kontaktní výchovy na vývoj dítěte. Z vybraných odpovědí vyplývá, že téměř všechny maminky si myslí, že kontaktní výchova přispívá vývoji dítěte a je tedy prospěšná. Tímto výsledkem jsem příjemně překvapena a jsem ráda, že si maminky uvědomují, že právě tato výchova dítěti přispívá k vývoji.

Po zhodnocení tohoto cíle jednoznačně vyplynulo, že maminky vnímají kontaktní rodičovství jako jednoznačný přínos pro psychický i fyzický vývoj dítěte. **Třetí cíl, který jsem si určila, byl splněn.**

ZÁVĚR

Cílem teoretické části mé bakalářské práce bylo seznámení s tématem kontaktní výchovy jako metody, která přispívá k lepšímu vývoji dítěte. Na počátku práce jsem se zmínila o citové vazbě mezi matkou a dítětem, definici kontaktního rodičovství a jeho prostředcích a v konečné části je zmínka o vývoji dítěte.

Praktická část byla zpracována na základě kvantitativního výzkumu formou dotazníku, který byl směřován na ženy, které již dítě mají, čekají, nebo ho teprve plánují. Dotazník se skládal ze 17 otázek a tvořil uzavřené, polouzavřené a otevřené otázky. Pro průzkum jsem si zvolila město Bruntál a jeho okolí. Celkem bylo vyplněno 100 dotazníků. Výsledky jsou zaznamenány do tabulek a grafů i se slovním komentářem. Na konci práce jsem uvedla kazuistiku formou kvalitativního výzkumu, jako názornou ukázkou kontaktního rodičovství v praxi. Na základě toho byl také vytvořen edukační materiál.

Na základě množství získaných výsledků jsem dospěla k názoru, že o kontaktním rodičovství má povědomí spousta žen. Je pozitivní, že k této metodě přistupují již od počátku těhotenství a porodu, dostatečně si uvědomují, že již v této fázi se rozhoduje o vztahu mezi matkou a dítětem, ať už pozitivním nebo negativním. O metodu kontaktní výchovy se aktivně zajímají a využívají kontaktní prostředky ve prospěch svého dítěte. Spousta maminek o své dítě pečují správným způsobem a dává dítěti to, o co si žádá. Musím však poukázat na to, že naprostá většina maminek zapomíná sama na sebe. Pro dítě je důležitý nepřetržitý kontakt s matkou, ale jen na základě její spokojenosti, protože pokud je šťastná matka, tehdy je šťastné i dítě. Úkolem kontaktní výchovy tedy není naplnit potřeby jen pro své dítě, ale také pro matku. Co se týče vývoje dítěte, tak s nadhledem můžu říci, že maminky si dobře uvědomují, že tato metoda přispívá velmi pozitivnímu vývoji jejich dětí, jak v oblasti psychické, tak i fyzické.

Díky této problematice, které jsem se věnovala, jsem dospěla k názoru, že tuto metodu chci rozhodně do budoucna využívat, jelikož si myslím, že tato metoda je velmi příznivá pro vývoj dítěte a také pro vytvoření silné vazby mezi rodičem a dítětem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALDORT, Naomi, 2010. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Vyd. 1. Praha: Práh. ISBN 978-80-7252-287-3.
- [2] BOWLBY, John, 2010. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-670-4.
- [3] BRISCH, Karl Heinz, 2012. *Bezpečná výchova: budování jisté vztahové vazby mezi rodiči a dětmi*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0063-5.
- [4] CLOUD, Henry a John Sims TOWNSEND, 2002. *Jak vychovat báječné děti?: [co mohou rodiče poskytnout svým dětem?]*. 1. vyd. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-049-7.
- [5] GASKIN, Ina May, 2010. *Zázrak porodu*. 1. vyd. Doubice: One Woman Press. ISBN 978-80-86356-48-8.
- [6] HELUS, Zdeněk, 2004. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Vyd. 1. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-888-0.
- [7] HODGKINSON, Tom, 2009. *Líný rodič: lenošením a nečinností k lepšímu rodičovství: zaručený návod, jak být pohodovým rodičem*. vyd.1. Brno: Jota. ISBN 978-80-7217-665-6.
- [8] CHAMBERLAIN, David B, 2013. *Fascinující mysl novorozeného dítěte*. 1. vyd. Praha: Beta Books. ISBN 978-80-87197-66-0.
- [9] KLIMOVÁ, Anna, Zuzana BRÁZDOVÁ, Anna MYDLILOVÁ, Magdalena PAULOVÁ, Dagmar SCHNEIDROVÁ a Eva ŠULCOVÁ, 1998. *Kojení: dar pro život*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-7169-490-8.
- [10] KOCH, Jaroslav, 1995. *Výchova kojence v rodině: příručka pro rodiče*. 4. (aktualizované) vyd., 1. vyd. v Bráně. Praha: Brána. ISBN 80-85946-01-7.
- [11] KOPŘIVA, Pavel, 2008. *Respektovat a být respektován*. vyd.3. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.
- [12] LANGMEIER, Josef a Zdeněk MATĚJČEK, 2011. *Psychická deprivace v dětství*. Vyd. 4., dopl., V nakl. Karolinum 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1983-5

- [13] LIEDLOFF, Jean, 2007. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia. Nová éra. ISBN 978-80-86685-79-3.
- [14] MATĚJČEK, Zdeněk, 2000. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 3. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-494-x.
- [15] MATĚJČEK, Zdeněk, 2012. *Po dobrém, nebo po zlém?*. Vyd. 7. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0133-5.
- [16] MATĚJČEK, Zdeněk, 2013. *Co děti nejvíc potřebují*. vyd.6. Praha: Portál, Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-262-0398-8.
- [17] MERTIN, Václav, 2015. *Ze zkušeností dětského psychologa*. Vydání první. Praha: Wolters Kluwer. Rádce pro rodiče (Wolters Kluwer). ISBN 978-80-7478-764-5
- [18] MONGAN, Marie F, 2010. *Hypnoporod*. Vyd. 1. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-364-6.
- [19] MONTESSORI, Maria, 2012. *Tajuplné dětství*. Vyd. 2., V Tritonu 1. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-382-0.
- [20] MROWETZ, Michaela, Gauri CHRASTILOVÁ a Ivana ANTALOVÁ, 2011. *Bonding - porodní radost: podpora rodiny jako cesta k ozdravení porodnictví a společnosti?*. 1. vyd. Praha: DharmaGaia, Šťastné dítě (DharmaGaia). ISBN 978-80-7436-014-5.
- [21] ODENT, Michel, 1995. *Znovuzrozený porod*. Vyd. 1. Praha: Argo. ISBN 80-85794-69-1.
- [22] ODENT, Michel, 2014. *Porod a budoucnost homo sapiens: první kniha o evoluci člověka v souvislosti s tím, jak přicházíme na svět*. 1. vyd. v českém jazyce. Praha: Maitrea. ISBN 978-80-7500-052-1.
- [23] PREKOP, Jirina, 2001. *Jak být dobrým rodičem: krůpěje výchovných moudrostí*. Vyd. 1. Praha: Grada. Pro rodiče. ISBN 80-247-9063-7.
- [24] RADER, Lacie, 2014. *Attachment parenting: advice, tips and solutions for caring for your baby*. S.l.: Cico Books. ISBN 1782491090.
- [25] ROGGE, Jan-Uwe, 1996. *Děti potřebují hranice*. 1. vyd. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-088-x.

[26] SEARS, William a Martha SEARS, 2012. *Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí*. Vyd. 1. Praha: Argo. ISBN 978-80-257-0597-1.

[27] SOLTER, Aletha Jauch, 2014. *Moudrost raného dětství: proč důvěřovat miminkům a batolatům a učit se péči o ně od nich samotných*. 1. vyd. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-695-1.

[28] VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

[29] WEIKERT, Annegret, 2007. *Výchova dítěte: osvědčené rady a řešení pro rodiče dětí každého věku*. České vyd.1. Praha: Vašut. Velký praktický rádce. ISBN 978-80-7236-527-2.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Tzn. To znamená

Např. Například

WHO World Health Organization - Světová zdravotnická organizace

KR Kontaktní rodičovství

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Umístění dotazníků.....	45
Tabulka 2 - Výsledky odpovědí na otázku č. 1.....	47
Tabulka 3 - Výsledky odpovědí na otázku č. 2.....	48
Tabulka 4 - Výsledky individuálních odpovědí na otevřenou otázku č. 3	49
Tabulka 5 - Výsledky odpovědí na otázku č. 4.....	50
Tabulka 6 - Výsledky odpovědí na otázku č. 5.....	51
Tabulka 7 - Výsledky odpovědí na otázku č. 7.....	52
Tabulka 8 - Výsledky individuálních odpovědí na otevřenou otázku č. 7	53
Tabulka 9 - Výsledky odpovědí na otázku č. 8.....	54
Tabulka 10 - Výsledky odpovědí na otázku č. 9.....	55
Tabulka 11 - Výsledky odpovědí na otázku č. 10.....	56
Tabulka 12 - Citace volných odpovědí ke zvolené možnosti „jiné“.....	56
Tabulka 13 - Výsledky individuálních odpovědí na otevřenou otázku č. 11	57
Tabulka 14 - Výsledky odpovědí na otázku č. 12.....	58
Tabulka 15 - Citace volných odpovědí ke zvolené možnosti „jiné“	58
Tabulka 16 - Výsledky odpovědí na otázku č. 13.....	59
Tabulka 17 - Výsledky odpovědí na otázku č. 14.....	60
Tabulka 18 - Výsledky odpovědí na otázku č. 15.....	61
Tabulka 19 - Výsledky odpovědí na otázku č. 16.....	62
Tabulka 20 - Výsledky odpovědí na otázku č. 17.....	63

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Máte děti? [Zdroj: vlastní zpracování]	47
Graf 2 - Setkala jste se již s pojmem kontaktní rodičovství? [Zdroj: vlastní zpracování] ...	48
Graf 3 - Při výchově dítěte:[Zdroj: vlastní zpracování]	50
Graf 4 - Upřednostňujete (dáváte přednost) přirozenému (samovolnému) porodu?[Zdroj: vlastní zpracování]	51
Graf 5 - Bonding (nepřerušovaný kontakt s dítětem, "kůži na kůži") po porodu:[Zdroj: vlastní zpracování]	52
Graf 6 - Časté nošení dítěte v náruči či šátku má na dítě: [Zdroj: vlastní zpracování]	54
Graf 7 - Dítě by mělo spát: [Zdroj: vlastní zpracování].....	55
Graf 8 - Nechali byste své dítě vyplakat? [Zdroj: vlastní zpracování].....	56
Graf 9- Jsou pro Vás ve výchově důležitá pravidla? [Zdroj: vlastní zpracování]	58
Graf 10 - Je podle Vás dítě, u kterého se aplikuje kontaktní rodičovství (respektní výchova) psychicky vyrovnanější? [Zdroj: vlastní zpracování]	59
Graf 11 - Tělesný trest je pro mne:[Zdroj: vlastní zpracování]	60
Graf 12 - Myslím si, že kontaktní výchova:[Zdroj: vlastní zpracování]	61
Graf 13 - Myslíte si, že je důležité stanovit dítěti hranice?[Zdroj: vlastní zpracování]	62
Graf 14 - Důvěra znamená:[Zdroj: vlastní zpracování]	63

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA I: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ PŘÍSTUPU K INFORMACÍM

PŘÍLOHA II: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

PŘÍLOHA III: DOTAZNÍK

PŘÍLOHA IV: UKÁZKA ROZHOVORU

PŘÍLOHA V: EDUKAČNÍ MATERIÁL

PŘÍLOHA I: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ PŘÍSTUPU K INFORMACÍM

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
**Fakulta humanitních studií
Ústav zdravotnických věd**
**Mostní 5139
760 01 Zlín**
ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ PŘÍSTUPU K INFORMACÍM

Vážená paní, Poštulková

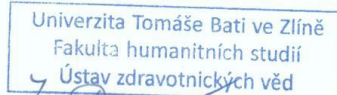
Obracíme se na Vás s žádostí o umožnění přístupu k informacím na Vašem pracovišti v privátní gynekologické ambulanci v Bruntále, v průběhu realizace odborné praxe pro níže uvedenou studentku. V rámci ukončení studia studenti 3. ročníku zpracovávají bakalářskou práci, jejíž součástí je i empirická část. K realizaci této části studentka potřebuje přístup k informacím z Vašeho pracoviště. Student je poučen o povinné mlčenlivosti a ochraně dat, včetně důsledků, které mu při porušení mlčenlivosti hrozí. Jedná se o studentku bakalářského studijního programu Porodní asistence, studijního oboru Porodní asistentka.

Téma bakalářské práce	Kontaktní rodičovství Návrat od náručí rodičů
Termín konání odborné praxe	8. 2.2016 -25. 3.2016
Pracoviště	Privátní gynekologická ambulance Mudr.Poštulkové, Bruntál
Metoda výzkumného šetření	Dotazníkové šetření
Skupina respondentů	Těhotné ženy
Autor bakalářské práce	Nicoletta Hladíková
Vedoucí bakalářské práce	doc. PhDr. Josef Konečný, CSc.


Děkujeme za spolupráci.

11-02-2016

V Bruntále dne



 Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.
 ředitelka Ústavu zdravotnických věd



 Razítko a podpis zástupce zařízení

PŘÍLOHA II: ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií
Ústav zdravotnických věd

Mostní 5139
760 01 Zlín

ŽÁDOST O UMOŽNĚNÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Vážená paní, Poštulková

obracíme se na Vás s žádostí o umožnění výzkumného šetření na Vašem pracovišti v privátní gynekologické ambulanci v Bruntále, které bude podkladem pro zpracování empirické části bakalářské práce studentky 3. ročníku studijního programu Porodní asistence, oboru Porodní asistentka.

Děkujeme za vyřízení naší žádosti a těšíme se na další spolupráci

Téma bakalářské práce	Kontaktní rodičovství Návrat do náručí rodičů
Metoda výzkumného šetření	Dotazníkové šetření
Skupina respondentů	Těhotné ženy
Pracoviště	Privátní gynekologická ambulance Mudr.Poštulkové, Bruntál
Autor bakalářské práce	Nicoletta Hladíková
Vedoucí bakalářské práce	doc. PhDr. Josef Konečný, CSc.

11-02-2016

V Bruntále dne

Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.
ředitelka Ústavu zdravotnických věd

Vyjádření instituce:

- Žádost povolena
 Žádost zamítnuta



.....
Razítko a podpis zástupce zařízení

PŘÍLOHA III: DOTAZNÍK

Milé maminky,

Jsem studentkou třetího ročníku bakalářského studia University Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, obor Porodní asistentka.

Dovoďte mi, abych Vás požádala o několik minut Vašeho času k vyplnění tohoto dotazníku. Zároveň Vás prosím o co možná nejpravdivější a nejpřesnější odpovědi. Vaše odpovědi mi poslouží jako podklad k vypracování bakalářské práce, která se zabývá tématem Kontaktní rodičovství. Cílem je zjistit, zda vědomě využíváte některou z metod kontaktních prostředků a v jaké míře, a zda si myslíte, že tato metoda prospívá vývoji dítěte.

Dotazník obsahuje 17 krátkých otázek. V daných otázkách vyberte jednu z možností a odpovědi prosím zakroužkujte, některé zodpovězte slovy. **Dotazník je anonymní a jeho vyhodnocení bude použito pouze pro účely výzkumu.**

Děkuji za Váš čas!

1. Máte děti?

- ano, mám
- ne, nemám

2. Setkala jste se již s pojmem kontaktní rodičovství?

- ano setkala
- ano, aktivně se o to zajímá
- ne, nesetkala
- ne, ale ráda bych se o tom dozvěděla více

3. Co si pod tímto pojmem představujete?

4. Při výchově dítěte:

- se především řídím svými pocity
- se především řídím radami ostatních
- se především řídím sebou i radami ostatních

5. Porod přirozeně (samovolně), bez vnějších zásahů?

- ano
- ne
uveďte důvod

6. Bonding (nepřerušovaný kontakt s dítětem, "kůži na kůži") po porodu:

- rozhodně ano
- rozhodně ne
- nevím

7. Myslíte si, že odebrání dítěte od matky ihned po porodu za účelem ošetrovatelským či jiným má na dítě nějaký vliv?

8. Časté nošení dítěte v náručí či šátku má na dítě:

- má pozitivní vliv
- má negativní vliv
prosím uveďte důvod vašeho tvrzení:

9. Dítě by mělo spát:

- s rodiči v posteli
- samostatně

10. Nechali byste své dítě vyplakat?

- ano
- ne
- nevím
- jiné

11. Jak reagujete na pláč dítěte?

12. Jsou pro Vás ve výchově dítěte důležitá pravidla?

- ano, dítě je potřebuje
- ne, nejsou důležitá
- jiné

13. Je podle vás dítě, u kterého se aplikuje kontaktní rodičovství (respektní výchova) psychicky vyrovnanější?

- ano
- ano, vím to z vlastní zkušenosti
- nevím
- ne, podle mě nemá KR vliv na psychiku dítěte

14. Tělesný trest je pro mne:

- především výchovnou metodou
- především nevhodnou metodou
- nejsem rozhodnuta

15. Myslím si, že kontaktní výchova

- přispívá vývoji dítěte
- nepřispívá vývoji dítěte
- nevím

16. Myslíte si, že je důležité stanovit dítěti hranice?

- rozhodně ano
- rozhodně ne
- nevím

17. Důvěra znamená:

- především vyjít vstříc potřebám dítěte
- především vyjít vstříc potřebám matky
- především vyjít ze vzájemných potřeb

PŘÍLOHA IV: UKÁZKA ROZHOVORU

Matka: Lucie

Věk: 30 let

Rodinný stav: vdaná

Zaměstnání: Lektorka kurzů, MD

Bydliště: Ivančice

Manžel: Ondřej, 32 let, zaměstnání regionální ředitel TESCO finančních stánků

Počet dětí a jejich věk: 2 děti, syn Samuel 3 roky, dcera Natali 1 rok

NÁZORY RODINY

1. Jak Vaše rodina reaguje na kontaktní výchovu, kterou aplikujete u svých dětí?

„Vše prochází vývojem a musím říct, že se to mění k lepšímu. Když se syn narodil, rodina kroutila hlavou víceméně nad všemi body KR. Dnes se ptají, jestli to nepřeháním, když od dcery odjedu na celý den pryč a bude bez kojení.“

2. Jak reagujete na názory svých rodičů?

„Jejich rady respektuji jako názor, a tak je i беру. Vždy se nad nimi zamyslíme, probereme a zachováme se podle toho, jak s nimi souhlasíme. Důležitý je pocit nás jako rodiny, tzn. manžela, mě a dětí.“

KONTAKTNÍ VÝCHOVA A JEJÍ PROSTŘEDKY

POROD

3. Kde jste rodila své děti?

„doma.“

4. Jaký byl Váš porod? Byl přirozený, samovolný nebo z vnějšku ovlivnitelný?

„přirozený, samovolný.“

5. Byl Váš partner u porodu?

„Byl u obou porodů a byl mi velkou oporou. U druhého porodu chytil dceru do rukou“.

6. Probíhal u Vás po porodu Bonding?

„Bonding byl u obou dětí několikahodinový. U dcery jsme dali prostor i na samopřisátí. Vyšetření dětí dr. proběhlo až druhý den, a to u nás doma a velmi citlivě. Takže jejichpříchod na svět byl nádherný a ničím nerušený zážitek. Opojení hormony bylo to nejsilnější, co jsem kdy zažila. Nevěřila jsem, že bych své děti mohla milovat ještě víc než v tyto momenty. Láska roste s nimi, přesto ta citová vazba a spojení bylo velmi silné od počátku.“

7. Mohla byste uvést nějaké zajímavý zážitek z porodu?

„Při porodu jsme s dětmi komunikovali a reagovaly na moje přání, dcera se narodila lotosově, porod dcery byl natolik rychlý (byla venku na 3 kontrakce),že mi to bylo líto, hned pár dní po porodu jsem chtěla rodit znovu.“

8. Jak často kojíte/ jste kojila?

„Na požádání dítěte.“

9. Kdy jste přestala kojit?

„Syn se odstavil v 21. měsíci a dcera je ještě kojena“

ŠÁTKOVÁNÍ A NOŠENÍ DÍTĚTE**10. Byly Vaše děti nošeny v šátku či nosítku?**

„Po narození v šátku, později v nosítku.“

11. Mohla byste uvést nějaké výhody nošení či šátkování?

„Blízkost dítěte, možnost diskrétního kojení na veřejnosti, navštívení kultury se spícím dítětem, práce v domácnosti, procházky v lese“.

SPANÍ S RODIČI**12. Spí Vaše děti s Vámi nebo samostatně?**

„Děti s námi spí dodnes.“

13. Jak jste přizpůsobili Vaši ložnici, aby děti mohly spát s Vámi?

„Máme na zemi futon ve velikosti 3 postelí, aby děti mohli spát s námi.“

14. Jak u Vás probíhalo kojení během noci?

„Dcera se v noci vzbudí na kojení, přitulí se a spíme dál, syn se někdy v noci vzbudí, přitulí se a spí dál“.

15. Mohla byste uvést nějaké výhody spaní dětí s rodiči?

„Kojení v polospánku, možnost reagovat na neklidný spánek- noční můra apod.“

16. Kdy se děti rozhodli spát samostatně?

„Tato chvíle ještě nepřišla.“

17. Nenarušuje tento prostředek Váš milostný život?

„Ne, nenarušuje.“

DŮVĚRA V PLÁČ DÍTĚTE**18. Jak reagujete na pláč svých dětí? Necháte je vyplakat?**

„Pokud pláčou, jsem u nich s nabídnutou náručí a dávám jim prostor pro zpracování emocí. Někdy se stane, že jsou unavené a potřebují plakat, aby se jim ulevilo. Takže vlastně ano, nechávám je vyplakat u mne v náručí.“

19. Jakým způsobem utěšujete své děti?

„Většinou uznávám emoce, ať už je to vztek, lítost, bolest. Slova jako ALE TO NIC NENÍ, NEBREČ, u nás neuslyšíte.“

VYMEZENÍ HRANIC**20. Vymezujete svým dětem hranice? Mohla byste uvést příklad?**

„Ano. TOHLE SE MI NELÍBÍ, TOHLE POTŘEBUJI JINAK apod. Prostě pravdivě popíšu situaci.“

21. Respektují Vaše děti hranice?

„Vzájemnému respektování se učíme každý den.“

22. Pokud děti poruší hranice, jak na to zareagujete?

„Pokud je něco za moji hranici, otevřeně o tom mluvím, klasické tresty nepoužíváme. Když máme domluvu, trvám na ni.“

VLIV KR NA VÝVOJ DÍTĚTE

23. Myslíte si, že nošení Vašich dětí v šátku či nosítku má na vývoj dítěte nějaký pozitivní vliv?

„V motorickém vývoji byly napřed oproti tabulkám.“

24. Myslíte si, že společné spaní dětí s rodiči přispívá k vývoji dítěte?

„Ano, děti se nasytí kontaktu s rodiči přes noc a přes den jsou potom samostatnější.“

25. Proč je pro Vás v rodině důležité vymezování hranic?

„Chci, aby moje děti byly samostatně přemýšlející jedinci s vlastním názorem, proto, když po nich něco chci, snažím se vysvětlovat důvod, proč to tak je. Když to chápou, nemají problém to respektovat.“

PŘÍLOHA V: EDUKAČNÍ MATERIÁL




KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ

Jak můžete přispět Kontaktní výchovou k správnému vývoji svého dítěte?

Nenechte se ovládnout Vaším okolím, poslouchájte své srdce a nechte se vést Vašimi dětmi, oni umí dát najevo co právě potřebují. Chtějí jen Vaši péči, Vaši pozornost a hlavně Vaši přítomnost. Nenechávejte je o samotě, když Vás zrovna potřebují

Děti se potřebují vyvíjet správným směrem a chtějí být připravené na různé životní situace, které je v budoucnu čekají. Přispějte kontaktní výchovou ke správnému vývoji dětí. Kontaktní rodičovství není nic nového, tato metoda byla používána za dob našich prababiček. Jen postupem času byla potlačena s příchodem moderních technik a nových názorů na výchovu dítěte.

Navratte tuto metodu zpět do Vašich srdcí a učíte tak Vaše děti šťastné, psychicky a fyzicky vyrovnané.

S láskou Nicoletta Hladíková 



Úvodem

Milé maminky,

Posloucháte ve svém okolí rady jak máte správně své děti vychovávat? Zjistili jste že ne vždy jde všechno podle doporučení? Děti jsou uplakané, rozmazené nebo Vám odporují? Potom tento materiál je inspirací právě pro Vás. Všichni cítí lidé si myslí, že právě oni jsou těmi nejlepšími odborníky na cíl dětí! Ale opak je pravdou.

Každé dítě je individuální a jenom vy víte co Vaše dítě potřebuje. Kontaktní rodičovství Vás naučí jak se spolehnout jen na svou intuici a pomůže Vám své děti vychovat tak, aby byly těmi nejšťastnějšími a zároveň samostatnými jedinci.

Nejčastější mýty nekontaktních rodičů

Nenos ho, bude rozmazeně!

Neber si ho do postele, už se ho nezbavíš!

Miminko se musí vyřvat.

Ať si nezvyká, že na každý jeho křik reaguješ!

Ať si zvyká, že je sám.

Proč ho pořád kojíš? Měla bys kojit co tři hodiny.

Musíš ho krotit, bude si dělat co chce!

KONTAKTNÍ Rodičovství

POMÁHÁ POZNAT VAŠE DÍTĚ

VÁM POMŮŽE DÍVAT SE NA SVĚT OČIMA VAŠEHO DÍTĚTE

PODPORUJE DŮVĚRU

VYTVÁŘÍ ZPŮSOBELEJŠÍ MOZKY

PODPORUJE POSLUŠNOST

POMÁHÁ ZVLÁDAT PROBLÉMOVÉ DÍTĚ



VAZBOU PO PORODU „BONDING“



- Bonding pomáhá k vytvoření raného kontaktu
- U novorozence se posiluje kontaktní, přirozené chování
- U matky se posiluje biologické, intuitivní chování matky
- Pohyby matčina hrudníku, rytmický tep jejího srdce zmiřují u dítěte pocly úzkosti
- Dítě je klidnější, šetří energii pláčem
- Hlázení dítěte matkou při bondingu stimuluje novorozence k pravidelnému dýchání
- Mezi matkou a dítětem se rozvíjí přirozená komunikace
- Dítě se učí důvěřovat svému okolí

KOJENÍM

- Kojené děti lépe vidí
- Kojené děti lépe slyší
- Kojené děti mají hezčí úsměv
- Kojené děti lépe dýchají
- Mateřské mléko je lépe stravitelné
- Mateřské mléko chrání nezralá střeva
- Kojené děti mají zdravější kůži
- Z kojenných dětí s menší pravděpodobností vyrostou obézní dospělí
- Kojené děti jsou chráněny před mnoha chorobami
- Kojení prospívá zdraví maminky
- Pomáhá matce stát se odborníkem na své dítě
- Matka se učí být empatická



ŠÁTKOVÁNÍM A NOŠENÍM DÍTĚTE

Nošení v šátku učí být děti spokojené

- Chrání dítě před zbytečným pláčem
- Klidný a spokojený spánek
- Rytmus dítěte a matky je totožný

Nošení v šátku učí být děti spokojené

- Blížkost matky – dítě cítí bezpečí, důvěru
- Znovuzrojení kontaktu s maminkou a tatínkem
- Pozornost při pozorování konkrétního podnětu
- Snadnější kojení, uspokojení hladu
- Dítěti není nikdy chladno ani horko
- Slyší tlukot matčina srdce, cítí její dech
- Jemný pohyb matčina těla dítě uhoupává
- Rytmus dítěte a matky je totožný



Nošení dětí učí děti o světě

- Děti v šátku mají nejvyšší schopnost interakce
- Dítě studuje matčinu tvář, sleduje, jak se mění
- Slyší totéž, vnímá matčiny emoce
- Rozeznává jemné změny ve výrazu a v řeči těla
- Děti se učí novým věcem např. (poznává více své okolí, pravidelné domácí práce či zkušenosti)
- Děti lépe reagují na sluchovou a vizuální stimulaci
- Nošení přispívá dítěti filtrovat nedůležité informace (mozek si tak vytváří správné vazby)

Nošení podporuje vývoj řeči

- Nošené děti mluví lépe – protože dítě je ve výši hlasy a očí, více se zapojuje do konverzace
- Učí se schopnosti naslouchat
- Sledováním jak se mluvcím zavírají a otvírají ústa, se děti naučí imitovat správné řečové pohyby pro správnou artikulaci
- Jsou-li v kontaktním vztahu s rodiči, začínou procvičovat slova a zvuky velmi brzy

Rodiče, kteří své děti nosí, bývají pozornější

- Mají větší přehled o svém dítěti
- Učí se svým dětem naslouchat
- Dokáží rozeznat potřeby dítěte

Nošení dětí usnadňuje kojení

- Dítě může pít z prsu, i když je matka v terénu
- Uspokojí věčně hladové kojence
- Dodává řád dětem, které mají potíže s krmením
- Pomáhá dětem, které špatně přibírají na váze (mléko matky, které kojí častěji, je tučnější, a proto časté krmení napomáhá vyššímu váhovému přírůstku)
- Dítě nemusí vydávat energii na získání matčiny pozornosti – a místo toho může růst

Nošení dětí usnadňuje kojení

- Šátek otevírá možnosti vzít dítě kamkoliv, kde s ním a jeho přirozené projevy můžete narazit na společenské potíže



Nošení dětí usnadňuje cestování

- Dítě v šátku si užívá více pozornosti rodičů a také sleduje všechno kolem z úrovně dospělého člověka
- Díky nošení se dítě učí samostatnosti – má vše více pod kontrolou i v situacích, kdy by si mohlo ublížit, např. když děti začínají chodit a opouštějí vaši ochranou náruč, aby prozkoumalo okolí

Nošení dětí usnadňuje život v domácnosti

- S dítětem můžete dělat každodenní rutiny své domácnosti (např. můžete spolu připravit snídaní, dát prádlo do pračky, vysávat atd.)
- Nošení dětí pomáhá rodičům přežít ve chvílích, kdy jsou děti velmi nespokojené a chtějí být u někoho v náručí
- Vyšší výkonnost rodičů



SPOLEČNÝM SPANÍM S DÍTĚTEM

- Děti mají lepší spánek
- Usínání u mamčina prsu nebo v náručí tatínka vytváří zdravý přístup ke spánku
- Dítě se naučí, že spánek je příjemný
- Děti, které spí s rodiči, spí déle
- Probouzení u matky je pro děti příjemné a cítí se v bezpečí
- Dítě poslouchá tlukot srdce matky a navodí se na její dech

Matky spí déle

- Lépe si uvědomují přítomnost svých dětí, a přesto jsou schopny pohodlně spát
- Budí se zároveň s dítětem
- Jsou si jisté, že se vzbudí při jakémkoliv náznaku, že je dítě potřebuje
- Matky mají dítě u sebe a nemusí tak pokaždé k dítěti vstávat
- Matky a děti mají podobné spánkové cykly, matčin spánkový rytmus se dětským buzením nenechá rušit

Kojení během noci je snazší

- Děti, které spí blízko matek, se budí častěji na kojení než kojene děti, které spí odděleně
- Více krmení, více mléka a více doteků pomáhá dětem lépe růst
- Časté kojení pomáhá udržovat dostatek mléka a zabraňuje tomu, aby se matka ráno budila s plnými prsy, kde pak hrozí zadržování mléka, ucpané mléčné kanálky a Mastitida
- Časté noční buzení pomáhá dítěti udržovat úzký vztah s matkou, pokud spolu nebyli během dne
- Matky při kojení pomohou dítěti se přisát a znovu usnou, zatímco dítě pije

Kojení během noci je snazší

- Sdílení spánku pomáhá dětem prospívat, a tak jsou nejen větší, ale dorostou svěmu plnému potenciálu fyzicky, emocionálně a intelektuálně k tomu napomáhají **DOTEKY SPOJENÉ S KRMENÍM, KTERÉ NAVÍC STIMULUJÍ JEHO VÝVOJ**
- Dítě cítí, že je matka uvolněnější a pije z prsu déle.



Pomáhá matkám a dětem dohnat dobu, když spolu nejsou během dne

- Děti pracujících rodičů mohou spát delší dobu, když jsou s chůvou, aby pak mohly být více s maminkou a tatínkem
- Kojené děti potřebují v noci více kojit, když je matka během dne pryč
- Když jsou maminka a tatínek pryč celý den, společný spánek v noci jim pomáhá dohnat ztracenou dobu kontaktu

Posiluje důvěru mezi rodičem a dítětem

Společným spaním dáváte dítěti najevo, že vám na něm záleží

Matka může na potřeby dítěte reagovat rychle a správně



DŮVĚROU V PLÁČ DÍTĚTE

Čím citlivěji matka reaguje, tím více se dítě naučí důvěřovat rodičům a schopnostem komunikovat. Děti, na jejichž pláč reagují rodiče rychle, se naučí plakat méně a nepláčou tolik ani jako větší děti.

Špatná reakce na pláč dítěte:
Nechat dítě vyplakat o samotě:

- Přílišný pláč snižuje hladinu kyslíku v krvi a zvyšuje hladinu stresových hormonů
- Pokud matka na pláč nereaguje dítě pláče hlasitěji (získává tak pozornost)
- Dítě se cítí bezmocní
- Cítí se nedůležitě
- Dítě ztrácí důvěru ve svou schopnost komunikovat
- Dítě ztrácí důvěru ve vstřícnost svých pečovatelů
- Rodiče ztrácí důvěru v signalizaci svého dítěte
- Rodiče ztrácí citlivost



Správné reakce na pláč dítěte:
Karibský přístup

- použití výrazu tváře, řeči těla za účelem dát dítěti najevo, že potřebuje plakat
- použití slov „Máma je tady“
- odvedení pozornosti od toho, co dítě znepokojuje

Naučit děti, že některé problémy může zvládnout samo

- Zkuste vnímat míru jejich zneklidnění
- Při zvyšování intenzity pláče reagujte
- Pokud intenzita opadáva vyčkejte
- Naučit dítě, že jeho pláč má svou váhu

Nabídnutí náruče

- Vezměte dítě do náruče a dejte volný průchod jeho emocím
- Naučte dítě, že to co prožívá je správné
- Dejte dítěti najevo, že jste u něj a podporujete jeho emoce

SPRÁVNOU KOMUNIKACÍ S DÍTĚTEM

1. Komunikace s dítětem při konfliktu

Příklad špatné komunikace:
Např.: Když si děti hrají a berou si navzájem hračky, nadávají si. Často děti přijdou za dospělým a žalují „ON MĚ UHODIL!“ a dospělý na to reaguje běžně tak, že útočnicka poučí „TO SE NESMÍ!“ a obviňuje „JAK TO MŮŽEŠ DĚLAT? JAK BY BYLO TOBĚ, KDYBY TĚ NĚKDO UHODIL!“. Často také dávají rady druhému dítěti „TAK SI TOHO NEVŠÍMEJ, TAK SI S NIM NEHRAJ“ nebo v horším případě „NE NECH SI TO LÍBIT.“

V takovém případě to může být pro dítě, jemuž bylo ublíženo emocionálně velmi těžké vyhovět našemu pokynu a bezprostředně po konfliktu sdělit agresorovi, jak se cítí.



Příklad správné komunikace:
„ASI TĚ TO BOLÍ, MOŽNÁ BY BYLO DOBRÉ, ABY I KAMARÁD VĚDĚL, JAK TĚ TO BOLÍ“

Učíme-li dítě JÁ-VÝROK, pomáháme dítěti řešit situaci právě tímto způsobem

- Dítěti se dostává empatické reakce, jejíž součástí bylo, vedle vyslechnutí dítěte také pojmenování jeho pocitu.
- Toto mu pomáhá vytvářet si vlastní slovník, který může použít v já-výroku
- Dítě dostalo informaci, že může hovořit o svých pocitech a říct třeba: „Mě to bolí.“

Komunikace s dítětem při omluvě a přijetí omluvy

- Musíme se naučit s dětmi mluvit o tom, co můžeme udělat, když druhým ublížíme
- Vysvětlit dítěti co to znamená omluvit se, proč se lidé omlouvají? Co nám pomáhá, abychom se dokázali omluvit? Jak nám je, když se někomu omluvíme? Takový rozhovor je u dětí nutný.



Příklad špatné komunikace:

Pokyny typu „BĚŽ A OMLUV SE“

- Dospělý někdy nutí děti, aby se omluvily, i když ony samy to tak necítí anebo nejsou schopny se omluvit, protože jsou v negativních emocích.
- Děti se potom omlouvají jako na běžícím páse a vzápětí opakují své nevhodné chování.

Příklad správné komunikace:

Způsoby omluvy:

„PROMIŇ, NEUVĚDOMIL JSEM SI TO. OMLOUVÁM SE. NECHTĚL JSEM SE TĚ DOTKNOUT.“

Přijetí omluvy:

„TAK JO DOBRÝ. V POŘÁDKU. JÁ TO BERU. UŽ O TOM NEMUSÍME MLUVIT.“

© 2016 Fotografie umístěné v tomto materiálu byly použity se souhlasem autorky Lucie.

” Když dobře vychováváte děti, musíte se smířit s tím, že se bez vás obejdou. ”

VLADO MÜLLER

Použité zdroje

KOPŘIVA, Pavel. Respektovat a být respektován, 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.

SEARS, William a Martha SEARS. Kontaktní rodičovství: rozumná cesta k pochopení a výchově dětí. Praha: Argo, 2012. ISBN 978-80-257-0597-1.

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií