

# **Sociální pedagogika jako pomoc při hledání životní cesty pro děti a mládež**

Bc. Andrea Šimečková

---

Diplomová práce  
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2017/2018

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Andrea Šimečková**

Osobní číslo: **H160352**

Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Sociální pedagogika jako pomoc při hledání životní cesty pro děti a mládež**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti psychologie, etiky, prevence rizikového chování a sociální pedagogiky jako životní pomoci.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**BAKOŠOVÁ, Zlatica. Sociálna pedagogika ako životná pomoc. Bratislava: Univerzita Komenského, 2011. ISBN 9788096994403.**

**KREEFT, Peter. Návrat ke ctnostem: co říká tradiční mravní moudrost o moderních mravních zmatcích. Praha: Krystal OP, 2013. ISBN 978-80-87183-56-4.**

**PERETTI, Frank E. Poraněné srdce: příběh šikany, který naneštěstí není vymyšlený. Praha: Nakladatelství KMS, 2010. ISBN 978-80-86449-74-6.**

**ŠIMEČKOVÁ, Andrea. Etické otázky každého dne (příručka pro lektory + metodika). Zlín: Centrum pro rodinu Zlín, 2017.**

**TRAPKOVÁ, Ludmila a CHVÁLA, Vladislav. Rodinná terapie psychosomatických poruch (Rodina jako sociální děloha). Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-0523-4.**

**ZELINA, Miron. Teórie výchovy alebo hľadanie dobra. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo Mladé letá, 2010. ISBN 978-80-10-01884-0.**

Vedoucí diplomové práce: **doc. PhDr. Mgr. Jaroslav Balvín, CSc.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **1. prosince 2017**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2018**

Ve Zlíně dne 1. prosince 2017



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



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> 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 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 15. 4. 2018

Andrea V. R.

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 nevydávalečně 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 užit 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 výdělku jim 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 přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

V diplomové práci autorka shromáždila přehled nejdůležitějších témat, která by měli znát všichni mladí lidé pro úspěšné putování po své životní cestě. Jedná se o témata z pěti oblastí: (1) osobnost člověka (včetně sebevýchovy a hledání zaměření svého života), (2) mezilidské vztahy, (3) partnerské a manželské vztahy, (4) rodičovství a výchova dětí (včetně znalostí o regulaci početí), (5) prevence rizikového chování. Základem teoretické části jsou podklady a argumentace pro každé téma; v další kapitole následuje přehled organizací pracujících s dětmi a mládeží a popis autorčina cyklu preventivních programů pro děti, mládež a rodiče *Etické otázky každého dne*. V praktické části práce autorka zkoumá, která témata respondenti skutečně znali před vstupem do manželství a založením rodiny a jak to ovlivnilo jejich životy a vztahy.

**Klíčová slova:** sociální pedagogika, životní cesta, preventivní programy, osobnost, mezilidské vztahy, známost, manželství, sexualita, rodičovství, regulace početí, výchova, rizikové chování.

## **ABSTRACT**

The author of this diploma thesis has collected the survey of the most important subjects, indispensable for all young people, especially for their successful way of life. It deals with five fields: (1) personality, including self-education, focused on their way of life; (2) human relations; (3) partners' and married couples' relations; (4) parenthood and children's education, including the knowledge of family planning; (5) the prevention of risk behaviour. Basis and reasoning for each of these subjects form the foundation of the theoretical part; next chapter deals with survey of organizations working with young people. The last part is the description of the cycle of precautionary programmes for children, the youth and parents *Ethical questions of every day*. As for the practical part the author inquires the knowledge of respondents concerning their the mentioned subjects and the influence on their way of life.

**Key words:** social pedagogy, life way, precautionary programme, personality, human relations, steady girlfriend/boyfriend, marriage, sexuality, parenthood, family planning, education of children, risk behaviour.

Poděkování:

Děkuji vedoucímu mé práce panu docentu Jaroslavu Balvínovi za výbornou spolupráci a za všechny cenné a podnětné připomínky.

Děkuji všem respondentům za čas, který věnovali vyplnění dotazníku, a za jejich životní zkušenosti, do kterých mi tak dali nahlédnout.

Děkuji mým rodičům a sestře za zkušenost krásné rodiny a podporu v celém životě.

Děkuji mému manželovi Pavlovi za jeho lásku a trpělivost v průběhu našeho manželského putování po životní cestě (a také za trpělivost v průběhu psaní této diplomové práce). Díky němu vím, jak je manželství nádherné a že stojí za to dobře se na něj připravit a celý život manželský vztah rozvíjet.

Děkuji našim dcerám a synům za to, že nám dali prožít radost z toho být rodiči a doprovázet je v první části jejich cesty. Vám, kteří už máte rodiny, děkuji, že jste si vybrali tak úžasné partnery do manželství a že dobře vychováváte všechna naše vnoučátka. Vám, kteří ještě rodiny nemáte, přeji, abyste svou životní cestu dobře nasměrovali. A díky, že jsem si na vás všech mohla tak trochu testovat preventivní systém!

Nejvíce děkuji Bohu, Dárci života, za to, že po naší životní cestě doprovází nás a celou naši rodinu a posílá nám tolik dobrých lidí, s kterými můžeme určitými úseky cesty procházet.

*Motto:*

*Život je cesta, jež vede postupně z minulosti přes přítomnost do budoucnosti a stále přichází k novým a novým neznámým místům, věcem a osobám. (Jan Ámos Komenský)*

*Otázka: „Co je v životě nejdůležitější?“*

*Odpověď desetiletého chlapce: „Dobře se oženit a dobře zemřít.“*

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

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM</b> .....	<b>13</b>
1.1 ZKOUMANÉ TÉMA V LITERATUŘE DOMÁCÍ, ZAHRANIČNÍ A CIZOJAZYČNÉ .....	13
1.1.1 Literatura domácí – česká a slovenská.....	13
1.1.2 Literatura zahraniční .....	16
1.1.3 Literatura cizojazyčná .....	19
1.2 VZTAH ZKOUMANÉHO TÉMATU K SOCIÁLNÍ PEDAGOGICE .....	20
1.3 K ZÁKLADNÍM POJMŮM .....	21
<b>2 JAK POMOCI DĚTEM A MLÁDEŽI NA DOBRÉ ŽIVOTNÍ CESTĚ</b> .....	<b>24</b>
2.1 VÝCHODISKA ŽIVOTNÍ CESTY .....	25
2.2 MILNÍKY NA ŽIVOTNÍ CESTĚ .....	27
2.3 ZÁKLADNÍ KAMENY – HODNOTY LIDSKÉ CESTY .....	30
2.3.1 Osobnost člověka .....	31
2.3.2 Přátelství a mezilidské vztahy .....	58
2.3.3 Partnerské a manželské vztahy.....	65
2.3.4 Rodičovství – regulace početí, výchova dětí, vztahy v rodině.....	78
2.3.5 Jak se vyhnout tomu, co život narušuje .....	89
<b>3 PROGRAMY ŽIVOTNÍ ORIENTACE</b> .....	<b>97</b>
3.1 SYSTÉMY, KTERÉ MOHOU POMOCI V ŽIVOTNÍ ORIENTACI .....	97
3.1.1 Prevence a její rozdělení .....	97
3.1.2 Škola a její možnosti .....	99
3.1.3 Církev.....	100
3.1.4 Ostatní organizace .....	105
3.2 MOŽNOSTI POMOCI CENTER PRO RODINU .....	106
3.2.1 Vzdálenější příprava na manželství – období dětství a dospívání .....	106
3.2.2 Bližší příprava na manželství – v době známosti a zasnoubení .....	108
3.2.3 Bezprostřední příprava na manželství – několik měsíců před svatbou .....	108
3.3 PROGRAM „ETICKÉ OTÁZKY KAŽDÉHO DNE“ .....	109
3.3.1 Programy a témata pro základní školy .....	109
3.3.2 Programy a témata pro praktické a speciální základní školy .....	111
3.3.3 Program a témata pro střední školy a učiliště .....	112
3.3.4 Program a témata pro rodiče .....	112
3.3.5 Kurzy pro lektory a pedagogy.....	113
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>114</b>
<b>4 METODOLOGIE – POMOC NA ŽIVOTNÍ CESTĚ</b> .....	<b>115</b>
4.1 ÚDAJE O VÝZKUMU .....	115
4.1.1 Téma výzkumu.....	115
4.1.2 Výzkumný problém.....	115
4.1.3 Cíl výzkumu .....	115
4.1.4 Hypotézy .....	116
4.1.5 Výzkumný soubor a způsob jeho výběru .....	116
4.1.6 Dotazník .....	116



4.2	HODNOCENÍ .....	117
4.2.1	Základní údaje o respondentech.....	117
4.2.2	Vlastní osobnost.....	125
4.2.3	Mezilidské vztahy .....	146
4.2.4	Partnerské a manželské vztahy.....	156
4.2.5	Rodičovství a výchova dětí .....	169
4.2.6	Předcházení rizikovému chování .....	180
4.2.7	Závěrečná část dotazníku .....	193
4.2.8	Srovnání všech pěti oblastí.....	196
4.2.9	Zhodnocení a doporučení .....	207
<b>ZÁVĚR .....</b>		<b>209</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>		<b>210</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>		<b>214</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>		<b>215</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>		<b>216</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>		<b>221</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>		<b>222</b>

## ÚVOD

Děti a mládež v dospívání řeší tři základní otázky:

Co budu dělat?

S kým budu žít?

Pro co budu žít?

První otázka se týká výběru střední školy nebo učiliště, profesního zaměření. V posledních ročnících základní školy jí věnují rodiče i učitelé oprávněně velkou pozornost. Je nutné poznat vlastní schopnosti a vlohy, aby si mladý člověk vybral takovou školu, na kterou stačí svými schopnostmi a intelektem a která ho připraví dobře na to povolání, které si vybral, které bude dobře a s radostí vykonávat.

Druhá otázka se týká partnerských a manželských vztahů. Sem patří výběr partnera nebo partnerky do manželství, způsob, jakým mladí lidé prožívají své milostné vztahy, jak (nebo nakolik) se připravují nejen na svatbu, ale hlavně na manželský život. Tyto otázky jsou v rodinách i školách řešeny nesystémově, nedostatečně, často dokonce způsobem, který dětem a mládeži více škodí, než pomáhá.

Třetí otázka souvisí s výběrem světového názoru. Hledá odpovědi na otázky o cíli a smyslu života, o tom, na čem svůj život postavit, kam ho nasměrovat. Jen zdánlivě je to otázka „odtržená od života“, právě naopak – podle toho, čemu člověk věří, se rozhoduje mnohokrát každý den v záležitostech běžných i životně důležitých. A je také velice podstatné, jestli si mladý člověk vybere životního partnera stejného přesvědčení. Tato otázka je jen zřídka vůbec položena, natož řešena.

Je jistě důležité vybrat si střední školu a profesi správně. Ale tyto věci se dají případně v životě i změnit. Další dvě otázky jsou však pro život mnohem důležitější, ale přesto jsou v životě velkého procenta lidí neřešeny vůbec nebo řešeny špatně. Zde by mohli jak rodičům, tak dětem a mladým lidem hodně pomoci právě sociální pedagogové – samozřejmě za předpokladu, že oni sami budou mít v důležitých otázkách jasno.

Tato práce, která vychází z mnohaletých zkušeností autorky s preventivními programy pro děti a mládež, chce přispět sociálním pedagogům i rodičům a učitelům, aby dobře doprovázeli děti a mládež při nasměrování jejich životů.

V první kapitole autorka probírá dostupnou literaturu k tomuto tématu v literatuře domácí (české a slovenské), v literatuře zahraniční (vybrané prameny od starověku po současnost) a v literatuře cizojazyčné. Poté se zamýšlí nad vztahem tématu k sociální pedagogice a kapitolu uzavírá přehledem základních pojmů, kterým se v této práci věnuje.

Druhá kapitola má název „Jak pomoci dětem a mládeži na jejich životní cestě“; v její první části jsou nastíněny základní potřeby dětí v různých oblastech života a v druhé části popsány milníky životní cesty každého člověka podle Eriksonovy vývojové teorie. Ve třetí části jsou popsány teoretické základy a argumentace pro nejdůležitější znalosti a dovednosti z oblasti lidského života, a to v pěti oblastech: (1) osobnost člověka (včetně sebevýchovy a hledání zaměření svého života), (2) mezilidské vztahy, (3) partnerské a manželské vztahy, (4) rodičovství a výchova dětí (včetně znalostí o regulaci početí), (5) rizikové chování a způsoby, jak se těmto negativním skutečnostem vyhnout.

Třetí kapitola, nazvaná „Programy životní orientace“, začíná popisem a rozdělením druhů prevence a poté popisem systémů, které v této oblasti působí – ze strany škol, církví a dalších organizací. V následující části jsou popsány programy Center pro rodinu v České republice, které se zabývají tzv. „vzdálenou přípravou na manželství“ (v období dětství a dospívání; sem jistým způsobem patří i kurzy pro rodiče o výchově dětí a dospívajících), „bližší přípravou na manželství“ (pro mladé lidi v období hledání životních partnerů a počátků známosti) a nakonec „bezprostřední přípravou na manželství“ (pro snoubence, kteří mají několik měsíců nebo týdnů před svatbou). V poslední části této kapitoly představuje autorka svůj cyklus preventivních programů pro děti a mládež „*Etické otázky každého dne*“; každý z těchto programů obsahuje 2 – 4 dvouhodinová setkání a témata na sebe navazují tak, aby v průběhu základní školy bylo probráno (a určitým způsobem i procvičeno) to nejdůležitější, co by měl každý mladý člověk znát z oblasti sebevýchovy, mezilidských vztahů, partnerských, manželských a rodinných vztahů a prevence rizikového chování předtím, než „odchází do života“ hledat si partnera a založit svou rodinu.

V praktické části se provedený výzkum zaměřuje na dospělé – manžele a rodiče, ale i zatím svobodné mladé lidi, a snaží se zjistit zdroje, ze kterých čerpali při osvojování souboru znalostí a dovedností z výše nastíněných oblastí života, důležitost, kterou jednotlivým tématům přikládají, a praktické použití těchto znalostí v jejich životech.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM

V první části této kapitoly probereme několik autorů, kteří se ve svých dílech zabývají doprovázením dětí a mladých lidí na jejich cestě, různými aspekty toho, co znamená být člověkem se zralou osobností, anebo vztahy mezilidskými, partnerskými a rodinnými.

Ve druhé části se zaměříme na vztah tématu k sociální pedagogice a ve třetí části probereme základní teoretické pojmy, se kterými budeme pracovat.

### 1.1 Zkoumané téma v literatuře domácí, zahraniční a cizojazyčné

Témata předávání vlastních hodnot potomstvu a doprovázení mladých lidí na jejich životní cestě se objevují od začátků civilizace a kultury – zpočátku možná neuvědoměle, později vznikají celé systémy.

Evropská kultura vznikla ze společných anticko-křesťanských kořenů, na které navázali ti nejvýznamnější myslitelé a vychovatelé všech dob.

#### 1.1.1 Literatura domácí – česká a slovenská

Jan Ámos Komenský, „učitel národů“ (narozen 28. 3. 1592 asi v Nivnici u Uherského Brodu – zemřel 15. 11. 1670 v Amsterdamu), je nejznámější a doposud nejvydávanější český myslitel, filosof, spisovatel a zakladatel moderní evropské pedagogiky, autor mnoha knih o teorii pedagogiky, výuky jazyků a výchově obecně.

Česky Komenský napsal *Informatorium školy mateřské*; příručka pro rodiče a vychovatele je prvním systematickým pojednáním o vzdělání dětí předškolního věku v rodině (v „mateřském klíně“); poskytuje návod k výchově a vzdělání dětí do 6 let se zřetelem k vývoji a schopnostem, je kladen důraz na smyslové poznání, činorodost, přirozenou dětskou hravost a zvědavost a souběžný rozvoj duševní i tělesný. (Komenský, 2004, s. 104)

Latinský rukopis *De rerum humanarum emendatione consultatio catholica (Obecná porada o nápravě věcí lidských)* byl nalezen 1934 v Halle v Německu a poprvé vydán 1966 v Praze. Nedokončené pansofické (vševědné) dílo je vyjádřením celoživotního Komenského úsilí o nápravu člověka, společnosti a světa a představuje nejcennější projev jeho myslitelsko-vychovatelského odkazu. (Komenský, 2004, s. 110 – 111)

Jaroslav Foglar, spisovatel, redaktor a vedoucí skautského oddílu *Dvojka* (1907 – 1999), je otcem originální soustavy výchovy mládeže ve věku 10 – 15 let. Je založena nejen na prvcích skautingu, ale má svérázné rysy jako výsledek mnohaleté praktické činnosti v našich podmínkách. (1) Využití touhy po romantice v poetizaci všedního života, a to jak v přírodě, tak v městských ulicích. (2) Využití soutěživosti a touhy vyniknout. (3) Vytýčení následovatelného a dosažitelného vzoru ze světa mladých. (4) Využití neformálních kolektivů pro výchovný proces (klub, skautský oddíl, školní třída, dva kamarádi...). Ve světě nemá obdobu forma čtenářských klubů při mládežnickém týdeníku (*Mladý hlasatel*, po válce *Vpřed*) – dvanáct tisíc klubů řízených na dálku týdenním časopisem, bez dospělých vedoucích a za přispění měsíčních hlášení, která píší a zdobí sami chlapci a děvčata a zasílají redaktorům. (Sohr, 1968, s. 7 – 9)

Pavel Říčan v knize *Cesta životem* popisuje s použitím koncepce tzv. biodromální psychologie životní cestu každého člověka jako celek, od mateřského lůna až po smrt. Využívá přitom poznatky psychologie, sociologie a dalších vědních oborů, ale také příklady životních příběhů konkrétních klientů. Kniha tak může být pro čtenáře průvodcem po jeho vlastním životě a pomocníkem v jeho utváření. (Říčan, 1989)

Zlatica Bakošová se v knize *Sociálna pedagogika ako životná pomoc* zabývá koncepcí sociální pedagogiky jako pomoci pro dobrý život všech generací, a to jak možností pomoci dětem a dospělým, kteří vlivem nepříznivých okolností nedostali dobrý základ pro svůj život, v určité „dodatečné opravě“ a novém nasměrování jejich životní cesty, tak také možnostem podpory těch, jejichž základy byly položeny dobře. (Bakošová, 2005)

Jaroslav Balvín se v první části knihy *Filozofie výchovy a její pedagogický rozměr* zamýšlí nad filozofií výchovy jednak jako zápasem o humanizaci člověka, jednak nad jejím multi-kulturním rozměrem při výchově romských žáků a jednak nad rolí filozofie výchovy při hledání smyslu života. Ve druhé části představuje několik významných osobností filozofie výchovy, které mohou být svým životem a působením vzorem všem vychovatelům. Ve třetí části probírá především zákonitosti rozhodovacího procesu při řešení výchovných situací. (Balvín, 2016)

Panajotis Cakirpaloglu v knize *Psychologie hodnot* důkladně analyzuje fenomén hodnot a hodnocení, zabývá se podstatou hodnotových dynamismů jednání člověka. Vychází přitom z interdisciplinární povahy axiologie – šetřená data jsou k nalezení v nejstarších náboženských a filosofických systémech a literárních pramenech a zároveň jejich studium přesahu-

je meze psychologie a zasahuje do sociologie, antropologie a dalších společenských disciplín. (Cakirpaloglu, 2004)

Martin Kvapilík v knize *Proč* probírá filosofické otázky po existenci Boha, ale také důvody, proč jsou vlastně tyto otázky tak důležité a jakým způsobem ovlivňují směr naší životní cesty. V knize *Proč spolu před svatbou nebydlet a nespát* se zabývá výběrem partnera pro manželství a dobrým způsobem prožívání známosti. V knize *Proč se stávat jedním tělem* popisuje zákonitosti manželského vztahu. Sérii doplňuje kniha *Proč spolu před svatbou nebydlet a nespát 50+ otázek a odpovědí*, ve které odpovídá na nejčastější otázky mladých lidí, které spolu s manželkou doprovázeli na jejich cestě. (Kvapilík, 2014, 2015)

Dvojice rodinných psychoterapeutů – klinická psycholožka Ludmila Trapková a sexuolog Vladislav Chvála – v knize *Rodinná terapie psychosomatických poruch* představují originální koncepci rodiny, nahlížené jako rostoucí organismus, v němž jsou mnohé poruchy a nemoci důsledkem stagnujících vývojových oscilací celého vývojového systému. (Chvála a Trapková, 2017)

Tito autoři v knižním rozhovoru s bohemistkou Pavlou Louckou *Žena a muž v rodině* nahlízejí současně pohledem muže a ženy a zároveň lékaře a psycholožky na rozdíly mezi mužem a ženou, na jejich vzájemné doplňování, komunikaci a porozumění a význam těchto odlišností pro rodinu a pro doprovázení dětí na jejich životní cestě. (Loucká, Chvála a Trapková, 2014)

Stanislav Novák v knize *Zásady života*, která je určena pro starší mládež, snoubence a konvertity, rozebírá možnosti poznání, řád v přírodě, lidskou osobnost a možnosti sebevýchovy, otázky svobodné vůle, formování svědomí a další informace a dovednosti nezbytné pro úspěšné putování po cestě životem. (Novák, 1992)

Stanislav Sousedík se v knize *Svoboda a lidská práva* zabývá lidskými právy a problematikou jejich morálního zdůvodnění argumenty filosofickými i teologickými, uvádí zde také čtyři „základní dobra“, která vyplývají z přirozeného zákona, jenž je vlastní každému člověku. (Sousedík, 2010)

Autorka této diplomové práce v Příručce pro lektory preventivních programů rámcově představuje cyklus preventivních programů *Etické otázky každého dne*, určený pro děti a mládež na základních a středních školách. Tyto programy jsou potom podrobněji popsány v metodických listech a doplněny pracovními listy a dalšími přílohami. (Šimečková, 2017)

### 1.1.2 Literatura zahraniční

V přehledu zahraničních zdrojů začneme od vybraných starověkých textů. Pro velké množství materiálu si neklademe cíle probrat všechny, ale omezíme se jen na nejvýznamnější, zvláště z našeho kulturního okruhu (tj. Evropa a Blízký východ).

V Bibli (Starý zákon, 2. kniha Mojžíšova „Exodus“) je popsáno „Desatero Božích přikázání“ – základní pravidla pro lidský život, která svou aktuálnost neztratila ani po několika tisících let a stala se jedním ze základních kamenů evropské kultury a etiky. Je příznačné, že izraelský národ tato pravidla dostal při svém putování z Egypta do Kanaánu – „země zaslíbené“, takže jsou to přeneseně i skutečně „pravidla pro dobrou cestu“.

Největší učitelé antického světa – tři řeční filosofové Sókratés, Platón a Aristotelés – mají každý svým způsobem co říci všem doprovázejícím. Sókratés svými otázkami pomáhá doprovázeným v jejich vlastním rozhodování. Platón v podobenství o jeskyni ukazuje, jak důležité je, aby ti, kdo se dokázali osvobodit a vyjít na světlo, byli ochotní vrátit se zpět a pomoci těm, kdo jsou zatím ve tmě. Výbornou pomůckou je také jeho trojúhelník (viz např. jeho trojí použití – pro filosofii, etiku a hledání smyslu života – in Šimečková, 2015).

Aristotelés vychází z myšlenek obou svých předchůdců, ale vynikajícím způsobem a s vědeckou důkladností staví pevný most mezi světem duchovním a smyslovým – jeho stěžejní pravdy o člověku a společnosti nepozbyly dodnes platnost. (Aristotelés, 2009)

Aristotelovy myšlenky o výchově najdeme především ve spisech *Politika*, *Metafyzika* a *Etika Nikomachova*. Pro výchovu má velký význam Aristotelova teorie mravnosti, rozpracovaná v *Etice Nikomachově*. Zde Aristotelés dokazuje osvojitelnost ctností a podrobně rozebírá jednotlivé ctnosti, stejně jako umění rozumu poznat dobro a zlo a umění vůle pro záměrnou volbu dobra. (Aristotelés, 2009)

Důležité je i dílo dvou významných osobností starověkého Říma.

Marcus Tullius Cicero, římský řečník, filosof, politik a spisovatel z prvního století před Kristem, byl velkým popularizátorem řecké filosofie, kterou i překládal, takže musel vytvořit latinskou filosofickou terminologii, která přetrvala stovky let. Jeho názory i praxe představují syntézu řeckého ideálu moudrého filosofa s římským ideálem energického právníka a tedy i syntézu řecké a římské výchovné koncepce. Pro dokonalou vytríbenost jazyka a humanistický obsah svých proslulých řečí byl velkou autoritou také pro křesťanské myslitele a vzorem pro renesanční humanistické hnutí. (Cipro, 1984, s. 23)



Marcus Fabius Quintilianus z prvního století po Kristu byl proslulým rétorem a teoretikem řečnictví. Jeho dvanáctisvazkové dílo *Institutio oratoria* vešlo do dějin jako klasické dílo římské pedagogiky. Toto dílo je především v prvních dvou svazcích skutečnou učebnicí pedagogiky, nejen odbornou řečnickou příručkou. Quintilianus vychází z přesvědčení, že dobrý řečník musí být především dobrý člověk (*vir bonus*). Výchova člověka tedy předchází výchově odborníka, což je princip, který má trvalou platnost, stejně jako jeho mnohé další postřehy. (Cipro, 1984, s. 72 – 74)

Ve druhé části Bible, Novém zákonu, je především v popisu Ježíšova učení uloženo mnoho důležitých poznatků o tom, kam nasměrovat svoji životní cestu a jak jednat v nejrůznějších životních situacích. Sám Ježíš je nejlepším vzorem pro všechny doprovázející. Také v dopisech apoštolů jsou mnohé praktické rady pro dobrý život. (Bible, Nový zákon)

Giovanni Bosco (Don Bosco), kněz, působící v pol. 19. století v italském Turíně, vložil své schopnosti a neúnavné úsilí do budování výchovných zařízení pro opuštěnou mládež. Jeho „Preventivní systém“ je založen na důvěře v rozumnost výchovných metod, na úctě k náboženství a na laskavosti, která otevírá srdce dětí i mladých lidí. Po jeho smrti se salesiánské dílo rozšířilo do celého světa. Podle něho hlavní devizou každého vychovatele musí být velkorysost a důvěra v dítě či mladého. Jeho svěřenci musí vědět o jeho lásce – miluje aktivním činem, usiluje o lásku vzájemnou, ale nepodbízí se a umí stanovit hranice. V knize *Můj život pro mladé* popisuje svou cestu ke kněžství a především vznik a rozvoj díla, které založil, s mnoha zážitky s jednotlivými chlapci. (Ferrero, 2007, Bosco, 2007)

Lord Robert Baden-Powell (1857 – 1941), hrdina z Búrské války, napsal pro vojáky knížku *Aids to Scouting*, kterou začali používat vedoucí mládeže a učitelé v Anglii pro výuku postřehu a lesní moudrosti. 1908 ji přepsal pro mladé čtenáře jako *Scouting for Boys*. Zájem byl velký: chlapci sami tvořili skautské družiny, aby mohli skauting zkoušet, takže to, co bylo zamýšleno jako tréninková metoda pro už existující organizace, se stalo základem nového celosvětového hnutí. Byla přeložena do všech světových jazyků a bylo vytištěno více než 100 milionů výtisků. (<http://klecany.skauting.cz/stredisko/robert-baden-powell/>)

Psycholog Erik Homburger Erikson, který patří k nejvýznamnějším představitelům psychoanalýzy 20. století, v knize *Dětství a společnost* podrobně rozpracovává svoji teorii vývoje ega a identity (známou jako „8 věků člověka“ nebo „osm období psychosociálního vývoje člověka“). Na příkladech jednotlivých kultur popisuje, jak je osobnost v daných geografických a ekonomických podmínkách utvářena výchovnými zvyklostmi. Velkou

pozornost věnuje rozboru výchovy v indiánských kmenech Siouxů a Juroků a úvahám o vývoji americké, německé a ruské „národní povahy“. (Erikson, 2002)

Kniha *Životní cyklus rozšířený a dokončený* byla vydána po Eriksonově smrti; jeho manželka Joan doplnila podle poznámek svého manžela a svých vlastních postřehů k původním osmi stádiím ještě stádium deváté, pozdní stáří. Zároveň si všímá, jak člověk v tomto posledním stádiu znovu prochází všechna předešlá stádia. (Erikson, 1999)

Přestože se kniha snad nejvýznamnějšího filosofa 20. století C. S. Lewise jmenuje *K jádru křesťanství*, ani zdaleka se v ní nemluví jen o křesťanství. Zabývá se totiž z velké části také hledáním mravních principů, na kterých by se mohli shodnout lidé ze všech kultur, otázkami svědomí a morálky, stejně jako praktickými otázkami lidského soužití i manželství a rodiny. (Lewis, 1993)

Peter Kreeft v knize *Návrat ke ctnostem: co říká tradiční mravní moudrost o moderních mravních zmatcích* jednak rozebírá souvislosti, které vedly k současnému velmi neuspokojivému stavu, a jednak apeluje na to, že pokud chceme naši civilizaci zachránit, musíme pomoci zvláště mladým lidem objevit důležitost i krásu ctností. Každá civilizace totiž přetrvává a vzkvétá úměrně ke svým ctnostem; proto je důležité, aby mladí hledali pravdu a také objevili metafyzický základ ctností. (Kreeft, 2013)

Ve své další knize *Pout'* představuje Peter Kreeft život jako cestu. A protože cesty myslí jsou stejně skutečné jako cesty těla, musíme při příchodu na rozcestí volit i mezi různými myšlenkovými cestami, různými životními filosofiemi. Kniha vypráví o pouti za smyslem života a o vyjití anebo úniku od deseti chybných odboček na této pouti. (Kreeft, 2014)

Alexandre Havard, francouzsko-rusko-gruzínský právník, který učí studenty, ale i světové topmanažery, napsal knihy, které vyšly ve slovenském překladu v jednom svazku: *Ctnostné líderstvo + Stvorení pre veľkosť*. Pomáhá svým studentům objevit smysl života a krásu ctností. Lidé mají hodnoty, které jsou pro ně důležité, ale bez ctností nedokážou těchto hodnot dosáhnout ani je ubránit. Jednou z důležitých ctností je velkodušnost, která zapojuje srdce, mysl a vůli pro dosahování velkých krásných věcí a dokáže strhnout ostatní. Vůdce může být jedině ctnostný, jinak bude s ostatními manipulovat. Jenom ten, kdo dokáže vidět v ostatních drahocenné osobnosti, Bohem milované, může být dobrým lídrem; proto se materialista nikdy skutečným lídrem stát nemůže. (Havard, 2015)

### 1.1.3 Literatura cizojazyčná

Thérèse Hargotová (nar. 1984), původem belgická spisovatelka, bloggerka, filosofka, sexuoložka, terapeutka a učitelka (ale také vdaná matka tří dětí) napsala knihu *Une jeunesse sexuellement libérée (ou presque) – (Téměř) sexuálně osvobozená mládež*. Čerpáme z italského překladu *Una gioventù sessualmente liberata (o quasi)*. Hargotová kriticky sleduje politickou korektnost nynější sexuální ideologie, která zasahuje jak její vrstevníky, tak její žáky (gymnazisty ve věku 11 – 18 let), jejichž příběhy zpracovává. Podle autorky se dnešní člověk domnívá, že jeho sexuální a citový život je oprostěn od zákazů, pravidel a institucí, ale ve skutečnosti se přizpůsobuje ve všem novým příkázáním své doby – tomu, co je „normální“. Belgická autorka žila v Bruselu, New Yorku a nyní v Paříži, přičemž vždy pracovala s adolescenty z rodin tzv. střední třídy, u kterých popisuje devastující účinky pornografie. (Hargotová, 2017)

S rozvojem internetu mají -náctiletí snazší přístup k pornografii na webu, ale Hargotová mluví také o všeobecné „porno kultuře“, projevující se ve videoklipech, seriálech, hudbě a reklamě. Pornografie tak nahrazuje dětskou imaginaci a fantazii, jimž není dopřáno se rozvinout, budí v adolescentech pocity viny, když prožívají sexuální vzrušení prostřednictvím pornografických výjevů, a způsobuje závislost.

Sexuoložka rozhodně kritizuje všeobecné přesvědčení, podle něhož je pohlavní úkon svobodný v té míře, v jaké je chtěný (a tedy se individuální souhlas stává jediným kritériem rozlišování dobra a zla), protože tím se dospělí vzdávají své výchovné role. „Vztáhli jsme tento princip také na děti, po kterých žádáme, aby se chovaly jako dospělí a dokázaly říci ANO či NE. Do určitého věku citová nezralost děti neuschopňuje k tomu, aby řekly NE, souhlas tady neexistuje. Děti je nutné skutečně chránit.“

„Je třeba mladé lidi učit, aby se stali muži a ženami, pomáhat jim v rozvoji vlastní osobnosti. Sexualita je ve vztahu k osobnosti podružná. Namísto přednášek o prezervativech, antikoncepci a potratech je třeba mladým lidem pomoci k sebeutváření, k rozvoji sebeúcty. Je třeba utvářet muže a ženy schopné vstoupit do vzájemného vztahu – nahradíme proto kurzy sexuální výchovy přednáškami z filosofie!“ (Hargotová, 2017)

## 1.2 Vztah zkoumaného tématu k sociální pedagogice

Desetiletý chlapec na otázku „Co je v životě nejdůležitější?“ odpověděl „Dobře se oženit a dobře umřít!“ Lépe by neodpověděl žádný filosof... Pro dobrý život je právě dobrý manželský partner největší výhrou, a dobře umřít může ten, kdo dobře žil – což také znamená, že svůj život postavil na pravdě a podle toho jej nasměroval.

Jestliže chceme získat dobrého partnera pro manželství, znamená to, že i my sami bychom se měli snažit být dobrými lidmi – jednak proto, aby o nás někdo dobrý vůbec stál, a jednak proto, že jenom dobrý život přináší člověku skutečné štěstí.

Vzhledem k současné situaci velké nejistoty, zmatení hodnot a zmenšující se schopnosti nejen současných dětí a mladých lidí, ale už i generace jejich rodičů (a někdy i prarodičů) rozpoznat skutečnosti dobré a důležité a umět je odlišit od špatných či nepodstatných, je velice nutné, aby všichni, kteří chtějí doprovázet druhé jejich životem – což jsou právě sociální pedagogové –, měli jasno v tom, které jsou základní hodnoty a k čemu vlastně mají vést všechny, kdo jsou jim svěřeni.

Musejí tedy vědět nejen to, JAK učit (to je jen nástroj), ale především CO chtějí předat (základní „výbavu“ pro skutečně dobrý život) a také PROČ (aby dokázali správně motivovat ty, které nějakou dobu mohou doprovázet životem).

Pro učitele různých předmětů ve škole tvoří ono CO náplň jejich vyučovacích předmětů, ale sociální pedagog v podstatě „učí životu“, takže sestavuje programy pro děti a mladé lidi tak, aby jim pomohl najít to nejdůležitější v životě, toho se držet, k získání dobrých hodnot určit správné prostředky a být schopen prací na sobě a přetvářením sebe i své situace vést svůj život k určeným cílům.

V této práci se autorka pokusila shromáždit základní informace o tom, CO je potřebné pro dobrý život. Vychází přitom jednak z vlastní zkušenosti životní, přes 37 let trvajících manželství a výchovy pěti dětí (a posledních devět let také sledováním jejich vznikajících mladých rodin), jednak z 25leté zkušenosti v rámci Centra pro rodinu jak s doprovázením snoubenců, manželských párů a rodičů, tak i s prováděním preventivních programů pro děti a mládež ve školách i jinde.

### 1.3 K základním pojmům

#### Sociální pedagogika

Ačkoliv je sociální pedagogika poměrně mladým vědeckým a studijním oborem, sahají její počátky až do starověku. Znamená vlastně „životní pomoc“ všem věkovým kategoriím. Je to jak pomoc těm, kdo nedostali dobrý základ, k dodatečné „opravě“ osobnosti a vztahů, tak také doprovázení dětí a mladých lidí na jejich životní cestě. Jednak při rozvíjení své osobnosti („výchova k sebevýchově“ – cílem je dovést je k tomu, aby byli schopni poručit sami sobě), jednak při rozvíjení vztahů, aby byli schopni dobrého mezilidského soužití a založení dobré rodiny. Také dospělí potřebují určitou formu doprovázení jako podporu „fungujícím“ lidem a rodinám, aby fungujícími nepřestali být.

#### Biodromální psychologie

Tento pojem vychází z řeckých slov βίος [bios] = život a δρομος [dromos] = 1. cesta, 2. chůze, běh; navrhl jej bratislavský psycholog Jozef Koščo. Ruský psycholog Boris Gerasimovič Anaňjev používá termín психология жизненного пути [psichologija žiznennovo puti] = psychologie životní cesty. (V němčině je používán termín Lebenslauf-psychologie = psychologie životního běhu, v angličtině lifespan psychology = psychologie životního rozpětí.) (Říčan, 2004, s. 13)

Biodromální psychologií se zabývá např. psycholog Pavel Říčan v knize *Cesta životem*.

#### Osobnost člověka

V naší současné psychologii se termínem „osobnost“ označují nejméně tři různé pojmy.

1. Osobnost je jedinec jako psychologický celek – můžeme si jej představit jako systém, strukturu, která je složena z různých částí výkonných, motivačních atd.; některé z nich jsou vrozené, jiné získává v průběhu života, ale všechny musejí být nějak sladěné; v tomto smyslu je osobností každý člověk včetně velmi malých dětí.
2. Osobnost je člověk jako subjekt, který rozumí své společenské situaci a aktivně v ní svůj život utváří; v tomto smyslu dítě může i nemusí vyrůst v osobnost a ne všichni dospělí jsou opravdu osobnostmi.

3. Osobnost je to, čím se člověk liší od druhých lidí. Můžeme tady mluvit i o osobitosti, svérázu, různých schopnostech, silných i slabých stránkách člověka, případně jeho povaze.

Všechny tyto pojmy jsou sice příbuzné, ale odlišné. Říčan ve své knize používá termín „osobnost“ pouze v prvním, integračním významu, ostatní podle potřeby opisuje jinými slovy. (Říčan, 2004, s. 31 – 32)

### **Manželství**

Manželství je vztah mezi mužem a ženou, legitimovaný náboženstvím nebo právem. Manželství je významným vztahem v rodině (podsystemem rodiny); pro rodinu je vždycky výhodou, když se může opírat o funkční nebo dokonce spokojené manželství. V České republice mohou manželství uzavřít pouze osoby zletilé, tedy ty, které dovršily 18 let (výjimečně s povolením soudu osoba nad 16 let). Manželství zaniká rozvodem nebo úmrtím. (Matoušek, 2003, s. 104) „*Hlavním účelem manželství je založení rodiny, řádná výchova dětí a vzájemná podpora a pomoc.*“ (Občanský zákoník č. 89/2012, § 655)

Muž a žena jsou *stvořeni*, to znamená, že jsou *chtěni Bohem*; a to jak v dokonalé rovnosti jako lidské osoby (což znamená, že mají stejnou důstojnost), tak v jejich vlastním bytí muže a ženy (to znamená, že jsou rozdílní, aby se mohli doplňovat). Muž a žena jsou „Božím obrazem“. Jsou Bohem stvořeni „jeden pro druhého“ – pro společenství osob, v němž každý může být „pomocí“ pro toho druhého. (KKC, 1995, s. 104)

V manželství Bůh muže a ženu spojuje tak, že vytvářejí „jedno tělo“ a mohou předávat lidský život svým dětem – takto jedinečným způsobem spolupracují na díle Stvořitele. (KKC, 1995, s. 105)

Manželským svazkem mezi sebou muž a žena vytvářejí nejnvnitřnější společenství celého života, jehož cílem je jednak prospěch obou manželů, jednak zplození a výchova dětí. Tento svazek je mezi pokřtěnými povýšen Ježíšem Kristem na svátost (v katolické církvi jedna ze sedmi svátostí, vedle kněžství svátost povolání). (KKC, 1995, s. 405)

### **Rodina**

Rodina je skupina lidí, která je spojená buďto pokrevním příbuzenstvím nebo právními svazky (sňatek, adopce). Rodina obvykle sdílí společnou domácnost (alespoň v některé

fázi svého vývoje). Tzv. „nukleární rodina“ je dvougenerační, rozšířená zahrnuje více než dvě generace. Orientační rodina je ta, do které se člověk narodí; prokreační rodinu založí sňatkem nebo tím, že má děti. (V systému sociálního zabezpečení v ČR se podle platných zákonů za rodinu považuje soužití rodičů a nezaopatřených dětí.) (Matoušek, 2003, s. 187)

Dítě je povinno dbát svých rodičů; do doby jeho svéprávnosti mají rodiče právo jej usměrňovat výchovnými opatřeními podle jeho rozvíjejících se schopností, a to vč. omezení pro ochranu morálky, zdraví a práv dítěte, ale i pro zajištění práv jiných osob a veřejného pořádku. Těmto opatřením je dítě povinno se podřídit. (Občanský zákoník č. 89/2012, § 857)

Rodičovská odpovědnost zahrnuje povinnosti a práva rodičů, která spočívají v péči o dítě (což je zejména péče o jeho zdraví, jeho tělesný, citový, rozumový a mravní vývoj), v ochraně dítěte, v udržování osobního styku s dítětem, v zajišťování jeho výchovy a vzdělání, v určení místa jeho bydliště, ve správě jeho majetku a zastupování dítěte. Rodičovská odpovědnost vzniká narozením dítěte a zaniká, jakmile dítě nabude plné svéprávnosti. Oba rodiče mají stejnou rodičovskou odpovědnost, pokud soud jednoho nebo oba této odpovědnosti nezbavil. (Občanský zákoník č. 89/2012, § 858)

Muž a žena, kteří jsou spojeni v manželství, tvoří spolu se svými dětmi rodinu, jíž Bůh dal základní řád. Manželství a rodina jsou zaměřeny k dobru manželů a k plození a výchově dětí. Manželská láska a plození dětí vytvářejí mezi členy rodiny osobní vztahy a základní odpovědnosti. Rodina je společenství, kde se lze již od mládí naučit mravním hodnotám, začít uctívat Boha a správně užívat svobody. Protože je rodina základní buňkou života společnosti, rodinný život znamená uvádění do života společnosti. (KKC, 1995, s. 541 – 543)

## Prevence

Prevence (z lat. *praevenire* = předcházet) je soustava opatření, která mají předcházet nějakému nežádoucímu jevu, například nemocem, drogovým závislostem, zločinům, nehodám, neúspěchu ve škole, sociálním konfliktům, násilí, ekologickým katastrofám a podobně. Pojem se používá ve zdravotnictví, v právu, ve výchově, v dopravě, v sociální politice, v politice, v zemědělství. V této práci budeme rozebírat prevenci ve výchově a možnosti, jak působit preventivně zejména na děti a mládež, částečně ale i na dospělé.

## 2 JAK POMOCI DĚTEM A MLÁDEŽI NA DOBRÉ ŽIVOTNÍ CESTĚ

Lidská společnost funguje tak, že každý člověk dostává (měl by dostávat) vše potřebné od svých rodičů a od dalších důležitých lidí ve svém životě, a potom to vše zase předává dále, především svým dětem, ale i dalším lidem (například žákům).

Prvními a nenahraditelnými vychovateli dítěte jsou rodiče. Jsou za něj zodpovědní a tuto zodpovědnost nemohou předat nikomu dalšímu. Proto musejí mít také rozhodující slovo v tom, k čemu mají jejich děti být vedeny ve škole, případně v kroužcích, sportovních oddílech nebo jinde. Je samozřejmě třeba, aby se na svou roli dobře připravili. „*Výchova dítěte začíná dvacet let před jeho narozením.*“

V průběhu času však kromě rodičů vstupují do života dítěte další osoby – prarodiče a další lidé z širší rodiny, později učitelé, vedoucí kroužků, trenéři, sociální pedagogové... Pro ně všechny platí předpoklady, které by měli splňovat dobří vychovatelé.

Důležitým předpokladem dobré výchovy je osobnost vychovatele. Každý by měl být svěřeným dětem příkladem v tom, jak sám rozvíjí svou osobnost, odstraňuje postupně své špatné vlastnosti a rozvíjí dobré, umí uznat svou chybu a snaží se o nápravu, umí se omluvit a usmířit s druhými – především ovšem s těmi nejbližšími. Práce na sobě nekončí v průběhu celého lidského života; každý je povinen neustále zlepšovat svůj charakter.

Také je důležité, aby ten, kdo vede druhé, byl člověkem naděje, aby nikdy „neházel flintu do žita“ ani v oblasti práce, ani v oblasti vztahů, aby uměl vždycky znovu začínat a nad nikým „nelámal hůl“.

Výchova dětí a mladých lidí znamená „vztah, vedení a vzor“.

Pokud je mezi vychovatelem a vychovávaným dobrý vztah, je dítě šťastné, výchova se daří a vychovávaný je ochoten převzít hodnoty svého vychovatele (nebo přinejmenším – není proti nim „zablokovaný“).

Vedení, doprovázení, citlivé určování hranic v průběhu cesty, ochota diskutovat a vysvětlovat, ochota postupně předávat některá práva – to jsou důležité body na společné cestě.

A vzorem je vychovatel v tom, jaký je on sám, jak se chová k dalším lidem, ale také jak se mu daří to nejdůležitější v životě – trvalý věrný manželský vztah a výchova vlastních dětí.



## 2.1 Východiska životní cesty

Ještě než na svět přijde nový člověk, jsou pro něj připravení lidé, kteří jej budou na jeho životní cestě doprovázet, a to jsou nejprve rodiče – ideálně takoví, kteří žijí v trvalém věrném vztahu.

V této kapitole popíšeme, co je nejdůležitější pro dobrou výchovu dětí.

Rodina stojí na pevném a trvalém vztahu rodičů; manželství otce a matky je nejdůležitějším vztahem v rodině. Proto by se měli budoucí manželé už v době zasnoubení co nejlépe připravit na život v manželství tak, aby dobře poznali jeden druhého především v oblasti jeho charakteru, životních cílů a priorit, schopnosti pracovat na sobě i ochoty věnovat čas svým blízkým. Důležitá je vzájemná shoda v otázkách životního zaměření, světového názoru nebo náboženského přesvědčení i v praktických otázkách plánování společného života. Samozřejmostí by se měla stát dovednost partnerské komunikace a řešení konfliktů přiměřeným způsobem, stejně jako ochota naplňovat „citovou nádrž“ druhého.

Vstoupit do manželství znamená „jít do vztahu naplno“ a nenechávat si otevřená „zadní vrátka“. Znamená to nepřipouštět vůbec možnost rozvodu; problémy, které přijdou, společně řešit a neutíkat před nimi, protože útekem před jedním problémem člověk většinou přivolá další problémy a často ještě mnohem větší sobě a svým blízkým. Pokud je to nutné, je na místě vyhledat odbornou pomoc.

Manželství je něco velice cenného, takže s ním takto musíme i zacházet; znamená to věnovat čas a náležitou péči manželovi nebo manželce a vzájemnému vztahu.

To, co dítě nejvíce potřebuje, jsou tatínek a maminka, *kteří se mají rádi navzájem*.

Při svatbě se manželé darují jeden druhému na celý život a společně darují život dětem, které z jejich lásky vzniknou. A protože u těch, kdo spolu intimně žijí, vždycky může vzniknout nový člověk (neexistuje žádný stoprocentní způsob předcházení početí), je velice důležité, aby jejich „základním nastavením“ byla ochota přijmout každé dítě, které bude počaté.

Tím prvním, co dítě dostává od svých rodičů, je dar života. Další je péče; rodiče musejí (měli by) o dítě pečovat ve všech směrech, v mnoha z nich jsou nenahraditelní.

Pečují o jeho **tělo** – naplňují jeho biologické potřeby (jídlo, pití, oblečení, bydlení, pobyt na čerstvém vzduchu, přiměřený pohyb, lékařská péče aj.). To je důležité, ale nestačí to. Tyto potřeby by případně dětem mohl naplnit i někdo jiný, ty další ale už jenom stěží.

Pečují o jeho **city**, naplňují jeho „citovou nádrž“ – nestačí totiž dítě milovat, ale ono musí lásku rodičů pociťovat. Ross Campbell uvádí čtyři způsoby naplňování této „nádrže“: oční kontakt, fyzický kontakt, soustředěnou pozornost a rovnováhu mezi laskavostí a důsledností. Gary Chapman mluví o „pěti jazycích lásky“: slova ujištění, pozornost, fyzický kontakt, dárky a skutky služby. Tyto potřeby mají jak děti, tak dospívající; potřeby jsou stejné, jenom způsoby se trochu liší. Dítě (a mladý člověk), které se cítí být milované a přijímané, je šťastné, což se projevuje ve všech oblastech jeho života. (Campbell, 2001; Chapman + Campbell, 2010)

Rodiče také pečují o jeho **rozum**, různé věci ho učí, snaží se poznat a rozvíjet jeho schopnosti. Pomáhají mu v tom, co se naučit musí (třeba ze školních předmětů), pokud ale na to nemá dostatečné schopnosti, klidně se mohou spokojit se slabšími výsledky a ocenit jeho snahu. Je ale nesmírně důležité, aby každé dítě mělo něco, co mu jde dobře a z čeho má radost, především dobré koníčky.

Rodiče také pečují o **vůli** dítěte, jeho charakter, rozhodování, umění vztahů, zodpovědnost, sebeovládání, pracovitost, rozvoj svědomí, morálky, duchovní život. Cílem výchovy by mělo být právě toto – vychovat charakterní dítě. Měli by dítěti pomoci rozvíjet dobré vlastnosti (ctnosti) a odstraňovat špatné, naučit se správně zacházet s hněvem, přejít postupně od dětského postoje „mně SE chce/nechce“ k dospělému postoji „JÁ chci, k tomuto jsem se rozhodl“ (i když SE mi třeba nechce – ale překonat svoji pohodlnost). (Cloud + Townsend, 2007)

K výchově je důležitá správná rovnováha mezi laskavostí a důsledností, a to u obou rodičů – nestačí, aby jeden byl jen laskavý a druhý jen důsledný (prvního by si dítě nevážilo a proti druhému se bouřilo). Dítě potřebuje mít nastaveny přiměřené hranice; to dítě, které žádné hranice nemá, je nejisté a nešťastné. Rodiče se nesmějí bát jít s dítětem i do konfliktu, pokud se jedná o důležité věci; může to být velký projev lásky rodičů (například zakázat něco, co by dítěti nebo dospívajícímu mohlo uškodit). Na druhou stranu děti i dospívající potřebují s rodiči trávit čas, který je radostný, příjemný a obohacující, kde se neřeší problémy ve škole a jenom prožívají zábavu, hry a radost z toho, že je spolu celá rodina.

V další kapitole jsou popsány zákonitosti psychosociálního vývoje; každý, kdo pečuje o děti, by je měl znát, aby mohl své působení podle toho upravovat.

## 2.2 Milníky na životní cestě

Podle psychologa Erika H. Eriksona (1902 – 1994) se v lidském životě vystřídá osm důležitých období (fází) a v každé této fázi má člověk vyřešit určitý „vývojový úkol“ nebo také „vývojový konflikt“ (klad versus zápor); jestliže jej nevyřeší, jeho vývoj se zpomalí nebo zdeformuje. Jestliže jej správně vyřeší, získává tzv. „základní ctnost“.

Každá z těchto ctností je založena na všech předchozích a zároveň dává nový význam všem ostatním, již vyvinutým i těm, které teprve přijdou. (Bez těchto základních ctností a bez toho, že by se z generace na generaci vždy znovu objevily, všechny ostatní a proměnlivější systémy lidských hodnot ztrácejí svého ducha a svůj význam.)

Základní ctnost je vždy napsána tučným písmem; normálním písmem je v její kolonce napsána silná stránka, která je podle Eriksona vskutku trvalým produktem oněch příznivých poměrů. (Erikson, 2002, s. 249 – 250)

Joan Eriksonová doplňuje ještě deváté stádium, kdy kolem devadesátého roku života starý člověk ztrácí schopnosti, dovednosti, úkoly a často i motivaci a stává se závislým na péči svého okolí. (Eriksonovi, 1999, s. 101 – 109)

Stadia	Psychosociální krize	Základní ctnosti	Rozsah významných vztahů
I. Kojenec	Základní důvěra vs. Základní nedůvěra	puď, <b>naděje</b>	Mateřská osoba
II. Batole	Autonomie vs. Stud	sebeovládání, <b>vůle</b>	Rodičovské osoby
III. Předškolák	Iniciativa vs. Vina	směřování, <b>cíl, účel</b>	Základní rodina
IV. Školák	Zručnost vs. Méněcennost	metoda, <b>schopnost</b>	„Sousedství“, škola
V. Adolescent	Identita vs. Zmatení identity	oddanost, <b>věrnost</b>	Skupiny vrstevníků, modely vůdcovství
VI. Mladá dospělost	Intimita vs. Izolace	začlenění, <b>láska</b>	Partneři (přátelství, známost, manželství, sex), soupeření, spolupráce
VII. Dospělost	Generativita (tvořivost) vs. Stagnace	produkce, <b>péče</b>	Samostatná práce, děti, sdílená domácnost
VIII. Stáří	Integrita vs. Zoufalství	odříkání, <b>moudrost</b>	„Lidstvo“, „moji vrstevníci“

Tabulka 1 - Stadia života podle Eriksona (Eriksonovi, 1999, s. 36 – 37, výběr)

Základní důvěra proti nedůvěře: **naděje** – bez základní důvěry dítě nemůže přežít. Musí být přijímáno, především svými nejbližšími. Musí cítit, že je tady na tom světě správně, že ho „berou“ takové, jaké je. Základní důvěra je potvrzením naděje, stálé opory člověka proti úkladům světa (i když bez trochy nedůvěry, která nás chrání, je přežití obtížné).

Autonomie proti studu a pochybám: **vůle** – kolem dvou let je nejčastějším postojem dítěte „já sám“. Aby se dítě stalo osobností, musí mít možnost postupně stále více „stát na vlastních nohách“. Ale pokud jsou překročeny meze a věci se vymknou kontrole, může se vše obrátit v nejistotu a ztrátu sebedůvěry končící studem a pochybami ve své schopnosti.

Iniciativa proti vině: **cíl** – iniciovat znamená vykročit novým směrem; může to být osamělý výlet (a přesto úspěšný) nebo pohyb, který druhé zaujme a přivede ke spoluúčasti. Iniciativa je odvážná a statečná, plná života a nadšení, dokud trvá, ale když selže, bývá ten, kdo provokuje iniciativu, často ponechán s pocitem nepřiměřenosti a viny.

Zručnost proti pocitu méněcennosti: **schopnost (kompetence)** – ke všemu, co člověk dělá nebo se pokouší dělat, potřebuje určitý soubor schopností. Je důležité najít své jedinečné schopnosti, to, v čem právě já jsem „dobrý“.

Identita proti zmatení identity: **věrnost** – základní lidskou potřebou je být cenným a hodnotným člověkem, vědět, že mám svou individualitu, osobitost, osobní úkol. (Věrnost v tomto kontextu znamená také pevnost, stálost, věrnost svému přesvědčení.)

Intimita proti izolaci: **láska** – intimita je schopnost sdílet s jiným dospělým člověkem stále hlubší a hlubší roviny svého bytí, své identity (ani zdaleka to tedy není jen intimita sexuální). Je to sdílení na všech rovinách svých osobností.

Generativita proti stagnaci: **péče** – stadium generativity si vyžaduje největší časovou plochu ve schématu; třicet let nebo více. Snad každý člověk touží zanechat po sobě něco, co ho přečká, dát svou energii do díla, které tu zůstane, až on tady nebude. Bezdětný člověk může třeba postavit most, po kterém se bude chodit i za sto let. Nejdůležitějším dílem většiny lidí ale je předání života a péče o další generaci. Děti vznikají z jejich manželské lásky, manželé je společně vychovávají a v dalších generacích pokračuje celá existence lidstva. Všechny ctnosti vyrůstající z dřívějšího vývoje (naděje a vůle, cílevědomost a zručnost, víra a láska) jsou nezbytné, aby mohly být předány další generaci.

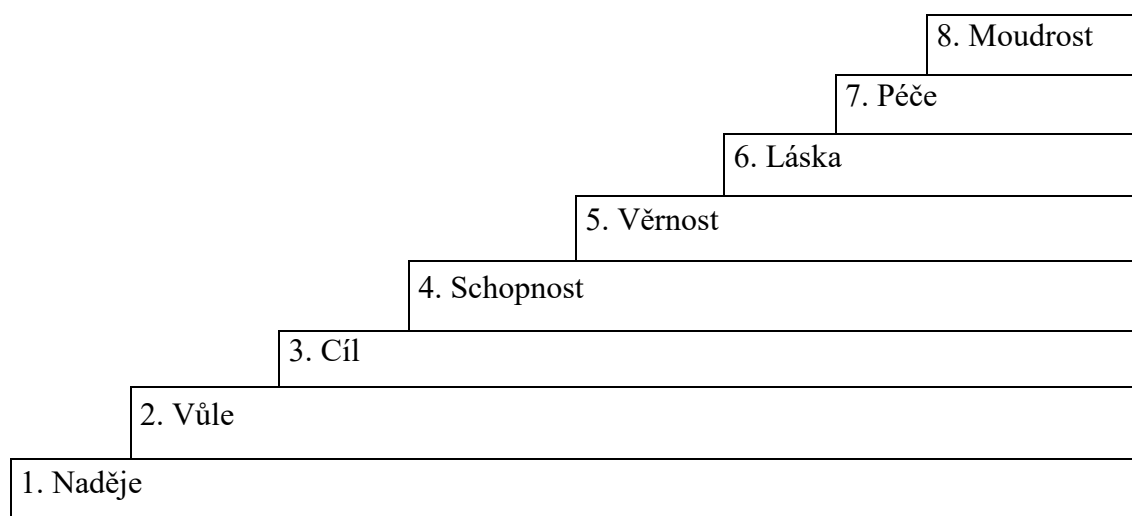
Integrita proti zoufalství: **moudrost** – proti zoufalství z nemožnosti začít znovu stojí integrita, schopnost přijmout zpětně celý svůj život a vše, co jsme prožili, jako jeho součást. Integrita zprostředkovává kontakt se světem, s věcmi a především s lidmi. Je to schopnost

„držet pohromadě“, pevnost a spolehlivost. Čím víc člověk dokázal svůj život opravdu naplnit, tím snadněji jej dokáže akceptovat se všemi jeho vítězstvími i prohrami a tím moudřejším se stává. Moudrost je schopnost „vidět“ a „slyšet“ to, co je za věcmi a událostmi, chápat jejich podstatu. Kolem mnoha starých lidí je často cosi, co je možné nazvat nepodmanitelné – propojení minulosti, přítomnosti a budoucnosti; přijetí lidského údělu i s tím, jak málo vlastně víme o sobě samých a naší planetě, důvěra při pohledu před sebe na svůj další život i na to, co nás čeká po něm. (Eriksonovi, 1999, s. 101 – 109)

*Zdravé děti se nebudou bát života, pokud budou mít jejich rodiče dostatečnou integritu k tomu, aby se nebáli smrti.* (Erikson, 2002, s. 245)

Chceme-li postoupit do další etapy života, musíme předešlou etapu naplnit tím programem, který jí přísluší. Můžeme to ilustrovat na příkladu školy: když někdo chce jít na gymnázium, nemůže tam jít bez úspěšného ukončení základní školy – jednak proto, že ho tam nevezmou, a jednak proto, že by neměl na čem stavět. V životě nemáme tuto pojistku – nějaký úřad, který by nám dal osvědčení, že máme jednu etapu splněnou a můžeme přejít do další. O to více si to sami musíme uvědomovat, sami nad tím přemýšlet. Vstup do další etapy je na našem vlastním rozhodnutí.

V prvních čtyřech etapách jsou mladí lidé vedeni svými rodiči, učiteli a dalšími dospělými. V období dospívání začínají svůj život stále více řídit a utvářet sami. Proto je důležité pro všechny vychovatele (samozřejmě včetně rodičů) znát to, co by děti měly splnit a k čemu by je tedy oni měli vést.



Tabulka 2 - Stadia života podle Eriksona („schody“)

### 2.3 Základní kameny – hodnoty lidské cesty

Tuto kapitolu rozdělíme na pět oddílů, v nichž budou seřazeny jednotlivé oblasti lidského života a teoretická východiska i praktická argumentace k nim. Rozpis oddílů a témat:

Poř.	Osobnost člověka	Přátelství a mezilidské vztahy	Partnerské a manželské vztahy	Rodičovství – plánování, výchova	Prevence rizikového chování
<b>A</b>	Složky osobnosti	Komunikace	Účel známosti	Péče o plodnost	Jak odolat nátlaku
<b>B</b>	Sebepřijetí	Řešení konfliktů	Výběr partnera	Přirozená regulace početí	Hodnota panenství a panictví
<b>C</b>	Sebevýchova a sebeovládání	Emoce	Druhy lásky	Umělé prostředky RP	Negativní dopady sexu s více partnery
<b>D</b>	Ctnosti a neřesti	Hněv	Účel sexuality	Vývoj dítěte před narozením	Poruchy příjmu potravy
<b>E</b>	Světový názor	Odpuštění a smíření	Sex. zdrženlivost v době známosti	Interrupce a její alternativy	Šikana, posmívání; respekt
<b>F</b>	Priority života	Přátelství	Svatba	Právo na život	Jak se chránit před násilím
<b>G</b>	Rozhodování	Vztah k druhým lidem	Nesezdané soužití	Přijetí dítěte	Jak se sám nestat násilníkem
<b>H</b>	Čas		Manželský život	Zásady výchovy	Závislosti
<b>I</b>	Zájmy a záliby			Pravidla v rodině	Bezpečné chování na internetu
<b>J</b>	Životní vzory				
<b>K</b>	Pozitivní pohled				
<b>L</b>	Vztah k sobě samému				

Tabulka 3 - Rozpis oblastí a témat životní cesty

S těmito tématy by se děti a mladí lidé měli rámcově seznámit a ve svém životě se je naučit prakticky používat. V dalším textu každému z těchto témat věnujeme jednu nebo více stránek.

### 2.3.1 Osobnost člověka

Prvním oddílem je vlastní osobnost každého člověka.

Těžko může mít dobrý život člověk, který nežije v dobrých vztazích s ostatními lidmi. A jak by mohl žít v dobrých vztazích s jinými, pokud pořádně nezná sám sebe, neumí se ovládat a ani neumí rozlišit, co je vlastně dobré a co ne? Proto je poznání a práce na své osobnosti základním poznáním i první dovedností, ke které by vychovatel měl vést toho, kdo je mu svěřený.

Člověk má s neživými věcmi společné jen to, že lidské tělo se skládá z chemických prvků. S dalšími organismy má společného více, ale ještě víc je toho, co je rozdílné. Aristoteles vymezil tři stupně (úrovně) života. První z nich máme společný s vegetativním světem – přijímání potravy (θεραπευτική ζωή [threptiké zoé]) a růst (αύξητική [áuxetiké]). Druhá je úroveň animální, smyslová, senzitivní (αίσθητική [áisthitiké]) a máme ji společnou s živočišnou říší. Třetí je intelektuální (διανοητική [dianoitiké]), jde o činnost řízenou rozumem a vůlí a teprve tato je specificky lidská. (Aristoteles, 2009, s. 32 + 255)

3. Pouze člověk	Svoboda zaujetí, duchovní (noetická) vrstva	DUCH Stanovisko k danosti	(Noosféra)
2. Člověk, zvíře	Značně ovladatelná psychosociální vrstva	PSYCHÉ Částečná závislost na danostech	(Psycho- a sociosféra)
1. Člověk, zvíře, rostlina	Málo ovladatelná biologicko-fyzikální vrstva	TĚLO Závislost na daném	(Biosféra)

Tabulka 4 - Dimenzionální ontologie člověka a světa (Smékal, 2009, s. 20)

Soudobé teorie osobnosti mluví o třech dimenzích osobnosti – biologické, psychosociální a duchovní; to odpovídá jak koncepci *trialismu* (K. R. Popper, 1984), tak učení V. E. Frankla (1994) jako východisko pro uznání úlohy *smyslu* v regulaci lidského prožívání a jednání.

Zde je osobnost chápána jako složitý celek, který se utváří ze tří zdrojů – (1) **tělesnosti** poskytující genetický a fenotypický deterministický rámec, (2) **psýché**, která je nositelem rodových zkušeností a váže jedince sociálními pouty k lidskému společenství, (3) **duchovnosti**, jíž se člověk otevírá říši hodnot a smyslu. (Smékal, 2009, s. 20)

Podle filosofických počátků a východisek moderní psychologie je osobnost stavěna takto:

Mostem, jímž se osobnost sjednocuje s organismem, jsou **temperament, vitalita a vlohy** (metaforicky složky „první přirozenosti“ člověka) – je to poměrně stabilní, spíše geneticky determinovaný systém vrozených dispozic. Jazykem klasické filozofie řečeno jde o **látku** osobnosti.

Mostem, kterým se osobnost spojuje se světem druhých lidí, společnosti a kultury, jsou **charakter a schopnosti** (metaforicky „druhá přirozenost“) – jsou výsledkem formování, vznikají interiorizací a funkční jednotky těchto systémů existují jako získané (tj. naučené, zvykové, dovednostní) dispozice. Tvoří **obsah** osobnosti.

Mostem, kterým se osobnost spojuje s „ideálním já“ a s duchovní vrstvou osobnosti, je **sebereflexe**. K té jedinec dospívá cílevědomým autoregulačním úsilím. Sebereflexe tomuto úsilí dává další směr a je tedy jedním z nástrojů **formativního** principu výstavby osobnosti. (Smékal, 2009, s. 19)

Podstata člověka je duchovní, jeho přirozenost je biologická a společenská (protože se rodí jako organismus a společenskou bytostí se stává v procesu socializace). Lidská podstata je nadosobní, společná všem lidem („představitel svého druhu“); pojem osobnost vztahujeme vždy jen na jedince. V člověku (jako individu) rozlišujeme organismus a osobnost jako dvě komponenty, které vytvářejí jeden celek. (Smékal, 2009, s. 19)

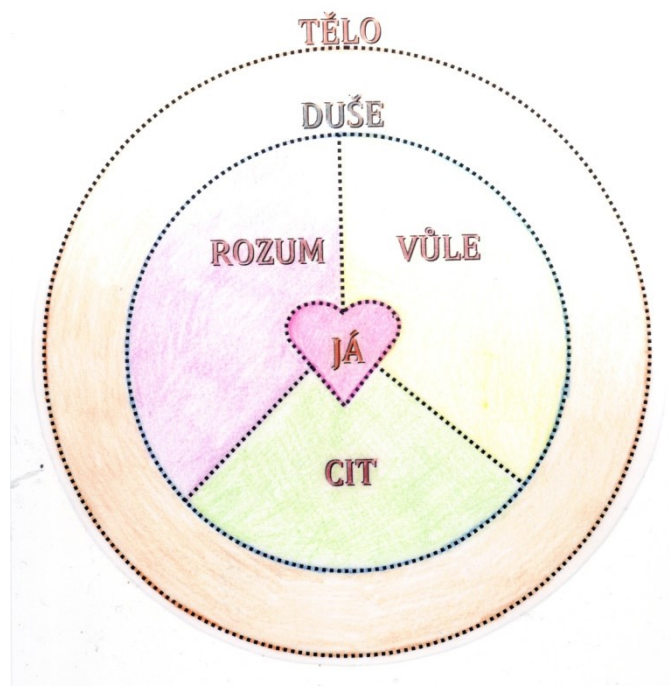
Každá osobnost je v určitých svých projevech stejná jako všechny ostatní osobnosti. V jiných svých projevech je stejná jen jako někteří jiní lidé. V dalších svých projevech je naprosto jedinečná jako žádný jiný člověk. (Smékal, 2004)



## A – Složky osobnosti

**Tělo, cit, rozum, vůle.** Jejich vzájemný vztah (vůle za pomoci rozumu musí ovládat city a tělo). Možnosti rozvíjení jednotlivých složek. Vůle vede k dobru, rozum vede k pravdě, cit ke kráse, tělo je určeno k službě.

Z čeho se skládá člověk? Co tvoří osobnost člověka? První složkou je tělo, hmotná část – to, co vidíme (nebo co třeba může lékař najít při operaci). Duše je nehmotná část člověka (Tardy: „Osobnost je člověk jako celek po stránce duševní.“), tedy skutečná osobnost, a má tři složky: cit, rozum, vůli (cit a rozum jsou součástí psychiky, vůle patří do duchovní části osobnosti).



Obrázek 1 - Složky osobnosti (Šimečková, 2017)

„Nejhlubší já“ člověka je znázorněno srdcem – podle biblického a obecně semitského pojetí; ostatně i u nás se říká, že někdo má „dobré srdce“ a někteří autoři umísťují do srdce vůli, na druhé straně podle Johna Eldredge „pocity jsou hlasem srdce“.

Jedna z mnoha definic osobnosti říká, že „osobnost člověka je jednotný a relativně stabilní ‚vzorec‘ myšlenek, pocitů a jednání“ – zde máme představeny složky osobnosti rozum, cit a vůli.

*Citová složka osobnosti* obsahuje prožívání pocitů libosti a nelibosti, ale i různých dalších emocí. Člověk přirozeně hledá to, co mu působí radost, podle starých autorů „směřuje k blaženosti“. Bezcitnost a apatie, kterou někteří prosazují, nemůže být ideálem – je to proti lidské přirozenosti. Aristotelés dokazuje, že pocit libosti a nelibosti je s lidskou přirozeností spojený a nelze jej proto vylučovat, ale uvést jen na pravou míru. Je třeba chránit to, co nám působí radost. Život sám o sobě je radost a náš úkol záleží v tom, abychom hledali čisté radosti. Výraz εὐδαιμονία [éudaimonía], který zde Aristotelés používá, znamená blaženost člověka, vyplývající z radostného tvoření činného života.

Protože pocity libosti a nelibosti jsou základní částí etické nauky, souhlasí Aristotelés s Platónovým požadavkem, aby děti hned od mládí byly vedeny k tomu, aby se jejich pocity libosti a nelibosti slučovaly s pravými věcmi a byly tedy tříbeny správné asociace mezi mravním jednáním a pocitem libosti (a naopak). Podle obou těchto velkých filosofů také estetické zážitky bývají branou k zážitkům mravním – a konat dobro s pocitem libosti, se zálibou, radostí a láskou je pravá ctnost.

Aristotelés tedy zdůrazňuje význam citů a slasti, ale zároveň vyrovnává krajnosti, které se projeví v jeho době u kyniků a hédoniků. Zatímco kynikové prosazovali bezcitnost (stav, kdy člověk nemá žádné potřeby a je lhotejný „k slasti i strasti“), hédonikové pokládali za jediný cíl života přítomný požitek a rozkoš (a důsledkem toho bylo, že někteří pak doporučovali i sebevraždu, protože touha po stálé blaženosti se časem projeví jako nesplnitelná). Proti životnímu pesimismu Aristotelés hlásá spíše optimismus a aktivismus – život není zlem a břemenem, ale dobrem a úkolem (sebevraždu odmítá jako změkčilost a zbabělost). (Aristotelés, 2009, s. 17 – 19, s. 25 – 44, s. 251)

City samy o sobě nejsou dobré nebo špatné. Aristotelés pro určení ctnosti rozděluje city, vrozené schopnosti a stavy: *city* (či afekty, vášně – πάθη [páthé]) jsou pomíjivé, jsou tím, s čím je spojena libost nebo nelibost (například žádost, hněv, strach, žárlivost, láska, radost, soustrast), ale ne dobré či špatné; *schopnosti* (δυνάμεις [dynámis]) umožňují, že se nějakými můžeme stát, zde jsou tím, čím jsme schopni se hněvat, cítit soustrast; teprve ale *stavy* (ἕξεις [héxis], latinsky *habitus*) naznačují, jakým se kdo stal a jaký je; ctnost je tedy duševní stav, získaný vlastní činností, a v poměru k citům znamená způsob, jakým člověk dobře nebo špatně naloží s tím, že se hněvá nebo že má strach a podobně, tedy jaké bude jeho jednání. (Aristotelés, 2009, s. 51 – 52, s. 261 – 262)

**Rozumová složka osobnosti** obsahuje inteligenci, schopnosti, tvořivost, systémy determinace a regulace kognitivních a realizačních činností. (Smékal, 2009, s. 299)

Aristotelés uvádí pět položek, jimiž člověk poznává pravdu jednak teoreticky (znát to, co existuje) a jednak prakticky (jak má správně jednat).

**Vědění** (řecky ἐπιστήμη [éπιστέμη], latinsky *scientia*) je jisté a zřejmé poznání, vyplývající z rozumových důkazů (na rozdíl od domněnky). Veškerému vědění se lze naučit, a to z toho, co bylo dříve poznáno. Aristotelés využíval odůvodnění jevů pomocí obecných principů (deduktivní metoda): 1. návod = indukce, premisa, 2. závěr = sylogismus. Závěr v sylogismu (řec. συμπερασμα [sympérasma], lat. *conclusio*) je závěrečný, konečný soud. (Aristotelés, 2009, s. 136 – 138, s. 275)

**Umění** (řecky τέχνη [téchné], lat. *ars*) znamená tvoření něčeho, umělá činnost, vznik něčeho, co „může nebýt“ a čeho počátek je v tom, kdo tvoří, a ne v tom, co je vytvořeno. Umění ale může být někdy i zneužito ke zlému, není tedy samo o sobě ctností. (Aristotelés, 2009, s. 138 – 139, s. 275) Tvořivost je v současné době chápána jednak jako specifický předpoklad originálních uživatelných produktů ve vědě, technice a umění, ale také jako nesespecifická volnočasová aktivita, která obohacuje lidský život a umožňuje konstruktivně čelit nudě. (Smékal, 2009, s. 340)

**Rozumnost** (řecky φρόνησις [frónésis], latinsky *prudentia*) neboli prozíravost vychází z vytříbeného úsudku a ukazuje v jednotlivých konkrétních případech, co máme správně konat a jakým způsobem. Netýká se ale ani tak toho, co je prospěšné částečně (např. pro zdraví), ale má na zřeteli prospěšnost pro správně vedený život jako celek. (Aristotelés, 2009, s. 139 – 140, s. 275 – 276)

**Rozumění** (řecky νοῦς [nús], latinsky *intellectus*) je intuitivní poznání principů (νοῦς τῶν ὀρχῶν [nús ton ýrchón]), jedná se o poznávání, kognitivní procesy. (Aristotelés, 2009, s. 141, s. 275)

**Moudrost** (řecky σοφία [sofía], latinsky *sapientia*) je vrcholem všeho rozumového, obsahuje rozumění i vědění, spojení intuice s přesným myšlením, rozumí jak počátkům všeho, tak důsledkům, které z nich vyplývají, a zná pravdu o nejhodnotnějších skutečnostech. Je tedy „první filosofii“, metafyzikou nebo podle Aristotela teologií, protože vrcholí v poznání nejvyššího dobra, které vládne světu, tj. Boha. (Aristotelés, 2009, s. 141 – 142, s. 275)

*Volní složka osobnosti* je základem charakteru člověka. Je v moci člověka, jak se rozhodne. Vůle slouží, prostřednictvím volního jednání, k vědomému prosazování důležitých životních cílů a k utlumování popudů, které jsou v rozporu s těmito cíli či hodnotami. Volní jednání je výsledkem naší vlastní volby cíle a vlastní činnosti k dosažení cíle. (Smékal, 2004)

Aristotelés rozlišuje několik pojmů: užívá všeobecnějšího slova žádostivost, touha (ὄρεξις [órexis]); pokud má určitý podklad a obsah, nazývá se žádost (ἐπιθυμία [épithymía]). U rozumných bytostí se žádostivost stává chtěním, vůlí (βούλησις [vúlesis]), jestliže se přidá představa účelu; ale je neurčitá, takže může být i pouhým přáním. Teprve když za pomoci rozvahy stanoví prostředky k realizaci, stává se vlastní vůlí, záměrnou volbou (προαίρεσις [proáiresis], latinsky *electio*). Jestliže má být volba správná, musí být úsudek pravdivý a žádost správná. (Aristotelés, 2009, s. 43 + 136, s. 259 + 275)

Je také důležité to dobré, co můžeme, skutečně vykonat, aby nezůstalo jen u možnosti. Možnost (řecky δύναμις [dýnamis], latinsky *potentia*) je soubor podmínek, které mohou být realizovány; z možnosti se (jednáním) stává skutečnost, přechází v činnost skutečnou (ἐν ἔργῳ [én érɡo], odtud ἐνέργεια [énérɡeia], lat. *actus*). Skutečnost pak je zároveň účelem (τέλος [télos]), pomocí ní se něco z pouhé možnosti přivádí k dokonalosti, tedy v konečný stav, který je účelem činnosti (ἐντελέχεια [énteléchia], ἐν – τέλος – ἔχω). (Aristotelés, 2009, s. 32, s. 255)

Předpokladem pro spuštění volního jednání jsou hodnoty. Projevem zvnitřnění hodnot je naše hodnocení, tj. subjektivní přisuzování významu předmětům, osobám, činnostem, světu, sobě samému atd., z toho vycházejí postoje k jednotlivým skutečnostem (postoj má tři složky: kognitivní, afektivní a konativní).

Charakter tedy zahrnuje především hodnoty a vůli a má blízký vztah k morálce. Za jádro charakteru se považuje svědomí. Citlivost svědomí rozhoduje o schopnosti vyhnout se morálně nepřijatelnému smýšlení a jednání a zároveň o tom, zda po nemorálním činu pocítujeme výčitky svědomí. (Smékal, 2004)

V současné psychologii je rozšířeno pojetí charakteru (z řečtiny χαρακτήρας):

- jako soustavy stěžejních vztahů k různým oblastem skutečnosti,
- jako soustavy dominujících vlastností,
- jako soustavy zásad a způsobů jejich uvádění v život. (Smékal, 2009, s. 362)

Ačkoliv se složky osobnosti prolínají a působí jedna na druhou, je důležité jejich pořadí. Někdy se totiž každá složka snaží člověka „přesvědčit“ o něčem jiném – tělo „říká“ něco jiného než vůle, rozum „říká“ něco jiného než cit... Čím by se tedy měl člověk řídit?

Na prvním místě je vůle. To, jak se člověk rozhoduje mezi dobrem a zlem, z něho dělá celkově „dobrého“ či „špatného“ člověka. Měl by se vždycky rozhodnout pro dobro a tedy pro lásku. Láska totiž znamená „chtít dobro pro druhého a udělat pro to, co je potřeba“ (pochopitelně musí jít o skutečné dobro, tím vznikne dobro taky pro toho, kdo to první dobro udělal).

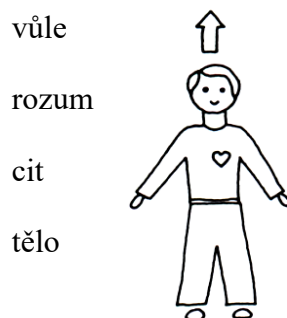
Na druhém místě je rozum, který poznává a rozlišuje pravdu a lež. Pravda není to, co se nám nejvíc líbí, ale to, co odpovídá skutečnosti.

Na třetím místě je cit, který je zaměřený ke kráse. Pocity jsou nám pomocníky při mnoha životních situacích, při vztazích s druhými a podobně, a to pocity příjemné i nepříjemné (hněv, strach...). Musíme se je naučit vnímat a vyjadřovat správným způsobem.

Na čtvrtém místě je tělo, které je nám umožňuje setkat se s druhými, vidět, slyšet, vnímat krásu, pomáhat druhým... Musíme ho však mít „zvládnuté“ a usměrněné pomocí vůle (např. překonat svou pohodlnost, nestřídmost, nezneužívat svoji sexualitu a podobně).

Všechny složky jsou dobré a důležité, ale musejí mít každá správné místo. Cit i tělo musejí být usměrněny vůlí za pomoci rozumu. Cit a tělo jsou jako dva krásní ušlechtilí koně, ale nesmíme je nechat běžet cestou necestou, jinak by náš „kočár“ rozbili. Musíme je usměrnit opatřeními – to je vůle a rozum (vůle za pomoci rozumu).

V hloubce svého JÁ máme svědomí – „hlas Boží“; varuje nás před zlem a chválí, když jsme se zachovali dobře. (Šimečková, 2017)



Obrázek 2 - Složky osobnosti (Šimečková, 2017)

Jak můžeme rozvíjet jednotlivé složky své osobnosti?

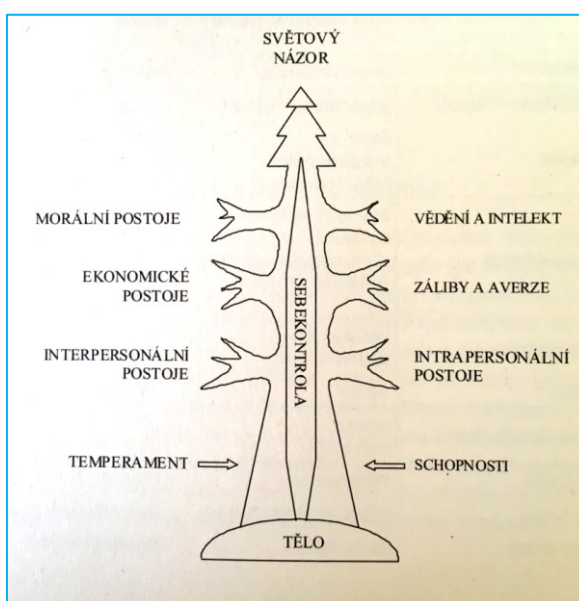
Musíme se samozřejmě dobře starat o tělesnou stránku své osobnosti. Patří sem přiměřená péče o zdraví, o vzhled, jídlo a pití, oblečení, sport, hygiena. Důležité je vědět, že je to jenom část naší osobnosti, a zdaleka ne ta nejdůležitější, ale přesto nutná.

*Těla pilně šetřiti, před nemocemi a úrazy hájiti povinni jsme proto: Předně, že jest příbytek a stánek duše, a to jediný, kterýž rozboří-li se, ona jiného nemajíc hned se ze světa ven stěhovati musí. Druhé i proto, že tělo nejen stánkem, ale i nástrojem jest duše rozumné.* (Česká didaktika; in Komenský, 2004, s. 25)

Na úrovni citu rozvíjíme smysl pro krásu, pro umění, hudbu, přírodu. Učíme se soucitu s druhými, vcítění a pochopení druhých. Učíme se také poznávat a zvládat své emoce a nálady a také svoje emoce přiměřeným způsobem umět vyjádřit.

Rozumovou stránku své osobnosti rozvíjíme vzděláváním, četbou, kulturou a svými zájmy a zálibami. Je potřebné poznat a rozvíjet své schopnosti a obdarování, protože s jejich pomocí můžeme být užiteční pro ostatní lidi. Je také důležité mít dobré koníčky.

Oblast své vůle rozvíjíme tím, jak se snažíme o správné rozhodování podle žebříčku životních hodnot („životní priority“), hledáme cíl a smysl svého života (u křesťanů vztah k Bohu), patří sem posilování vůle, budování charakteru, čestné jednání, pomoc druhým ... (Šimečková, 2017)



Obrázek 3 - Zawadzského model osobnosti (in Smékal, 2009, s. 66)

**B – Sebepřijetí**

*Co nemůžeme ovlivnit, měli bychom přijmout (1. rodiče, 2. sourozenci, 3. pořadí v rodině, 4. pohlaví, 5. historická doba, v níž žijeme, 6. rasa, 7. národ, 8. fyzické znaky, 9. duševní schopnosti, 10. náš věk a den narození a smrti). Je důležité rozlišit to, co by mělo být předmětem sebepřijetí, od toho, na čem máme pracovat a měnit to.*

Mnohé skutečnosti v našem životě jsou dány. Je zbytečné trápit se tím, co nelze změnit; to bychom naopak měli přijmout (a v ideálním případě poděkovat Bohu nebo osudu).

Nikdo si nemůže sám vybrat rodiče a sourozence, ani pořadí, v jakém se ve své rodině narodil, ani další své příbuzné. Nikdo si také nemůže vybrat svou rasu nebo národ.

Vybrat si své pohlaví je iluze – ačkoliv je už dnes možné nechat své pohlavní znaky operativně změnit, setkáváme se spíše s tím, že toho později dotyční lidé litují. Samotná možnost změny negativně ovlivňuje ochotu k přijetí svého žensství nebo mužství.

Na historické době, v níž žijeme, se nám různé věci nemusejí líbit a někdo si snad i myslí, že v jiné době to bylo lepší. Pravdou ovšem je, že v každé době byly různé těžkosti; možná by nám některé z nich připadaly i daleko horší než těžkosti naší současné doby. Zajímavé je, že právě v těch nejtěžších dobách povstávali nejlepší lidé, výrazné osobnosti, které dokázaly mnoho dobrého udělat pro své národy i další lidi.

Nikdo si také nevybere fyzické znaky své osoby. A právě urputná snaha změnit své tělo podle vzorů soudobého modelingu, televizních osobností a dalších idolů ničí někdy doslova i život mentální anorexií a jindy působí, že člověk nevidí to, co by měl opravdu změnit – a to je především budování charakteru.

Duševní schopnosti jsme dostali „do vínku“; my sami je ale můžeme rozvíjet. Často jedinec, který má velký talent, ale přitom není dost pracovitý, nedokončí školu (na kterou udělal přijímací zkoušky jako jeden z nejlepších), zatímco někdo, kdo se tam sotva dostal, díky svojí vytrvalosti a pílí mnohé spolužáky předstihne s výbornými výsledky.

Je důležité přijmout celý svůj život – narození, současný věk i hodinu smrti.

Každý z nás dostal a dostává mnoho dobrého, čím může být užitečný jiným lidem. Kdo víc dostal, má větší zodpovědnost, aby se o to, co má, podělil s ostatními. (Lachmanová)

*Velký Manitou, dej mi odvahu, abych změnil to, co změnit mohu.*

*Dej mi trpělivost, abych snášel to, co změnit nemohu.*

*A dej mi moudrost, abych oboje od sebe odlišil. (Indiánská modlitba)*

## C – Sebevýchova a sebeovládání

**Sebevýchova, sebeovládání:** rozvíjet dobré vlastnosti, odstraňovat špatné, sám si poručit.

Podle docentky Zlaticy Bakošové jsou čtyři základní zdroje pro rozvoj charakteru a sociálních vlastností člověka.



Obrázek 4 - Zdroje charakteru (Zlatica Bakošová)

Každý z těchto zdrojů má velký význam pro to, jak jedinec povede svůj život. Jistě dědičnost a prostředí mají velký vliv. Dobrá výchova dokáže opravit hodně špatného a měla by vést svěřeného mladého člověka k tomu, aby sám sebe začal „vychovávat“ a aby se dobře rozhodoval. Nakonec totiž stejně záleží nejvíce na vlastním rozhodnutí k tomu, co člověk se svým životem udělá (celkově) a bude dělat (každý den).

Podle Aristotela je základem ctností a špatností stav duše (ἕξις [hexis], latinsky *habitus*; to je pojem v jeho psychologii, pedagogice a etice velice důležitý). Znamená kvalitu, která činnost nebo podmět stupňuje nebo zeslabuje. Stav duše je stupňován a utvářen v určitém směru opakovanou činností a cvikem, založeným na rozumu a svobodném odhodlání. Ve stavu duše záleží ctnost a smýšlení člověka, jeho vnějším projevem je stálé chování. Stav samy o sobě jsou sice nečinné, ale snadno přecházejí z možnosti do činnosti a směřuje k určitým činům, jejichž hodnotu poznal. Aristotelés mluví o trvalém směru vůle (εἶδος [eidos]), zaměřenosti, která usnadňuje rozhodnutí jednat určitým způsobem. (Aristotelés, 2009, s. 43 – 44, s. 259 – 260)

Platón říká, že občanská ctnost „pochází ze zvyku a cviku“ (ἔθος [éthos] = zvyk, ἠθικὴ [éthiké] = mravní ctnost). (Aristotelés, 2009, s. 45, s. 260)

Každý je povinen pracovat na sobě, odstraňovat své špatné vlastnosti a rozvíjet dobré.

*Zasej myšlenku, sklidiš rozhodnutí. Zasej rozhodnutí, sklidiš čin.*

*Zasej čin, sklidiš zvyk. Zasej zvyk, sklidiš vlastnost.*

*Zasej vlastnost, sklidiš charakter. Zasej charakter, sklidiš osud. (staré přísloví)*



## D – Ctnosti a neřesti

**Aretologie – nauka o ctnosti** (ctnost = trvalá a pevná dispozice konat dobro). **Stěžejní ctnosti: moudrost, uměřenost** (= umírněnost, střídmost), **spravedlnost, statečnost**. Ctnosti a neřesti. Povaha a charakter.

*Aristotelovský systém ctností tvoří přesně definovanou antropologii... Systém ctností podmiňujících realizaci lidské svobody v pravdě tvoří uzavřený celek. Není to ani abstraktní, ani aprioristický systém.* (Jan Pavel II., in Havard, 2015, s. 133)

Řecké slovo ἀρετή [áreté] v širším smyslu znamená vhodnost k něčemu a přednost, dobrou vlastnost, schopnost k zdárnému vykonávání svého určení (určitou dokonalost); v užším smyslu znamená ἀρετή absolutní zdatnost mravní, ctnost. (Aristotelés, 2009, s. 256)

Aristoteles rozlišuje formální stránku ctnosti ἕξις ([éxis], hexis) jako trvalou náklonnost či schopnost k určitému jednání, a obsahovou stránku μεσότης [mesotés] jako charakterovou vlastnost „umění středu“, která hledá kompromisní řešení mezi dvěma krajnostmi (např. štědrost jako střed mezi lakotou a rozhazovačností ap.). (Cakirpaloglu, 2004, s. 271)

Aretologie, nauka o ctnosti, vychází z klasické řecké filosofie obohacené o židovsko-křesťanské myšlení a spiritualitu.

*Ctnost je trvalá a pevná dispozice konat dobro. Dovoluje člověku nejen konat dobré skutky, ale i vydávat ze sebe to nejlepší. Lidské ctnosti jsou pevné postoje, ustálené sklony, trvale nabyté dokonalosti rozumu a vůle, které řídí naše skutky, vnášejí řád do našich vášní a usměřňují naše chování podle rozumu a víry. Jejich plodem je snadnost, sebeovládání a radost při úsilí o mravně dobrý život. Ctnostný člověk je ten, který svobodně koná dobro.* (KKC, 1995, s. 454)

Aretologie zahrnuje dva druhy ctností: *intelektuální* ctnosti vztahující se na lidské poznání (pomáhají nám pochopit skutečnost) a *etické* ctnosti vztahující se na lidské chování (pomáhají nám jednat v souladu s lidskou přirozeností). Moudrost má obě tyto vlastnosti.

Etické ctnosti se nazývají i „lidské“ nebo „přirozené“ ctnosti (moudrost, uměřenost, spravedlnost, statečnost), na rozdíl od „božských“ či „nadpřirozených“ ctností, o nichž hovoří křesťanská morální teologie (víra, naděje, láska).

Platón jako první definoval čtyři hlavní lidské ctnosti. Biskup Ambrosius Aurelius (svatý Ambrož, 4. století po Kristu) je nazval „kardinálními ctnostmi“ (lat. *cardo* = pant), protože se podobají pantům, na nichž jsou „zavěšeny“ všechny ostatní ctnosti.

O lidských ctnostech psali řeční filosofové, hlavně Platón a Aristotelés, ale i Židé a Římané (nejznámější z nich Cicero, Quintilián a Seneca), později křesťanští spisovatelé (hlavně Augustin a Tomáš Akvinský) a další novodobí autoři. (Havard, 2015, s. 133 – 134)

**Moudrost** (řecky σοφία [sofia], latinsky *sapientia*) je ctností, která se dotýká rozumové složky osobnosti. Podle Lewise znamená „zdravý selský rozum“ – poctivé přemýšlení o tom, co člověk dělá a jaké to asi bude mít následky. (Lewis, 2011, s. 91)

Moudrost znamená dělat správná rozhodnutí. Moudré rozhodování se skládá ze tří kroků: (1) uvažování – shromažďování informací na určení východiska pro rozhodnutí, včetně vyhodnocení spolehlivosti zdrojů a rozlišení faktů od pouhých názorů, polopravd aj. a také představa důsledků, tedy budoucího stavu, který nastane po vykonání činu; (2) úsudek – vyhodnocení těchto informací, zvážení pro a proti; a (3) přijetí rozhodnutí – vybrat jedno z možných řešení. Uvažování je zaměřené na realitu, zatímco úsudek a konečné rozhodnutí souvisí s vůlí a jednáním. V jádru moudrosti je vztah mezi charakterem člověka (= nakolik žije podle ctností) a jeho schopností „uchopit realitu“ (tedy vztah mezi tím, čím je, a tím, co vidí). Jak řekl Aristotelés, „dobrý člověk posuzuje každou kategorii věcí správně a ukazuje se mu v nich pravda“. (Havard, 2015, s. 81 – 95)

**Uměřenost** (řecky σωφροσύνη [sófrosyné], latinsky *temperamentia*), jinak také střídmost, umírněnost, zdrženlivost nebo sebeovládání, se dotýká citové a tělesné složky osobnosti; Lewis ji charakterizuje jako správnou míru (a ani o špetku více) nejen jídla a pití, ale všeho potěšení (golf, motocykl, oblečení, pes, ...); rozhodně to tedy neznamená „všeho se vzdát“, ale „užívat správným způsobem“. (Lewis, 2011, s. 93)

Uměřenost podřizuje vášně (emoce a pocity) duchu a vede je ke splnění poslání – nepotlačuje je, protože jsou důležité a dobré, ale správně usměrňuje. Vytváří v srdci člověka prostor pro druhé lidi a pro ideál služby. (Havard, 2015, s. 81 – 95)

Aristotelés říká, že sebeovládání je „skutečná sebeláska“ – sebeovládáním děláme totiž nejvíce dobrého sami pro sebe (konečně řecký název pochází ze slov σώζει φρονέσιν [sódzei fronésin] = chrání rozumnost). (Aristotelés, 2009, s. 140)

Proč je uměřenost tak důležitá, pochopíme, pokud zvážíme důsledky nedostatku sebeovládání – škodí intelektu, protože zatemňuje světlo rozumu, takže takový člověk ztrácí kontakt s realitou a nedokáže přijímat správná rozhodnutí; škodí vůli, podkopává odvahu a

spravedlnost, takový člověk nebere v úvahu dobro druhých a nerespektuje jejich důstojnost; škodí srdci, protože snižuje velkodušnost a pokoru; škodí vztahům, protože podkopává důvěru a vnímáním sexuality jako nástroje pro vlastní uspokojení vnáší morální chaos do samotného jádra bytí, tím degraduje druhé lidi a ničí manželské vztahy a celé rodiny. (Havard, 2015, s. 106 – 115)

**Spravedlnost** (řecky δικαιοσύνη [dikaosyné], latinsky *iustitia*) se dotýká vztahů k druhým lidem. Znamená mnohem víc než jen to, oč jde v soudních síních. Je to staré označení pro všechno, co bychom dnes nazvali „slušností“ – poctivost, pravdivost, dodržování slibů a všechno, co s tím souvisí. (Lewis, 2011, s. 94)

Spravedlivý člověk koná dobro při svědomitém plnění svých profesionálních, rodinných, společenských a náboženských povinností. Spravedlnost znamená dobrou vůli, návyk dávat ostatním lidem to, to jim patří, a to ne občas, ale vždycky. Práva druhých lidí, lidská práva, odvozujeme ze samotné podstaty existence, z koncepce člověka a lidské přirozenosti. Tam, kde tento koncept nebyl uznán, ocitly se společnosti ve světě plném bezpráví (nacismus, komunismus a další příklady z historie). (Havard, 2015, s. 116 – 120)

Základem Aristotelova učení o mravnosti a právu je zásada, že na rozdíl od lidských zákonů (νόμος [nómo]), které jsou věci dohody a ustanovení a mohou se měnit, nejvyšší principy jsou založeny v přirozenosti věcí (φύσει [fýsei]) a jsou nezměnitelné – tento přirozený zákon (věčný zákon, latinsky *lex aeterna*) je projevem zákonů světového řádu, nezávislý na lidské libovůli a stálý. Z práva přirozeného (τό φυσικόν [tó fysikón]) vychází právo zákonné (τό νομικόν [tó nomikón]), v němž zákony světového řádu docházejí výrazu předpisy, danými lidmi. Ty jsou dobré jen natolik, nakolik respektují přirozený řád. (Aristotelés, 2009, s. 24, s. 250, s. 273)

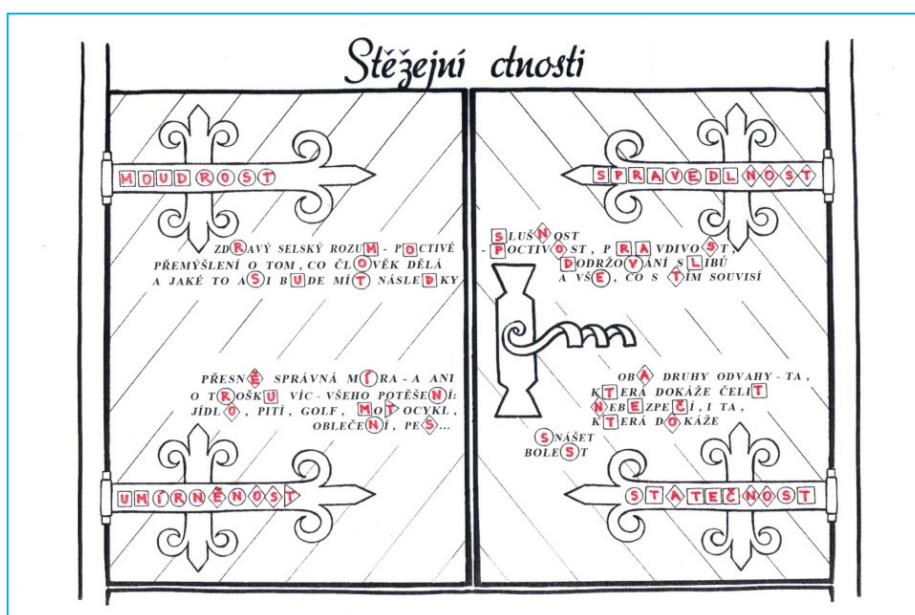
Jenom tam, kde společenství je chápáno jako vztahy lidských bytostí, jedinečných a osobitých, a ne jako kolektiv, masa nebo nepřátelské třídy, mohou být vztahy prospěšné pro všechny a každý pracuje pro společné dobro. Potom jsou v pořádku vztahy rodinné, pracovní i občanské. Lásky k druhým lidem se projevuje empatií, přátelstvím, veselostí a milosrdenstvím (z toho vyplývá také dobrá komunikace). Spravedlnost znamená i správný vztah k Bohu, dárci života, protože lhostejnost k němu je velkou nespravedlností a nevděčností. Ctít Boha znamená modlit se k němu, děkovat mu, zachovávat Desatero a pěstovat ctnosti, které z víry vyplývají. (Havard, 2015, s. 120 – 130)

**Statečnost** (řecky *κουράγιο* [kurágio], latinsky *uiribus*) označuje oba druhy odvahy – jak tu, která dokáže čelit nebezpečí, tak tu, která dokáže snášet bolest. (Bez odvahy se nám dlouhodobě nepodaří projevat ostatní ctnosti, ona je nezbytná.) (Lewis, 2011, s. 94)

Aristotelés u této i u dalších ctností vysvětluje, jak důležité je zachovávat střed a udržovat správnou míru – statečnost tedy znamená střední míru mezi zbabělostí, která utíká i před věcmi, které nejsou ve skutečnosti hrozné, a mezi nerozvážnou smělostí, která se vrhá do zbytečných nebezpečí (ale někdy se takoví lidé jen svou domnělou statečností vychloubají a potom ve skutečnosti v nebezpečí povolují a utíkají). Skutečně statečný člověk pro dobrý cíl dokáže jít do nebezpečí i obětovat svůj život. (Aristotelés, 2009, s. 75 – 77)

Odvaha není nebojácnost (nebojácnost často pramení z neschopnosti správně vyhodnotit nebezpečnou situaci); ti nejlepší a nejudatnější vojáci prožívají strach, když jdou do boje, a Ježíš byl tak vyděšený blížícím se mučením a popravou, že potil krev. Odvaha je obětování sebe pro uskutečnění rozvážných a spravedlivých cílů (propojení mezi sebeobětováním a ušlechtilostí je klíčové – sebeobětující se terorista není odvážný, ale zlomyslný šílenec).

Odvaha často vyžaduje monotónní dlouhodobou vytrvalost; právě vytrvalost je podstatou odvahy. Vytrvalost znamená zachovat věrnost svému svědomí i v čase zkoušky, pečlivě a poctivě pracovat v profesi, nepodléhat módním trendům. Odvaha zachovává svůj směr. (Havard, 2015, s. 96 – 105)



Obrázek 5 - Stěžejní ctnosti, vyplněný pracovní list (Šimečková, 2017)

**Neřesti** byly poznány a popsány starými autory jako hlavní překážky – návykem „vštípené“ chybné postoje, z nichž pak vyplývají jednotlivé hříchy. Neřesti brání plnosti života a vztahů; činí člověka otrokem zlých žádostí, takže nedělá dobro, které by chtěl, dokonce jej ani nedokáže chtít. Pozitivní síly člověka jsou neřestmi ochromovány. Mohou být ovšem obnoveny Boží milostí a rozvíjeny, když jsou přiměřeně trénovány. Staří znali hodnotu askeze, což není bezúčelný sebezápor ani chorobné umrtvování se, ale cvičení, trénink.

Pouštní otcové věděli, že síly pudů, vášní a žádostí nejsou samy o sobě špatné. Stvořitel je vložil do člověka, aby člověk to, co by *měl*, také *chtěl* z přirozené potřeby. Je ale třeba, aby tyto síly byly ovládány a správně zaměřeny (např. hněv dává sílu k odporu vůči zlému).

Duchovní život je boj, zápas, cesta: boj proti tomu, co člověka deformuje (= proti neřestem a z nich vyplývajícím hříchům), a zápas o dobro (= o ctnosti, zaměření k životu, k lásce).

CTNOSTI	NEŘESTI
<b>Tělesná oblast</b>	
Střídmost, uměřenost, řád v životě, vděčnost	Nestřídmost, zneužívání smyslů, nevděčnost
Čistota (láska, zapojení sexu v manželství)	Smilstvo (zneužívání sexuality)
Chudoba (nelpění na majetku), štědrost	Lakota (lpění na jakémkoli vlastnictví)
<b>Psychická oblast</b>	
Tichost, mírnost, spravedlivý hněv	Nespravedlivý hněv, netrpělivost...
Spásonosný smutek, pokoj, radost	Nesprávný smutek, malomyslnost, beznaděj
Bdělost, život v přítomnosti Boží	Duchovní lenost, omrzlost (acedie)
<b>Duchovní oblast</b>	
Pokora jako skromnost, služba	Slávychtivost, marnivost, ješitnost
Přející láska, sounáležitost	Závist (smutek nad dobrem u druhého)
Pokora jako poznání a přijetí pravdy o sobě	Pýcha, snaha nepotřebovat nikoho

Tabulka 5 - Ctnosti a neřesti (podle Krausová, 2017)

Stát se skutečně dobrým člověkem je věcí charakteru, ne povahy. **Charakter** se formuje cvikem, ale **povaha** je daná od přírody. Při rozvíjení některých ctností může pomáhat, při jiných je překážkou (pro vznětlivého člověka je lehčí jednat odvážně, pro uzavřeného bude odvaha výzvou). Ale díky nedostatkům si jasně uvědomujeme potřebu s nimi bojovat.

Jestliže nám chybí ctnosti, budeme otroky své povahy. Ale můžeme si svobodně zvolit ctnost; díky ctnosti může náš charakter „překrýt“ naši povahu a ta nás přestává ovládat. Ctnosti usměřňují povahu, ustalují osobnost, odstraňují extrémní projevy. Podobně jako povaha, i kulturní prostředí nám může pomáhat či překážet v rozvíjení ctností. Ale máme možnost říct „ne“ špatnému a přijmout dobré. (Havard, 2015, 137 – 139)

## E – Světový názor

**Světový názor, hledání pravdy o světě, náboženské přesvědčení, ...**

Důležitou otázkou je otázka smyslu a cíle života, pro křesťana vztahu k Bohu. To je úkol pro rodiče, aby dali základy a postupně je prohlubovali. Je hodně důležité, aby i rodiče sami přemýšleli o tom, na kom (na čem) svůj život postaví, jak vést vnitřně pravdivý život a udržovat své svědomí v citlivosti. (K tomuto tématu viz Šimečková, 2015)

Jedním z nejuvýstižnějších podobností života člověka je jeho zobrazení jako poutníka. Poutník se od tuláka liší tím, že má cíl, ke kterému putuje a na nějž se zaměřuje ve svých myšlenkách, rozhodnutích i činech, kdežto tulák takový cíl nemá. Pomoc vychovatele vychovávaným v tom, aby našli „smysl života“, je právě v tom, aby jim pomohl objevit základ – odkud jdou a kam by měli směřovat.

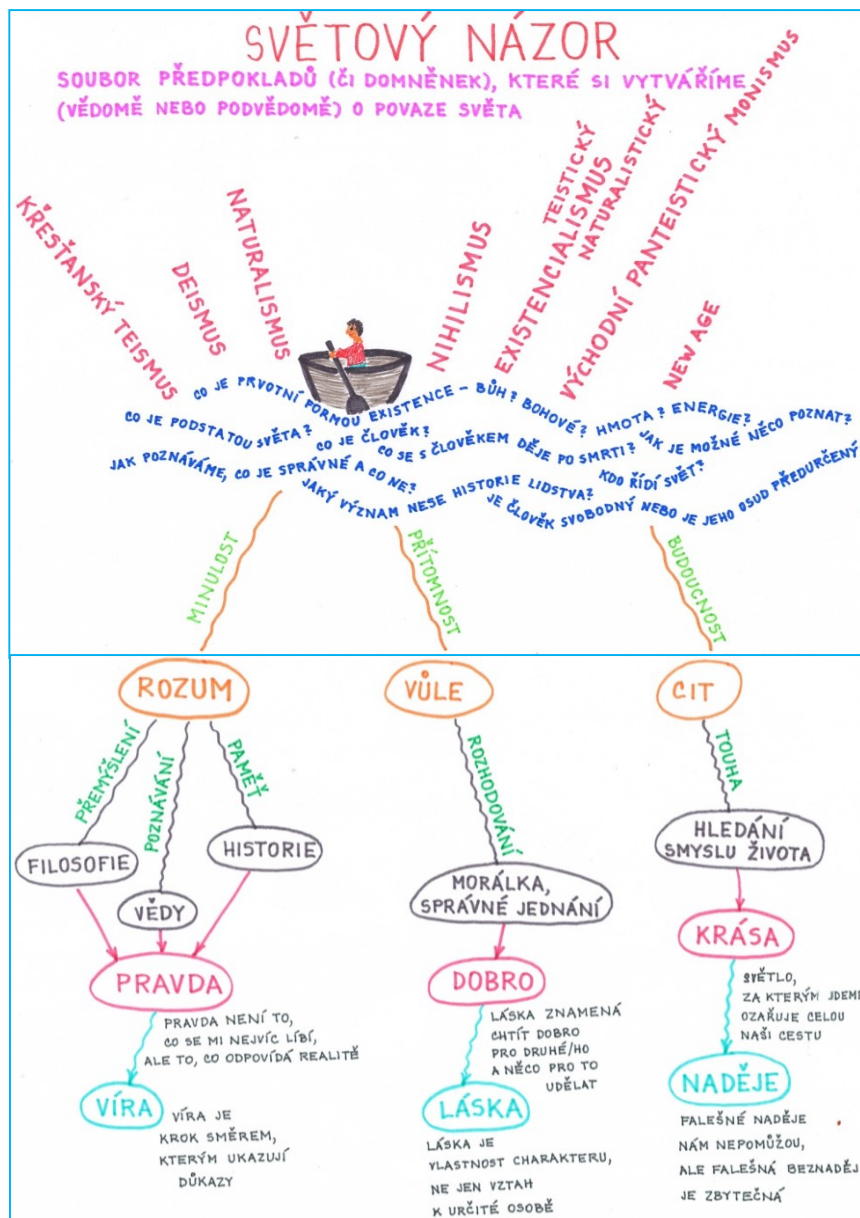
Peter Kreeft v knize *Pout'* nabízí jakousi „cestovní mapu“ na tu nejdůležitější cestu, na kterou se můžeme vydat – je o výběru životní filosofie. Zde je jeho deset voleb v logické následnosti:

1. Mám se ptát? Mám vůbec pátrat po pravdě?
2. Pokud se ptám, mám naději na odpověď, anebo mám být skeptikem? Existuje objektivní pravda?
3. Pokud existuje nějaká objektivní pravda, existuje objektivní pravda týkající se smyslu života?
4. Pokud existuje objektivní pravda o smyslu života, je jejím obsahem to, že život postrádá smysl, „marnost nad marnost“?
5. Pokud existuje skutečný smysl, je duchovní, anebo čistě materiální povahy?
6. Pokud duchovní, je také mravní? Existuje skutečné mravní dobro a zlo?
7. Existuje-li skutečné mravní dobro a zlo, skutečný morální smysl, je náboženské povahy? Existuje Bůh?
8. Pokud Bůh existuje, je imanentní (panteismus), nebo transcendentní (deismus), je Bůh všude, nebo nikde?
9. Je-li Bůh zároveň imanentní i transcendentní (teismus, kreacionismus), jsou pak židé (kteří první učili myšlenku o stvoření) jeho proroky, jeho mluvčími ve světě?
10. Jsou-li židé Božími proroky, je Ježíš Mesiášem?

Nemůžeme se vyhnout volbě – i odmítnutí volby je filosofií, ale špatnou, která klame sama sebe. V knize autora-poutníka doprovází Sókratés, který při setkáních s různými osobnostmi dějin (představiteli různých filosofických směrů) pomáhá svými otázkami vyhmátnout podstatu jejich přesvědčení. (Kreeft, 2014, s. 5 – 7)

Světový názor (SN) je soubor předpokladů o světě: u uspokojivého SN musejí odpovídat skutečnosti a neodporovat si navzájem, SN musí být pravdivý a skutečně vysvětlovat to, co tvrdí, že vysvětluje. Musí dávat dobré odpovědi jak na původ světa, tak na morálku, tak i na smysl života.

Různé systémy dávají odpovědi na některé otázky, ale odpověď na všechny otázky dává jenom křesťanství. (Schaeffer, in Šimečková, 2015)



Obrázek 6 - Hledání světového názoru, myšlenková mapa (Šimečková, 2017)

**F – Priority života**

*Důležité hodnoty („priority“) mého života. Sestavení vlastního „žebříčku hodnot“ (na prvních místech by měly být vztahy, potom teprve věci).*

**Hodnoty** jsou jedním z ústředních pojmů ve společenských vědách. Zájem o problematiku hodnot a hodnocení prudce stoupl po druhé světové válce. (Cakirpaloglu, 2004, s. 12)

Analýza hodnot a cílevědomé činnosti představuje nutnou podmínku systémového přístupu psychologie k člověku a jeho existenci. (Pantić, in Cakirpaloglu, 2004, s. 12)

Hodnoty dostatečně dobře reprezentují lidskou přirozenost. Ve srovnání s postoji, zájmy, míněním atd. představují hodnoty poměrně stabilní dispozice (ačkoliv se do jisté míry také vyvíjejí a transformují). (Pantić, in Cakirpaloglu, 2004, s. 13)

Stále naléhavěji vystupují do popředí otázky aktuálního stavu lidstva a perspektiv jeho budoucnosti, a proto stoupá význam lidských hodnot a zájem o jejich poznání. V současné situaci rozšířených stavů odcizení, anomie (oslabení norem a morálních hodnot), apatie a jiných projevů existenciální tísně, které signalizují nedostatek nebo krizi společenských a individuálních hodnot a zároveň upozorňují na nebezpečí dalšího rozšíření těchto negativních jevů ve společnosti, mnozí (např. Viktor Frankl, Abraham Maslow, Herbert Marcuse aj.) zdůrazňují význam obecné mentální hygieny lidí ve smyslu budování a podpoření autonomní hodnotové orientace člověka. (Pantić, in Cakirpaloglu, 2004, s. 12)

Psychologické teorie hodnot logicky pramení z mnoha filosofických a teologických učení o hodnotách, mravnosti, morálním cítění a jiných determinantách lidského chování a zároveň na ně navazují. Psycholog Gordon Allport říká, že filosofie osobnosti je nedělitelná od psychologie osobnosti. Psychologii tak nelze rozvíjet odděleně od filosofie; jsou to komplementární disciplíny, které se zaměřují na dva aspekty reality. Tento pohled lze uplatnit i v psychologii hodnot – „*bez filosofických poznatků zůstává psychologická analýza hodnot uzavřenou, nečinnou a nepřesvědčivou spekulací*“. (Cakirpaloglu, 2004, s. 11 – 12)

Zájem o hodnoty můžeme sledovat v historii od antiky až po současnost.

V 6. a 5. století před Kristem se filosofie zabývala otázkou hodnot nejčastěji v rámci polemik o nejvyšším dobru. Pro vyjádření obsahu pojmu používali antičtí Řekové nejčastěji pojmy ἀξία ([axía] – hodnota, důstojný), τιμή ([timé] – ctění) nebo ἔθος ([ethos] – zvyk, obyčej; toto slovo má i další variantu ἠθος ([éthos] – mrav, morálka).



Ve vědeckém světě se v současnosti v teoriích hodnot používají antické pojmy axiologie a timologie (timétika), což je podle *Psychologického slovníku* Hartlových „obor, který se zabývá definováním, systémem a hierarchizací hodnot, jejich vztahy ke společnosti a struktuře osobnosti“. Naproti tomu pojem etika se používá pro označení disciplíny zabývající se otázkami morálky.

Mnohé otázky a problémy, týkající se hodnot a jejich spojení s morálkou, krásou (καλός [kalós]) a dobrem (αγαθός [agathós]), které řešili již starořeční filosofové, se v dnešní době znovu objevují. (Cakirpaloglu, 2004, s. 17)

Etické a axiologické učení obsahuje většina filosofických a náboženských směrů. Současné jsou tyto otázky předmětem zkoumání psychologie, sociologie a dalších oborů. Od nejstarších dob existuje mnoho směrů, které mají někdy vysloveně protikladné názory na tuto problematiku, a zatím není (a pravděpodobně ještě dlouho nebude, pokud vůbec někdy) shoda v chápání této věci. Jisté však je, že základní osnovou je trojice „ctnost – dobro – povinnost“. (Cakirpaloglu, 2004, s. 18)

**Hodnocení** označuje vztah člověka vůči prožívané realitě. (Cakirpaloglu, 2004, s. 284)

Zatímco hodnota je poměrně stabilní, trvalá struktura osobnosti, hodnocení je psychický proces. Jedná se o proces subjektu vůči objektu hodnocení, který je regulován druhem a intenzitou příslušné hodnoty. (Cakirpaloglu, 2004, s. 278)

Hodnocení je složitý proces, zahrnující všechny složky praktického vztahu subjektu vůči (pro něj významnému) objektu. Těmito třemi složkami, k nimž současná psychologie přistupuje integračně jako k trojdimenzionálnímu celku, jsou poznání, cítění a motivace.

**Poznání** (kognitivní složka) sestává z vědomostí osoby o přehledu hodnocení; důležitá je zde také schopnost náhledu jedince do vlastních hodnot i procesu hodnocení, svůj vliv má i věk, zájmy, sociální postavení a další skutečnosti.

**Cítění** (emocionální zážitek) je základem vztahu subjektu vůči objektu hodnocení. Emoce hrají podstatnou roli v procesu budování individuálních a skupinových hodnot.

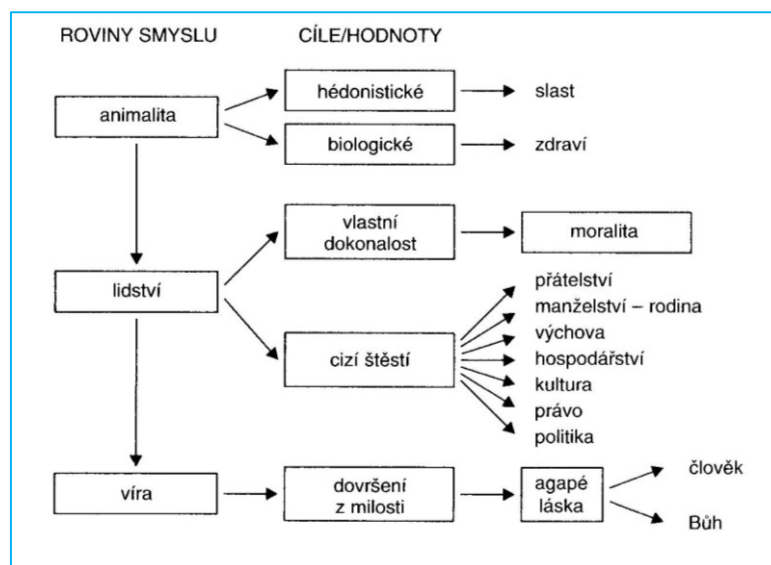
**Motivace** (konativní složka) zahrnuje tendence k naplnění určité hodnoty, kterými subjekt vyjadřuje vlastní aktivní vztah k prožívané realitě (ať už je to konání vědomé či nevědomé, verbální či neverbální, sociální nebo asociální...). (Cakirpaloglu, 2004, s. 279 – 284)

Existuje mnoho definic hodnoty – např. Rot říká: „*Hodnoty označují ideje nebo situace, o kterých existuje přesvědčení, že představují něco dobrého, žádoucího, něco, k jehož realizaci je třeba směřovat.*“ (Rot, in Cakirpaloglu, 2004, s. 285)

Mihailo Popović zdůrazňuje jejich normativní podstatu: „*Hodnoty představují společenské standardy, kterými jsou regulovány činnost a chování lidí ve společnosti. Hodnoty určují, co je třeba dělat, oceňovat, k čemu směřovat, zatímco normy regulují jak, tj. způsob chování při realizaci hodnoty nebo jak obecně jednat.*“ (Popović, in Cakirpaloglu, s. 286)

Milton Rokeach rozlišuje *instrumentální hodnoty* (vztahující se na morálku či vhodnost), které napomáhají dosažení *terminálních hodnot* (určujících aktuální či budoucí cíle jedince). (Cakirpaloglu, 2004, s. 286)

Arno Anzenbacher rozlišuje tři roviny (stupně) smyslu, k nimž jsou přiřazeny cíle či hodnoty, které vedou jednotlivce k praktické motivaci (viz také Šimečková, 2015)



Obrázek 7 - Roviny smyslu a cíle lidské praxe (Anzenbacher, 2004, s. 302)

Stanislav Sousedík uvádí čtyři „základní dobra“, vyplývající z přirozeného zákona (Aristotelés, viz výše), jenž je vlastní každému člověku. „Základní dobra“ jsou platná pro všechny doby a všechna místa.

(1) *Život a jeho uchování.* Každý člověk má právo na život (včetně potřeb k uchování života – potrava, oděv, příbytek, kvalitní životní prostředí, věci užitečné k rozvoji a obohacení života apod.), tedy ostatní mají zase povinnost jeho život respektovat.

(2) *Přátelství v širokém smyslu,* veškerá na obecném principu přátelství (= bratrství = solidarity) založená společenství (rodinná, kmenová, státní).

(3) *Uchování lidského rodu.* Vychází z přirozené vzájemné náklonnosti muže a ženy, kteří uzavírají manželství; požaduje se jeho trvalost a věrnost manželů, která umožňuje náležitou péči o potomstvo. Důstojnost člověka vyžaduje dobrovolnost manželského spojení. S péčí o potomstvo souvisí příkaz k uchování přírodního prostředí v dobrém stavu.

(4) *Poznání.* Především má člověk poznávat celek jsoucna a poslání, které v jeho rámci má, usilovat o poznání „smyslu života“; to dosahujeme vždy pouze v nějakém stupni. (Sousedík, 2010, s. 63 – 66)

Dobry člověk má na prvních místech vztahy, potom teprve věci. Člověk se nikdy nesmí druhému stát prostředkem k dosažení nějakého cíle, vždy je cílem sám o sobě.

Člověk se řídí ve svém životě podle určitého žebříčku hodnot – priorit (*priorita* z latiny znamená první místo, prvenství v postavení). To jsou jakoby stupně, které ukazují, co je v životě nejdůležitější, čemu dává přednost před ostatním. Je důležité takový žebříček si sami pro sebe sestavit, abychom si svoje priority ujasnili a potom v běžných denních situacích se mohli rozhodovat dobře.

Ve sborníku *Manželská setkání – skripta pro letní tábor* jsou priority sestaveny takto:

1. Bůh – protože první přikázání říká „miluj Boha celým srdcem, celou duší, celou myslí, celou silou“.
2. Manžel/manželka – protože druhé přikázání říká „miluj bližního jako sebe“ a manžel(ka) je nejbližší bližní, které(mu) jsme slíbili lásku, úctu a věrnost pro celý život.
3. Děti – protože jsou nám Bohem svěřeny, abychom je doprovodili do dospělosti.
4. Širší rodina – rodiče, sourozenci, vnoučata a další příbuzní.
5. Bližní v církvi a ostatní lidé.
6. Práce.
7. Zdraví.
8. Ostatní – věci, koníčky... (Manželská setkání, 2002, s. 2-7 – 2-14)

Tento žebříček byl sestaven pro křesťany žijící v manželství, ale jistě má co říci i dalším lidem – minimálně proto, aby se mohli zamyslet nad svými vlastními žebříčky.



Obrázek 8 - Kašna: žebříček vztahových priorit (Šimečková, 2017)

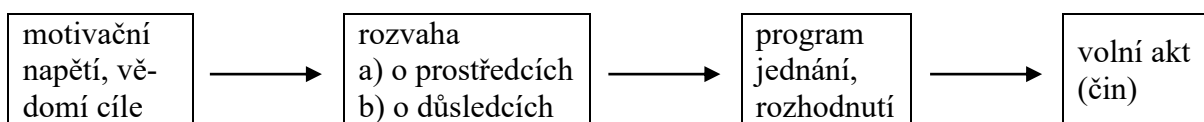
## G – Rozhodování

***Pravidla dobrého rozhodování – v souladu s hodnotami a životními cíli.***

Lidský život se skládá z mnoha malých každodenních rozhodnutí. Žádné z nich není bezvýznamné, protože každé má důsledky. Jestliže svůj čas věnujeme něčemu méně důležitému, možná nezbude čas na něco (či někoho) důležitějšího. A také tím, co děláme, se stáváme lidmi určitého typu. Proto by naše rozhodnutí měla být dobře uvážena.

Aristotelés používá ve svých knihách termínu προαίρεσις [proairésis], „záměrná volba“, který spojuje volbu, úmysl, předsevzetí, vůli, záměr a účel a znamená pro něj svobodnou vůli (latinsky *liberum arbitrium*), odhodlání podle rozumových důvodů, dát přednost jedné věci před druhou, sebeurčení (na rozdíl od toho termín αἵρεσις [airésis] znamená volbu také podle mínění, nálady, náhody apod.). (Aristotelés, 2009, s. 65 – 69, s. 265)

Docent Jaroslav Balvín popisuje rozhodování v životě pedagoga podle „rubikonového rozhodovacího procesu“ ze života Gaia Iulia Caesara. „*Kostky jsou vrženy*“ – toto rozhodnutí znamená, že už není cesty zpět. Důležité je osvojit si předem správný model řešení, abychom se i v rychlosti dokázali rozhodovat uváženě a správně. Proto může být pomocí pro všechny, kdo vychovávají děti a mládež – pedagogy, rodiče a všechny ostatní; jak proto, aby se sami rozhodovali správně, tak proto, aby to učili ty, kdo jsou jim svěřeni.



Tabulka 6 - Rozhodovací proces (Nakonečný, in Balvín, 2016, s. 103)

Po první (výchozí) situaci následuje druhý krok – rozvaha jednak kognitivní (zaměřená na praktickou účelnost), jednak emotivně-hodnotící (aby použitý prostředek byl snesitelný morálně). Ve třetím kroku si člověk v myšlenkové zkratce promítne, jak bude postupovat (harmonogram činu) a v myšlence se rozhodne. Čtvrtým krokem je samotný volní akt (čin), což je vědomé uskutečnění rozhodnutí a vědomé uskutečnění záměru.

V impulzivním (zkratkovitým) jednání po 1. kroku následuje ihned 4. krok. To ovšem znamená, že takové rozhodnutí bude jen málokdy dobré. Někdy u určitých jedinců (či v beznadějně situaci) dokonce chybí i 4. krok a jedinec je zcela pasivní. (Balvín, 2016, s. 101 – 105)

## H – Čas

***Hospodaření s časem. Rozdělení času, důležité věci, plánování.***

Lidé se od pradávna pokoušejí čas pochopit a filozofové, fyzikové a přírodovědci od nejstarších dob podat jeho definici. Čas je pojednáván jako problém přírodovědný, sociální, psychologický, filozofický, náboženský i historický. (Bláhová, 2001, s. 21)

V řečtině jsou pro slovo „čas“ dvě rozdílná pojmenování a každé z nich označuje jiný aspekt. Slovo χρόνος [chrónos] znamená trvání, čas i chvíli, lhůtu i termín; slovo καιρός [kairós] znamená původně správnou míru, poměr, správné místo a později i správnou chvíli, pravý čas. (Sokol, 1996, s. 30)

Čas *Chronos* se používá v případě, kdy se jedná o přesné určení času, je to odpověď na otázku „kolik je hodin?“. Čas *Kairos* pak pro neurčité období, které závisí na jiných podmínkách, je to odpověď na otázku „už je správný čas otrhat jablka?“. Můžeme pracovat s oběma pojetími času, bude to pro nás přínosné. (Herout, 2011)

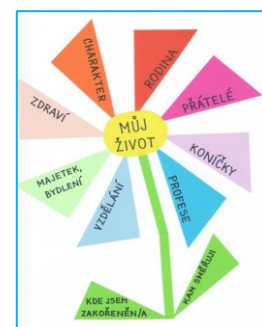
*Den má čtyřiaadvacet hodin, ty pro potřebu života a zdraví na tři rozděl, budeš mít osm hodin k spaní, osm k jídlu, procházkám, rozprávám, hrám a rekreacím jakýmkoli, osm zůstane ku práci, kterou bez nesnadnosti a tesknosti konati můžeš, každou hodinu platného něco spravě. (Česká didaktika; in Komenský, 2004, s. 27)*

Důležitou součástí nalézání smyslu života je **rozvrhovost**. Význam rozvrhu vyplývá z časovosti (dne, týdne, roku) a význam „rozvrhovosti“ roste s tím, jak se dítě z objektu působení rodičů či učitelů stává samostatnou osobností, která si komponuje svou vlastní časovost a je zodpovědná nejen za sebe, ale i za nově narozené děti. (Balvín, 2016, s. 41)

Malou pomůckou pro plánování mohou být „Tři cíle pro tento den“: každé ráno (nebo večer předtím) vymyslet tři jednoduché cíle pro tento den. (1) To nejdůležitější, co chceme dnes udělat ve škole/ pro školu (dospělí – pro svou práci, pro domácnost...). (2) To, co chceme udělat pro sebe (koníček, odpočinek...). (3) To, co chceme udělat pro někoho jiného (pomoc, pochvala...). (Eyreovi, in Šimečková, 2017)

*Každý den bychom měli považovat za samostatný život. (Seneca)*

Obrázek 9 - Květina Můj život (Šimečková, 2017)



## I – Zájmy a záliby

### *Rozvíjení dobrých koníčků, důležitost odpočinku. Moudrý výběr kroužků.*

Je velice důležité pro každého člověka, aby měl kvalitní a dobré koníčky – jednak pro celý život (protože každý potřebujeme mít něco, na co se těšíme a u čeho si odpočineme) a jednak v dětství a mládí obzvlášť pomůže dobrý koníček překlenout období, kdy mnoho vrstevníků tráví čas neúčinně nebo přímo škodlivě.

Díky koníčkům se naučíme mnohé věci, které nám budou v životě velice prospěšné; některé koníčky se časem můžou stát i povoláním anebo přispějí k rodinnému rozpočtu, vedou k lásce k přírodě a k obdivu k jejímu Stvořiteli (třeba včelaření). Některé koníčky pomáhají druhým lidem (hodně školáků s velkým nadšením chodí „do hasičů“).

Umění zase zušlechťuje duši a zvláště hudba pomáhá rozvíjet cit pro krásu i vnímavost k ostatním lidem, umění spolupráce s druhými při hře v souboru, velice rozvíjí paměťové i jiné schopnosti. Pomáhá také dítěti v sebeovládání – naučit se přinutit sám sebe ke cvičení, když se zrovna nechce, nebo k několikerému opakování toho, co se zrovna nedaří, je neocenitelný vklad i pro školu a další studium, ale také pro život.

Rozumně vedený sport může být jistě také pomocí pro zdraví, pro vybití energie i pro radost ze společného času. Užitek závodního sportování pro život je ale sporný jak z hlediska zdravotního, tak hlavně z hlediska výchovného – podporování soutěživosti, často dravosti až bezohlednosti (už u desetiletých dětí na sportovní škole někdy vidíme, že je pro ně sport jediným smyslem života a že sláva a peníze, kterých mohou díky němu dosáhnout, jsou jejich nejvyšším cílem a nic jiného je nezajímá).

Skauting všestranně rozvíjí osobnost dítěte a mladého člověka – je zde přátelství, vzájemná pomoc, láska k přírodě, mnohé dovednosti, sebeovládání, ale i zdravý pohyb. Navíc ve družince většinou nejsou přímo vrstevníci, ale starší a mladší děti nebo mládež, tak jako v rodině, takže se ti mladší učí od starších a starší se zase učí trpělivosti s mladšími a pomáhají jim. Brzy se také naučí sami něčím přispět – vymyslet soutěž, vyrobit něco pro družinu, později pomáhají nebo i vedou družinu, nakonec se podílejí na vedení oddílu... Přátelství s lidmi, kteří se stejně jako oni angažují v péči a vedení dětí, je nedocenitelné.

Kroužky je potřeba velice moudře vybírat, aby děti nebyly přetížené a měly i dost času jen tak odpočívat, číst nebo běhat po venku s ostatními. Zároveň také aby měla dostatek času prožívat něco pěkného spolu celá rodina, navštěvovat prarodiče a širší rodinu, přátele aj.

## J – Životní vzory

### *Dobré vzory (lidé kolem nás, knižní a filmoví hrdinové...).*

Hrdina není jenom ten, kdo udělá jednou za život velký čin; hrdina je právě věrný v každodenních maličkostech – a když přijde nebezpečí, udělá „automaticky“ správnou věc (např. maminka se léta „nehrdinsky“ stará o své děti, a když se dostanou do nebezpečí, zachrání je i za cenu, že přitom sama zemře).

Špatný člověk nemůže být kladným hrdinou; kladný hrdina musí mít v pořádku (nebo se aspoň snažit a usilovat o to) základní oblasti života:

1. Škola, vzdělání: příprava na budoucí profesi, celoživotní vzdělávání, „rozhled“
2. Práce: výběr dobré a užitečné práce, růst v profesním životě; práce pro rodinu; dobré využití času
3. Přátelství: úzký okruh dobrých přátel; kladný vztah k ostatním lidem
4. Partnerské vztahy a manželství: výběr zralého partnera, který uznává dobré hodnoty, respekt k druhému, životní rozhodnutí pro manželství, práce na vztahu
5. Rodičovství: přijetí dítěte/děti, co nejlepší výchova
6. Osobní hodnoty a chování: postavení života na kladných hodnotách; morálka; vyrovnaná osobnost; respekt k sobě i k druhým
7. Duchovní život: směr a cíl života, světový názor, vztah k Bohu (hledání pravdy)

Je důležité, aby děti a mladí lidé měli kolem sebe dobré vzory. Mohou to být rodiče nebo jiní členové rodiny (a často se setkáváme ve školách s tím, že tomu tak skutečně je); tyto lidi vidí opravdu zblízka a jejich život mohou hodnotit jako celek. Mohou to být spolužáci – pokud je spolužák opravdu dobrý, je to velmi pozitivní pro ostatní.

Vzorem ovšem často bývají různé „celebrity“ – sportovci, zpěváci, herci, účastníci televizních soutěží. Tam je význam takového vzoru sporný, protože mnozí z nich mají neuspořádané životy. Je nutné promluvit si s dětmi o tom, že pokud je fotbalista „výborný v útoku, v obraně i v záloze“, ale přitom opustil těhotnou manželku, odešel s modelkou a na své narozené dítě se nepřišel ani podívat, nemůže být dobrým vzorem pro nikoho.

Vzory mohou být knižní hrdinové z dobrých knížek (spíše ale ne ti „s kouzelnou mocí“). Vinnou a Old Shatterhand byli dobrými vzory pro celé generace chlapců i děvčat. Rychlé šípy a další Foglarovi hrdinové byli zase svým čtenářům blízcí jak věkem, tak tím, že z jejich dobrodružství měli možnost čerpat i pro svou hru a činnost. Hrdinové z Tolkienovy knihy (nebo filmu) *Pán prstenů* mají co říct všem generacím už mnoho let.

Nejllepšími vzory jsou lidé, kteří skutečně žili a něco dobrého dokázali udělat pro druhé.

**K – Pozitivní pohled na sebe, na druhé lidi, na události*****Pozitivní pohled na sebe, druhé lidi, události...***

V dětské literatuře máme dva příběhy, které dobře ilustrují protiklad životních „pohledů“.

První z nich je pohádka Hanse Christiana Andersena *Sněhová královna*. V úvodu se popisuje, jak zlý čaroděj sestrojil zrcadlo, ve kterém se všechno dobré a krásné zmenšilo a zošklivělo a všechno ničemné a špatné se v něm zvětšilo. Každá dobrá myšlenka se v něm odrážela jako pošklebek. Když se zrcadlo rozbilo, střepinky se rozletěly po světě. Komu vletěla střepina do oka, ten viděl všechno převráceně nebo si všímal jenom špatných stránek. A komu vletěla do srdce, tomu se srdce proměnilo v ledový rampouch. Chlapci Kajovi se právě toto stalo. Začal být zlý na svou kamarádku Gerdu, polámal růže, které spolu pěstovali, napodoboval babičku a posmíval se ze všeho, co se jim doposud líbilo.

Druhá je kniha Eleanor H. Porterové *Pollyanna*. Osirelá holčička se dostala ke své bohaté tetě, která v krásném domě měla pokoje s koberci, záclonami, obrazy a zrcadly, a ta jí určila pokojík hned u půdy, ve kterém byla jen postel, stůl a židle. Pollyanna byla nejprve zklamaná, ale potom ji napadlo, že může mít radost z toho, že v pokoji není žádné zrcadlo. „Aspoň není vidět, že mám pihy. A ten výhled – to je lepší než všechny obrazy. Je dobře, že tu nejsou záclony.“ A tak na všem viděla něco, z čeho je možné mít radost. Služebná Nancy vysvětlila, že s tatínkem začali hrát „hru na radost“, když neměla žádnou hračku a přála si panenku, ale v dobročinné zásilce přišly dětské berličky. Moc plakala, ale tatínek jí vysvětlil, že může mít radost, protože má zdravé nožičky a berličky nepotřebuje. A potom vždycky hledali, z čeho můžou mít radost. Pollyanna se to naučila v životě tak dobře, že kamkoli přišla, vždycky v lidech i situacích viděla něco dobrého. A v průběhu doby si získala srdce všech, kdo se s ní setkali. Dokonce i tetu, která si ji vzala k sobě jenom z povinnosti, svojí láskou úplně proměnila.

Na lidech jsou i špatné vlastnosti, ale většinou je více těch dobrých. Kajův pohled není pravdivý, protože všechno dobré opomíjí. A jeho důsledkem je, že lidé kolem se cítí ponížení, rozzlobení, ztrácejí naději. Pollyannin pohled je pravdivý, protože vidí skutečné klady. Lidé kolem mají radost, jsou povzbuzení, mají chuť sami sebe změnit k lepšímu.

Pro každého člověka je důležité, aby dokázal na druhých vidět to dobré, co v nich je. Toto by mělo být základní nastavení rodičů a vychovatelů, manželů, spolupracovníků – a vůbec všech lidí, protože všichni žijí ve vztazích.



## L – Vztah k sobě samému

**Vztah k sobě samému: rovnováha mezi SEBEÚCTOU (jsem hodnotný člověk, jedinečný, s mnoha dobrými vlastnostmi a schopnostmi) a POKOROU (nemůžu umět všechno, mám své hranice a taky své chyby, které musím postupně odstraňovat).**

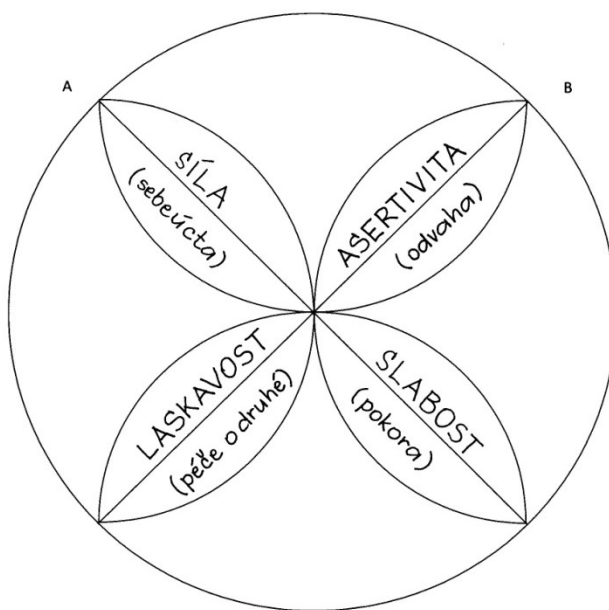
Dan Montgomery v knize *Cesta k osobní zralosti* popisuje „Kompas v nás“ – správný vyvážený vztah jak k sobě samému, tak k druhým lidem (střelka kompasu musí být na obě strany stejná, aby dobře ukazovala sever). Zde na závěr oddílu o lidské osobnosti uvedeme „směr A“ jeho „kompasu“.

**A – první směr – vztah k sobě samému: rovnováha mezi silou a slabostí.**

Síla znamená *sebeúctu*, vědomí své hodnoty, jedinečnosti, originálních schopností.

Slabost znamená *pokoru*, vědomí jisté ohraničenosti – nemůžeme přece umět všechno, potřebujeme druhé lidi. Máme i špatné vlastnosti, které musíme odstraňovat.

Nikdo ale není úplně harmonickým člověkem, máme sklony „vychylovat se“ na jednu či druhou stranu. Přehnaná síla znamená pýchu, nadřazenost, pohrdání druhými – „nemám žádné chyby“ (a tedy na sobě nemusím pracovat). Přehnaná slabost se projevuje komplexem méněcennosti, uzavřeností, osamoceností, nechutí zkoušet a učit se nové věci („stejně se mi to nepovede“). (Montgomery, in Šimečková, 2017)



Obrázek 10 - Kompas v nás (Montgomery, in Šimečková, 2017)

### 2.3.2 Přátelství a mezilidské vztahy

Přátelství a celkově mezilidské vztahy patří mezi základní dobra. Člověk je ze své přirozenosti určen k životu ve vztazích a v lidském společenství. Takové společenství není pouhým prostředkem k dosažení vlastních dober (např. k uchování vlastního života), ale dobro základní, o něž máme usilovat. Přátelství je totiž založeno na nezištnosti, na rozdíl od účelových svazků. (Sousedík, 2010, s. 63 – 64)

## A – Komunikace

### *Pravidla komunikace, zásady vedení rozhovoru.*

Komunikace je základním a typicky lidským způsobem, jak projevit interakci ve vztahu. Slova mohou udělat mnoho dobrého, ale také hodně ublížit. „*Jazyk je mocná zbraň.*“ Proto musíme dobře předem přemýšlet nad tím, co chceme říci.

Komunikace nám slouží k tomu, abychom si řekli o to, co potřebujeme; abychom se vzájemně poznali; abychom druhé potěšili; abychom rozvíjeli vztah (protože vztah bez komunikace postupně zaniká).

Řeč (od nejlepší do nejhorší): 1. dobrá a laskavá; 2. účelná; 3. protivná; 4. zakázaná.

Špatnými slovy („ničícími“ vztahy) jsou pomluva (lživé tvrzení o někom), nactiutrhání (sice pravdivé, ale zbytečné mluvení o chybách druhých), nadávka, urážka, posmívání, přemlouvání druhých ke zlému, lichocení, lež, svádění svých špatných činů na někoho jiného a mnoho dalších.

Dobrymi slovy („budujícími“ vztahy) jsou oslovení jménem, poděkování, povzbuzení, pochvala, správná kritika, diskuse a dohoda, ...

Základní pravidla pro komunikaci:

- (1) Zdvořilost – nepoužívat nadávky (či negativní označení), nekřičet, neskákat do řeči.
- (2) Mluvit o konkrétních věcech – nezobecňovat
- (3) Zakázaná slova: vždycky, nikdy, pořád...
- (4) Mluvit v první osobě („já se cítím...“, ne „ty děláš...“)
- (5) Nepoužívat ironii, sarkasmy

(Šimečková, 2017)

Důležité je naslouchání, proto máme dvě uši a jedna ústa. Tím vyjádříme úctu k druhému.

*Mluvit neustále a nechtít nic slyšet je chamtivost. (Démokritos, <http://www.grethexis.com>)*

## B – Řešení konfliktů

### *Řešení konfliktů mezi lidmi, sebevyjádření a porozumění.*

Častou příčinou konfliktů mezi lidmi je neporozumění. Důležité je nepředpokládat, že druhý člověk udělal schválně to, co je předmětem konfliktu, a snažit se rozumně domluvit. Aby se to podařilo, k tomu je samozřejmě dobré znát a používat zásady komunikace (viz výše) a techniku sebevyjádření.

Dobrou pomůckou pro řešení konfliktů je „okruh sebevyjádření“. Pomůže přesně vyjádřit (zvláště složitější) problémy nebo obecně situace. Ženy mají někdy sklony opomíjet fakta (o co jde), muži málo vyjadřují pocity; případně u obou chybí konkrétní dotažení – činnost.

Postup řešení:

- (1) Osoba A podle pěti částí kolečka (okruhu sebevyjádření) popíše „problém“, osoba B soustředěně naslouchá (a nepřipravuje si přitom argumenty!).
- (2) Osoba B „navrací porozumění“ – svými slovy přetlumočí to, co osoba A říkala (pokud je řeč osoby A delší, měly by tyto vstupy osoby B následovat po 2 – 3 větách a ne až na konci řeči osoby A).
- (3) Osoba A potvrdí, že osoba B pochopila správně, případně opraví, kde to bylo pochopeno trochu jinak, vysvětlí znovu, jak tento bod myslela.
- (4) Osoba B začne odpovídat podle kolečka, osoba A „navrací porozumění“ atd. (Manželská setkání, 2002, in Šimečková, 2017)



Obrázek 11 - Okruh sebevyjádření (Manželská setkání, 2002, s. 6-9)

## C – Emoce a jejich vyjadřování

***Porozumění svým pocitům, vyjadřování pocitů.***

Emoce hrají v naší osobnosti důležitou úlohu. Pokud člověk žije ve vztazích, vždy ho zraňují konflikty, nepochopení nebo odmítnutí, neúspěchy, nemoc a smrt blízkých. Na druhé straně jeho život obohacuje radost, krása a štěstí, láska a nadšení...

Emoce musejí být ovládány vůlí a rozumem – to bylo soudným lidem vždycky jasné. Pro-sazování nadvlády emocí nad vším ostatním je záležitostí posledních let a zbraní manipulátorů – znamená to vydat se napospas životním bouřím. Právě reklamy pracují především s emocemi, ne s informacemi.

Emoce jsou nestálé a nespolehlivé, ovlivňují je hormony (zvláště v období dospívání), kolísají od rána, kdy jsme odpočinutí, až do večera, kdy jsme unavení. Nedá se jim věřit – někdy mluví pravdu, jindy lžou. Jak emoce fungují:

1. Emoce jsou cyklické (jako sinusovka) – střídá se období nadšení a skleslosti
2. Každý člověk má své vlastní charakteristické výkyvy – podle temperamentu
3. Vše, co jde nahoru, musí sklouznout dolů (a naopak) – vzestup/pokles adrenalinu

Důležité skutečnosti nejsou závislé na emocích (láska, manželství, odpuštění apod.). Pocity přicházejí a odcházejí celý život, ale musí je ovládat rozum a vůle.

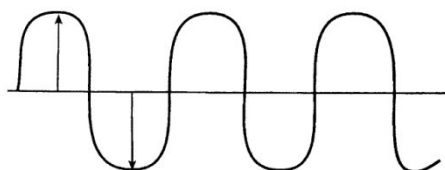
Schopnost ovládat své emoce rozumem a vůlí je důležitým důkazem emocionální zralosti. Někdy nás vede k tomu, abychom dělali, co se nám nechce (šetřili, když se nám chce utrácet, učili se, když se nám chce dívat na film, zůstali věrní, když se nám chce flirtovat, vstávali k dětem v noci ap.). (Šimečková, 2017)

Lidé s nižším temperamentem mají nižší výkyvy emocí – jak do plusu, tak do mínusu:



Obrázek 12 - Emoce při nižším temperamentu

Lidé s vyšším temperamentem mají i velké výkyvy:



Obrázek 13 - Emoce při vyšším temperamentu

Důležité je si svoje emoce (1) uvědomit, (2) pojmenovat, (3) vyjádřit (viz výše kolečko).

## D – Hněv

***Správné zpracování hněvu a dalších negativních emocí***

Pociťovat hněv není samo o sobě ani dobré, ani špatné. Hněv je normální, může být i velkou pomocí proti zneužívání a manipulaci. Důležité je, jak s ním zacházíme – a tady má většina lidí potíže. I když velké procento dospělých neumí se svým hněvem zacházet vůbec (a možná právě proto), myslí si, že dětem pomůžou tím, že jim hněv zakazují jakkoli projevit. Tím však hněv nezmizí, ale projeví se v nejhorší podobě – „potlačená agrese“.

Potlačená agrese je opakem otevřeného, čestného a přímého vyjádření slovy. Toto vyjádření hněvu je zákeřné, protože vychází z podvědomí a takto postižený člověk si vůbec neuvedomí, oč jde. Podvědomým cílem potlačené agrese je vyprovokovat a rozzlobit rodiče (počurávání v době, kdy už umí chodit na nočník, špatný prospěch ve škole, drogová závislost atd.); může se ale obrátit i proti sobě (bolesti hlavy, vředy, kožní či psychická nemoc).

Takový člověk je sám pro sebe hádankou – často vůbec nechápe, že za jeho chování, které se nelíbí ani jemu samotnému, se skrývá dlouhotrvající zvyk vyjadřovat hněv destruktivním způsobem. Potlačená agrese se velmi snadno stává zakořeněným podtextem všeho chování. Pokříví charakter člověka, on pak bude velmi nepříjemný. Deformuje vztahy s partnerem, dětmi, zaměstnavatelem, spolupracovníky a přáteli, až po způsob řízení auta. Je to jedna z nejtěžších poruch chování, která se velmi obtížně napравuje a léčí. Proto je životně důležité naučit se s hněvem správně zacházet: tím, že jej řešíme, ne potlačujeme.

Pokud člověk svůj hněv potlačuje, hněv nezmizí, ale projeví se jinak:

1. Člověk se snaží vydržet, odolává... a najednou přijde „poslední kapka“, nějaká úplná maličkost, a člověk vybuchne naprosto neadekvátně.
2. Člověk nevybuchne, ale neustále „ukapává jed“ – jízlivé nepříjemné poznámky ap.
3. Potlačený hněv začne ničit jeho samotného (psychosomatické nemoci atd.)

Je nezbytné naučit se postupně vyjadřovat svůj hněv verbálně a učit se zacházet se slovy stále lépe. (Campbell, 2001, in Šimečková, 2017)

Obrázek 14 - Technika Semafor pro zvládnutí hněvu  
(podle Nováková, in Šimečková 2017)



## E – Odpuštění a smíření

### *Omluva, odpuštění, smíření, uzdravení vztahů.*

Každý člověk někdy prožil křivdu a ublížení. A každého to bolí a způsobuje touhu po odplatě a pomstě. Na druhou stranu každý z nás už mnohokrát ublížil druhým a způsobil jim křivdu a bolest. Čím bližší je vztah, tím víc nás to zasahuje.

Lachmanová v knize *Vězení s klíčem uvnitř* píše: „existuje dvojí typ duchovní nesvobody, s níž měl a má zkušenosti každý obyvatel planety Země: vězení neodpuštění a vězení samospravedlnosti.“ V prvním případě někdo člověku ublížil a on neumí odpustit, v druhém případě se on sám provinil a neumí poprosit o odpuštění. (Lachmanová, 2012)

Pokud chceme odpustit, musíme oddělit člověka a zlo, které koná. To mají na mysli staří křesťanští autoři, když říkají „hřích nenávidět, hříšníka milovat“. To není snadné, máme totiž dvě tendence: buď víme, že to jednání je špatné, a odsoudíme jednání i člověka, který to dělá; anebo když toho člověka máme rádi, omlouváme jeho špatné jednání.

*Dlouhou dobu jsem se domníval, že toto rozlišování je hloupé a umělé. Jak je možno nenávidět skutek nějakého člověka, aniž nenávidím toho člověka samotného? O řadu let později mi došlo, že k jednomu člověku se tak vlastně chovám celý život – totiž k sobě samému. Svou zbabělost, pýchu či lakotu sice nesnáším, přesto sám sebe miluji... Dokonce zmíněné věci nenávidím právě proto, že toho člověka miluji. Právě proto, že se miluji, lituji toho, že jsem schopen dopouštět se takových věcí. Křesťanství po nás nechce, abychom cokoli ubrali z nenávisti, kterou pocítujeme vůči krutosti a proradnosti. Je správné, když je nenávidíme... Křesťanství ale chce, abychom je nenáviděli u druhých stejně, jako je nenávidíme u sebe – litujeme, že daný člověk se něčeho takového dopustil, a doufáme, že se z toho někdy nějak uzdraví a stane se opět lidštějším. (Lewis, 2011, s. 131)*

**Omluva:** Sami víme, jak bolí křivda – proto je životně nutné naučit se omlouvat všem, komu jsme ublížili, a také snažit se o nápravu – nějak nahradit a „vyléčit bolest“.

**Odpuštění:** Neodpuštění negativně ovlivňuje celý život člověka, včetně těla a psychiky. Proto je nutné odpustit, „roztrhat dlužní úpis“, už proto, aby to neničilo nás samotné – a to dokonce i tehdy, když se ten druhý neomluvil, neuznal zlo, které nám způsobil.

**Smíření:** Znovunavázání a obnovení vztahu, který byl křivdou narušen, pokud druhý litoval a omluvil se (není možné mezi zločincem a jeho obětí). (Šimečková, 2017)

## F – Přátelství

### ***Zásady budování přátelství, vztahy v rovnováze (nutnost dávat i brát)***

Vztah je schopnost navázat spojení s ostatními lidmi a s Bohem, napojit se na něco mimo nás. Po vytvoření vazby se mezi námi a ostatními přenášejí dobré věci (vcítění se, útěcha, pravda a vzájemná podpora); máme tak vždy možnost získat prostředky pro život. Kdo si vytvoří vazbu, má v sobě strukturu, která mu umožní stát se také morálním člověkem.

Pomocí vztahu nacházíme rovnováhu: přátelé pomůžou uklidnit se při rozčilení, pomohou překonat ztrátu a smutek.

Jedním z aspektů zralosti je schopnost cenit si lásky a oběti, kterou pro nás druzí přinášejí, a schopnost hledat si spolehlivé a charakterní lidi.

Vztahy něco stojí – musíme dávat i brát, nést svůj díl odpovědnosti za vztah. Zodpovědnost je schopnost přijmout svůj život jako vlastní problém.

Nezáleží na tom, jaké máme potíže, v jaké se nacházíme situaci, jaké jsou okolnosti – zodpovědnost musíme nést sami. Zodpovědní lidé mají větší šanci na úspěch ve vztazích, práci a životním poslání. Přebírají iniciativu a hledají řešení svých problémů. Nečekají na nikoho, kdy by jim zlepšil život a zajistil úspěch. Zodpovědnost vede ke svobodě jednat podle uznávaných hodnot, místo aby se člověk podřizoval vlastním vrtochům, impulsům, nezralosti a zášti vůči autoritě.

Vztah je důvodem pro existenci. Zodpovědnost je prostředkem, jak vztah vytvořit a chránit. Samotná láska nikdy nestačí – vždycky je potřeba zodpovědnosti, aby láska přetrvala. Vzájemná důvěra, respekt, úcta a čestnost vyživují lásku – naopak láska chradne a odumírá, když někdo příliš často přestupuje hranici zodpovědnosti. (Cloud + Townsend, 2007, in Šimečková, 2017)

Pro přátelství jsou důležité tyto kroky:

1. Vážít si svých přátel a nebrat je jako samozřejmost.
2. Být k přátelům otevřený a upřímný.
3. Dát přátelům najevo, že pro nás hodně znamenají a že si jejich přátelství vážíme.
4. Naučit se projevům lásky – nejednat sobecky.
5. Dát příteli prostor. Nekontrolovat ho, dovolit mu být tím, kým je. Přijímat jej.

(Lynn, 2001, in Šimečková, 2017)

## G – Vztah k druhým lidem

**Vztah k druhým lidem: rovnováha mezi ASERTIVITOU** (schopnost stát za svým názorem, prosadit svá přiměřená práva přiměřeným způsobem, zastat se napadeného člověka) **a LASKAVOSTÍ** (pomoc druhým, služba, povzbuzení, ocenění, vcítění se, solidarita...).

Na závěr oddílu o mezilidských vztazích uvedeme „směr B“ z modelu „Kompas v nás“, kterým Dan Montgomery v knize *Cesta k osobní zralosti* popisuje tentokrát správný vyvážený vztah k druhým lidem.

**B – druhý směr – vztah k ostatním lidem:** rovnováha mezi asertivitou a laskavostí.

Asertivita znamená *odvahu*, mít svůj názor, prosadit oprávněné požadavky, zastat se druhých, dokázat odmítat špatné věci.

Laskavost znamená *péči o druhé*, pomoc, povzbuzení, vyjádření zájmu, solidarity...

Není lehké udržet rovnováhu, ale přesto se o to musíme snažit. Přehnaná asertivita znamená agresi, manipulaci, využívání druhých. Přehnaná laskavost znamená neschopnost říct NE, závislost na mínění jiných (pociťovaná nutnost zavděčit se a udělat něco, co nepovažujeme za správné), podléhání nátlaku, pracovat za toho, kdo je schopen práci dělat sám. (Montgomery, in Šimečková, 2017)

Často se stává, že když se řekne, že nemáme být sobečtí, vezmou si to k srdci právě lidé, kteří už tak se nechávají hodně využívat. A když někdo řekne, že asertivita je vhodná, tak se toho chytí nejvíc ti, kteří svá práva už i tak prosazují víc, než mají. Kompas nám pomůže, abychom vztah k sobě i k druhým mohli vyvažovat co nejlépe.



Obrázek 15 - Kompas v nás, pomůcka (Šimečková, 2017)



### 2.3.3 Partnerské a manželské vztahy

Najít dobrého manžela nebo manželku na celý život je ta největší výhra – ale i nejtěžší úkol (a také celoživotní práce). Pokazit se toho dá hodně a chyby v mládí znamenají často doslova celý „pokažený život“. Proto je pro mladé lidi velice nutné znát zákonitosti vztahů, výběru partnera pro manželství, prožívání známosti i manželství ještě předtím, než půjdou do vztahů. To, co se dozví v časopisech pro mládež, jim nepomůže, spíše naopak.

#### A – Účel známosti

**Účel známosti.** *Motivace k chození. Správný čas, správný člověk. Úkoly období známosti.*

**Motivace k chození:** Proč spolu lidé chodí? Důvodů k chození je hodně, ale v zásadě je můžeme rozdělit do dvou skupin.

Prvním motivem je skutečná láska, proto v první skupině budou ty vztahy, kde oběma na sobě navzájem záleží, chtějí dobro jeden pro druhého a jsou ochotni pro to něco udělat, snaží se druhému neublížit.

Druhým motivem je sobectví, proto v druhé skupině budou ty vztahy, kdy jeden druhého „použije“ pro nějaký svůj účel (a nemusí to být úplně uvědomělé). Sem může patřit to, že jeden z partnerů chodí s druhým pro peníze (nebo proto, že díky tomuto chození se dostane do „lepší společnosti“), pomsta bývalému, „každý s někým chodí, tak já musím taky“, vztah jako „trofej“ (s nejhezčím klukem ve třídě), touha po sexu, sázka, ale třeba také nesprávná touha po dítěti (kdy žena muže „použije“, aby sama měla dítě, ale nestojí o něho). Špatné samozřejmě taky je nechat se sám (sama) využívat.

**Účel známosti:** známost není pro zábavu, ale k výběru partnera pro manželství. Proto by měla probíhat správným způsobem.

Začínat s chozením je dobré ve správný čas (v době, kdy jsou oba aspoň trochu zralé osobnosti a je ve výhledu možnost, že se do několika let mohou vzít) a se správným člověkem.

**Úkoly období známosti:** vybrat si správného člověka, naučit se vést partnerský rozhovor (tj. dva rovnocenní partneři v dialogu), po zasnoubení („chceme se vzít“) se dobře připravit na manželství.

**B – Výběr partnera pro manželství**

**Zásady výběru partnera pro manželství – „tři síta“:** první síto – „rychle pryč“, druhé síto – dobrý charakter, třetí síto – „hodíme se k sobě?“ ... *Vzhled, bonusy.*

Vybrat si jako životního partnera takového člověka, který má dobrý charakter, se kterým se budeme navzájem povzbuzovat a pomáhat a spolu dobře vychovávat děti, který má stejný životní cíl – to je velký a náročný úkol.

Jsou tady dva aspekty tohoto úkolu: první aspekt znamená znát pravidla, důležité otázky sloužící k výběru partnera a komu se naopak vyhnout. O tom je dobré povídat si i v rodině. Druhý aspekt – mladí lidé musejí mít nějakou možnost výběru dobrých vrstevníků, ze kterých si budou moci vybrat partnera pro vztah. Seznamovat se na diskotékách není nejlepší řešení, mnohem lepší jsou kroužky, skautský oddíl, akce a tábory pro mládež aj.

Tři síta: jako se na stavbě přesívá písek síty s různě velkými oky, tak si „přetřídíme“ partnery. Každá z těch vlastností platí pro osoby mužského i ženského pohlaví, i když k něčemu mají víc sklony kluci/ muži a k něčemu zase děvčata nebo ženy.

**„Tři síta“ – zásady výběru partnera pro manželství:**

První síto – „rychle pryč“ (osoby nevhodné pro vztah): závislé (alkohol, kouření, drogy, automaty, ale i přílišná závislost na rodičích), sobecké, líné (je to i neochota k práci na sobě), se sklonem k agresi, manipulující, ženatí/vdané (kteří se chtějí „pobavit mimo“), nadměrně kritické, psychicky nevyrovnané, střídající partnery, překračující zákony...

Druhé síto – dobrý charakter: spolehlivost, pracovitost, trpělivost, vytrvalost, schopnost dobré komunikace, pravdomluvnost, dobré vztahy k lidem, k dětem...

Třetí síto – „hodíme se k sobě?“: podobný žebříček hodnot, náboženské přesvědčení (světový názor), přiměřený věkový rozdíl (základní: věk muže v rozmezí -1 až +4 věku ženy; přijatelný -2 až +9; větší rozdíl může přinášet problémy), podobná představa o budoucnosti, o společném životě, o plánování a výchově dětí, o vztazích s širší rodinou, podobné záliby (možnost společného trávení volného času) atd.

Vzhled a přitažlivost: je důležité, aby se sobě navzájem ti dva líbili a přitahovali se, ale není dobré vzhled přeceňovat (je to pomíjivá vlastnost).

Bonusy: ostatní dobré vlastnosti (vzdělání, dobrá kuchařka, domácí kutil...), majetek atd. (Šimečková, 2017)

Varovné signály: už v době známosti (nebo ještě předtím) můžeme pozorovat, jak se tento člověk chová, hlavně k jiným lidem – není tak důležité, jak se chová k „objektu svého zájmu“, protože se, zvláště ze začátku vztahu, určitým způsobem „stylizuje“ do jisté role.

K tomu uvedeme případ z vlastní praxe:

*Paní, která utekla před násilnickým manželem ve chvíli, kdy ji honil po zahradě a chtěl po ní hodit dlaždici z obložení studny (naštěstí uklouzl a spadl a jí se podařilo utéct), vypráví příhodu z doby jejich známosti:*

*„Když jsme spolu chodili, on si u jednoho kamaráda nechal dělat nějakou úpravu na autě. Pak jsme spolu pro to auto šli, ale na místě zjistil, že ten kamarád to nějak špatně pochopil a udělal tu úpravu jinak. Ten můj se naštvál, začal na něho hrozně rvát, sprostě mu nadával, urážel ho. Já jsem to nemohla vydržet, já jsem musela jít pryč.“*

*Ale tohoto člověka si o několik měsíců později vzala za manžela a celý jejich život podle toho vypadal; on po ní házel nůž, magnetofon, televizi, poličky; atmosféra strachu, izolace od přátel... a v tomto ovzduší vychovali tři děti (žena utekla, až když byly děti dospělé).*

**Prožívání známosti:** Patří sem způsob, jakým mladí lidé prožívají období probouzení zájmu o druhé pohlaví, seznamování, schůzky, rozhodování o začátku sexuálního života, vymezování životních cílů svých vlastních a soulad s životními cíli svého protějšku, rozhodnutí o zasnoubení, přípravu na manželství a na rodičovství a další související otázky.

Tyto problémy jsou v mnoha rodinách řešeny nedostatečně; často proto, že rodiče sami nemají jasno a své životy prožívají metodou „pokus-omyl“, ale také proto, že mnozí odborníci radí mladým podle dávno překonaných postupů (někdy ze zjištěných důvodů, někdy z neznalosti, někdy proto, že si myslí, že mladí lidé se „nedokážou ovládat“).

Známost nejčastěji začíná na úrovni citu, zamilovanosti (viz další stránka). Potom je ale nutné, aby ji ti dva „nechali rozvinout“ na úrovni rozumu a vůle – komunikace, společné zájmy a záliby, poznání charakteru druhého, jeho názorů, priorit, představ o budoucnosti, aby se stali přáteli (ve smyslu skutečného přátelství, ne toho, co se dnes myslí slovy „můj přítel“). Pokud poznají, že mají příliš rozdílné životní zásady a představy o budoucnosti, je to důvod k rozchodu, ale při zachování vzájemného respektu a úcty. Pokud se oba shodnou, že se k sobě hodí, mohou se zasnoubit a připravovat se na manželství. Sexualita patří až do manželství z mnoha dobrých důvodů psychologických i praktických.

## C – Druhy lásky

**Druhy lásky** (přibližně podle složek osobnosti tělo, cit, rozum, vůle): **storgé** (náklonnost), **éros** (zamilovanost, romantika) a jeho podkategorie **sex** (tělesná láska, která ale zasahuje všechny části osobnosti), **filía** (přátelství), **agapé** (rozhodnutí).

Ve starověkém Řecku měli pro lásku 4 výrazy:

- (1) στοργή [storgé] – náklonnost, láska v rodině
- (2) έρωσ [éros] – zamilovanost (láska toužící; lat. *amor*), její podkategorii je σεξ [sex]
- (3) φιλία [filía] – přátelství, porozumění
- (4) αγαπή [agapé] – rozhodnutí, oběť pro druhého (láska pečující; lat. *caritas*)

(Manželská setkání, 2002, in Šimečková, 2017)

Tyto druhy lásky můžeme schematicky zobrazit také jako vztahy mezi manžely na úrovních jednotlivých složek jejich osobností (vůle, rozum, cit, tělo – viz 2.3.1 A).

Je to samozřejmě přibližné, protože ty úrovně se prolínají a trochu mísí navzájem: láska *agapé* na úrovni vůle, láska *filía* na úrovni rozumu, láska *éros* na úrovni citu a *sex* na úrovni tělesné (ale ve skutečnosti zasahuje všechny části osobnosti). Láska *storgé* je znázorněna srdíčkem, které obklopuje celou rodinu.

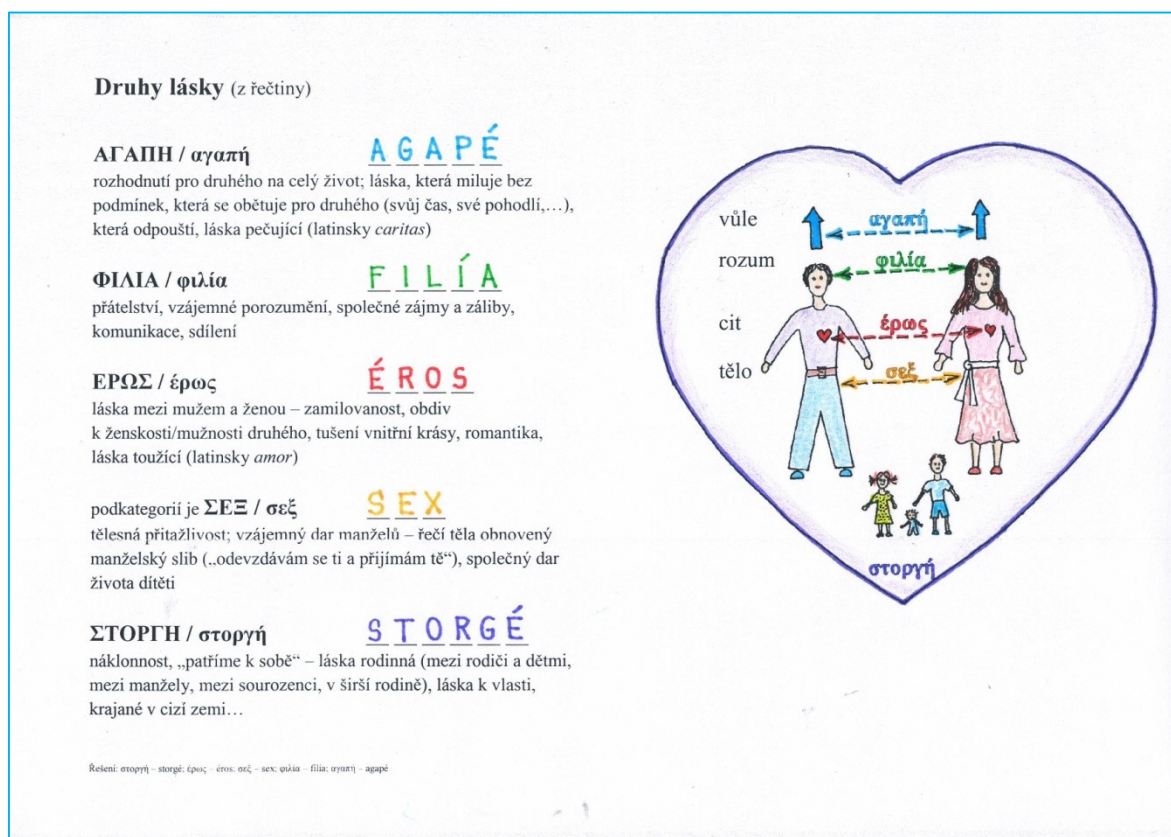
**Éros:** na úrovni citové se vztah mezi dvěma lidmi projevuje zamilovaností, romantikou, pozorností a projevy lásky k druhému. V období chození „to jde samo“, v manželství musíme uvědoměle naplňovat „citovou nádrž druhého“. Doba známosti slouží k tomu, aby si dva lidé, kteří spolu chodí, dokázali projevovat lásku různými způsoby (ne sexuálními) – to znamená velký vklad do manželství.

**Filía:** na úrovni rozumové se vztah projevuje společnými zájmy, komunikací, sdílením, porozuměním (po-rozum-ění), poznáváním názorů druhého a jeho plánů do budoucna, důvěrou... Jestli má být manželství opravdu dobré, musí se ještě předtím rozvinout opravdové hluboké přátelství mezi partnery a v manželství ho dále udržovat a rozvíjet.

**Agapé:** na úrovni vůle vztah znamená rozhodnutí pro druhého (láska = chtít dobro druhého a udělat pro to, co je potřeba). Svatba je zásadní rozhodnutí na celý život; před svatbou je nutná **svoboda** (i k rozchodu, pokud je to nutné, ale ve vzájemném respektu), po svatbě vztah charakterizuje slovo **závazek** (to znamená: o možnosti rozvodu ani nepřemýšlet). Slovo *agapé* je výraz pro Boží lásku, která odpouští a obětuje se nezištně pro druhé.

**Sex:** na úrovni tělesné se vztah mezi dvěma lidmi projevuje sexualitou (která ale ve skutečnosti zasahuje všechny složky osobnosti) – dobrá sexualita je výsledkem dobrého vztahu na všech ostatních úrovních. Sexualita patří až do trvalého věrného svazku, tedy do manželství (zdůvodnění viz dále).

**Storgé:** náklonnost se nedá „umístit“ k nějaké složce osobnosti – znamená vztah v rodině, mezi rodiči a dětmi, mezi sourozenci, mezi příbuznými (ale také třeba lásku k vlasti). Tato láska znamená „patříme k sobě“ a při vysvětlování ji znázorňujeme srdíčkem, které obklopuje manžele i jejich děti. (Šimečková, 2017)



Obrázek 16 - Druhy lásky (Šimečková, 2017)

## Jaká je láska?

Nejkrásnější definici lásky najdeme v Bibli. Apoštol Pavel píše křesťanům do Korintu toto: *Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. Ať se děje cokoliv, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá. Láska nikdy nezanikne.* (Bible, 1. list Korintským, 13. kap., verše 4-8)

## D – Účel sexuality

**Účel sexuality:** je to řeč těla a znamená (1) vzájemný dar manželů a (2) společný dar života dítěti/ dětem, které z tohoto vztahu vzniknou. Spokojenost není účelem, ale výsledkem sexuality v trvalém věrném vztahu.

Sexualita je řeč těla. Jestliže chceme být pravdiví, musí být v souladu naše myšlenky, slova i skutky. Pokud je mezi nimi rozpor, znamená to lež, nepravdivost a vůči druhému člověku podvod (v některých případech jistě neuvědomělý).

K dobrému rozhodování o zacházení s touto tak závažnou skutečností potřebujeme vědět, čím má sexualita skutečně být.

**(1) Sexualita je vzájemný dar manžela a manželky.** Každý intimní styk je (alespoň implicitně) obnovou manželského slibu („já, ..., odevzdávám se tobě, ..., a přijímám tě za manželku/manžela“) – řečí těla manželé stvrzují to, co předtím slíbili manželským slibem. Z tohoto pochopení sexuality vyplývá, že dar nemůžeme někomu dát a pak si ho zase vzít a dát ho jinému, proto je sexualita určená jenom pro manžela/manželku až po svatbě.

**(2) Sexualita je společný dar manželů nového života jejich dítěti** (dětem), které z tohoto vztahu vznikne (vzniknou). Dítě sice není počato pokaždé, ale na druhou stranu pokaždé vzniknout může – neexistuje žádná metoda regulace početí se stoprocentní spolehlivostí.

„Spokojenost“ nebo „užít si“ NENÍ účelem sexuality, ale výsledkem, pokud je sexualita v trvalém věrném vztahu. Pokud je sexualita chápána jako prostředek k vlastnímu potěšení, mívá se naprosto svým skutečným účelem a stává se příčinou mnoha trápení – jak v moderní společnosti vidíme dnes a denně.



Obrázek 17 - Autíčko s ženichem a nevěstou, pomůcka (Šimečková, 2017)

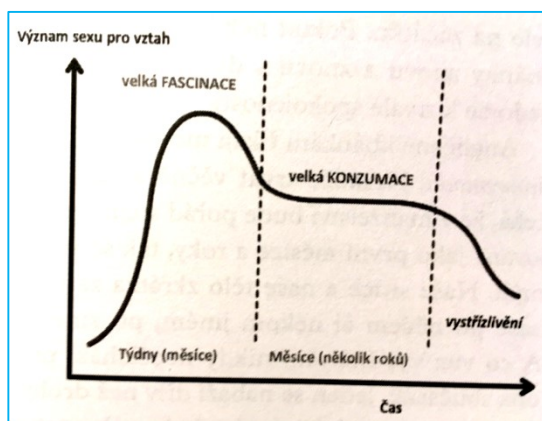
## E – Důležitost sexuální zdrženlivosti v době známosti

***Důležitost sexuální zdrženlivosti v době známosti** (pro dobré poznání toho, s kým chodíme; pro rozvinutí vztahu na ostatních úrovních; pro dostatečnou svobodu k případnému rozchodu)*

Jedno přísloví říká, že „co za něco stojí, nás také něco stojí“. Nikde to neplatí více než ve vztazích. Lehce vytvořené vztahy nemívají dlouhé trvání. Naopak čím víc do vztahu investujeme, tím hodnotnější se pro nás stává.

Mnozí mladí lidé prožívají vztahy a zklamání, jsou čím dál smutnější a pořád si myslí, že je to proto, že ještě nenašli toho pravého – ale ve skutečnosti je to tím, že v jejich vztazích je sexuální vztah, když tam být nemá.

Kvapilík uvádí graf, vytvořený podle zkušeností MUDr. Plzáka – význam sexu pro vztah v čase: když spolu muž a žena začnou sexuálně žít, význam sexuality pro jejich vztah prudce vzroste a je obrovský („velká fascinace“ – týdny až měsíce); potom význam sexu ve vztahu poklesne, ale stále je to velice významný činitel vztahu („velká konzumace“ – měsíce až několik roků); následně nezadržitelně klesá („vystřízlivění“). Za několik let každý sexuální vztah zevšední a dostane mnohem menší roli ve vztahu než na začátku. (Plzák, in Kvapilík, 2014, s. 18 – 19)



Obrázek 18 - Sexuálně citlivá období vztahu (Kvapilík, 2014, s. 19)

Pokud sexuální život začne po svatbě, pomůže novomanželům při společném sžívání a upevní jejich vztah. Nasazuje „růžové brýle“, což nevádí, protože oni už si vybrali. V době vystřízlivění dostává vztah další úžasnou „dotaci“ – narození prvního dítěte. A sexualita mezi manželi, kteří dobře začali, mívá i další vzestupy a radosti v průběhu celého života.

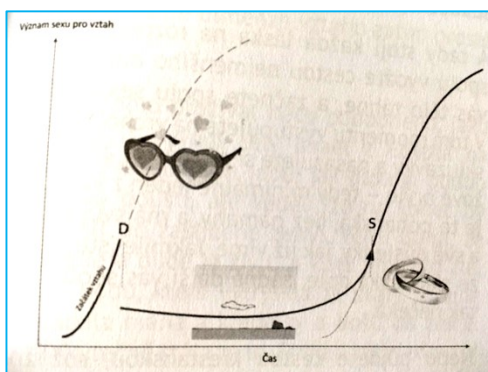
Pokud ale sex začne brzy po seznámení, prožívají velkou fascinaci lidé, kteří by (pokud by spolu nespali) asi brzy přišli na to, že se k sobě moc nehodí a nemají si co říct. Přijdou na

to za několik měsíců až let. Tak dnes mladí lidé prožijí obvykle několik vztahů, které končí „mikrorozvody“ – bolestné je, že vystřízlivění nepřichází pro oba současně, a také to, že někdy jsou v tomto vztahu už děti, které každý rozvod nebo rozchod rodičů „trhá na kusy“.

„Hledači sexuálního štěstí“ si myslí, že období velké fascinace (a konzumace) má trvat věčně, a pokud tělesné opojení opadá (ono se totiž s jedním člověkem zpravidla prožije jen jednou), vrhají se do dalšího vztahu s někým jiným – kde zpočátku skutečně přichází nová velká fascinace. Ale takto nechávají za sebou zlomená srdce a zničené vztahy, občas i opuštěné děti. Zevšednění přijde, i kdyby ten druhý byl „nejkrásnějším člověkem planety“.

Křesťanský „návod na život“ říká, že se sexem je dobré počkat až po svatbě. Období před svatbou má jinou náplň – člověk má v tomto období poznat, co je ten druhý zač, a to bez oslepující fascinace sexuálním vztahem. *Chodit spolu* znamená prochodit spolu mnoho dní a nocí, *námluvy* znamenají mluvit spolu o všem možném – bez předčasné fascinace i konzumace, naopak co nejstřízlivěji (to znamená držet vzájemné tělesné vztahy do svatby na dohodnutém minimu a nenasazovat si růžové brýle). (Kvapilík, 2014, s. 19 – 22)

Pokud se lidé vzájemně zamilují a začnou spolu chodit, po určité době (dny, týdny nebo měsíce) se vztah stane důvěrnějším a začne fungovat skutečná sexuální přitažlivost. A tady se každá láska ocitá na rozcestí. Buďto se vydají „cestou nejmenšího odporu“, kam je táhne tělo, s výše popsanými důsledky. Nebo mohou jít cestou křesťanskou – v určitém okamžiku si spolu o tom promluví a vznikne první vážná domluva (D), že se sexem počkají až do svatby (S). Je to první větší zkouška toho, jak moc jim jde jednomu o druhého, a vyjasnění si, jak to spolu myslí. (Kvapilík, 2014, s. 41 – 42)



Obrázek 19 - Křesťanské řešení (Kvapilík, 2014, s. 41)

Křesťanské řešení není jen pro křesťany, ale pro všechny, kdo chtějí dobré manželství – není to „snadná cesta“, ale pomáhá k dobrému životu.



## F – Svatba

***Důležitost svatby*** (v každé kultuře obřad, kterým dávám najevo „tohoto člověka jsem si vybral/a mezi všemi ostatními, s ním chci zůstat“.)

Největší potřebou a zároveň štěstím pro člověka je být milován, ale také milovat. V hloubi srdce každý touží po věrné a trvalé lásce. To, co vede k sobě muže a ženu, není jen sexuální přitažlivost, ale u lidí – na rozdíl od zvířat – je s pohlavním instinktem spojen také instinkt manželský: touha po plném a trvalém společenství, jednotě obou osobností, které zůstávají samy sebou, a přesto se z nich v jistém smyslu stává osobnost nová, jediná.

***Manželství není nikdy jen soukromou věcí „těch dvou“***, ale dotýká se i jejich okolí a celé společnosti. Muž a žena, kteří se mají opravdu rádi, se touží i veřejně přihlásit ke své lásce a stvrdit svůj svazek přede všemi.

Proto se snad ve všech kulturách na světě uzavírá manželství v rámci určité veřejné slavnosti. Nezáleží tolik na vnější formě obřadu a už vůbec ne na velikosti nebo okázalosti svatby. Důležitý je fakt, že svým rozhodnutím uzavřít manželství říkají ženich a nevěsta celému světu, že si vyvolili tuto jedinou – tohoto jediného, aby šli dalším životem společně. Je to projev velké vzájemné důvěry.

***Manželská nerozlučitelnost*** by neměla být chápána jako vězení, ale jako přednost, jako právo manželské lásky na stabilitu, jednotu a bezpečí. Nerozlučitelnost je výsledek manželského darování se. Aby se tak závažný požadavek podařilo uskutečnit, vyžaduje trvalou péči o láskyplné vztahy v manželství.

Požadavek nerozlučitelnosti manželství je ochranou manželů před nejrůznějšími výkyvy psychiky, emocí nebo vůle. Nerozlučitelnost manželství jako morální povinnost či výzva je ochranou před možným selháním v období vlastní morální slabosti, ve zkouškách i krizích, při volní indispozici. Nerozlučitelnost manželství má na zřeteli dobro vyplývající z manželství vzhledem ke vzdálené budoucnosti obou manželů, protože vědomí neodvolatelnosti manželského slibu rozumného člověka výchovně formuje pro jednání v přítomnosti. Vědomí nerozlučitelnosti manželství brání unáhleným řešením konaným v negativních emocích a vybízí k překonání vzájemných konfliktů pozitivním způsobem.

Manželství je smlouva, ale ne taková, na jakou jsme zvyklí z obchodních vztahů. Podstatou manželské smlouvy je úplné a trvalé sebevydání druhému manželskému partnerovi. Tím vzniká úplně nový druh života a vztahu. (Šimečková, 2017)

Vzájemné sebevydání manželů krásně ilustruje a vysvětluje manželský slib (tento slib nebo trochu jiná verze se používá v katolické církvi; při občanském sňatku si snoubenci mohou sestavit slib vlastní):

***Já, N., odevzdávám se tobě, N., a přijímám tě za manželku (manžela). Slibuji, že ti zachovám lásku, úctu a věrnost, že tě nikdy neopustím a že s tebou ponesu všechno dobré i zlé až do smrti. K tomu ať mi pomáhá Bůh.***

Každé slovo manželského slibu má svou váhu a význam a stojí za to se nad ním zamyslet.

- *já, N.:* znám sám sebe, jsem jedinečná osobnost, snažím se na sobě pracovat...
- *odevzdávám se tobě:* odevzdávám ti celé své bytí, své touhy, naděje, svou budoucnost, nenechávám si otevřená žádná zadní vrátka.
- *tobě, N.:* poznal(a) jsem tě jako cenného člověka, vybral(a) jsem si právě tebe ze všech.
- *přijímám tě:* se vším, co k tobě patří. S tvou minulostí, rodiči, příbuzenstvem, přáteli, přijímám tě ale také s celou budoucností, o které jen málo víme, a nekladu si podmínky.
- *slibuji:* to je uvědomělý a dobrovolný závazek, který nelze vzít zpět, oba na něm stavíme celý svůj další život, oba chceme do vztahu investovat „všechno“.
- *že ti zachovám:* to neznamená uschovat, ale pečovat a prohlubovat.
- *lásku:* to není zamilovanost, ale rozhodnutí chtít tvé dobro a ochota přinášet oběti.
- *úctu:* jsi vzácný, jedinečný, chci respektovat tvoji odlišnost, oceňovat tvou osobnost.
- *věrnost:* jsi pro mě nejbližším člověkem, budu pečovat o naši vzájemnou důvěru.
- *že tě nikdy neopustím:* neodejdu, a také tě nenechám ve tvém trápení bez pomoci, nebudu k tobě lhostejný, při konfliktech budu předpokládat tvůj dobrý úmysl a ne schválnost.
- *že s tebou ponesu všechno dobré i zlé:* sdělená radost – dvojnásobná radost, sdělená bolest – poloviční bolest. Když spolu ponese všechno, tak náš vztah poroste.
- *až do smrti:* odevzdali jsme se plně jeden druhému, pro trvalé celoživotní společenství, to je požadavek přiměřený velikosti a významu celého manželského vztahu.
- *k tomu ať mi pomáhá Bůh:* bez Boží pomoci je velmi obtížné v dnešním světě dodržet tento slib. Bůh ustanovil manželství, a proto ho můžeme přizvat do svého vztahu, aby nám pomáhal. (Šimečková, 2017)

**G – Nesezdané soužití**

*Důvody a důsledky nesezdaného soužití (prostředí umělé nekonfliktnosti, neustále otevřená "zadní vrátka", špatná komunikace, vysoké procento rozpadu vztahů a opuštěných dětí a další)*

Mnoho párů se dnes rozhoduje žít ve společné domácnosti bez uzavření sňatku. Jednak jsou to lidé, kteří manželství úplně odmítají, jednak ti, kteří se chtějí „vyzkoušet“ před tím, než do manželství vstoupí. Tomuto soužití, kdy muž a žena spolu žijí jako druh a družka, říkají odborníci „kohabitace“. Lidové hodnocení není tak neutrální, zahrnuje i určité mravní hodnocení: „žijí spolu na hromádce“, „žijí v hříchu“.

Na první pohled soužití bez sňatku vypadá jako rozumný nápad. Proč se nezabývat detaily „provozu domácnosti“ a neověřit si sexuální soulad, než se vrhneme do manželství? Není lepší, když si partneři zkusí, zda se k sobě hodí, než učiní trvalý slib?

Ukazuje se však, že soužití bez sňatku je nápad nebezpečný. Vědci zkoumající fenomén volného soužití potvrzují, že „staromódní“ zvyk sexuální zdrženlivosti a odděleného života až do svatby je založen na zdravém rozumu. (Šimečková, 2017)

Statistika svědčí o tom, že manželství, kterému předcházelo nesezdané soužití delší než tři měsíce, má o 57 % vyšší pravděpodobnost rozpadu než přímý sňatek (Šťastná, 2006). Nesezdané soužití tedy přímo ohrožuje kvalitu a pevnost budoucího manželství.

Důvody, které to vysvětlují:

- (1) Nesezdané soužití probíhá v podmínkách umělé nekonfliktnosti – jeho nezávaznost neumožňuje dlouhodobé projekty a nedochází ke konfrontaci odlišných očekávání.
- (2) Partneři odkládají řešení problémů – téměř všichni nesezdaní hospodaří odděleně s financemi (Chaloupková, 2006), většina odkládá rodičovství.
- (3) Tendence „být spolu proto, abychom se poznali a správně si vybrali celoživotního partnera“ vede k vybírání a tím střídání partnerů. Střídání dlouhodobých vztahů „spotřebovává“ čas, což vede k odkládání rodičovství až na hranici reprodukčního optima ženy a způsobuje na straně ženy pocit tlaku, který svobodu omezuje.
- (4) Zdůvodnění „jsme spolu, abychom se poznali“ není pravdivé – není totiž možné vytvořit podmínky, které realisticky napodobují manželství ve všech jeho nárocích. Takto partneři dělají svá rozhodnutí v nerealisticky příznivých podmínkách.

- (5) Opakované soužití „spotřebovává“ neúžitečně psychickou energii, která vzniká při novosti a atraktivitě (prvního) soužití a která tak není využita správně – pro řešení problémů spojených se zakládáním trvalého vztahu (bydlení, životní styl, profesní nároky, koníčky aj.).
- (6) Opakované soužití umožňuje srovnávání, které obecně zvýhodňuje dřívější vztahy proti novějším.
- (7) Opakované soužití zvyšuje pravděpodobnost, že konflikty budou častěji řešeny rozchodem než vyjednáváním, a tím se zvyšuje labilita vztahů.
- (8) V nesezdaném soužití nelze vyzkoušet sexuální ohleduplnost a zdrženlivost, které začnou hrát rozhodující roli pro porozumění v této oblasti v pozdějším věku. Při klasické známosti lze tyto skutečnosti většinou odhadnout lépe. (Zeman, 2008, in Šimečková, 2017)

Je jen velice málo lidí, kterým by bylo jedno, že je jim partner nevěrný. U lidí žijících v manželství je mnohem větší pravděpodobnost, že si budou navzájem věrni, než u lidí, kteří spolu žijí bez manželství.

Výzkum ukazuje, že u muže, který žije s ženou bez uzavření manželství, je čtyřikrát pravděpodobnější, že jí bude nevěrný, než je tomu u ženatého muže. U ženy žijící ve volném svazku je osmkrát pravděpodobnější, že bude svému partnerovi nevěrná. (Waiteová a Gallagherová, 2000, in Chapman, 2011, s. 76)

Manželství vyžaduje pevný základ. Sex před manželstvím a společný život bez jakéhokoliv závazku a společného životního plánu je chování nezralých lidí. Jednají podle hesla „musím mít všechno hned teď, protože to tak chci“. Je mnohem méně pravděpodobné, že bude mít úspěch manželství lidí, kteří se nikdy nenaučili odkládat své uspokojení. A právě o to jde při soužití bez sňatku.

Správná rozhodnutí vyžadují objektivitu. Předmanželský sex a kohabitanace zbavují partnery objektivitu a odstup, který potřebují k moudrému rozhodnutí, zda se vzít nebo nevízt. Sexuální pocity lze snadno zaměnit za lásku.

Je proto opravdu životně důležité věnovat čas i námahu svému vnitřnímu zrání a potom prožít období známosti tak, aby se oba navzájem skutečně dobře poznali, než se rozhodnou natrvalo spojit své životy. (Šimečková, 2017)

## H – Manželský život

**Zásady dobrého manželského života** (komunikace, rozdíly mezi mužem a ženou, řešení konfliktů, naplňování „citové nádrže“ atd.)

Muž a žena byli utvořeni odlišní – a to proto, aby se vzájemně doplňovali. Jejich rozdílnost není jen něco, co komplikuje život, ale odlišný způsob uvažování a řešení problémů umožní podívat se na věc z různých úhlů pohledu a najít nová řešení.

Muž a žena se doplňují ve všech oblastech svých osobností. „Muž postaví dům, žena vytvoří domov.“ Žena děti chrání, muž jim pomáhá poznat svět.

Muž je „hlavou“ rodiny (autorita, zodpovědnost, zajištění existence, určování mantinelů); žena je „srdcem“ rodiny (pochopení, vcítění do druhých, péče). Děti potřebují prožít právě tuto odlišnost a možnost spolupráce. (Šimečková, 2017)

Různé oblasti manželského života si můžeme rozdělit podle „Druhů lásky“ (viz 2.3.3 C):

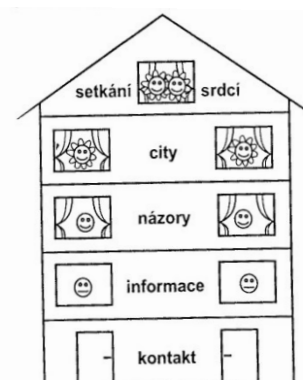
**Láska agapé:** společný cíl a smysl života (u křesťanů společný vztah k Bohu); oduštění a smíření (2.3.2 E); každodenní rozhodování zodpovědně plnit své povinnosti a přispívat k dobrému fungování rodiny i domácnosti; rozhodování dělat svého manžela/manželku šťastným; přijímat ho a nesrovnávat s nikým jiným.

**Láska filia:** dobrá komunikace (viz 2.3.2 A) a citlivé řešení konfliktů (2.3.2 B) včetně správného zpracování hněvu (2.3.2 D); společné zájmy a záliby; rozvoj přátelství (2.3.2 F).

**Láska éros:** naplňování „citové nádrže“ (pět jazyků lásky – slova ujištění, čas a pozornost, fyzický kontakt, dárky, skutky služby) – aby se oba cítili milovaní.

**Sex v manželství:** vzájemný dar manželů a společný dar nového života dětem; čím lepší jsou ostatní složky vztahu, tím lepší bude i sexualita.

**Láska storgé:** společný čas pro celou rodinu, společné jídlo (každá večere, o víkendu vše), povídání, akce, výlety, oslavy, návštěvy...



Obrázek 20 - Úrovně komunikace v manželství

(Manželská setkání, 2002, s. 6-5)

### 2.3.4 Rodičovství – regulace počtů, výchova dětí, vztahy v rodině

Stát se rodičem a dobře vychovat jedno nebo více dětí je největší, nejdůležitější, ale také nejtěžší úkol, který člověk může dostat a splnit. Proto je důležité se na něj dobře připravit.

#### A – Péče o plodnost

##### *Péče o plodnost, možnosti regulace počtů*

Plánování rodiny znamená **být schopni** mít dítě (= plodnost) a **být ochotni** mít dítě.

**Plodnost** není samozřejmá a je nutné o ni pečovat a nenarušovat ji; **otevřenost** k přijetí dětí je důležitá a přinese (možná hned, možná později) i přes náročnost rodičovství mnoho dobrého v životě.

V podstatě jsou dvě možnosti plánování rodiny (regulace počtů):

Nechat to „osudu“ (Boží prozřetelnosti) – takoví manželé mají odvalu přijmout větší počet dětí a vědí, že prodloužené kojení zajistí určité věkové odstupy mezi dětmi; cykly se většinou žen vrátí kolem 15. měsíce po porodu, odstupy mezi dětmi budou tedy zhruba dva roky. (I těmto manželům ale v praxi radíme se svým cyklem se předem seznámit.)

Regulovat počet dětí – buďto pomocí přirozených metod regulace počtů nebo pomocí antikoncepce. Rozdíl mezi nimi je nejen ve výběru metod, ale i v celkovém přístupu, filosofii, životním stylu manželů.

**Požadavky na dobrou metodu** regulace počtů jsou:

*Zdraví:* dobrá metoda neškodí zdraví ženy ani muže a ani budoucích dětí.

*Spolehlivost:* co nejvyšší (ale žádná metody není stoprocentní).

*Úcta k životu:* dobrá metoda neničí počaté dítě ani neškodí jeho zdraví.

*Reversibilita (návrat plodnosti):* po vysazení (ukončení užívání) se má obnovit plodnost.

*Snadnost použití:* také estetičnost, aby nebyla narušena přirozenost intimního spojení.

*Cenová dostupnost:* bez nepřiměřených finančních nároků.

*Morálka:* přijatelnost metody pro svědomí muže i ženy, pravdivá „řeč těla“.

*Ekologie:* dobrá metoda nepoškozuje životní prostředí.

*Manželský vztah:* dobrá metoda nepoškozuje manželský vztah, ale prospívá mu.

## B – Přírozená regulace početí

*Přírozená regulace početí (přírozené plánování rodičovství, PPR), různé metody (symptomální metoda, Billingsova, teplotní, historická kalendářní)*

Přírozené metody regulace početí jsou založeny na znalosti fungování ženského cyklu a společné plodnosti manželů, využívají plodná a neplodná období v cyklu ženy. Pro zabránění početí předpokládají pohlavní zdrženlivost v určité fázi cyklu.

**Zárodečné buňky:** Každá buňka v lidském těle má 46 chromozomů (22 párů nepohlavních a 1 pár pohlavních). Pohlavní chromozomy se podle tvaru označují X a Y. Normální lidská buňka má chromozomální konstelaci 46,XX u ženy a 46,XY u muže. Pohlavní chromozomy rozhodují o pohlaví, ostatní určují utváření ostatního těla. Stejně jsou geneticky vybaveny rovněž nezralé semenné buňky a nezralé vajíčko.

V době zrání ovšem dochází k „redukčnímu dělení“, takže zralá spermie a zralé vajíčko v sobě nesou pouze po 22 nepohlavních a jednom pohlavním chromozomu. Tak dochází k tomu, že se do genetické výbavy nového lidského jedince dostane jen část dědičných vlastností obou rodičů a ty se spojí v novou kvalitu, neopakovatelnou lidskou individualitu.

Jak chromozomy určí pohlaví vznikajícího dítěte? Ve zralém vajíčku zůstane vždy jeden chromozom X (konstelace 23,X), ve zralé spermii X nebo Y (konstelace 23,X nebo 23,Y). Spojí-li se s vajíčkem X-spermie, vzniká konstelace 46,XX a vyvine se děvčátko. Pokud se to podaří Y-spermii, je výsledkem konstelace 46,XY – chlapeček. (Šimečková, 2017)

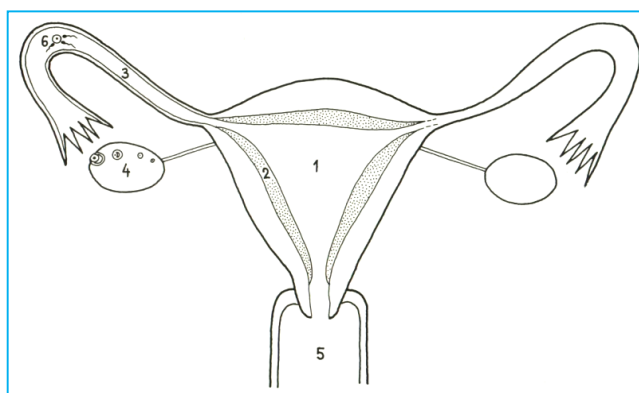
**Cyklus ženy:** Reprodukčními orgány v těle ženy jsou: děloha (velikost a tvar jako menší hruška, ale když v ní roste dítě, mnohonásobně se zvětší), do ní z obou stran ústí vejcovody (trubice cca 12 cm dlouhé a 0,5 cm v průměru, na koncích otevřené a ukončené třásněmi), vaječníky (oválné žlázy připojené k děloze) – v nich jsou uložena všechna vajíčka, která kdy tato žena bude mít. Každé vajíčko je obaleno váčkem – míškem, zvaným folikul.

Od puberty se každý měsíc (na signál z podvěsku mozkového, hypofýzy – **folikulostimulační hormon FSH**) střídavě v pravém a levém vaječníku zvětšuje a zraje několik míšků. Začnou se naplňovat tekutinou a produkovat **hormon estrogen**, který působí růst děložní sliznice – kypré prokrvené vrstvy, která se chystá k přijetí dítěte. Potom jeden ze zrajících míšků získá dominantní pozici, zvětší se až do velikosti kolem 2 cm, pak (opět na signál z hypofýzy – **luteinizující hormon**) praskne a tekutina vyplaví vajíčko z vaječníku (proces „ovulace“). Ostatní zrající míšky se rozpadnou. Uvolněné vajíčko je zachyceno

třásněmi vejcovodu a cestuje jím do dělohy. Po ovulaci má folikul, který uvolnil vajíčko, novou funkci a dostává nový název – žluté tělísko (*corpus luteum*); jeho funkcí je produkce **hormonu progesteronu** po dobu 10 – 14 dní po ovulaci. Progesteron zabraňuje další ovulaci a udržuje zkyplenou děložní sliznici. Když žluté tělísko přestane vylučovat progesteron, děložní sliznice se rozpadá a odchází při menstruaci.

Ženský cyklus je tedy určován čtyřmi základními hormony; tyto hormony (zvláště estrogen a progesteron) ovlivňují i střídání nálad ženy – v 1. části cyklu (kterou ovlivňuje estrogen – „ženský hormon“) je otevřenější, sebevědomější, spokojenější atd.; v 2. části cyklu (kterou ovlivňuje progesteron – „mateřský hormon“) je uzavřenější, plačtivější, někdy protivnější. (Šimečková, 2017)

- 1 – děloha
- 2 – děložní sliznice
- 3 – vejcovod
- 4 – vaječník
- 5 – pochva
- 6 – místo, kde dochází k oplodnění



Obrázek 21 - Ženské reprodukční orgány (podle Kippleyovi, Šimečková, 2017)

**Vývoj dítěte:** Jsou-li ve vejcovodu přítomné spermie, spojí se jedna z nich s vajíčkem a dojde k početí (oplození). Tento nový člověk měří jenom pětinu milimetru, ale už je jisté, jestli to bude chlapec nebo děvče, jaké bude mít oči, vlasy, jak bude v dospělosti velký, jeho temperament, talenty atd. Zároveň je v něm zakódován i program jeho dalšího vývoje. Už se k němu nic nepřidává, aby se stal člověkem – je člověkem od početí a potřebuje už jen kyslík a živiny a v prvních měsících života být chráněn v těle matky.

Dítě putuje vejcovodem do dělohy, informace se zkopíruje a buňka se rozdělí na dvě stejné, pak na 4, 8, 16 atd. Pak v jednu chvíli už nevznikají buňky stejné, ale z některých se začnou tvořit kosti, z jiných kůže, srdíčko, mozek... V 6 – 7 dnech se uhnízdí v děložní sliznici.

Primárním instinktem člověka je pud sebezáchovy, který se začne projevovat brzo po početí vylučováním hormonu hCG (*human chorionic gonadotropin* – lidský chorionický gonadotropin) – ten signalizuje žlutému tělísku, aby pokračovalo v produkci progesteronu, dokud tuto úlohu za několik měsíců nepřevzme placenta. (HCG se dá prokázat v moči ženy už 9 dní po početí.)



Kolem 15. dne se objeví první žilky a v hrudi asi 1,7 mm velkého embrya se spojí dvě takové žilky do srdce, které zásobuje krví a tím i kyslíkem rychle se rozvíjející mozek. Ten řídí tělesný vývoj celého embrya. Když měří 3,5 mm (asi v 25 dnech), má srdce, kůži, centrální nervový systém, játra, plíce, střeva a pohlavní orgány. V 7. týdnu má třicentimetrové miminko lidskou tvář i základy mléčných zubů. V 8 týdnech (4 cm) končí období zárodka (embrya), od této chvíle mluvíme o plodu. Přestávají se zakládat nové orgány, nastává období dorůstání, formování, zrání.

Těhotenství trvá kolem 40 týdnů, pohyby cítí prvorodička asi v polovině, matka více dětí zhruba o dva týdny dříve. (Šimečková, 2017)

Dítě vzniká z lásky rodičů a je jejich „společným dílem“. Rozdílnost muže a ženy, otce a matky, umožňuje, aby se jejich těla spojila v aktu lásky a oni mohli dát svému dítěti první a největší dar – život.

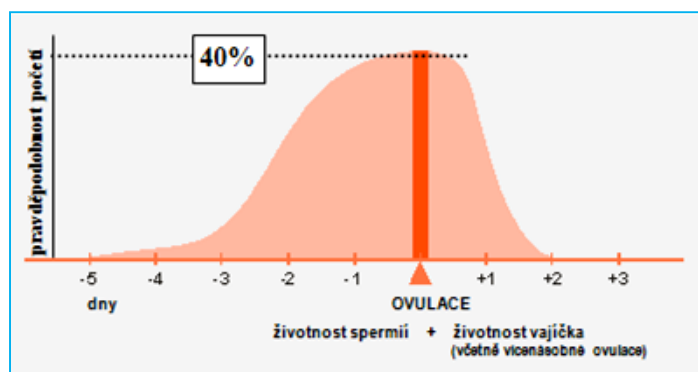
### ***Společná plodnost manželů:***

Plodnost muže zůstává relativně stálá, plodnost ženy se cyklicky mění. Před ovulací je plodnost závislá na životnosti spermií, po ovulaci na životnosti vajíčka. Průměrný zdravý pár má šanci na otěhotnění v průběhu jednoho cyklu 25 – 40 % (různé zdroje se liší); toto číslo je samozřejmě také ovlivněno frekvencí pohlavních styků tohoto páru.

Před ovulací je plodnost závislá na životnosti spermií (normálně několik hodin, ve vhodném prostředí 5 – 7 dní, takže mohou počkat na dozrání vajíčka), po ovulaci na životnosti vajíčka (12 – 18 hodin, při několikanásobné ovulaci ještě plus cca 24 hodin).

Plodnost není samozřejmá, dnes stoupá ve vyspělých zemích procento párů s poruchami plodnosti, což způsobuje i užívání antikoncepce, střídání partnerů a odkládání mateřství do vyššího věku. Také životní prostředí je ovlivněno umělými ženskými hormony, které se dostávají do přírody, hlavně do vody, a jsou pravděpodobně jedním z důvodů klesající plodnosti mužů. Je důležité o svou plodnost pečovat, nenarušovat ji! (Šimečková, 2017)

Obrázek 22 - Plodné období páru (Liga pár páru)



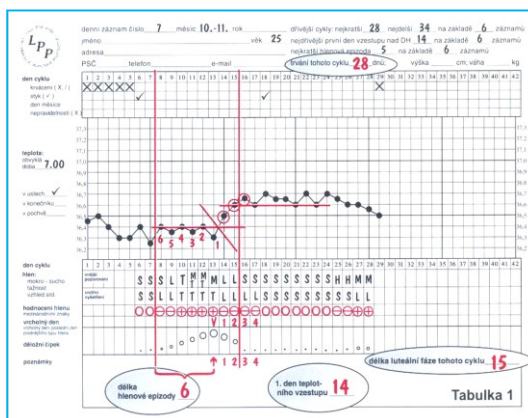
K otěhotnění sice nedochází při každém pohlavním styku, ale na druhé straně se nikdy nedá úplně spolehlivě těhotenství zabránit. Neexistuje totiž ani jediný prostředek nebo metoda nebo kombinace různých metod, která by byla stoprocentně spolehlivá. (Stoprocentní je jenom úplná zdrženlivost nebo kastrace.) I proto patří pohlavní styk jen do manželství – každé dítě má právo žít, být s láskou přijaté a vyrůstat v úplné rodině.

PPR (přirozené plánování rodičovství) je věda, umění a způsob života.

**Věda:** PPR vychází z vědeckých poznatků o fungování organismu ženy a o společné plodnosti manželů a využívá tyto poznatky k plánování rodičovství (dosažení početí nebo naopak oddálení či zabránění početí). Symptotermální metoda PPR má spolehlivost (efektivnost) přinejmenším srovnatelnou se všemi moderními prostředky regulace početí.

**Umění:** je nutné pozorovat příznaky, zaznamenávat a vyhodnotit; to je nutné se dobře naučit v kurzech symptotermální metody (pořádaných např. Ligou pár páru). Pro nejvyšší spolehlivost je nutné metodu dobře znát, důsledně vést záznamy (teplota, cervikální hlen, případně další příznaky), správně vyhodnocovat a dodržovat směrnice.

**Způsob života:** pokud PPR manželé používají k oddálení/zabránění početí, vyjadřují si lásku sexuálně pouze v neplodných dnech. To je výzva k tomu, aby si v období zdrženlivosti vyjadřovali vzájemnou lásku jinými způsoby (něžnost, romantika, komunikace, společné zájmy, duchovní život, ...). Tak se každý měsíc střídá „období dvoření“ a „období líbánek“ a vzájemná láska neustále roste (každé dobře prožité období zdrženlivosti je příčinou toho, že období, kdy si mohou lásku vyjádřit i intimním stykem, „se podaří“). Každý intimní styk má být malou obnovou manželského slibu – „odevzdávám se ti a přijímám tě“. (Šimečková, 2017)



Obrázek 23 - Vyhodnocená tabulka PPR (Liga pár páru)

## C – Umělé prostředky regulace početí

*Umělé prostředky regulace početí – základní informace o jednotlivých druzích, mechanismus účinku, vedlejší účinky aj.*

Umělé prostředky regulace početí se souhrnně nazývají „antikoncepce“, což ale není přesné. Ve skutečnosti je můžeme rozdělit na antikoncepční a abortivní.

**Antikoncepce:** Podstatou těchto metod je umělé zamezení předpokládaného kontaktu vajíčka a spermie po pohlavním styku: anti = proti (aktivní odpor), koncepce = početí.

Mechanické metody: přerušená soulož, bariérové metody (kondom, pesar).

Chemické metody: lokální (působí v pochvě – krémy, želé, čípky), hormonální (pilulky, injekce, náplasti).

Chirurgické metody: sterilizace ženy (podvázání vaječníků), sterilizace muže (vazektomie, tj. podvázání chámovodů).

**Abortivní přípravky:** Podstatou účinku je znemožnění uhnízdění počatého dítěte.

Nitroděložní tělísko – vypuzuje již počaté dítě v době jeho snahy uhnízdit se v děloze

Postkoitální pilulka (jednorázová vysoká dávka hormonů)

Hormonální metody – jejich účinek je také částečně abortivní (potratový), viz dále

Působení hormonálních přípravků:

1. Brání dozrávání a uvolnění vajíčka (ovulaci), místo přirozeného cyklu navozují cyklus umělý. Ani „menstruace“ není tedy pravou menstruací, ale krvácením ze spádu hormonů.
2. Zahušťují hlen v děložním hrdle a mění jeho strukturu – průnik spermií je ztížen.
3. Způsobují narušení děložní sliznice, takže pokud přece jen dojde k ovulaci a oplodnění, vzniklý zárodek člověka se nemůže uhnízdit v děloze a zahyne (účinek abortivní – potratový, tento účinek se projevuje asi u 10 % těhotenství).
4. Působí ochabování svaloviny vejcovodu, takže oplodněné vajíčko se nedostane dost brzy do dělohy a hyne (účinek abortivní).

Zdravá žena je plodná, neplodnost je nemoc (podle definice WHO). Umělé preparáty narušují plodnost a negativně působí i na další orgány. Hormonální preparáty např. způsobují zvýšenou srážlivost krve a tím nebezpečí mrtvice, infarktu nebo plicní embolie, také rakovinu prsu a děložního čípku. Tělísko působí mimoděložní těhotenství, záněty, někdy protržení dělohy. Mnohé umělé metody působí psychické a vztahové problémy. Ve všech požadavcích (viz 2.3.4 A) je PPR lepší – i když klade nároky na vzájemnou lásku a trpělivost muže a ženy; tím ale prohlubuje vztah. (Šimečková, 2017)

## D – Vývoj dítěte před narozením

### *Vývoj dítěte před narozením, porod*

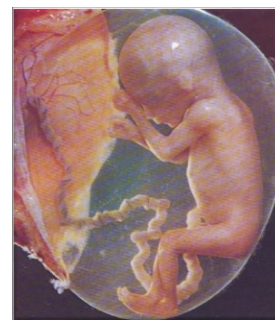
Počátek života dítěte je popsán v oddíle 2.3.4 B.

Je důležité už od malička seznamovat děti s krásou a důležitostí plodnosti a s tím, jak krásné je mít děti. To se děje nejlépe tehdy, když maminka čeká další miminko a starší sourozenec se těší, miminku může zpívat a říkat, že ho má rád. Povídá si s rodiči o tom, jak už je maličké veliké, jak roste a co už umí. Je krásné sledovat, jak je každé dítě podobné tak trochu na každého z rodičů, na své sourozence a někdy i na další členy rodiny.

Také oslavy narozenin jsou příležitostí k tomu, abychom vyjádřili radost nad tím, že máme děti a že máme jeden druhého.

Obrázek 24 - Vývoj dítěte:

16 týdnů, 16 cm (Šimečková, 2017)



## E – Interrupce – umělý potrat

*Interrupce – fakta, způsoby provedení, negativní dopady (na matku, otce, na ostatní členy rodiny, na společnost...), možnosti jiného řešení*

U nás je možno podle zákona miminko usmrtit do 12. týdne (postižené děti do 24. týdne), jinde ve světě je tato hranice posunuta dopředu nebo dozadu, někde do porodu (např. v USA – nedošlo k tomu zákonem, ale precedentním rozhodnutím soudu). U nás tak zemře kolem 20 000 dětí ročně, ve světě 40 – 50 milionů každý rok (za jediný rok více než v obou světových válkách dohromady).

Důsledky jsou velmi závažné. Pro dítě potrat znamená velice krutou a bolestnou smrt. Matka je druhou obětí potratu; podle loňských údajů poradny *Aqua vitae* bylo 47 % žen, které zde vyhledaly pomoc, k potratu nuceno svým okolím, především partnerem. Ženám potrat způsobuje problémy zdravotní (následnou neplodnost, záněty) a psychické (postabortivní syndrom, deprese, citová otupělost). Pro otce potraceného dítěte se mění vztah k vlastní sexualitě – normálně je jeho sexualita zdrojem života, po potratu příčinou smrti, což se projevuje negativně ve vztazích. Interrupce má důsledky pro manželský či partnerský vztah (po potratu se jich přes 80 % rozpadá). U sourozenců potraceného dítěte

se projevuje (podvědomá) ztráta důvěry k rodičům, syndrom holocaustu („proč já jsem přežil, když moji sourozenci zemřeli?“ a dokonce „ti lepší zemřeli, my horší jsme zůstali“) a nemají sourozence, který mohl být pro ně velkým přínosem. Interrupce má vliv i na příbuzenstvo (narušuje rodinné vztahy) a na národ (vzrůstá násilí, klesá úcta k životu, projevují se ekonomické problémy – stárnutí populace, málo lidí v produktivním věku).

**Při potratu ze zdravotních důvodů** jde především o postižené dítě, kterému je bráněno se narodit; možný je ale falešně pozitivní výsledek vyšetření, takže známe více rodičů, kteří své dítě i přes velký tlak lékařů přijali a nakonec se narodilo úplně zdravé, v některých případech byly jeho zdravotní problémy řešitelné. Pokud jde o zdravotní problémy ženy, tak jen výjimečně jí jde opravdu o život (v takovém případě je samozřejmě legitimní zvolit život svůj, ale přesto jsou matky, které dají přednost dítěti, i když za to zaplatí svým životem); občas se naopak organismus těhotenstvím „zalarmuje“ a její zdraví se zlepší.

**V případě potratu po znásilnění** ženy často uvádějí, že potrat byl dalším násilím a spíše ještě více uškodil. Podle rozsáhlé studie mnohé ženy, které šly po znásilnění na potrat, toho později litovaly, ale z žen, které si tyto děti nechaly, toho nelitovala žádná. Pokud jde o zneužívání (incest), potrat pomůže právě tomu násilníkovi, aby zneužívání pokračovalo; ale když žena nebo dívka dítě porodí, začne se to většinou řešit a zneužívání skončí.

Počet těhotenství postižených dětí a těhotenství po znásilnění/zneužití je pouze 3 % z celkového počtu potratů. Nejčastěji žádají o potrat ženy, které čekají třetí dítě a myslí si, že by to nezvládly, nebo jsou nuceny k potratu partnerem.

Rozhodování pro či proti interrupci není rozhodnutí, zda dítě mít či nemít, ono už existuje. Je to rozhodnutí, zda jej zabít nebo nezabít. Každý lidský život je jedinečný a stojí za to hledat řešení, které umožní děťátko zachránit; prakticky vždy se dá nějaké řešení najít.

**Pokud se matka nechce či nemůže o dítě starat**, je možné odevzdat dítě do babyboxu nebo zvolit utajený porod (v ČR od 2004, identita matky je známa, ale utajena; anonymní porod u nás legální není) a pak předat do adopce, tím mu dá šanci prožít dobrý život s novými rodiči. Pokud se chce o dítě postarat, ale nemá podmínky, může jít do azylového domu pro těhotné a pro matky s dětmi, kde může zůstat půl roku až rok a pomohou jí s vyřizováním na úřadech, s péčí o dítě a s hledáním bydlení. Možná, že se po pár týdnech partner rozhodne, že spolu zůstanou, vezmou se a dítě vychovají. Někdy si ji vezmou domů její rodiče a pomohou jí. Ale nejlepší je jistě nejdřív svatba s dobrým partnerem a potom teprve sex a dítě; a v případě manželů ochota otce přijmout a chránit každé své dítě. (Šimečková, 2017)

**F – Právo na život**

*Základním lidským právem je **právo na život** každého člověka od početí do přirozené smrti.*

**Lidský život** je prvním a základním dobrem – darem, který každý z nás dostal. Důležité je přijmout sám sebe se všemi svými schopnostmi a omezeními, dobře o tento dar pečovat a být za něj vděčný – jednak rodičům, skrze jejichž lásku jsme tento dar dostali, ale především Bohu Stvořiteli, protože život člověka nemohl vzniknout ani náhodou, ani vývojem z nižších živočichů (k tomu už dnes máme dostatek důkazů). Ani neosobní energie, ani nerozumná hmota nemůže člověku dát osobnost, svobodnou vůli a inteligenci – nikdo nemůže dát, co sám nemá. (viz Šimečková, 2015)

***Hodnota lidského života***

Lidský život začíná okamžikem, kdy se spojí lidské zárodečné buňky – mužská spermie a ženské vajíčko – a vytvoří nového člověka, jedinečnou a neopakovatelnou lidskou bytost. V této chvíli má jenom jedinou buňku, která měří pětinu milimetru, ale ve svých 46 chromozomech, z nichž polovina pochází od tatínka a polovina od maminky, má zakódovány všechny informace, které určují jeho život – jak pohlaví, vlastnosti, temperament, zděděné schopnosti, tak také program dalšího vývoje pro nastávající hodiny, dny, léta...

Toto dítě je člověkem od samého počátku a už se k němu nic nebude „přidávat“, aby se stalo „více člověkem“. Potřebuje jenom potravu a kyslík, které dostává od své maminky, a prostor v jejím těle, kde je chráněno až do doby, kdy přijde na svět. Velice rychle se vyvíjí (např. srdíčko tluče od 22. dne), téměř od počátku má svůj vlastní krevní oběh (a často odlišnou krevní skupinu od maminky); ačkoliv je uvnitř jejího těla, rozhodně není její součástí, ale samostatnou osobností.

Lidský život od početí až do přirozené smrti je nejvyšší hodnotou a musí být chráněn. Pokud některý národ nechrání každého svého člena (nenarozeného, postiženého, starého, nevyлéčitelně nemocného), znamená to degradaci národa a postupný úpadek jeho kultury.

Je nenahraditelná škoda každého dítěte, které se nesmělo narodit. Mohlo tady na zemi být a udělat mnoho dobrého. Chybí tady, ačkoliv si to lidé kolem často neuvědomují.

## G – Přijetí dítěte

**Přijetí dítěte** takového, jaké je, chlapce nebo děvčátka, se všemi jeho vlastnostmi a možnostmi. **Péče o dítě, naplňování potřeb dítěte** (biologických, citových, rozumových, budování charakteru).

Základní potřebou dítěte je vědomí přijetí, „jsem tady dobře“ (viz 2.2 Erikson).

Dítě má být přijato takové, jaké je (chlapec nebo děvčátko, se vším, co si nese na svět).

*Svatá Benvenuta (italská světice ze středověku) se narodila jako sedmá dcera svých rodičů. Porodní babka se to bála tatínkovi oznámit, ale když mu děvčátko ukázali, on zareagoval slovy „bud' vítána“ – podle toho jí dali jméno („Benvenuta“ znamená „bud' vítána“). Každé naše dítě by mělo být malá „Benvenuta“ nebo malý „Benvenuto“ – vítané, milované, přijaté dítě. (Krausová, nedatováno)*

Dítě musíme ale přijímat stále znovu, protože bude jiné, než si myslíme. Dr. Kamil Horák v některé ze svých rozhlasových promluv řekl, že jedináčci dost často nebývají ani tak rozmazlení, jako spíše přetížení (protože si rodiče do nich „promítají“ všechny svoje představy, které se jim samotným nepodařilo v životě realizovat (vynikající sportovec, vysoká škola, dobrý hudebník, měl by umět tři jazyky...) a tím je dítě nadměrně stresované. Dr. Horák se vyjádřil, že pokud budou rodiče mít čtyři děti a každé z nich bude dobré v něčem jiném, dohromady jejich děti vytvoří jakoby to „ideální dítě“ (bude tam někdo dobrý ve sportu jako tatínek, někdo bude sdílet mamčin zájem o hudbu, někdo se bude dobře učit a podobně). Mít sourozence (raději více sourozenců) je to nejlepší, co mohou děti od svých rodičů dostat.

O péči o dítě ve smyslu naplňování jeho potřeb na úrovni složek osobnosti píšeme v kapitole 2.1 – tělesné potřeby, citové, rozumové, volní – charakterové.

## H – Zásady výchovy

**Zásady výchovy, rovnováha mezi laskavostí a důsledností, nastavení přiměřených hranic.**

O výchově dětí viz oddíl 2.1

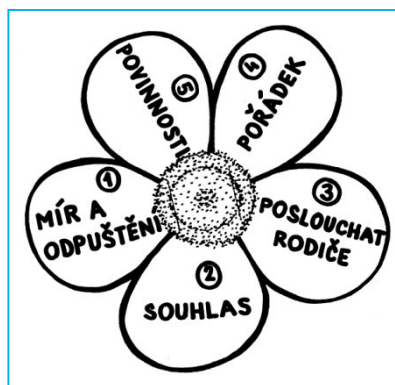
**Hranice** dávají dítěti jistotu. Ono je zkouší „testovat“ (aby vědělo, jestli se na ně může spolehnout), ale rodiče musejí být pevní, jestli chtějí dítěti pomoci v dobrém životě. Postupně, s růstem zodpovědnosti dítěte, mohou rodiče hranice rozšiřovat.

## I – Pravidla v rodině

### *Pravidla v rodině, sourozenecké vztahy, vztahy v širší rodině apod.*

Velmi užitečná pravidla sestavili manželé Eyreovi, psychologové a rodiče devíti dětí. Tato jednoduchá pravidla si každý může snadno zapamatovat.

- (1) Mír a odpuštění – rodina má být místem, kde se každý snaží vycházet s ostatními po dobrém, a pokud dojde k problému, vyřeší ho omluvou a vzájemným odpuštěním
- (2) Souhlas – pokud dítě chce někam jít a podobně, vyžádá si souhlas rodičů
- (3) Poslouchat rodiče
- (4) Pořádek – cokoli někdo z rodiny použije, „roztáhá“, zase to po sobě uklidí
- (5) Povinnosti – každý má své povinnosti, je to pět okruhů:
  - a) Ranní povinnosti (vstávání, hygiena, převlékání, stlaní postele, snídaně, cesta do školy)
  - b) Školní povinnosti
  - c) Kroužky, domácí úkoly, hra na hudební nástroj...
  - d) Pomoc v domácnosti
  - e) Večerní povinnosti (úklid, hygiena, chystání do školy...)



Obrázek 25 - Pravidla v rodině (podle Eyreových, Šimečková, 2017)

To, co dělá rodinu rodinou a co je v životě nejdůležitější, jsou vztahy. Rodina je složitý systém vzájemných vztahů a je potřeba hodně se snažit, aby se nekazily (pozitivní pohled na druhé, nepředpokládat schválnost atd., viz 2.3.1 K) a pokud se pokazí, aby se rychle opravily (omluva, odpuštění, usmíření, viz 2.3.2 E).

To nejcennější, co můžeme věnovat druhým, je náš čas. Čas pro svoji základní rodinu, ale i čas pro širší rodinu – návštěvy, setkání, společné akce.



### 2.3.5 Jak se vyhnout tomu, co život narušuje

Nikdo nežije v ideálním prostředí; kolem nás se objevují různá lákadla, která se nás snaží přesvědčit, že bez nich nemůžeme být. Pro děti a mládež je důležité o různých nebezpečích vědět, ale ještě důležitější je, aby věděli o tom, jak to má být správně a byly vychované tak, že budou mít v sobě schopnost odmítat špatné věci a hlavně se zaměřit na to, co je dobré.

#### A – Jak odolat nátlaku a manipulaci

*Jak odolat nátlaku, manipulaci (reklamy; půjčky; kamarádi, kteří se snaží svést k něčemu špatnému...) – vlastní odolnost, odvaha, finanční gramotnost.*

Jedním z lákadel je „snadná cesta“. Vypadá hezky – je velice lákavá pro ty, kterým se nechce čekat, a chtějí mít věci hned. Ve skutečnosti ale nic, co je v životě opravdu cenné, nemůžeme mít bez práce a hned! „Snadná cesta“ znamená, že si lidé berou půjčky a zadlužují se, protože se jim nechce čekat, až si na něco našetří, a chtějí to hned. Nebo že spolu začnou sexuálně žít, protože nechtějí čekat až do svatby. Naučit se „odkládat uspokojení“ je jedna z nejdůležitějších věcí, kterou dítě potřebuje pro život.

*Nejužitečnější zákazník si kupuje věci, které nepotřebuje, za peníze, které nemá (aby udělal dojem na lidi, na kterých mu nezáleží). Tak nakonec zaplatí nejvíc.*

**Reklama** se nás snaží k něčemu přesvědčit a používá k tomu různé způsoby: užijte si; vzdejte se své vůle; staňte se opravdovým mužem/ženou; zdání přátelství; touha po setkání s „vyšší mocí“, která zároveň sjednocuje lidi; šťastná rodina; úspěch v partnerských vztazích; srovnání; buďte jako všichni; buďte sama sebou; symbol; osobní výpověď; nadsázka nebo vtip; buďte fit; buďte pánem svého života; cena; nemusíte čekat – můžete mít všechno hned; zdání opory a jistoty; lidské tělo, nahota; zbavte se nudy...

Reklama často slibuje něco dobrého (většinou vztahy), pokud si koupíme jejich výrobek (šampón, pivo a další). Tak to ale nefunguje – vztahy se pěstují tím, že darujeme čas.

K dobrému rozhodnutí pomůže **pěstování ctností** – především moudrosti, umírněnosti a odvahy. Je důležité snažit se o vyvážený vztah k druhým lidem (podle kompasu, viz 2.3.2 G) a mít i podporu některého kamaráda. Ale zároveň i my máme být dobrým vzorem dalším lidem v našem okolí. Často pokud jeden ve skupině dokáže odmítnout, ostatní se k němu přidají (ačkoliv to vypadalo, že všichni budou např. kouřit). (Šimečková, 2017)

**B – Hodnota panenství a panictví**

*Hodnota panenství a panictví; jak odolat tlaku prostředí a motivace nechat si svou sexualitu pro budoucího manžela/manželku.*

Asi nikdo nejde do života s tím, že by si přál být neúspěšný – ale co je vlastně úspěch? Vlivem „mediální masáže“ si dnes někteří mladí lidé myslí, že to znamená získat toho, kdo se jim zalíbí (titulek článku z dívčího časopisu: „Deset způsobů, jak ho sbalit!“) nebo mít co nejvíc „trofejí“ ve formě sexuálních úlovků.

Podle Hargotové se „dnešní člověk domnívá, že jeho sexuální a citový život je oproštěn od zákazů, pravidel a institucí, avšak ve skutečnosti se nevědomky ve všem přizpůsobuje novým ‚příkázáním‘ své doby – tomu, co se ‚má‘, ‚musí‘ a ‚je normální‘. Od povinnosti ploidit přešel k povinné rozkoši, normované pornoprůmyslem.“ Stereotypní „úspěšnost a výkonnost v sexualitě“ znamenají pro muže tlak na zdařilost sexuálního výkonu, pro ženu na skvělý vzhled. Morálku nahradila hygienická opatření, která mají zaručit ‚bezpečný sex‘. „Souběžná přítomnost rozkoše a strachu, rizika a iluzorní svobody vytváří liberální koktejl, který se prosadil také na poli sexuality a v jedinci plodí pouze úzkost.“

Domnělé sexuální osvobození ženy se ve skutečnosti obrátilo proti ní a jejímu tělu. „Příslib ‚Mé tělo mi patří‘ se změnil v ‚Mé tělo je k dispozici‘. Veřejně se ženám prokazuje úcta, v soukromí se promítá porno, kde se s nimi zachází jako s předměty.“ (Hargotová, 2017)

Není snadné „žít jinak než většina ostatních“. Jenže pokud vidíme, jak devastující účinky na mladé lidi ten způsob života má, z lásky k nim jim musíme nabídnout to, co se sice zdá divné a staromódní, ale ve skutečnosti vede ke schopnosti milovat a k opravdovému štěstí.

Podle našich zkušeností je pro mnohá děvčata i chlapce velice povzbuzující, když slyší o kráse manželského odevzdání a o tom, kde je správné místo sexuality. Dojde jim „tak já teď vlastně nemusím začít sexuálně žít!“ To je pro ně velmi osvobozující.

Panenství a panictví znamená „čekám na Tebe, můj budoucí manželi, moje budoucí manželko. Chci, aby naše láska byla čistá a věrná po celý život, jsem tu jen pro Tebe.“

Panenství a panictví je velkou hodnotou a máme radost, když vidíme mnoho mladých lidí, kteří se rozhodli takto žít. Potřebují samozřejmě podporu od rodičů, ale i přátele, kteří jejich názory sdílejí. V ČR se mohou např. také přihlásit do „Společenství čistých srdcí“.

**C – Negativní dopady sexu s více než jedním partnerem za život**

*Negativní dopady sexu s více než jedním partnerem za život (zdravotní, psychické, vztahové ad.)*

Protože člověk je jednotou těla a duše (vůle, rozum, cit) a zároveň žije ve vztazích, žádný jeho skutek (správný či špatný) neovlivňuje jen „něco“ – část jeho osobnosti, ale celou.

Pokud sexuálně žije s někým jiným než manželem nebo manželkou, má to různé důsledky.

**Tělesné důsledky:** Vzniká nebezpečí pohlavních a pohlavně přenosných nemocí – některé jsou smrtelné, mnoho nevléčitelných (s chronickými obtížemi). Poruchy plodnosti (vlivem zánětů apod.). Při užívání antikoncepce poškození zdraví, poškození plodnosti. Začátek sexuálního života pro děvčata před 19. rokem věku znamená zvýšené nebezpečí kvůli ještě nevyvinutým reprodukčním orgánům.

**Citové důsledky:** citová zranění; bolest ze zneužití, „odkopnutí“; deprese; pokusy o sebevraždu; pocity méněcennosti; bolestné vzpomínky; obavy z budoucnosti; osamělost.

**Dopady rozumové:** snížená schopnost poznání pravdy o sobě a o druhých; snížení schopnosti zdravého úsudku; omlouvání špatných vlastností partnera.

**Dopady na vůli:** sobectví; závislost na sexu; závislost na pornografii; neschopnost trvalého vztahu; neschopnost ovládnout svoji žádostivost; neschopnost odolat nátlaku vrstevníků; neschopnost odolat manipulaci (reklama apod.); neschopnost a neochota se rozejít se špatným partnerem.

**Dopady na vztahy:** využívání druhých, neúcta, nerespektování druhých; nedůvěra ve vztazích; špatná komunikace; nechtěné děti; osiřelé děti; potraty – zabití vlastního dítěte; rozvody; znásilnění a zneužívání; prostituce; nevěra v manželství; chybějící vztahy dětí a rodičů i v širší rodině; vzrůst násilí ve společnosti.

**Opravdová láska dokáže čekat, dát druhému svobodu až do závazného rozhodnutí, rozvinout vztah na všech úrovních, dobrou komunikaci, úctu k druhému, sebeovládání,...** To všechno jsou skutečnosti, které pomáhají vybudovat později dobré manželství. (Šimečková, 2017)

## D – Poruchy příjmu potravy

### *Poruchy příjmu potravy – hodnota vlastní a druhých, hodnota vnitřní a vnějšková...*

Vše, co vidíme a slyšíme, nás ovlivňuje. Zvláště v době dětství a dospívání jsou mladí lidé velmi citliví, takže i malá poznámka někdy stačí, aby spustila velký problém. Když k tomu přidáme společenský důraz na to, co je vidět (současná kultura je vizuální), média plná bezchybných a štíhlých hereček a modelek (o dvě generace nazpět byly modelky asi o 8 kg lehčí než průměrné ženy, dnes o 23 kg), široce rozšířené srovnávání s jinými, soutěžení, kult „Barbie“ a další fakta, není divu, že mnohé děti propadají poruchám příjmu potravy.

Těmito nemocemi trpí většinou děvčata, cca 14 – 18leté (někdy i starší a mladší, jsou i případy 8letých a mladších anorektiček); kluci cca 10 – 20x méně.

*Mentální anorexie* je duševní nemoc spočívající v odmítání potravy a zkreslené představě o svém těle. *Mentální bulimie* spočívá v záchvatovitém přejídání a následném zvracení (či vyvolávání průjmu). Začínají jako snaha „trochu zhubnout“, ale často se to vymkne z ruky.

Následkem je úplná ztráta kontaktu s realitou. Takový člověk má neustále pocit tloušťky, i když je vyhublý na kost. Ztrácí přátele, protože každý, kdo mu radí, aby už nehubnul a najedl se, se stává jeho nepřítelem. Přicházejí vážné zdravotní potíže – vyčerpání a kolapsy z podvýživy, ochabnutí svalů, ochromená imunita, u dívek ztráta menstruace (někdy i úplná ztráta plodnosti), vypadávání vlasů a zničené zuby, bolesti břicha a hlavy, rozvrat metabolismu a srdeční arytmie. Nutná je dlouhá hospitalizace na psychiatrickém oddělení.

Sotva třetina se úplně vyléčí, 6 % zasažených umírá, ostatní mají dlouhodobé problémy.

Důležité je přijmout sám sebe (2.3.1 B) a především vědět, že hodnotu člověka nedělá jeho tělo – to je pomíjivé (pořád je to on/ona, i když bude mít o 50 let a o 50 kg více...). U dětí je důležité, aby je rodiče a další blízcí s nikým nesrovnávali a nekritizovali jejich vzhled. Také velmi pomáhá, když se člověk věnuje někomu jinému, místo aby se pořád trápil svými problémy – pomoc při vedení skauta, pomoc prababičce, seznámit se s osobnostmi, které přes obrovské problémy jsou radostné a pomáhají druhým (např. Nick Vujičić – mladík bez rukou a nohou pořádá v mnoha zemích světa motivační přednášky pro mladé).

**Zásady správné výživy:** (1) Vyvážená a pestrá strava. (2) Vydatné snídaně, dobré obědy, lehčí večeře, mezitím svačiny (5 – 6 jídel denně). (3) Dostatečný pitný režim. (4) Tělesná aktivita, několikrát týdně. (5) Netrpět hladem, tělo by naběhlo na „nouzový režim“; hubnout max. 2 kg za měsíc! (Šimečková, 2017)

## E – Šikana

**Šikana, posmívání, pomluvy, nadávky, násilí. Respekt k ostatním lidem, „zlaté pravidlo“ chování k druhým, odvaha zastat se šikanovaných nebo přivolat pomoc...**

První stadium: Zrod ostrakismu – mírné, převážně psychické formy násilí; okrajový člen skupiny se necítí dobře, je neoblíbený a neuznávaný. Ostatní ho odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, spřádají proti němu intriky, dělají na jeho účet „drobné“ legrácky apod.

Druhé stadium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace – ostrakizování žáci slouží jako hromosvod v zátěžových situacích; spolužáci si na nich odreagovávají nepříjemné pocity, manipulace se přitvrzuje a objevují se začátky fyzické agrese.

Třetí stadium (klíčový moment): Vytvoření jádra – vytváří se skupina agresorů, úderné jádro, které systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanuje nejvhodnější oběti, zpočátku už osvědčené objekty ostrakizování. Mezi ostatními žáky platí názor „raději on, než já“.

Čtvrté stadium: Většina přijímá normy – normy agresorů se stanou se nepsaným zákonem. Málokdo se tomu dokáže postavit. „Buď jsi s námi, nebo proti nám.“ I mírní žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.

Páté stadium: Totalita neboli dokonalá šikana – násilí jako normu přijímají všichni členové třídy, šikanování se stává skupinovým programem. Jedni mají všechna práva, druzí žádná.

Ve čtvrtém a pátém stadiu hrozí reálné riziko prorůstání parastruktury šikany do oficiální školní struktury – zvláště pokud je iniciátor šikany „sociometrickou hvězdou“.

**Zvláštnosti u psychických šikan:** princip stadií je stejný, podoba je jiná. V popředí je nepřímá a přímá verbální agrese (psychické násilí), zraňuje se „jen“ slovem a izolací. Toto násilí se stupňuje a jeho krutost není menší než nejbrutálnější fyzická agrese. (Kolář, 2011)

Šikanu je nutné řešit co nejdříve!

Správné jednání znamená dělat to, co druhým pomůže, a nedělat to, co druhým uškodí. Respektovat druhé a vidět v nich hodnotné osobnosti je základ mezilidských vztahů.

**Zlaté pravidlo vztahů:** *co chcete, aby druzí dělali vám, dělejte vy jim. Co nechcete, aby druzí dělali vám, nedělejte vy jim. (Ježíš Kristus – Bible, Matoušovo evangelium)*

Nikdo by se neměl přidávat k člověku, který někoho šikanuje; naopak je správné zastat se šikanovaných, přivolat pomoc, oznámit to dospělým; to není žalování! (Šimečková, 2017)

## F – Jak se chránit

### *Jak se chránit před násilím, sexuálními napadením atd.*

To, že je někdo dobrý člověk, neznamená, že by měl druhé nechat, aby mu ubližovali! Každý člověk má právo na slušné zacházení a nikdo nemá právo dělat mu něco, co se mu nelíbí nebo je mu nepříjemné.

Pokud nám někdo ublíží (chce ublížit), musíme se bránit, křičet ze všech sil. Rodiče musí vždy vědět, kde jsme a kam jdeme. Důležité je nechodit sami na nebezpečná místa. Pokud nás někdo pronásleduje, vyhledat policistu či vběhnout do obchodu a požádat o pomoc.

Sexuální násilníci někdy „testují“ svoje potenciální oběti – nejprve jakoby náhodnými doteky, a když se oběť neohradí, postupují dále. V takovém případě je důležité vždy okamžitě jednat a zabránit pokračování, oznámit to dospělým apod.

Násilí, s nímž nic neuděláme, má tendenci se stupňovat. Největší projev lásky k násilníkovi je zabránit mu v páchání násilí. (Šimečková, 2017)

## G – Jak se sám / sama nestat násilníkem

### *Jak se sám/sama nestat násilníkem, pracovat na odstranění špatných sklonů své povahy...*

Žít pravdivě znamená nemanipulovat a nenechat se manipulovat. Pokud se k jednomu člověku chováme manipulativně, začneme se tak chovat i k dalším – je to snadné.

V „přehledu manipulátorů“ se můžeme přesvědčit, jestli se někdo nesnaží nás manipulovat, ale také, jestli my sami nemáme tyto sklony – v takovém případě je důležité tyto svoje sklony vědomě začít odstraňovat. Základem je rozvíjet ctnosti, odstraňovat neřesti.

(1) *Diktátor* – autoritativní „šéf/otec“. (2) *Chudáček* – dělá neschopného. (3) *Počtář* – počítá, co je pro něj výhodné/nevýhodné. (4) *Břečťan* – pověsí se a obrůstá, manipuluje svou závislostí. (5) *Drsňák* – manipuluje svou hrubostí. (6) *Obětavec* – zdůrazňuje, jak se obětuje, ale chce protislužbu. (7) *Poslední spravedlivý* – kritizuje, kontroluje, vyvolává pocit nedostatečnosti. (8) *Táta/máma* – chrání tě před nepříznivými vlivy života. (9) *Mafián* – vybírá daň za ochranu (ochráním tě, ale ty mi musíš sloužit). (Šimečková, 2017)

Žádný člověk se nezmění, pokud se k tomu sám neodhodlá. Násilník dělá druhé lidi nešťastnými, ale sám také šťastný není! Důležité je rozhodnout se pro respekt k sobě samému i respekt k druhým lidem; v přístupu „výhra-výhra“ jsou vítězové všichni.

## H – Závislosti

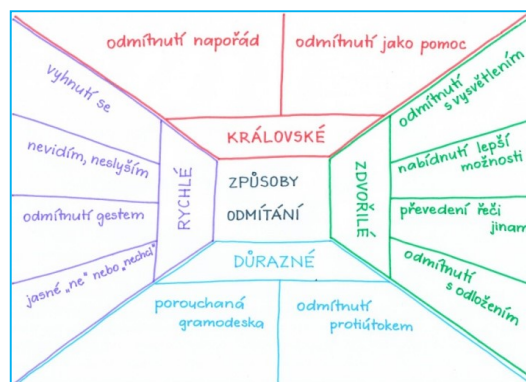
**Závislosti (drogy, alkohol, kouření, gamblerství, sázky, pornografie...) – nejlepší prevencí je předem se rozhodnout, že toto dělat nebudu, ani zkoušet, a své rozhodnutí po celý život dodržet.**

**Závislost** vzniká, pokud člověk trpí žádostivostí po „droze“; dává jí přednost před vším, co ho dřív bavilo, nedokáže přestat, i když ví, jak mu to škodí a dokonce i když má problémy zdravotní, psychické, finanční či vztahové. Takový člověk je nemocný a potřebuje léčení.

Droga je chemická látka, která ovlivňuje psychiku člověka (= psychotropní látka). V širším slova smyslu jsou to další (legální) látky – alkohol, kouření, káva, někdy i jídlo; drogou se může stát hráčství (automaty), počítačové hry, televize, pornografie, ale i práce, nakupování atd.

Závislost má složku fyzickou a psychickou – ta psychická bývá závažnější, díky ní může odvykání trvat mnoho měsíců či let a vyžaduje zásadní změnu myšlení, vztahů, prostředí a celého stylu života. Proto je lepší nezačínat a udělat pevné rozhodnutí předem. Potom (v dospělosti) se člověk může občas trochu napít alkoholu; kouření, drogy a pornografii by samozřejmě neměl zkoušet vůbec. Ostatní věci (počítač, televize) má užívat rozumně a mít je pod kontrolou. (Šimečková, 2017)

*Abraham Lincoln kdysi jel v kočáře s velmi důležitým a vlivným mužem, který mu nabízel doutník. Tento muž řekl, že se urazí, když si s ním Lincoln nezapálí. Abraham Lincoln mu vysvětlil, že se už před dvaceti lety rozhodl, že nikdy v životě nebude kouřit. Navíc potom slíbil své matce, že toto rozhodnutí dodrží. Díky včasnému rozhodnutí se mu tak podařilo vyřešit i tuto situaci, protože jeho spolujezdec pochopil a už dále nenaléhal. (Nešpor, in Šimečková, 2017)*



Obrázek 26 - Způsoby odmítání (podle Nešpor, Šimečková, 2017)

## I – Bezpečné chování na internetu

### ***Bezpečné chování na internetu, sociálních sítích atd.***

Jedním z problémů současné společnosti je stále rostoucí míra závislosti na internetu – tzv. „netolismus“. Mnozí (zvláště mladí) lidé se dostávají do závislosti na mobilu, na sociálních sítích atd. Kritéria závislosti jsou vypsaná zde (jsou obdobná jako u drogové závislosti) :

1. Význačnost – internet či konkrétní aplikace má pro dotyčného obrovský význam.
2. Změny nálad – zlepšení nálady při chatování, naopak pocit prázdna ve chvíli, kdy PC vypíná.
3. Tolerance – k dosažení uspokojení je potřeba stále více hodin.
4. Odvykací příznaky – např. v době dovolené v místě, kde není internet.
5. Konflikt – nadměrné užívání internetu bývá zdrojem dvou konfliktů – se svým okolím i vnitřního.
6. Recidiva – neumí si poručit, i když smaže svůj profil, založí si jiný.

Všech šest bodů dohromady je známkou závislosti.

***Kyberšikana*** je snad ještě záluďnější než běžná šikana, protože pachatel je anonymní a téměř nezjistitelný a oběť může být znemožněna doslova „po celém světě“, což už více mladých neuneslo a spáchalo sebevraždu. Proto je na místě velká opatrnost v tom, jakým způsobem používáme internet.

### ***Desatero bezpečného internetu:***

- (1) Nedávej nikomu adresu ani telefon. Nevíš, kdo se skrývá za monitorem.
- (2) Neposílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii a už vůbec ne intimní.
- (3) Udržuj hesla k e-mailu i jinam v tajnosti, nesděluj je ani blízkému kamarádovi.
- (4) Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární maily a vzkazy.
- (5) Nedomlouvej si schůzku na internetu, aniž bys o tom řekl někomu jinému.
- (6) Pokud narazíš na obrázek, video nebo e-mail, který tě šokuje, opusť webovou stránku.
- (7) Svěř se dospělému, pokud tě stránky uvedou do rozpaků nebo vyděsí.
- (8) Nedej šanci virům. Neotvírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy.
- (9) Nevěř každé informaci, kterou na Internetu získáš...
- (10) Když se s někým nechceš bavit, nebav se.

(<https://www.seznamsebezpecne.cz/desatero>)

Sociální sítě mají mnoho výhod, protože díky nim můžeme být v kontaktu se členy naší rodiny nebo přáteli na druhém konci republiky nebo na opačném konci světa. Ale s kamarády, které máme blízko, bychom si měli raději vyjít ven a něco spolu podniknout.



### 3 PROGRAMY ŽIVOTNÍ ORIENTACE

V této kapitole jsou prakticky rozebrány systémy, které jsou určeny především dětem a mládeži na podporu při jejich životní cestě, ale také programy pro dospělé – jednak pro ty, kteří se připravují na manželství, a jednak pro manžele a rodiče, aby získali jak potřebné znalosti, tak také povzbuzení a podporu pro své životní poslání.

#### 3.1 Systémy, které mohou pomoci v životní orientaci

V tomto oddíle nejdříve představíme pojem „prevence“, snad nejužívanější slovo pro úvahy o výchově dětí a mládeže, a potom rozebereme možnosti školy, církvi, center pro rodinu a dalších subjektů, které se na prevenci podílejí.

##### 3.1.1 Prevence a její rozdělení

Významným pojmem při snaze o dobrou výchovu je „prevence“ (z lat. *praevenire*, předcházet) – soustava opatření, která mají předcházet nějakému nežádoucímu jevu.

Rozlišujeme tři základní typy prevence: *Primární* prevence zkoumá předpoklady, podmínky a příčiny jevů, jimž se má bránit, a hledá způsoby, jak jim předcházet; bývá zaměřena na veškeré obyvatelstvo. *Sekundární* prevence se snaží příslušné jevy včas zachytit a bránit jejich prohlubování, šíření a podobně. Zaměřuje se na zvláště ohrožené skupiny, například mládež, menšiny nebo sociálně slabé. *Terciární* prevence se snaží zabránit opakování, například trestných činů, onemocnění, drogové závislosti a podobně. Je zaměřena na osoby právě vyléčené, propouštěné z výkonu trestu a podobně. (Linhart, 1996, s. 842n.)

Nevoralová (2011) člení primární prevenci na tzv. nescifickou a specifickou primární prevenci; specifickou dále rozděluje na všeobecnou, selektivní a indikovanou primární prevenci.

Do *nespecifické primární prevence* patří aktivity, které nemají přímou souvislost s rizikovým chováním, a aktivity, které napomáhají snižovat riziko vzniku a rozvoje rizikového chování prostřednictvím lepšího využívání volného času (např. zájmové, sportovní a volnočasové aktivity a jiné programy, které vedou k dodržování určitých společenských pravidel, zdravého rozvoje osobnosti, k odpovědnosti za sebe a své jednání) – tyto programy

by existovaly a byly žádoucí i v případě, že by neexistovaly rizikové projevy chování; působí obecně, nespecificky.

*Za specifickou primární prevenci rizikového chování považujeme takové aktivity a programy, které jsou úzce zaměřeny na některou z konkrétních forem rizikového chování. Je u nich zřejmá časová a prostorová ohraničenost realizace. Snahou je působit selektivně, specificky. Specifickou prevenci dále členíme do tří úrovní: *Všeobecná* primární prevence je zaměřena na běžnou populaci dětí a mládeže bez rozdělování na méně či více rizikové skupiny. Zohledňuje se pouze věkové složení, případně specifika daná např. sociálními nebo jinými faktory. Patří sem programy pro větší počet osob (třída či menší sociální skupina). *Selektivní* primární prevence se zaměřuje na skupiny osob, u kterých jsou ve zvýšené míře přítomny rizikové faktory pro vznik a vývoj různých forem rizikového chování, pracuje se s menší skupinou či jednotlivci. *Indikovaná* primární prevence se zaměřuje na jedince, kteří jsou vystaveni působení výrazně rizikových faktorů, případně u kterých se již vyskytly projevy rizikového chování. (Nevoralová, 2011)*

*Základním principem* primární prevence rizikového chování u žáků je výchova k předcházení a minimalizaci rizikových projevů chování, ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládnání zátěžových situací osobnosti.

Je vhodné rozlišit pojmy *rizikové chování* a *sociálně patologické jevy*. Pojem *sociálně patologické jevy* je pojmem sociologickým a postihuje fatální jevy ve společnosti (alkoholismus, krádeže, vraždy apod.), k nimž mimo jiné také musí směřovat opatření primární prevence. Ve školním prostředí pedagogové pracují s pojmem *rizikové chování*, které zahrnuje širší spektrum jevů a vůči němuž zaujímají účinná primárně preventivní opatření s cílem minimalizace projevů i rizik takového chování a případně je diagnostikují a následně přijímají efektivní opatření. Jedná se o práci s jedincem, nikoliv s fenoménem. (<http://prevence.info.cz>)

### 3.1.2 Škola a její možnosti

Škola se nemůže omezit pouze na plnění vzdělávací funkce, ale má také důležitou roli výchovnou a preventivní.

Podle materiálů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy „základním principem strategie prevence rizikového chování u dětí a mládeže ve školství je výchova žáků ke zdravému životnímu stylu, k osvojení pozitivního sociálního chování a zachování integrity osobnosti. Cílem primární prevence je zabránit výskytu rizikového chování, nebo co nejvíce omezit škody působené jeho výskytem mezi žáky.“

Podle MŠMT je efektivní primární prevence taková, která obsahuje „kontinuální a komplexní programy, interaktivní programy, především programy pomáhající čelit žákům sociálnímu tlaku, zaměřené na zkvalitnění komunikace, nenásilné zvládání konfliktů, odmítání návykových látek, zvyšování zdravého sebevědomí, zvládání úzkosti a stresu apod.“

Každá škola zpracovává tzv. „minimální preventivní program“, což je konkrétní dokument školy „zaměřený zejména na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností. MPP je založen na podpoře vlastní aktivity žáků, pestrosti forem preventivní práce s žáky, zapojení celého pedagogického sboru školy a spolupráci se zákonnými zástupci žáků školy. Minimální preventivní program je zpracováván na jeden školní rok školním metodikem prevence, podléhá kontrole České školní inspekce, je průběžně vyhodnocován a písemné vyhodnocení účinnosti jeho realizace za školní rok je součástí výroční zprávy o činnosti školy.“ (Pražské centrum primární prevence, 2010)

Na základě tohoto dokumentu školní metodik prevence plánuje v součinnosti se svými kolegy jednotlivé části MPP, které následně provádějí pedagogové této školy nebo externí odborníci (policisté, pracovníci probační a mediační služby, psychologové, sociální pedagogové z různých organizací apod.).

### 3.1.3 Církev

Péče o děti a mladé lidi a jejich doprovázení na životní cestě je jednou z velice důležitých priorit pro křesťanské církve.

Nejdůležitější je začlenění dětí a mládeže *ve vlastní farnosti*. Tam, kde jsou rodiče aktivní v životě farního společenství a zúčastňují se nejen bohoslužeb, ale i dalších akcí, kterých mají farnosti širokou nabídku, tam se i jejich děti přirozeně zařadí mezi své vrstevníky a budou určitým způsobem „zakotveny“ ve společenství dětí a mladých lidí, kteří vyznávají stejné hodnoty a podporují se navzájem, aby šli po dobré cestě a nenechali se strhnout ke špatnému jednání. Své problémy mohou řešit s knězem ve farnosti nebo jiným, kterého si vyberou za svého „duchovního vůdce“ a který jim dokáže dobře a fundovaně poradit.

V některých farnostech působí také *katolická skautská střediska*, velmi mezi mladými oblíbená. Děti jsou zde nejprve jako účastníci (třeba od 4 let, kdy tyto družinky vedou někteří z jejich rodičů, „odrostlých skautů“, od 6 let světlušky a vlčata, od 11 let skauti a skautky, od 15 let rangers/roveři), ale protože ve družince jsou děti různého věku, učí se starší pomáhat mladším a později se stávají rádci družinek a působí ve vedení oddílů.

Velkou pomocí jsou *církevní školy* – ať už základní nebo střední. Důraz se klade na rozvoj přátelství a spolupráce. Každá církevní škola má doprovázejícího kněze, střední školy vlastního spirituála a k tomu třeba ještě jáhna (studenta posledního ročníku bohosloví, který ve škole vykonává roční praxi, než bude vysvěcen na kněze) a řádové sestry, kteří se věnují studentům ve škole a na internátě a pomáhají v hledání jejich životního zaměření.

#### Programy pro mládež v katolické církvi

Mládež má v církvi velmi důležité místo. Od doby pontifikátu svatého Jana Pavla II. mladí znovu objevují, že je církev místem, kde jsou přijímáni, kde mohou tvořit společenství a zároveň se mohou aktivně realizovat.

*Sekce pro mládež ČBK* (České biskupské konference) se věnuje koordinaci programu, akcí pro mladé (Světové dny mládeže, Celostátní setkání mládeže), organizuje formační kurzy.

*Diecézní centra mládeže* pořádají akce, tábory, víkendy a setkání ve svých regionech.

*Vysokoškolské katolické hnutí* připravuje aktivity pro vysokoškoláky v univerzitních městech; největší akcí je pravidelné setkání Studentský Velehrad.

V rámci skautského hnutí se katolíci angažují v *Odboru duchovní výchovy Junáka*, jehož posláním je naplňování prvního skautského principu – odpovědnosti k Bohu a duchovní dimenzi člověka. Zároveň v ČR působí katolická *Federace skautů Evropy*.

*Kongregace salesiánů* se věnuje speciálně mládeži podle zásad Dona Bosca. Provozuje střediska mládeže s pestrou nabídkou volnočasových aktivit – viz dále.

*Orel* je křesťanská sportovní organizace, jejímž cílem Orla je výchova mladých lidí a dětí prostřednictvím sportovních aktivit – ne k vrcholovému sportu, ale k férové hře a společnému přátelství se soupeři i spoluhráči.

Mladí katolíci se sportovně angažují i při *Setkání křesťanské aktivní mládeže SKAM* nebo v *Křesťanské amatérské hokejové lize*.

Během prázdnin se otevírá široká nabídka *campů – táborů pro mladé*: Jump, Runway, EnterCamp, Raftcamp, Tábor Radost nebo je možnost jet na některou z letních dobrovolnických brigád SummerJob či Workship. (<https://www.cirkev.cz/cs/mladez>)

### Podrobněji o některých aktivitách

*Lesní škola Protos* je duchovně orientovanou lesní školou. Je otevřena pro křesťansky věřící skauty a skautky i pro každého, kdo s otevřeným srdcem hledá „nejvyšší Pravdu a Lásku“ (to v praxi znamená paralelní volitelné duchovní programy a duchovně pestrý tým). „Protos“ je „První“ skautský princip, jehož hledání, nalézání a rozvíjení je základním cílem lesní školy. Protos (πρώτος) je řecké slovo, které se překládá jako *první* či *primární*. V širším smyslu také *základní, podstatný, klíčový, původní*. (<http://protos.skauting.cz>)

*ASSE (Asociace skautek a skautů Evropy)* je českou větví Mezinárodní unie skautek a skautů Evropy – Federace evropského skautingu (UIGSE-FSE). Toto hnutí představuje trochu jiný pohled na skauting, než jaký se postupem času vyvinul v českých zemích. FSE charakterizuje: (1) Tradiční skauting – metoda v duchu zakladatele skautingu Roberta Baden-Powella. (2) Křesťanský skauting – skauting je komplexní, zahrnuje celého člověka, a proto je víra jeho nedílnou součástí (FSE je založena na katolické víře a otevřena křesťanům jiných vyznání). Vedoucí jsou vždy laici, úkolem duchovních je doprovázet. (3) Evropský skauting – vytváření bratrských vztahů mezi evropskými národy, objevování toho, co všechny spojuje. ([http://www.skauti-evropy.cz/?page=default\\_vice](http://www.skauti-evropy.cz/?page=default_vice))

**Salesiánská střediska a kluby mládeže:** Brno – Líšeň a Žabovřesky, České Budějovice, Fryšták, Havířov, Hroznová Lhota, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Praha – Kobylysy, Rumburk, Sebranice, Teplice, Zlín. Zpravidla provozují následující odvětví činnosti:

**Oratoř** v užším slova smyslu: pravidelný prostor pro sportovní a zábavnou činnost pro děti (nizkoprahové středisko). Zde většinou převažuje účast chlapců.

**Zájmové kroužky:** skupiny zaměřené na zájmovou výuku v oblasti hudby, jazyků, ručních prací nebo sportu. Účastní se většinou děti, chlapci a dívky.

**Kluby:** forma práce, která poskytuje dospívající mládeži prostor k vzájemnému setkávání a zábavě, nabízí alternativu k nabídkám komerční zábavy.

**Katechetické, formační a spirituálně zaměřené skupiny:** skupiny různého věku a zaměření, převážně mládež do 20 let, charakteristické je jejich vědomé náboženské zaměření.

**Jednorázové akce:** divadelní představení, koncerty, diskotéky, sportovní aj. soutěže a další akce, otevřené i pro širší veřejnost.

**Víkendové a prázdninové akce** pro výše uvedené skupiny a pro další zájemce nabízejí možnost zážitku (křesťanského) společenství. Salesiáni pořádají tábory s různou tematikou (středověké, indiánské atd.). Dlouhou tradici (tajně pořádané už v době totality) a velkou oblibu mají tzv. „chaloupky“ pro menší počet účastníků (do 20 chlapců nebo dívek). (<http://www.sdb.cz/co-delame/strediska/>)

**Salesiánská dobrovolná služba** umožňuje prožít několik týdnů až jeden rok v některém salesiánském zařízení v ČR nebo v zahraničí. V rámci projektu „Adopce nablízko“ školí a vysílá dobrovolníky již do 18 zemí světa. (<http://www.sdb.cz/co-delame/dobrovolnici/>)

**Preventivní programy pro školy SAVIO** – doplňující služba Salesiánského střediska Zlín realizuje dvě formy primární prevence pro třídní kolektivy: (1) Roční projekt „Třída jako tým“ – několik setkání se třídou během jednoho školního roku, kdy je program cílen na upevnování vztahů v kolektivu, posilování kladných životních hodnot či pomoc při řešení problému, se kterým se třídní kolektiv potýká. Programy probíhají v prostorech SKM Zlín vždy po dobu 4 hodin. (2) Besedy na určitá témata, dvouhodinová setkání realizovaná v prostorách ZŠ. (<http://zlin.sdb.cz/skm-zlin/savio-preventivni-programy-pro-skoly/>)

Výčet zdaleka není úplný – je to jakýsi „vzorek“ z velké šíře toho, co římskokatolická církev nabízí pro děti a mládež. Systematický výčet přesahuje možnosti této práce.

### **Katolická nakladatelství**

Velkou pomocí při doprovázení dětí, mládeže i jejich rodičů jsou dobré knihy. Katolická nakladatelství vydávají jak dobrou beletrii (pro děti i dospělé), tak knihy odborné i knihy pro veřejnost o výchově dětí a mládeže, přípravě na manželství, životě v manželství aj.: Karmelitánské nakladatelství, Matice cyrilometodějská, Portál, Paulínky...

**FATYM (farní tým) Vranov nad Dyjí** je společenství katolických kněží, jáhnů a jejich dalších spolupracovníků působící v brněnské diecézi. Kromě správy farností vydávají časopis pro mládež *Milujte se!* a brožované velmi levné (ale také velmi hodnotné) knihy, provozují internetovou televizi TV-MIS.cz (nabídka výborných filmů), misie pro farnosti, Společenství čistých srdcí... (<http://fatym.com>)

### **Další křesťanské organizace**

**Liga pár páru České republiky** vznikla jako větev stejnojmenné mezinárodní křesťanské neziskové organizace (The Couple to Couple League International, CCLI), která byla založena v USA v r. 1971 a postupně se rozšířila do Velké Británie a dalších zemí Evropy, Afriky, Jižní Ameriky a Asie. Má poradenský status při ekonomické a sociální radě OSN. Název připomíná encykliku *Humanae vitae*, která mluví o pomoci manželům manželům v předávání znalostí a zkušeností v oblasti PPR. Lektory Ligy jsou dobrovolníci, manželské páry, které absolvovaly odborné školení a mají osvědčení k vyučování PPR. Liga nabízí manželům a snoubencům efektivní a zdravou metodu plánování rodičovství prostřednictvím kurzů STM PPR, individuální poradenství v oblasti PPR, pomoc při hodnocení STM záznamů, přednášky pro mládež, snoubence a manžele, odbornou literaturu o PPR, pomoc v budování zdravých manželských vztahů. (<http://www.lpp.cz/>)

**Hnutí pro život** je organizace, která se snaží chránit každý lidský život od početí do přirozené smrti. Provozuje Linku pomoci, nabízí bezplatnou a profesionální krizovou intervenci pro ženy v těžké životní situaci (nečekané těhotenství, trauma po potratu atd.) spolu s odbornou psychoterapeutickou pomocí ženám, které se vyrovnávají s následky umělého nebo spontánního potratu. Projekt „Nesoudíme. Pomáháme“ nabízí pomoc ženám, které čekají nečekaně dítě, a okolí nebo okolnosti je nutí k podstoupení potratu, aby se mohly rozhodnout skutečně svobodně. Dále HPŽ vydává pravidelný zpravodaj a odbornou literaturu, kterou zdarma zasílá zájemcům (vše je hrazeno pouze z darů sympatizujících), každoročně organizuje Pochod pro život. (<https://hnutiprozivot.cz>)

### Časopisy pro děti a mládež

V katolické Církvi vycházejí časopisy, které mohou být dobrou pomocí při výchově dětí a mladých. Pro školáky je to *Nezbeda* s možností objednat jeho přílohu pro předškoláky *Cvrček*, pro starší děvčata *IN!* a pro chlapce (hlavně ministranty) *Tarsicius*. Pro všechny mladé, ale i dospělé již výše zmiňovaný časopis *Milujte se!* a další...

### Organizace z jiných křesťanských denominací

*Unie Kompas* má dva nízkoprahové T-Kluby ve Zlíně (jeden pro děti a druhý pro mládež), nízkoprahový klub Šlikr v Otrokovicích, terénní službu ve Zlíně a Otrokovicích, poradnu Logos pro děti, dospívající a jejich rodiče. Dále unie Kompas nabízí besedy a interaktivní programy pro školy Archa. Věnuje se i dlouhodobým pěstounům formou kurzů, poradenství, terapie, doprovázení a pobytových akcí. (<https://www.unko.cz>)

*ACET ČR* je členem ACET International Alliance, která pracuje v 23 zemích a zabývá se problematikou AIDS, pracuje s národními a mezinárodními úřady na zlepšení politiky, jak zabránit šíření HIV/AIDS, a starají se o tzv. AIDS sirotky. ACET má lektory ve všech krajích ČR, školám nabízí preventivní program „Zvol si život“, který obsahuje různá témata z oblasti rizikového chování a jeho prevence. (<https://www.acet.cz>)

*Etické dílny*<sup>®</sup> jsou programy primární prevence pro základní školy (1. – 9. třída). Cílem je prohloubení pozitivních rozhodnutí v každodenních životních situacích; nabízejí různá témata, využívají zážitkové hry, dotazníky, hraní scének, video ukázky, názory vrstevníků a osobností... (<http://www.hope4kids.cz/eticke-dilny/preventivni-programy-na-skolach/>)

*Národní iniciativa pro život* v Plzni nabízí školní preventivní programy Prevence neplánovaných těhotenství a interrupcí (pro 8. – 9. ročník ZŠ a studenty SŠ), Moje cesta na svět (pro 3. – 5. ročník ZŠ) a DVPP pro učitele Moje cesta na svět. ([www.niz.cz](http://www.niz.cz))

### Nakladatelství křesťanských denominací

Dobré knihy s tematikou duchovní, vztahovou a také beletrii vydávají nakladatelství Návrat domů, Samuel – biblická práce pro děti, Advent-Orion a další.



### 3.1.4 Ostatní organizace

Úplný soupis všech organizací, které se věnují mládeži, přesahuje možnosti této práce.

**Základní umělecké školy (ZUŠ)** nabízejí obory hudební, výtvarné, taneční a literárně dramatické. Mnoho dětí a mladých tak má možnost věnovat se koníčkům, které budou přínosem pro celý jejich život.

**Domy dětí a mládeže (DDM)** mají velkou nabídku kroužků sportovních, modelářských, chovatelských, jazykových a dalších, jednorázové akce pro veřejnost a tábory pobytové i příměstské.

**Sportovní kluby a organizace** trénují děti a mládež v různých sportech; některé sporty jsou však poměrně nákladnou záležitostí, proto si je všechny rodiny nemohou dovolit.

**Skautské oddíly** pracují v mnoha městech republiky (v ČR více než dva tisíce oddílů a přes 60 tisíc členů), náplň činnosti je různorodá a přizpůsobená věku i potřebám členů.

**Střediska volného času (SVČ)** jsou nízkoprahová zařízení pro děti a mládež v různých městech ČR, která mají připravenou širokou nabídku činností.

#### **Některé organizace, poskytující preventivní programy ve školách**

**Městská policie** provádí programy ve školách, případně ve svých prostorách. MP Zlín navštěvuje zpravidla 2., 5. a 8. ročník základních škol se svými programy prevence kriminality, do prostor MP přicházejí děti např. v rámci příměstských táborů (mohou zde šplhat na horolezecké stěně, zkusit si laserovou střelbu, seznámit se s výcvikem služebních psů ap.).

**Probační a mediační služba** navštěvuje školy s přednáškami o trestné činnosti; a pokud třídy přijdou do prostor soudu ve Zlíně, pracovníci PMS s nimi uspořádají simulovaný soudní proces.

**MADIO** provádí preventivní programy na školách na různá témata rizikového chování, pro pedagogy provádí kurzy školních metodiků prevence, třídních učitelů, školních psychologů. (<http://www.madio.cz>)

### 3.2 Možnosti pomoci center pro rodinu

Rozlišujeme tři fáze (stupně) přípravy na manželství – vzdálenější, bližší, bezprostřední. Nelze je určit jednoznačně ani podle věku účastníků, ani podle trvání; jsou dány spíše orientačně.

1. Vzdálenější příprava – období dětství a dospívání
2. Bližší příprava – v době známosti a zasnoubení
3. Bezprostřední příprava – několik měsíců před svatbou

Ve všech těchto obdobích se centra pro rodinu snaží klienty doprovázet, aby jim umožnila dobře se připravit a dobře potom prožívat své životy a vztahy. Nabízejí proto aktivity pro manžele a rodiče, programy pro děti a mládež, pro ty, kdo spolu chodí, přípravu snoubenců na manželství apod.

#### 3.2.1 Vzdálenější příprava na manželství – období dětství a dospívání

Vzdálenější příprava probíhá v rodině, později také ve škole a někdy v různých skupinách.

V rodině se jedná o období před narozením, kdy je dítě s láskou přijímáno a očekáváno. Po narození, kdy od svých rodičů, sourozenců a ostatních blízkých přijímá lásku a učí se ji oplácet. Rodiče mu předávají důležité rodinné hodnoty a pomáhají mu stát se zralým člověkem, schopným sebeovládání, se zdravým sebevědomím, s respektem vůči dalším lidem.

Proto zařazujeme do vzdálenější přípravy také pomoc rodičům, aby svůj úkol dobře splnili.

#### *Programy pro manžele a rodiče:*

Nejdůležitější věci, které mohou rodiče pro své dítě udělat: pracovat na svém vztahu (manželství – trvalý, věrný svazek muže a ženy) a s tím souvisí i práce na sobě samém; a dopřát dítěti sourozence. Centra pro rodinu nabízejí programy na podporu fungující rodiny (účelem je nejen předání informací a nácvik dovedností, ale také povzbuzení pro svoji roli, sdílení s ostatními ve stejné situaci atd.).

*Pro manželské páry* je určen pobytový kurz *Manželská setkání* – týdenní tábor v létě a dvě víkendové obnovy na jaře a na podzim, který pořádají např. CRSP Ostrava, CPR Krupka, YMCA-Manželská setkání a další.

Osmidílný kurz *Manželské večery* nabízí CPR Zlín a další centra v celé republice. *Adventní a postní duchovní obnovy pro manžele* jsou celodenní (sobotní) akce pod vedením kněze, zaměřené na nasměrování vztahů, které organizují CPR Zlín a mnohá další.

**Pro budoucí rodiče** nabízí CPR Zlín *Kurz pro nastávající rodiče*: 6 dvouhodinových lekcí pro budoucí maminky a jejich partnery vedou externí odborníci (porodní asistentka, dětská sestra, rehabilitační sestra, instruktorka PPR, psychologka).

Jak pro budoucí rodiče, tak i pro snoubence, pro manžele a všechny zájemce, páry i jednotlivce, je určen *Kurz přirozeného plánování rodičovství* – 4 lekce s výukou symptotermální metody PPR v souvislosti s životním stylem, životem v manželství a s výukou ekologického kojení, který provádějí manželské instruktorské páry vyškolené Ligou pár páru v centrech pro rodinu i v jiných místech v České republice a na Slovensku.

**Pro rodiče** centra nabízejí *Kurz efektivního rodičovství* v rozsahu 6 lekcí (akreditace CRSP Brno, nabídka v mnoha centrech v ČR). Kurzy *Výchova dětí do 10 let* a *Výchova dospívajících*, oba v rozsahu 10 lekcí, probíhají v CPR Zlín a v dalších centrech.

Psychomotorické kurzy pro rodiče s dětmi *Motoráček* pod vedením psychologky probíhají celoročně v CPR Zlín. V průběhu celého roku nabízíme mnohé další aktivity pro rodiče s dětmi a pro celé rodiny (*Den pro rodinu, Drakiáda, tvořivé dílny, pobyty* apod.).

### **Programy pro děti a mládež:**

Je důležité, aby děti objevily hodnotu a krásu manželství a rodiny, dokázaly se na manželství dobře připravit prací na vlastní osobnosti, měly úctu a respekt k druhým, znaly hodnotu sexuality jako vzájemného daru manželů a společného daru života dítěti, měly respekt k životu od početí. Centra pro rodinu nabízejí programy, které předávají tyto poznatky a dovednosti a zároveň motivují děti a mládež k dobrým hodnotám.

**Preventivní programy** nabízí CPR Zlín pro školy pod názvem *Etické otázky každého dne*. Jedná se o cyklus preventivních programů, na který má CPR Zlín akreditaci MŠMT v systému DVPP a od roku 2010 v něm byli vyškoleni lektori z dalších center pro rodinu na Moravě. Tento cyklus je podrobněji popsán v kapitole 3.3. Jednotlivé programy jsou:

- \* pro děti a mládež od 1. do 9. ročníku ZŠ (2 – 4 dvouhodinové lekce každý rok, navazující na sebe)
- \* pro studenty SŠ a SOU (8 dvouhodinových lekcí v průběhu studia)
- \* pro žáky ZŠ praktických (zjednodušené) a pro žáky ZŠ speciálních (2 setkání)

Certifikovaný cyklus přednášek pro mládež *Škola osobního života* na základních a středních školách i jinde nabízí a lektory z jiných center školí CRSP Ostrava.

Dále centra pro rodinu provádějí jednotlivé přednášky a besedy pro skupiny dětí a mládeže na různá témata, podle objednávek – například ve farnostech v rámci přípravy na biřmování nebo různých skupinek mládeže, na děkanátních nebo diecézních setkáních mládeže aj.

### 3.2.2 Bližší příprava na manželství – v době známosti a zasnoubení

V době známosti je důležité poznat dobře sebe i druhého – jeho názory, představy o životě, co očekává od partnera a od manželství, rozdílnosti výchozích rodin obou, rozvíjet schopnost partnerského dialogu atd. Centra pro rodinu nabízejí kurzy víkendové i večerní, často ve spolupráci s centry pro mládež.

*Škola partnerství* je cyklus 5 víkendů pro mladé lidi od 16 let (páry i jednotlivce); na víkendech probíhají přednášky manželských párů, práce ve skupinkách, přednášky a diskuse s odborníky i zážitkové aktivity. Aktivitu nabízí Centrum pro rodinný život (CRŽ) Olomouc. *Škola partnerství* v podání CRSP Ostrava je cyklus 5 víkendů pro mladé páry.

*Kurz partnerství* pořádá Rodinné centrum Blansko, a to ve dvou variantách – jednak jako cyklus 4 víkendů a jednak jako cyklus 8 večerních setkání; akce je pro páry, které hledají, jak dobře prožít období známosti.

Cyklus 4 víkendů pro zasnoubené páry *Chodíme spolu* pořádá CPR Zlín ve spolupráci s DIS Fryšták.

### 3.2.3 Bezprostřední příprava na manželství – několik měsíců před svatbou

V rámci bezprostřední přípravy na svatbu se v kurzech probírá komunikace a řešení konfliktů, víra a vztah k Bohu v manželství, sexualita v manželství + plánování rodiny, vztahy k rodičům, sourozencům a přátelům, psychologické rozdíly mezi mužem a ženou, sdílené cíle a hodnoty. Kromě kurzů center pro rodinu se snoubenci, kteří se připravují na církevní sňatek, setkávají také s kněžími z farnosti, kde budou mít svatbu (4 – 7 setkání).

*Kurz přípravy na manželství* ve formě úvodního víkendu a 6 večerních setkání pořádá CRŽ Olomouc; ve formě 4 odpoledních lekcí pořádá CPR Zlín a další centra na Moravě a v Čechách, skoro všechna.

### 3.3 Program „Etické otázky každého dne“

Jednotlivé přednášky/besedy začalo naše Centrum pro rodinu Zlín nabízet školám na podzim 1994 – nejprve pro 8. a 9. třídy ZŠ a pro SŠ, později jsme vyšli vstříc žádostem učitelů 1. stupně a do nabídky jsme zařadili jedno téma pro menší děti.

Dalším krokem bylo téma pro každý ročník jiné, abychom měli co nabídnout při každoroční návštěvě školy, a od roku 2009 máme ucelený systém programů pro děti a mládež *Etické otázky každého dne* (původní název *Etické otázky všedního dne*).

Jedná se o programy pro všechny ročníky I. a II. stupně základních škol a základních škol praktických a programy pro střední školy a učiliště; vše je doplněno přednáškou pro rodiče žáků základních a mateřských škol.

Programy pro děti a mládež jsou tematicky sestavené podle čtyř programových řad, které se opakují v každém ročníku (u menších dětí jsou některá témata sloučena):

- 1) Jak si poradit se životem (kdo jsem a jaký mám být) – rozvoj vlastní osobnosti
- 2) Člověk mezi lidmi – mezilidské vztahy
- 3) Na cestě za láskou – partnerské, manželské a rodinné vztahy
- 4) Tudy cesta nevede (a jak to má být správně) – prevence rizikového chování

Programy probíhají zpravidla v prostorách školy. Každé setkání trvá dvě vyučovací hodiny; střídají se krátké přednášky, diskuse, videoukázky, práce samostatná, ve dvojicích i ve skupinách, tvoření, dramatika, hudba, odpovědi na dotazy atd.

#### 3.3.1 Programy a témata pro základní školy

Cílem programů pro I. stupeň ZŠ je motivovat děti k dobrým vztahům k ostatním lidem kolem nich (v rodině, ve škole i jinde), které jsou založené na vzájemné úctě a respektu k sobě samému i k druhým. Postupně se zaměřují na jednání, komunikaci a naslouchání, myšlení (pohled na svět, na druhé lidi), postoje, rozdílnost mezi chlapci a děvčaty, předávání lidského života.

Na tyto základní programy pro první stupeň ZŠ navazují další programy pro II. stupeň ZŠ, které prohlubují a posilují všechny tyto osobnostní a vztahové dovednosti a otevírají i další důležitá témata, např. rozdílnost a tolerance ve vztazích muže a ženy, známost a manželství, dimenze vztahu mezi mužem a ženou, hledání vlastních východisek pro život.

Pro každou třídu ZŠ je určen jeden program; programy pro ZŠ jsou 2 – 4dílné (tj. počet setkání v průběhu školního roku je 2 až 4).

**A) Já, moji kamarádi a moje rodina (1. ročník ZŠ, 2 x 2 hodiny)**

A1 – Já a moji kamarádi; A2 – Já a moje rodina

Pravidla dobrých mezilidských a rodinných vztahů; zásady správného jednání, logické důsledky činů, rozvoj svědomí; bezpečné chování.

**B) Mluvíme a nasloucháme, a přitom se rádi máme (2. ročník ZŠ, 2 x 2 hodiny)**

B1 – Jak spolu mluvíme; B2 – Nad rodinným albem

Komunikace a naslouchání hravou formou, váha slov a slibu; rozvíjení komunikačních dovedností, rozvoj vnímavosti v komunikaci, hodnota pravdivosti a spolehlivosti.

**C) Zdravé myšlenky – zdravé vztahy (3. ročník ZŠ, 2 x 2 hodiny)**

C1 – Myšlenky a vztahy; C2 – Máme doma miminko

Vyjadřování pocitů a jak s nimi pracovat; myšlení jako východisko rozhodnutí a činů; práce s pocity, možnost usměrnění a ovlivňování vlastního jednání; úcta k životu vlastnímu i životu druhých lidí.

**D) Můžu se stát hrdinou? (4. ročník ZŠ, 3 x 2 hodiny)**

D1 – Moje vzory, úspěch a neúspěch; D2 – Jak se bránit nátlaku;

D3 – Od prvního setkání k nové rodině

Životní vzory a formování postojů a svědomí, pojem hrdinství, rozvíjení svých schopností; poznání a rozvíjení svých možností, schopností a dovedností; překonávání neúspěchů; dovednost odmítat špatné věci, odolat nátlaku; schopnost ocenit lidi ve třídě i v rodině.

**E) Dítě na cestě k dospělosti (5. ročník ZŠ, 3 x 2 hodiny)**

E1 – Od dětství k dospělosti; E2 – Rozdíly a pochopení mezi lidmi;

E3 – Jak nám rodiče dali největší dar

Odlíšnosti a tolerance mezi lidmi, dospívání, rozdílnost a respekt mezi chlapci a děvčaty, úcta k životu; dítě přijímá a dospělý dává; pochopení změn v přicházejícím dospívání, posílení úcty k vlastnímu tělu i k druhým lidem, hledání zdravého postoje ke své sexualitě a zdravých vztahů mezi chlapci a děvčaty i mezi lidmi obecně.

**F) Dozrívám v osobnost (6. ročník ZŠ, 4 x 2 hodiny)**

F1 – Dimenze mojí osobnosti; F2 – Kompas v nás;

F3 – Rodinná pravidla; F4 – Správná a špatná výživa

Sebepřijetí, sebevýchova, rovnováha ve vztazích k sobě a k druhým; hodnota každého člověka, pozitivní vztahy k sobě, lidem ve třídě i rodině; prevence poruch příjmu potravy.

**G) Moje místo v životě a mezi lidmi (7. ročník ZŠ, 4 x 2 hodiny)**

G1 – Životní cíle a prostředky; G2 – Lidé kolem mě;

G3 – Druhy lásky; G4 – Emoce a jak si s nimi poradit

Komunikace jako nástroj budování vztahů a řešení konfliktů, vyjadřování pocitů a práce s nimi; životní styly a cíle; rozvíjení komunikačních dovedností a vztahů se spolužáky, rodiči a sourozenci; ovládání svých emocí, zvláště hněvu; prevence agresivity a šikany.

**H) Zdravá osobnost a zdravé vztahy (8. ročník ZŠ, 4 x 2 hodiny)**

H1 – Osobnost a přizpůsobování druhým; H2 – Povaha, charakter a vztahy;

H3 – Jak najít toho pravého; H4 – Násilí a hranice ve vztazích

Povaha, charakter a vztahy; zásady výběru charakterních lidí pro vztahy přátelské i partnerské, poznání povahy, rozvíjení charakteru, budování rovnoprávných vztahů s jinými lidmi a ujasnění představ o budoucím partnerovi pro život; prevence násilí ve vztazích.

**I) Na životní křižovatce (9. ročník ZŠ, 4 x 2 hodiny)**

I1 – Světové názory a můj směr; I2 – Rozdílnost a tolerance;

I3 – Lásky a plánování rodiny; I4 – Rizika „špatného sexu“ a co s tím

Životní cíle a prostředky, výběr světového názoru, rozdílnost a doplnění muže a ženy, budování zodpovědných postojů k sexualitě; kritéria pro výběr SN a prevence závislosti na sektách; úcta a tolerance ve vztazích mezi lidmi obecně a mezi chlapci a děvčaty konkrétně, zodpovědnost za sebe i za druhé; prevence rizikového sexuálního chování.

**3.3.2 Programy a témata pro praktické a speciální základní školy**

Programy pro praktické školy vybíráme po dohodě s vyučujícími – někdy vybírají témata určená pro nižší ročník. V každém případě potom na místě program upravujeme a případně zjednodušujeme podle reakcí žáků.

Pro speciální školy máme dvě setkání, která témata pojímají velmi hravou formou:

M – Já a lidé kolem mě; N – Jaký jsem a co můžu udělat pro druhé

### 3.3.3 Program a témata pro střední školy a učiliště

Program pro středoškoláky shrnuje nejdůležitější poznatky a motivuje k sebevýchově a rozvíjení zodpovědnosti, odvahy čelit problémům, respektu k druhým a dalších schopností, které mladým lidem umožní žít v dospělosti v trvalých a funkčních manželských vztazích a připravit se správně na svou budoucí rodičovskou úlohu.

Pro SŠ a SOU je zpracován 8dílný program, určený k rozložení do celého období studia podle uvážení metodika prevence.

#### *J) Na prahu „dospělého života“ (studenti SŠ a SOU, celkem 8 x 2 hodiny)*

J1 – Kdo jsem a co chci od života; J2 – Hledání směru a životní cíle

J3 – Člověk mezi druhými lidmi; J4 – Já, ty a my

J5 – Mezi svobodou a závazkem; J6 – Manželství v kostce

J7 – Láska: dar vzájemný, dar předávaný; J8 – Náš život pokračuje v dětech

Základní zásady pro vztah k sobě samotnému a k druhým lidem, slučitelnost života osobního a profesního, rozvoj partnerských a rodičovských kompetencí – podklady pro vlastní životní rozhodování v oblasti formování osobnosti, vztahů, výběru přátel a životního partnera, sexuality a plánování rodiny; péče o plodnost; prevence rizikového sexuálního chování, prevence rozvodů.

### 3.3.4 Program a témata pro rodiče

Besedy pro rodiče mají posluchače povzbudit ke správnému vztahu k dětem tak, aby vychovali lidi se zdravým sebevědomím a zároveň ohleduplné k druhým a schopné převzít časem zodpovědnost za sebe i za svou novou rodinu.

Pro rodiče je určeno jedno základní setkání, podle potřeby doplněné setkáními dalšími s doporučenou návazností na aktivity Centra pro rodinu (kurzy Manželské večery, kurz pro nastávající rodiče, Výchova dětí do 10 let, Výchova dospívajících, Respektovat a být respektován, kurz symptotermální metody PPR a další; poradenství psychologické a poradenství plánování rodičovství).

K1 – Výchova dětí k zodpovědnosti v životě a vztazích

Předpoklady k výchově, stanovení výchovných cílů a prostředky k jejich dosažení, jak s dětmi mluvit o sexualitě, vedení dětí k zodpovědnosti za sebe i za druhé – pomoc a povzbuzení pro rodiče při výchově dětí k zodpovědnosti v životě a ve vztazích, k rozvíjení



dovedností nutných pro spokojené manželství a rodičovství, rozhovory o intimních tématech, rozvoj důvěry mezi rodiči a dětmi.

#### K2 – Pět jazyků lásky ve výchově dětí

Rodiče většinou milují své děti, ale děti jejich lásku někdy necítí. Jak to udělat, abychom dokázali naplňovat „citovou nádrž“ každého svého dítěte a zároveň děti naučit, aby také dokázaly projevat lásku svým blízkým.

#### K3 – Kompas v nás

Rovnováha ve vztahu k sobě samému (sebeúcta x správná pokora) i ve vztazích s druhými lidmi (asertivita x péče o druhé), jak dosáhnout vyrovnanosti v těchto vztazích.

### 3.3.5 Kurzy pro lektory a pedagogy

CPR Zlín od roku 2010 pořádá kurzy pro potenciální lektory těchto programů a pro pedagogy. Vzdělávání bylo v únoru 2012 akreditováno MŠMT v systému dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP) pod názvem **Etické otázky každého dne – program pro osobnostní rozvoj, mezilidské vztahy a zdravou integraci sexuality** – č.j. MSMT 5516/2012-25-29.

Kurzy provádí autorka této diplomové práce. Účastníci kurzu projdou čtyřmi jednodenními semináři (celkem 32 hodin), obdrží podrobně zpracovanou metodiku a návod na potřebné pomůcky. Poté zpracují závěrečnou práci a po jejím obhájení a závěrečné zkoušce obdrží osvědčení.

Součástí kurzu je také podpora při případném zavádění těchto programů v regionech nových lektorů – náslechy a konzultace podle potřeby a zájmu.

V průběhu osmi let prošli našimi kurzy většinou pracovníci center pro rodinu, mnozí tyto programy provádějí ve svých regionech. Některé ženy později odešly na rodičovskou dovolenou a píšou, že pro ně byl kurz přínosný i z hlediska výchovy vlastních dětí. Kurzů se zúčastnili i učitelé základních a středních škol, kteří tyto poznatky a náměty k aktivitám využívají ve svých třídách, někteří začali učit rodinnou výchovu.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 METODOLOGIE – POMOC NA ŽIVOTNÍ CESTĚ

V praktické části zkoumáme jednak zdroje, ze kterých se děti a mladí lidé dozvídají informace o základních tématech životní cesty, aby mohli svoji životní cestu dobře nasměrovat, jednak důležitost, kterou jednotlivým tématům přiřkládají, a nakonec praktické využití v jejich životech.

### 4.1 Údaje o výzkumu

Zde jsou vypsány základní údaje o provedeném výzkumu.

#### 4.1.1 Téma výzkumu

Soubor znalostí z pěti základních oblastí života, zdroje jejich získávání, důležitost těchto znalostí a využití v manželských a rodinných vztazích.

#### 4.1.2 Výzkumný problém

Které zdroje jsou nejdůležitější pro formaci dětí a mladých lidí a jejich dobrou přípravu na život?

Jakou důležitost přiřkládají dospělí lidé (manželé, partneři, rodiče, případně mladí lidé prožívající známosti nebo připravující se na manželství) jednotlivým tématům z pěti základních životních oblastí?

Jakou míru využití tato témata mají v jejich životech?

#### 4.1.3 Cíl výzkumu

Cílem našeho výzkumu je zjistit, odkud čerpají lidé své znalosti a dovednosti k dospělým vztahům a zakládání rodin, za jak důležitá považují jednotlivá životní témata a jak se jim daří naplňovat je v praktickém životě.

#### 4.1.4 Hypotézy

Nejvýznamnějším zdrojem informací, dovedností a tvorby postojů jsou pro mladé lidi jejich rodiče a jiní členové rodiny, učitelé, u věřících církev.

Vztahové dovednosti jsou hodnoceny výše než dovednosti k práci na vlastní osobnosti.

Praktické využití jednotlivých témat je významně nižší než důležitost, kterou lidé danému tématu přikládají.

#### 4.1.5 Výzkumný soubor a způsob jeho výběru

Použili jsme skupinu respondentů vybranou náhodným výběrem – přístup k dotazníku měli jednak z odkazu v mailu, odeslaného na společné maily studentů FHS UTB Zlín, jednak z odkazu v mailech, rozesílaných a dále přeposílaných přátelům a známým, a jednak možnost vyplnit dotazník z odkazu přístupného veřejně z Facebooku.

#### 4.1.6 Dotazník

K výzkumu bylo použito elektronického dotazníku vytvořeného v systému Google, který obsahuje 51 stránek.

V první části zjišťoval dotazník základní údaje o respondentech, jejich rodinné vztahy a hodnocení manželství a „charakterové úspěšnosti“ jejich dětí.

Jádro dotazníku tvořilo 44 témat z pěti základních životních oblastí. Každé téma bylo na jedné stránce a respondenti vyplňovali 3 části:

- (1) Položky týkající se zdrojů, ze kterých čerpali před vstupem do dospělého života informace a dovednosti ke své životní cestě.
- (2) Škála od 1 do 10 k označení důležitosti, kterou pro ně příslušné téma má.
- (3) Škála od 1 do 10 k označení používání tohoto tématu v jejich praktickém životě.

Ke každému tématu byla možnost se dále vyjádřit v položce Poznámka.

Závěrečná stránka dotazníku obsahuje dotaz na upřesnění kroužků, dotaz na případná témata, která respondentům v základním předloženém systému chyběla, a možnost vyjádřit se celkově k dotazníku nebo napsat své jiné postřehy.

## 4.2 Hodnocení

V první části jsou základní údaje o respondentech, v dalších částech jednotlivé oblasti, ve kterých zkoumáme, nakolik byli poučení.

### 4.2.1 Základní údaje o respondentech

V první části dotazníku zkoumáme věk respondentů, vzdělání, světový názor, rodinný stav, spokojenost ve vztahu, počet a věk dětí a jejich vnímanou „charakterovou úspěšnost“.

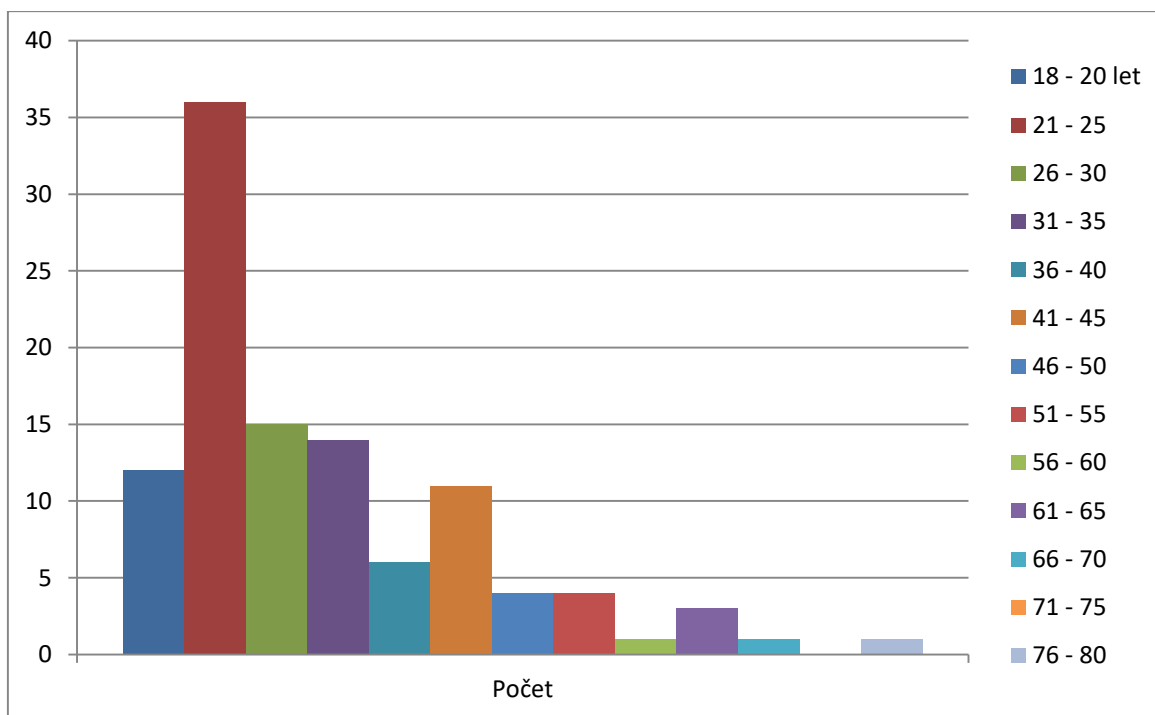
#### A – Počet mužů a žen, věk respondentů

Dotazník vyplnilo 109 respondentů, z toho 81 žen (74,3 %) a 28 mužů (25,7 %).

Jejich věk je 18 – 77 let, rozložení věku respondentů ukazuje tabulka a graf:

Věk (let)	18 - 20	21 - 25	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51 - 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70	71 - 75	76 - 80
Počet resp.	12	36	15	14	6	11	4	4	1	3	1	0	1

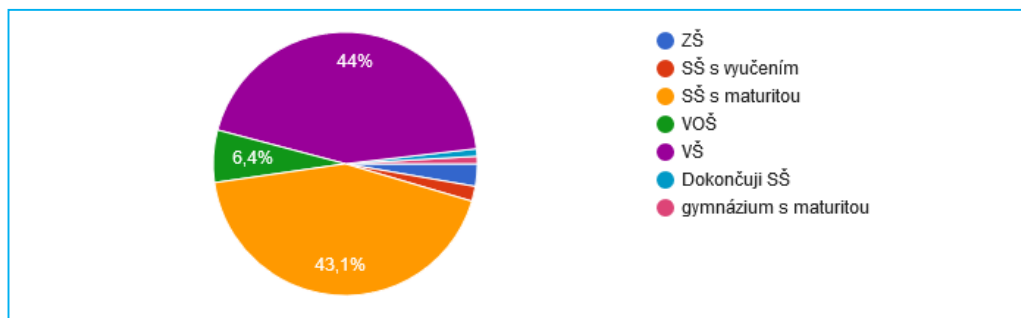
Tabulka 7 - Věk respondentů



Graf 1 - Věk respondentů

## B – Dokončené vzdělání

Odpovědělo všech 109 respondentů. 3 z nich (nejmladší 18letí) mají zatím ZŠ, 1 je před dokončením SŠ. Dva mají SŠ s vyučením, 48 má SŠ s maturitou (nebo gymnázium), 7 má VOŠ, 47 respondentů vystudovalo VŠ.



Graf 2 - Dokončené vzdělání respondentů

## C – Světový názor

*Náboženské přesvědčení, příp. jiný světový názor.* Na otázku odpovědělo všech 109 respondentů. Otázka byla otevřená, takže bylo nutné svůj názor vypsát.

82 respondentů vyznává křesťanství – odpovědi byly „křesťan/křesťanka, křesťanství“ aj. (celkem 16), „katolík/katolička“ (33) nebo „římský katolík, římskokatolická církev“ aj. (31), jeden respondent uvedl „řecký katolík“, jedna odpověď zněla „Stručně a jasně víra v Boha pomáhá v životě řešit různé věci.“

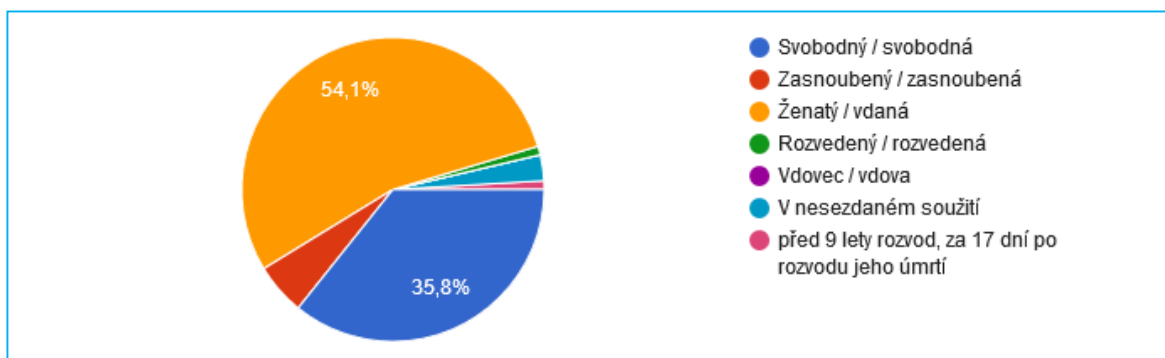
1 respondent uvedl „mám“ – bez bližšího upřesnění.

18 respondentů je bez náboženského přesvědčení – 8 uvedlo „ateista/ateismus“, jeden agnostik, další napsali „žádné“ (2), „bez vyznání“ (2), „bez“ (1), „bez náboženského přesvědčení“ (1), „ne“ (1), „nevěřící“ (1), proškrtli kolonku (1).

8 respondentů své názory vysvětlilo takto: „pacifista“, „pohan (slovan)“, „věřím v samu sebe“, „Bez vyznání...žít a nechat žít“, „Věřím v sama sebe a něco mezi nebem a zemí“, „Běžná náboženství se mi nelíbí. Nemám jako modlu Boha. Věřím, že existuje něco mezi nebem a zemí, ale neříkám tomu Bůh a nemám potřebu chodit do kostela.“, „Pokřtěna, ale křesťanství nevyznávám. Ještě hledám čemu věřit, nicméně v něco věřím. Reinkarnace a karma je mi asi nejbliže.“, „Asi nechápu dost dobře otázku. Jelikož nemám žádné náboženské přesvědčení a řekla bych ani světový názor... ale mám to své. Víru ve mě a svou rodinu, pro kterou žiji.“

### D – Rodinný stav (současný)

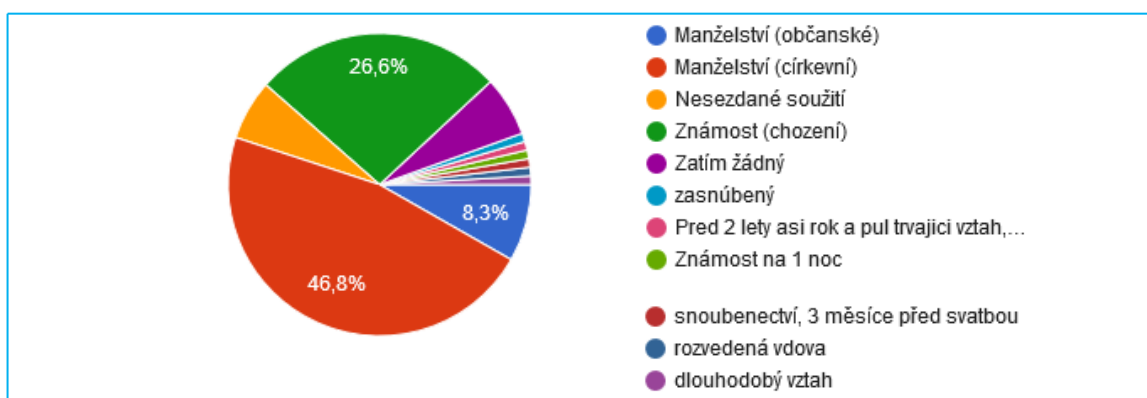
Odpovědělo všech 109 respondentů: 59 ženatých/vdaných, 39 svobodných, 6 zasnoubených, 3 v nesezdaném soužití, 1 rozvedená, 1 „rozvedená vdova“ (viz vysvětlivku).



Graf 3 - Současný rodinný stav

### E – Současný (nebo poslední) vztah

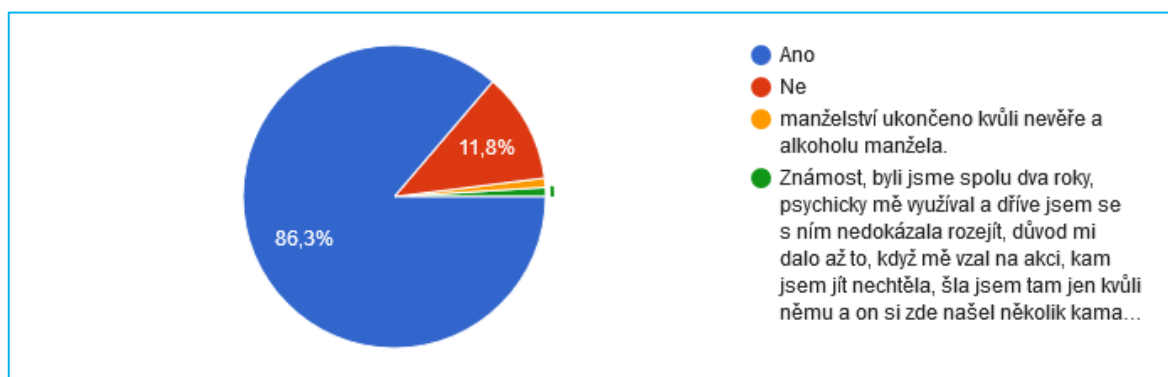
Ze 109 odpovědí 7 respondentů označilo „zatím žádný“. Z těch, kteří nějaký vztah mají, případně měli, 51 označilo manželství (církevní), 29 známost (chození), 9 manželství (občanské), 7 nesezdané soužití, 2 zasnoubení, z toho jeden upřesnil „3 měsíce před svatbou“, 1 známost na jednu noc, 1 rozvedená vdova a jedna respondentka uvedla „před 2 lety asi rok a půl trvající vztah (chození)“.



Graf 4 - Současný (nebo poslední) vztah

V dalším grafu bude označeno trvání vztahů a dále bude rozděleno, které vztahy trvají a které se rozpadly.

88 vztahů trvá, 14 ne (z toho 12 známostí a 2 manželství – zde jsou 2 upřesnění: 1 respondentka uvedla „manželství ukončeno kvůli nevěře a alkoholu manžela“ a 1 svobodná „Známost, byli jsme spolu dva roky, psychicky mě využíval a dříve jsem se s ním nedokázala rozejít, důvod mi dalo až to, když mě vzal na akci, kam jsem jít nechtěla, šla jsem tam jen kvůli němu a on si zde našel několik kamarádek, ke kterým se choval, jako by spolu byli ve vztahu, kdežto ke mně se choval jako bychom se sotva znali“).



Graf 5 - Trvání vztahu

V dalších dvou tabulkách budou rozděleny vztahy podle trvání a podle délky (trvání známosti bylo uváděno v měsících, proto může být tabulka rozdělena tímto způsobem).

Vztah	do 1 roku	1 – 5 let	6 – 10	11 – 20	21 – 30	31 – 40	41 – 50
Manželství (církevní)	7	12	10	9	8	3	2
Manželství (občanské)	-	3	1	4	-	-	1
Nesezdané soužití	-	6	1	-	-	-	-
„Dlouhodobý vztah“	-	-	1	-	-	-	-
Rozvedená manželství	-	-	-	-	1	1	-

Tabulka 8 - Manželství a nesezdaná soužití podle délky

Známost	do 1 roku	1 – 2 roky	2 – 3 roky	3 – 4 roky	4 – 5 let	5 a více let
Trvající	5	5	2	2	4	2
Ukončená	5	3	3	1	-	-

Tabulka 9 - Známosti podle délky



**F – Spokojenost ve vztahu**

V následující tabulce je podle typu vztahu rozděleno, jak respondenti hodnotili svoji spokojenost ve vztahu na škále od 1 (nejmenší spokojenost) do 10 (největší spokojenost) a v každém řádku vypočítaná průměrná spokojenost. Nejvyšší spokojenost udávají lidé žijící v církevním manželství, ale vzhledem k malému počtu respondentů v ostatních vztazích nejsou výsledky příliš průkazné.

<b>Spokojenost</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Průměr</b>
Manželství (církevní)	-	1	-	-	2	-	1	4	9	34	9,255
Manželství (občanské)	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3	8,667
Nesezdané soužití	-	-	1	-	1	-	1	1	1	2	7,43
„Dlouhodobý vztah“	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	9,0
Rozvedená manželství	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	3,0
Známost trvající	-	-	-	-	-	2	1	5	7	5	8,6
Známost ukončená	-	-	1	-	2	5	1	3	-	-	6,167

*Tabulka 10 - Spokojenost ve vztahu*

**G – Počet dětí**

V další tabulce jsou uvedeny počty dětí jednotlivých respondentů. (Z deseti bezdětných manželství v první kolonce trvá 7 zatím jen několik měsíců.)

<b>Počet dětí</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>Průměr</b>
Manželství (církevní)	10	5	13	6	7	4	5	1	2,63
Manželství (občanské)	0	3	4	2	-	-	-	-	1,89
Nesezdané soužití	4	1*	2	-	-	-	-	-	0,71
„Dlouhodobý vztah“	1	-	-	-	-	-	-	-	0

*Tabulka 11 - Počet dětí*

\* Poznámka: v tomto vztahu nemají dítě spolu, ale partner má ve střídavé péči svou 7letou dceru z předchozího manželství, kterou s touto partnerkou vychovávají.

**H – Jak rodiče hodnotí svoje děti**

V dotazníku měli rodiče za úkol zhodnotit svoje děti podle tohoto pokynu: „Napište konkrétně pro každé dítě, na stupnici 1 (nejméně) – 10 (nejvíce). Z hlediska jeho schopnosti mezilidských a rodinných vztahů, zodpovědnosti a sebeovládání, práce, morálky, dobrého žebříčku hodnot, apod. Samozřejmě přiměřeně věku, a oceňujeme spíše snahu než to, jestli se jim vždycky všechno podaří.“ V tabulce jsou rozepsané počty dětí, které dostaly příslušné bodové hodnocení. Malá miminka jsou v kolonce „?“, nehodnocena.

Hodnocení dětí	?	4	5	6	7	8	9	10	Průměr
Manželství (církevní)	10	-	2	3	5	34	30	46	8,88
Manželství (občanské)	-	-	-	1	1	8	2	5	8,53
Nesezdané soužití	1	-	-	-	2	-	-	2	8,5
<b>Celkem</b>	11	-	2	4	8	42	32	53	

Tabulka 12 - Hodnocení dětí

Zajímavá podrobná odpověď (nejprve uvádím poznámku této 25leté ženy, vysvětlující situaci ohledně rodinného stavu, poté poznámku ohledně počtu dětí a nakonec její hodnocení sedmileté dcerky, kterou mají s partnerem ve střídavé péči).

*(A) Po zhruba ročním chození jsme spolu začali bydlet. Dohromady jsme spolu zhruba tři roky (nejsem typ ženy, která si přesně pamatuje datum a počítá každý měsíc). Jsme zasnoubení, ale nikde to neuvádím, protože se zatím do svatby nehrnu z toho důvodu, že partner má z předešlého vztahu dceru a máme střídavou péči týden a týden. Holčička je skvělá a moc hodná, ale bylo tu pár „naschválů“ ze strany maminky a tak občas bývají ve vztahu vypjaté situace.*

*(B) Jedno dítě je v tomto vztahu. Ale pouze z partnerovy strany. Takže pro mě dítě nevlastní, ale i přesto mnou milované.*

*(C) Mezilidské a rodinné vztahy hodnotím 10. Holčička má střídavou péči a tak jí přibyla ještě má rodina a zvládá to skvěle. Zodpovědnost hodnotím 6. Často zapomíná věci, ale samozřejmě nic vážného. Sebeovládání hodnotím 5 – malá se chová tak, jak to cítí. Dříve uměla dělat plačtivé až hysterické scény, když neměla to, co chtěla, nebo nebylo podle ní. S věkem to odchází a stává se jen výjimečně. Práce v podobě škole jí jde podle toho, jakou má náladu. Když nemá náladu, tak se nesnaží vůbec i přesto, že je to důležité. Vše ji baví jen chvíli. Ale když něco tvoří, dokáže se tomu věnovat dlouho. Velmi si na malé vážím toho, že je hodná a když se cítí dobře, tak velmi klidná. A klaním se před ní v tom, jak perfektně zvládá střídavou péči i uspořádání rodiny.*

## I – Předchozí vztahy

Na otázku o předchozích vztazích odpovědělo 41 respondentů. Dvanáct napsalo, že žádný vztah předtím neměli, nebo že s manželem (manželkou) to byl jejich první vztah. Několik dalších uvedlo „několik krátkodobějších vztahů“, někdy s upřesněním trvání.

Některé další odpovědi jsou zde:

- \* *5x známost, délka trvání 2 měsíce – 1 rok*
- \* *8 let vztah bez manželství a dětí, alkohol a nerozhodnost...*
- \* *Neměla jsem s nikým jiný partnerský vztah než se svým manželem*
- \* *Známost' od 15 do 20 rokov, ukončila som to ja, lebo v 20 rokoch som už mala reálnejší pohľad (v 15-tich mi ten vtedy 19-ročný chlapec veľmi imponoval, v 20-tich som vedela, že sa neviem zveriť jeho úsudku). Ale stále bol – aj je – dobrý muž, pracovitý, veriaci, zodpovedný (aj pekný :)), som šťastná, že má dobrú ženu a peknú rodinu.*
- \* *Známost cca pól roku – väčší vekový rozdiel – každý měl jiné představy o budoucnosti.*
- \* *Nesezdané soužití 2 roky. Byla coura*
- \* *nemala som žiaden vzťah pred manželstvom*
- \* *známost – rok a pól, nevhodnosť pro život v manželství a rodině*
- \* *len randenie bez sexu*
- \* *manželství civilní*
- \* *chození 1 (věk ~20, trvání 4 měsíce, rozchod pro rozdílný přístup k životu a víře); chození 2 (věk ~21, trvání 1 měsíc, rozchod pro rozdílný přístup ke vztahu); chození 3 (věk ~22, trvání 6 měsíců, rozchod pro rozdílný přístup k životu a víře)*
- \* *známost, 3 měsíce, nezralost*
- \* *Předchozí vztah bylo nesezdané soužití. Bydleli jsme spolu a vztah trval zhruba dva roky, možná dva a pól. Konec nastal z toho důvodu, že byl partner mírně agresivní a hlavně mě nechtěl pouštět ven a s přáteli, pokud u toho není přítomen.*
- \* *Žádný předešlý vztah nebyl – s manželem to byla 1. známost.*
- \* *nesezdané soužití*
- \* *4 měsíce známost – jiné životní hodnoty*

- \* *známost 6 měsíců, ukončení – návrat k bývalé přítelkyni*
- \* *Pořád jedno manželství. Žádný jiný vztah jsem neměla.*
- \* *Známost, 1,5 roku, důvod ukončení – vyšumění.*
- \* *Manželství civilní, 4 roky, manželova nevěra, rozvod*
- \* *známost – 3 dny:-), důvodem ukončení byla moje nezralost.*
- \* *1 sedmiletý vztah bez sezdání, ukončení tzv. přechození vztahu*
- \* *Známost, asi 1 rok, měli jsme každý jiné představy o rodině, významu vzdělání, počtu dětí apod. také jiné kulturní kořeny.*

Na otázku, zda měli z předchozích vztahů děti, odpověděly kladně dvě respondentky, jejichž předchozími vztahy byla občanská manželství. První má 18leté dítě bydlící s ní ve společné domácnosti (a hodnotí ho 10 body), druhá má 32leté dítě, které s ní nebydlí (a hodnotí ho 3 body).

V dalších pěti oddílech dotazníku byla respondentům předložena témata z pěti základních oblastí života (viz teoretická část). Ke každému tématu byly tyto položky:

***Kdo mě poučil o ... (příslušné téma)?*** (K některým ještě přidáno podrobnější vysvětlení.)  
***Zaznačte, kdo vás výrazně ovlivnil v dané skutečnosti.***

Možnosti, kdo respondenty poučil (bylo možno vybrat více odpovědí):

***Rodiče\*Jiní členové rodiny\*Učitelé\*Přednášky externích odborníků ve škole\*Ve skautu  
 \*V zájmových kroužcích\*V církvi\*Spolužáci, kamarádi\*Knihy\*Časopisy\*Internet\****

Případně byla možnost vybrat odpověď: ***V dospívání jsem nebyl poučen*** nebo ***Jiná:*** a dopsat vlastní odpověď.

Dále u každého tématu následovala otázka: ***Jak důležité to pro mě je?*** s možností odpovědět na škále od (1) Nedůležité do (10) Zásadně důležité.

Další otázka: ***Jak jsem na tom dnes ohledně této skutečnosti (praktické využití atd.)?*** – škála od (1) Vůbec nevyužívám ve svém životě do (10) Velmi využívám ve svém životě.

Poslední položkou u každého tématu byla ***Poznámka:*** možnost pro respondenty, aby dopsal své vlastní postřehy, zkušenosti, atd.

#### 4.2.2 Vlastní osobnost

V první oblasti je dvanáct témat. Ke každému tématu je uvedena otázka a podrobnější vysvětlení, následuje popis odpovědí.

#### A – Složky osobnosti

##### ***Kdo mě poučil o složkách osobnosti a možnosti rozvíjení jednotlivých složek?***

*Složky osobnosti jsou tělo, city/pocity, rozum, vůle. Jejich vzájemný vztah – vůle vede k dobru, rozum vede k pravdě, cit ke kráse, tělo je určeno k službě; vůle za pomoci rozumu musí ovládat city a tělo.*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (92), na druhém místě shodně církve a knihy (53), na třetím místě učitelé (43).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	92	27	43	13	16	8	53	36	53	14	21	9

Tabulka 13 - Složky osobnosti, zdroje

Upřesnění: 7 respondentů uvedlo „až v dospělosti“ nebo „více až v dospělosti“, další odpovědi jsou zde:

*Knihy, V dospívání jsem nebyl poučen, Vlastní intuice*

*Učitelé, V církvi, Spolužáci, kamarádi, Internet, Nepřímo i rodiče, a některé věci jsem si uvědomil sám.*

*V Salesiánském klubu mládeže*

*V Církvi: bola som aktívna animátorka v rámci saleziánskej komunity*

*Rodiče, sama*

*Rodiče, saleziánské chaloupky*

*Rodiče, V církvi, Knihy, Časopisy, vedoucí na tábore (Amerika)*

*Rodiče, Maminka mě vždy vedla ke zdravému sebevědomí. Je ale pravdou, že občas rodičům vadilo, že vybočuji (názory, stylem oblékání). Také mi úplně nedokázali pomoci v úzkostných stavech, které se u mě objevily.*

*Rodiče, Učitelé, V církvi, Spolužáci, kamarádi, Knihy, společenství mladých*

V další tabulce (108 odpovědí) je znázorněno, jakou důležitost znalosti této skutečnosti respondenti přikládají:

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	φ	M
Počet	0	0	1	1	6	8	7	28	18	39	8,43	10

Tabulka 14 - Složky osobnosti, důležitost

V poslední tabulce k tomuto tématu (109 odpovědí) se respondenti vyjadřovali k praktické využitelnosti ve svém životě:

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	φ	M
Počet	0	0	0	1	8	5	26	23	15	31	8,12	7

Tabulka 15 - Složky osobnosti, využití

Poznámku napsalo 11 respondentů, zde jsou některé z nich:

*Rodičia a učitelia ma ovplyvnili skôr príkladom ako slovami – u rodičov som videla zodpovedný prístup k práci, oddanosť Bohu – mama každé ráno vstávala o piatej na prvú omšu, potom šla do práce (lekárka), poobede navštevovala chorých a ešte nám varila teplé jedlo na večeru. Otec bol veľa v práci, ale cez víkendy bol pre nás – brával nás von a hral sa s nami. Mala som šťastie na veľa dobrých učiteľov na ZŠ. Slovami a rozhovormi ma veľmi ovplyvnil kňaz – rodinný priateľ, vytváral priestor na stretanie mládeže (za totality), radi sme ho počúvali, veľa od nás vyžadoval. Teda v žiadnom prípade nám nerobil on zábavu a zážitky, ale dôveroval, že to zvládneme – napr. že cez víkend pozavárame úrodu na fare, večer nás zobral na opekačku a rozprával nám... Jeho uvažovanie a slová mám hlboko v sebe dodnes, hoci som ho už roky nevidela. (žena, 45 let)*

*Je těžké určit všechny vlivy. (muž, 77 let)*

*Škála 1-10 je moc, neumím si vybrat. 1-5 by ale zase bylo málo. :D (muž, 24 let)*

*Využívám velmi, ale neznamena to, že jedním správně. (muž, 34 let)*

*Církev a škola boli dost' prepojené, keďže som chodila na cirkevnú ZŠ aj gymnázium. (žena, 23 let)*

*Až ve zhruba 23 letech sem začala intenzivně pracovat na své duševní stránce. To znamená porozumět svým pocitům a tomu, co se ve mně děje. Přinutily mě k tomu časté a velmi bolestivé úzkostné stavy. Snažím se tedy teď i nevládní dítě vést k tomu nebát se, nestresovat se a vždy říct co a jak cítím a snažit se dohodnout s okolím. (žena, 25 let)*

*Největší vliv na mě měli kněží a řeholnice, se kterými jsem byla v úzkém kontaktu. (žena, 54 let)*

*Nebylo dobré, že jsem se hodně věcí dozvěděla až v 17 letech. (žena, 56 let)*

*Život mě nejvíc naučil. (žena, 41 let)*

*Dle mého názoru jde o čistou teorii, neuvědomuji si, že bych nad tím kdy přemýšlela. Myslím, že člověk věci prakticky dělá a uvědomuje si to, ale nejsem ten typ, který potřebuje teoreticky bloumat o věcech. (žena, 31 let)*

*Učím se neustále a také dělám chyby. (žena, 69 let)*

I když někteří respondenti neměli tyto znalosti hned od dospívání, postupně se k nim dopracovali a oceňují jejich význam. Průměrná hodnota ocenění je 8,43, modus 10, a průměrná hodnota praktického využití 8,12, modus 7 (v praxi se nikdy nedaří věci využít podle přání, jak si každý naplánuje).

## **B – Sebepřijetí**

### ***Kdo mě poučil o sebepřijetí?***

*Sebepřijetí: co nemůžeme ovlivnit, měli bychom přijmout (moje rodina, rasa, národnost, pohlaví, postava a vzhled, schopnosti a talenty...).*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (85), na druhém místě církve (50), na třetím místě knihy (45).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	85	27	33	13	17	14	50	38	45	9	12	10

Tabulka 16 - Seběpřijetí, zdroje

8 respondentů odpovědělo „až v dospělosti“ nebo „více v dospělosti“, další odpovědi jsou zde:

*Spolužáci, kamarádi, kněz.*

*Rodiče, Jiní členové rodiny, Zkušenosti z míst mimo Česko.*

*Přednášky externích odborníků ve škole, V církvi, Spolužáci, kamarádi, Internet, Zase ne- přímo rodiče. Tím myslím, že mi to neřekli přímo, ale příkladem toho jak konali.*

*Rodiče, Jiní členové rodiny, V církvi, Spolužáci, kamarádi, V Salesiánském klubu mládeže*

*Rodiče, V církvi, saleziánske stretká, chaty, tábory, plesy...*

*Sám si tvořím cestu.*

*V dospívání jsem nebyla poučena, 50 roků nazpátek – neřešilo se.*

*Sama jsem k tomu dospěla, nikdo mě nemusel poučovat.*

*Rodiče, salesiáni.*

*V církvi, Knihy, setkání mládeže, táboroví vedoucí.*

*Rodiče, Spolužáci, kamarádi, Psycholog.*

*Společenství mládeže, celoživotní partner.*

Respondenti (108 odpovědí) tomuto tématu přikládají důležitost:

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	1	1	3	3	12	19	29	40	8,68	10

Tabulka 17 - Seběpřijetí, důležitost



Využití tématu v praxi (108 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	1	0	2	4	10	9	31	23	27	8,14	8

Tabulka 18 - Sebeřízení, využití

Poznámku napsalo 10 osob. Některé z nich:

*Filozofická otázka: Co opravdu nemůžeme ovlivnit? Výsledek voleb? :D. (M 24)*

*Opět, jedním zvykově dle naučení, ale to automaticky neznamená, že to je správné. (M 34)*

*Co se má stát stane se. (M 24)*

*Ne všichni učitelé, ale dva až tři by se našli. (M 31)*

*Naučila jsem se být spokojená ve svém těle, i když jsem byla pod velkým tlakem (spolužáci, matka). Sama jsem se musela naučit žít s občasnou nespokojeností, která vychází ze mě, a předpokládám, že vznikla v dospívání v důsledku kritiky okolí. Nicméně jsem se v tomto směru sebeřízení nejspíš postupem času dostala sama a našla si střední zlatou a hlavně moji cestu. (Ž 20)*

*Některé náležitosti jsem ještě nebyla schopná přijmout a uvědomit si je. (Ž 41)*

*Moc nechápu, zda vám jde o to, že si někdo v dospívání ke mně sedl a řekl mi tuto větu, či tuto poučku anebo prostě, že se mi to nějak do podvědomí dostalo? (Ž 31)*

*Ne vždy se chovám podle toho, co považuji za správné. (Ž 69)*

Průměrná hodnota důležitosti je 8,68, modus 10. Průměr využití je 8,14, modus 8.

### C – Sebevýchova a sebeovládání

#### ***Kdo mě poučil o sebevýchově a sebeovládání?***

*Jak rozvíjet své dobré vlastnosti a odstraňovat špatné, jak umět poručit sám sobě.*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (89), na druhém místě církve (51), na třetím místě knihy (48).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	89	37	45	12	16	14	51	33	48	12	11	6

Tabulka 19 - Sebevýchova, zdroje

6 respondentů uvedlo „více/převážně až v dospělosti“, 3 uvedli salesiány, salesiánský klub mládeže, salesiánská setkání, po jednom kurzy, vedoucího na táboře, psychologa, společenství mládeže (v církvi). Další zdroje jsou vyjádřeny poznámkami:

*Převážně jsem k tomu došla sama.*

*Vyšší forma života, která se mi zjevila ve smu. :D*

*V dospívání jsem nebyl poučen, okolí předpokládalo jako samozřejmost.*

*Rodiče, knihy. Řekla bych spíše některé rady rodičů.*

*Sama svým důvtipem.*

*Knihy, knihy najviac, ostatné troška.*

Důležitost, kterou respondenti přikládají tomuto tématu, je vyjádřena v další tabulce (107 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	1	0	3	2	8	23	31	39	8,78	10

Tabulka 20 - Sebevýchova, důležitost

Praktické využití vyjádřili respondenti takto (odpovědělo 107 osob):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	0	2	4	6	16	24	29	26	8,31	9

Tabulka 21 - Sebevýchova, využití

Některé ze 7 poznámek uvedeny zde:

*S tímto bojuji pořád. (Ž 27)*

*Náboženské knihy za totality těžko dostupné, a preto vzácne, najmä životopisy svätých od Teresia Bosca, Hünnermanna, o sv. Terezke. (Ž 45)*

*Zase je těžké určit přesnou odpověď. (M 77)*

*Opět jsem si na tohle musela přijít spíše sama, než díky pomoci někoho jiného. (Ž 20)*

*Člověk na sobě musí pracovat celý život... (Ž 34)*

*Vše se s věkem blíží k „dokonalosti“. (Ž 41)*

Respondenti oceňují důležitost tohoto tématu průměrnou hodnotou 8,78, modus 10, a jeho praktické využití průměrem 8,31, modus 9.

## D – Ctnosti

### ***Kdo mě poučil o stěžejních ctnostech?***

*Ctnost = trvalá a pevná dispozice konat dobro: moudrost, uměřenost, spravedlnost, statečnost.*

Na tuto otázku odpovědělo 109 respondentů. V tabulce je ukázáno rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (90), na druhém místě církev (63), na třetím místě knihy (52).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	90	43	42	8	17	10	63	21	52	6	11	5

Tabulka 22 - Stěžejní ctnosti, zdroje

7 respondentů uvedlo „všechno/částečně/převážně až v dospělosti“, 2 salesiáni, po jednom armáda, přednášky, vzory ve filmech/knihách/historii, tábory, svědomí, životní zkušenost, společenství mládeže.

Důležitost tématu ukazuje tabulka (108 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	1	2	4	1	15	14	30	41	8,65	10

Tabulka 23 - Stěžejní ctnosti, důležitost

Praktické využití ohodnotili respondenti takto (odpovědělo všech 109):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	1	0	0	7	4	20	24	26	27	8,23	10

Tabulka 24 - Stěžejní ctnosti, využití

Několik poznámek k tomuto tématu:

*Jinak, tím internetem myslím články/blogy. Ted' nevím, jestli je to literatura, zda to nemá stejnou vypovídající hodnotu jako kniha. (M 24)*

*A to se mám sama posuzovat? (Ž 52)*

*O ctnostech jsem v mládí věděl, ale nebyl jsem jim učen mými blízkými. (M 34)*

*Vše přijde s věkem... chtíc za poznáním, vzděláním. Až když to nebylo povinností. (Ž 41)*

Důležitost tohoto tématu ohodnotili respondenti v průměru 8,65 bodu, modus 10. Praktické využití ohodnotili v průměru na 8,23 bodu, modus 10.

## E – Světový názor

### ***Kdo mě poučil o světovém názoru?***

*O hledání pravdy o světě, náboženském přesvědčení, apod.*

Na tuto otázku odpovědělo všech 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (80), na druhém místě církve (59), na třetím místě knihy (52) a hned za nimi učitelé (51).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	80	40	51	22	17	10	59	44	52	16	32	10

Tabulka 25 - Světový názor, zdroje

6 respondentů uvedlo „hodně/hlavně/převážně až v dospělosti“, 1 uvádí salesiány a 1 společenství mládeže, další zdroje nebo poznámky k tématu jsou uvedeny zde:

*Knihy, V dospívání jsem nebyl poučen, rodiče o svých názorech nemluvili ze strachu z režimu.*

*... (uvádí všechny zdroje) Prakticky všichni, i negativní setkání mě v tom poučilo.*

*Světové názory jsme doma úplně neřešili. Spíš se rodiče vyjadřovali ke světovým problémům či aktualitám a světovému dění.*

*Učitelé, Knihy, Hlavně otec.*

V tabulce jsou rozepsány body, kterými respondenti hodnotí důležitost tématu (107 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	1	1	4	10	6	11	22	14	37	8,01	10

Tabulka 26 - Světový názor, hodnocení

Praktické použití ve svém životě ohodnotili respondenti takto (109 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	0	4	3	11	14	8	19	18	31	7,74	10

Tabulka 27 - Světový názor, využití

K tématu 4 respondenti uvedli svoje názory:

*Osobní víru jsem přijal za svou jako 13-letý, když jsem se sám za sebe rozhodl, že se stanu ministrantem. Mladší bratr se také přidal. (M 34)*

*Ovlivňuje mě celé okolí, z každého si vezmu něco. (Ž 22)*

*Velkou zásluhu mal hlavne učitel' filozofie na gymnáziu. (Ž 23)*

*Víra mi dodává naději a sílu. (Ž 69)*

Průměrné hodnocení důležitosti tématu je 8,01 bodu, modus 10. Průměrné hodnocení využití v životě je 7,74 bodu, modus 10.

## F – Priority života

### *Kdo mě poučil o důležitých hodnotách („prioritách“) mého života?*

Na tuto otázku odpovědělo 109 respondentů. V tabulce je ukázáno rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (99), na druhém místě církev (58), na třetím místě jiní členové rodiny (53).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	99	53	49	15	18	14	58	49	49	12	19	4

Tabulka 28 - Priority, zdroje

4 respondenti uvedli, že v dospívání nebyli poučeni, 4 „hodně/více až v dospělosti“, 4 respondenti napsali, že si priority určili sami (nebo z větší části sami), 2 uvedli salesiány, jeden katechetku, řádovou sestru, po jednom uvedli kurzy, životní zkušenosti, zaměstnavatele, jeden napsal „neřešilo se, nebyly možnosti“.

Důležitost, kterou respondenti tématu přikládají, ukazuje tabulka (108 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	0	0	0	4	6	15	37	46	9,06	10

Tabulka 29 - Priority, důležitost

Praktické využití ve svém životě respondenti obodovali takto (109 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	1	0	2	6	10	23	29	38	8,66	10

Tabulka 30 - Priority, využití

5 respondentů přidal k tomuto tématu poznámku:

*U časopisů předpokládám, že jsou to ty věci, kvůli kterým se kácí stromy, a které nejsou dobré ani na založení ohně. (M 24)*

*Řádová sestra nám na střední řekla, že jedno z klíčových životních rozhodnutí je uzavření sňatku a že „je potřebné vybrat dobré ovocie čím skôr, než sa všetky dobré dievčatá vydajú“. (M 34)*

*Myslím, že věkem i zkušenostmi se priority mění. Sama na sobě to znám a mám to tak. V prioritách nejsem stálá. (Ž 25)*

*Na vše si musí člověk přijít sám svou zkušeností. Ostatní mu mohou ukázat cestu. (Ž 41)*

*Vztahy jsou nejdůležitější. Působí největší radosti i bolesti. (Ž 69)*

Téma „priority“ je hodnoceno poměrně vysoko. Důležitost obodovali respondenti v průměru 9,06 bodů, modus 10, a praktické využití 8,66, modus 10.

## G – Rozhodování

***Kdo mě poučil o pravidlech dobrého rozhodování – v souladu s hodnotami a životními cíli?***

Na tuto otázku odpovědělo 109 respondentů. V tabulce je ukázáno rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (91), na druhém místě církev (57), na třetím místě jiní členové rodiny (39).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	91	39	37	12	16	8	57	32	34	8	13	8

Tabulka 31 - Rozhodování, zdroje

7 respondentů uvedlo „až/většinou/více v dospělosti“, dalšími zdroji byly Diecézní centrum mládeže (bez upřesnění konkrétního místa), Diecézní centrum Rajnochovice, tábor Radost, Salesiánský klub mládeže, společenství mládeže, Komunita Cenacolo, katechetka (řádová sestra), psychologické články.

Další zdroje nebo názory jsou zde:

*Neřešilo se, nebyly možnosti. (Ž 65)*

*Těžce se na to odpovídá, prakticky je to mozaika všeho dohromady a vlastního rozjímání o těchto zásadách. (M 31)*

*Jsem od mala nerozhodná velmi. Takže jsem dostávala rady od rodičů a od přátel. (Ž 25)*

*Rodiče, Učitelé, V církvi, Internet, Hospodin, životní zkušenost (Ž 45)*

Hodnocení důležitosti tématu je v následující tabulce (hodnotilo 108 respondentů):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	0	1	2	7	9	26	23	40	8,65	10

Tabulka 32 - Rozhodování, důležitost



Využití hodnotilo 109 respondentů:

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	1	2	7	9	11	12	27	30	7,49	10

Tabulka 33 - Rozhodování, využití

Dvě připomínky k tématu od respondentů:

*Nevím, zda se dá mluvit o pravidlech? (Ž 69)*

*Od asi 11 let jsem se modlival za dobrou volbu životního povolání. V malých věcech nejsem moc zodpovědný, ale cítím, že u všech dosavadních velkých životních rozhodnutí byl se mnou Bůh. (M 34)*

Důležitost tématu byla hodnocena poměrně vysoko, v průměru 8,65 bodu, modus 10, zatímco využití v průměru jen 7,49 bodu, modus ale také 10.

## H – Čas

### ***Kdo mě poučil o hospodaření s časem?***

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (71), na druhém místě učitelé (43), na třetím místě spolužáci nebo kamarádi (35).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	71	32	43	14	14	18	25	35	29	10	26	12

Tabulka 34 - Čas, zdroje

6 respondentů uvádí „částečně/více až v dospělosti“, 3 napsali, že si hledají cestu sami, 1 upřesňuje „prarodiče“, dále uveden Salesiánský klub mládeže, společenství mládeže, kurzy ve skautu, přednášky osobností na YouTube, práce, životní zkušenost.

Důležitost tématu je od 108 respondentů hodnocena takto:

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	0	0	5	11	12	19	26	35	8,44	10

Tabulka 35 - Čas, důležitost

Využití hodnotilo 109 osob:

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	1	5	7	14	18	26	18	19	7,60	8

Tabulka 36 - Čas, využití

Respondenti napsali k tomuto tématu 6 poznámek:

*V mnohom sa tieto i predošlé odpovede prelínajú; za mojich čias ani prednášky externistov v škole neboli, ani skaut. (Ž 45)*

*Je to otázka stále aktuálna, napr. jestli mám vyplniť tento formulár alebo robiť niečo iného. (M 77)*

*Jsem velice nedochvilný. V „malých věcech“ nejsem příliš zodpovědný. Má to samozřejmě i trvalé negativní následky. Nemám příliš vypěstované ctnosti. (M 34)*

*Každý máme každý den 24 hodin, a jak je využijeme, je jen na nás. (M 24)*

*V dětství jsem byla vedena ve stresu k dochvilnosti. To mě přimělo k toleranci a pochopení. (Ž 41)*

*Někdy nám zkříží okolnosti naše plány a třeba nás někdo potřebuje ve chvíli, kdy jsme měli dělat něco jiného. (Ž 69)*

Respondenti zhodnotili důležitost tématu v průměru 8,44 body, modus 10, a průměr využití je 7,60 bodu, modus 8.

## I – Zájmy a záliby

***Kdo mě poučil o rozvíjení dobrých koníčků a důležitosti odpočinku?***

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (71), na druhém místě učitelé (42), na třetím místě spolužáci nebo kamarádi (41).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	71	38	42	9	16	29	30	41	29	14	21	13

Tabulka 37 - Zálby, zdroje

7 respondentů uvedlo „částečně/více až v dospělosti“, po jednom společenství mládeže, tábor, centrum pro mládež, psycholog, životní zkušenost, psychologické články. Další:

*O důležitosti odpočinku mne poučila nyní stávající manželka.*

*Já.*

*Knihy, pouze teoreticky*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (108 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	0	4	6	7	22	29	18	22	7,93	8

Tabulka 38 - Zálby, důležitost

Využití tohoto tématu respondenty (109 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	1	2	6	8	18	15	29	14	16	7,37	8

Tabulka 39 - Zálby, využití

5 poznámek od respondentů k tomuto tématu:

*V církvi se mi v mládí zakořenila myšlenka – nejvíce – sloužit, obětovat se pro druhé. Skrze dobrovolnou službu v mládí v církvi jsem naopak ztratila úctu k sobě sama, k rozvíjení svých schopností a talentů. Odnaučila jsem se odpočívat. Ted' vnímám, že jsem se to naučila znovu časem. To, co jsem v dětství přebrala od kamarádky, sestry a v pubertě přečetla. (Ž 41)*

*Ale skôr by som povedala, že v tejto oblasti som sa mohla rozvíjať, až keď som mala hotové všetky povinnosti (maľovala som olejom, skúšala šitie, bábkové divadlo... – ale krivo sa na mňa naši pozerali, ak to bolo na úkor školy a pod. A o odpočinku sa moc u nás nedalo hovoriť, to bolo považované za mrhanie času... takže len v nedeľu, inak nie. To dnes nepovažujem za celkom správny postoj. (Ž 45)*

*Nemám správnou rovnováhu medzi koníčky a prací. Sice nevyužívám v práci čas správne, ale ani si neumím pořádně užít volno. (M 34)*

*Je důležité zkusit vše, po čem toužíme, abychom si našli to, v čem jsme dobří a chceme se zdokonalovat. (Ž 41)*

*Rodina má své potřeby a někdy se obtížně spojují s mými. (Ž 69)*

Respondenti zhodnotili důležitost tématu v průměru 7,93 body, modus 8, a jeho využití v průměru 7,37 bodu, modus 8.

## **J – Životní vzory**

***Kdo mě poučil o dobrých vzorech (lidé kolem mě, knižní a filmové hrdinové...)?***

Odpovědělo 108 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (81), na druhém místě shodně církve a knihy (52), na třetím místě učitelé (50).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	81	40	50	14	19	18	52	46	52	22	30	9

Tabulka 40 - Vzory, zdroje

5 respondentů uvedlo „spíše/více až v dospělosti“, 2 v salesiánském klubu mládeže, po jednom tábor Radost, centrum pro mládež, společenství mládeže, přátelé, sama jsem si našla vzory.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (102 odpovědi):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	1	1	3	14	19	12	21	15	15	7,25	8

Tabulka 41 - Vzory, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (104 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	3	2	4	6	16	11	19	18	14	11	6,75	7

Tabulka 42 - Vzory, využití

Skoro všichni respondenti (kromě 12) napsali své vzory v dětství a nyní. Jsou uvedeny v příloze této práce.

Poznámky k tomuto tématu:

*Církev mě naučila díky uctívání svatých, abych si všimla, jak se lidé kolem mě chovají a jak chci žít já. (Ž 41)*

*Je dobré mít vzor, kterému se chceme přiblížit. (Ž 41)*

*Někteří lidé, jsou mi příkladem spíše takovým, že si říkám, že bych nechtěla být jako oni. Jejich příklad je pro mne v životě důležitý, pro načítání situací, kterých bych se chtěla ve svém životě vyvarovat. To bohužel musím v poslední době říci hlavně o vyučujících na vysokoškolské půdě. (Ž 23)*

*Zväčša nemám jeden vzor, ale prienik vlastností viacerých ľudí, ktoré sa mi v niektorých oblastiach páčia a chceta by som sa im priučil'. (Ž 23)*

Respondenti zhodnotili důležitost tématu v průměru 7,25 body, modus 8, a jeho využití v průměru 6,75 body, modus 7.

### K – Pozitivní pohled

#### ***Kdo mě poučil o pozitivním pohledu na druhé lidi, události...?***

Odpovědělo 108 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (86), na druhém místě církev (54), na třetím spolužáci a kam. (47).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	86	38	43	16	18	12	54	47	43	12	17	6

Tabulka 43 - Pozitivní pohled, zdroje

7 respondentů uvedlo „hodně/více/až v dospělosti“, 2 salesiáni, 2 já/sama, po jednom přítel, vysoká škola, manžel, mám to jaksi přirozeně v sobě (od Hospodina).

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (106 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	φ	M
Počet	0	0	0	2	6	8	8	25	21	36	8,41	10

Tabulka 44 - Pozitivní pohled, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (108 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	0	1	6	15	15	29	20	22	7,97	8

Tabulka 45 - Pozitivní pohled, využití

Poznámky k tématu:

*Já preferuju reálný pohled na druhé lidi. Růžové brýle si nechávám pro jednu výjimečnou holku. :D (M 24)*

*Jde to, ale dře to. (Ž 52)*

*Postupem času jsem se stal tolerantnější k jiným životním stylům. (M 34)*

*Rodiče měli pochopení pro starosti a trápení druhých, ale nesnášeli komunisty, tak byla ta výchova složitá. (Ž 69)*

Respondenti zhodnotili důležitost tématu v průměru 8,41 body, modus 10, a jeho využití v průměru 7,97 body, modus 8.

## L – Vztah k sobě samému

### ***Kdo mě poučil o vztahu k sobě samému:***

*O rovnováze mezi SEBEÚCTOU (jsem hodnotný člověk, jedinečný, s mnoha dobrými vlastnostmi a schopnostmi) a POKOROU (nemůžu umět všechno, mám své hranice a taky své chyby, které musím postupně odstraňovat).*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (78), na druhém místě církve (52), na třetím místě jiní členové rodiny (42) a hned za nimi knihy (41).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	78	42	34	10	14	15	52	40	41	14	16	12

Tabulka 46 - Vztah k sobě, zdroje

8 respondentů uvedlo „hodně/více až v dospělosti“, další odpovědi 4x salesiáni, společenství mládeže, manžel, můj celoživotní partner – manžel, přátelé, život, psycholog, já.

*V dospívání jsem nebyla poučena, neřešilo se, zápasím s tím stále. (Ž 65)*

*Když označuji „v církvi“, často to byl někdo z DCM (= diecézní centrum mládeže) nebo na nějaké jiné křesťanské akci, ne přímo v kostele při kázáních. (Ž 33)*

*V tomto jsem celkem tvrdohlavý a příliš se nenechám ovlivnit, a jak stárnu, pokora se někdy vytrácí. (M 28)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (106 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	1	0	2	3	12	21	23	44	8,77	10

Tabulka 47 - Vztah k sobě, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (105 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	1	1	4	6	10	16	27	13	26	7,78	8

Tabulka 48 - Vztah k sobě, využití

4 poznámky respondentů:

*Důležité se to stalo pro mě až časem. (Ž 41)*



*S tímto jsem vždy bojoval. Věděl jsem, že to je důležité, ale rovnováhu v tomto jsem asi pořád nenašel. (M 34)*

*Jak jsem říkala, k tomuhle jsem se dostala spíše sama. (Ž 20)*

*K sebeúctě jsem došla až v dospělosti po životních zkušenostech. (Ž 41)*

Důležitost tématu respondenti ohodnotili v průměru 8,77 body, modus 10, využití v průměru 7,78 body, modus 8.

### 4.2.3 Mezilidské vztahy

V tomto oddílu je uvedeno sedm témat, která se týkají zákonitostí mezilidských vztahů a jejich rozvíjení a dobrého fungování.

#### A – Komunikace

##### *Kdo mě poučil o pravidlech komunikace, zásadách vedení rozhovoru?*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce učitelé (75), na druhém místě rodiče (71), na třetím místě jiní členové rodiny (42) a hned za nimi spolužáci a kamarádi (41).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	71	42	75	23	12	20	21	41	33	13	20	5

Tabulka 49 - Komunikace, zdroje

7 respondentů uvedlo „hodně/více/většina až v dospělosti“, po jednom společenství mládeže, kurz animátor, tábor Radost, pracovní zkušenosti, manžel, vysoká škola, tíživý nedostatek, kurzy.

Jedna respondentka napsala *Nevím, zda jsem byla v dospívání poučena.*

Hodnocení důležitosti představuje tabulka (106 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	0	1	2	6	16	24	26	31	8,47	10

Tabulka 50 - Komunikace, důležitost

Využití tématu představuje následující tabulka (107 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	1	3	5	13	16	26	21	22	7,92	8

Tabulka 51 - Komunikace, využití

4 respondenti napsali k tématu poznámky:

*Je těžké na to odpovědět. (M 77)*

*Vysoká škola byla pro mne školou komunikace. A také mé předešlé vztahy. (M 34)*

*Bez komunikace vás život semele. (Ž 41)*

*Stále se musím učit. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,47 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,92 bodu, modus 8.

## B – Řešení konfliktů

### ***Kdo mě poučil o řešení konfliktů mezi lidmi?***

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (86), na druhém místě učitelé (50), na třetím místě jiní členové rodiny (48).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	86	48	50	18	17	16	46	42	34	9	20	11

Tabulka 52 - Řešení konfliktů, zdroje

8 respondentů napsalo „více/částečně až v dospělosti“, 2 Salesiánský klub mládeže, setkání mládeže, společenství mládeže, komunita Cenacolo, manžel, kurzy. Další odpovědi:

*Platilo jen ustupování... skoro všemu. (Ž 65)*

*Přišla jsem na to časem. (Ž 22)*

Důležitost tématu hodnotilo 107 respondentů:

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	2	0	1	8	15	21	24	36	8,49	10

Tabulka 53 - Řešení konfliktů, důležitost

Praktické využití hodnotilo 108 respondentů:

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	2	2	5	16	16	26	20	21	7,82	8

Tabulka 54 - Řešení konfliktů, využití

2 poznámky:

*Vyhrocené řešení konfliktů v rodině mě poznačilo. Hledám alternativy nezvládnuté komunikace, ale není to snadné. (M 34)*

*Díky Bohu nejsme až tak konfliktní rodina. (Ž 65)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,49 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,82 bodu, modus 8.

### C – Emoce

#### ***Kdo mě poučil o porozumění vlastním pocitům a vyjadřování svých pocitů?***

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (69), na druhém místě spolužáci nebo kamarádi (40), na třetím místě knihy (36) a hned za nimi jiní členové rodiny (35).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	69	35	19	8	10	10	32	40	36	9	12	21

Tabulka 55 - Emoce, zdroje

8 respondentů uvedlo „hlavně/více až v dospělosti“, 2x manžel, 2x Salesiánský klub mládeže, 2x přišla jsem na to sama, po jedné odpovědi manželka, život v manželství, partner, evangelická církev, neřešilo se.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (104 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	1	1	4	4	10	13	16	23	32	8,14	10

Tabulka 56 - Emoce, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (104 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	2	1	1	7	7	13	20	17	17	19	7,38	7

Tabulka 57 - Emoce, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Rodiče takovou formou, že jsem se jim mohla svěřovat se vším. Bezpodmínečně. (Ž 41)*

*Na základní jsem nebyl moc poučen, až na střední trošičku, na vysoké víc. (M 24)*

*Kromě maminky asi hlavně kamarádi a pak ve školách – vždy zde byl někdo, kdo cítil potřebu říct mi, že mám víc dělat, co je pro mne důležité. (M 34)*

*Jsem asi spíš realista než pocitová. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,14 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,38 bodu, modus 7.

## D – Zpracování hněvu

### *Kdo mě poučil o správném zpracování hněvu a dalších negativních emocích?*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (69), na druhém místě spolužáci nebo kamarádi (40), na třetím místě knihy (36) a hned za nimi jiní členové rodiny (35).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	68	36	23	10	11	8	40	32	25	5	9	19

Tabulka 58 - Zpracování hněvu, zdroje

6 respondentů uvádí „až/více/spíše v dospělosti“, 3x sama, po jednom život v manželství, psycholog, partner, manžel, společenství mládeže, salesiáni.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (106 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	0	1	1	3	8	15	24	25	29	8,32	10

Tabulka 59 - Zpracování hněvu, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (104 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	2	0	5	7	11	23	18	19	18	7,52	7

Tabulka 60 - Zpracování hněvu, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Jak správně zpracovat hněv a jiné negativní emoce? Já se snažím použít humor, ale často to zase druzí lidé vnímají špatně. (M 24)*

*Rodiče, ovšem naučili špatně. (Ž 30)*

*Vybuchování bylo běžné v rodině, také mám k tomu sklony, ale postupně se učím vypořádat se s hněvem méně destruktivním způsobem. (M 34)*

*Mám ještě co dohánět. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,32 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,52 bodu, modus 7.

## E – Odpuštění a usmíření

### ***Kdo mě poučil o odpuštění a usmíření?***

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (87), na druhém místě církev (71), na třetím místě jiní členové rodiny (50).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	87	50	28	6	11	7	71	35	41	9	6	6

Tabulka 61 - Odpuštění, zdroje

7 respondentů uvádí „hodně/více až v dospělosti“, případně „základ v dětství, více v dospělosti“. Další odpovědi: samizdat, Cenacolo, salesiáni, společenství mládeže, manžel, partner, *naučila jsem se to až v souvislosti s dlouhodobým vztahem.*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (108 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	0	0	2	2	4	5	16	23	55	8,92	10

Tabulka 62 - Odpuštění, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (107 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	1	0	1	4	7	12	25	22	34	8,33	10

Tabulka 63 - Odpuštění, využití

Poznámky respondentů k tématu:

*Rodiče se sice hádávali, ale odпусти si. Zejména maminka to vždy i řekla, tatínek spíš až ke konci svého života. (M 34)*

*Bez toho to v manželství nejde. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,92 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 8,33 bodu, modus 10.

## F – Přátelství

### ***Kdo mě poučil o zásadách budování přátelství a vztahů?***

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (85), na druhém místě spolužáci nebo kamarádi (59), na třetím místě církev (48), těsně za ní jiní členové rodiny (47).



Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	85	47	37	7	19	16	48	59	33	10	11	9

Tabulka 64 - Přátelství, zdroje

6 respondentů uvádí „hodně/více až v dospělosti“, 2x salesiáni, další manžel, tchýně, přátelé, tábor Radost, centrum pro mládež, společenství mládeže, život.

*Byli jsme samouci, podle toho vztahy vypadaly. (Ž 65)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (108 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	2	0	0	1	8	9	17	27	44	8,69	10

Tabulka 65 - Přátelství, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (105 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	1	0	2	6	8	13	20	25	29	8,14	10

Tabulka 66 - Přátelství, využití

Poznámka respondentky:

*Skutečně prožitá zkušenost přátelství v dospívání s konkrétními lidmi. Ten fakt, že můžeme být přátelé, i když spolu ve všem nesouhlasíme a jsme rozdílní. (Ž 41)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,69 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 8,14 bodu, modus 10.

## G – Vztah k druhým lidem

**Kdo mě poučil o vztahu k druhým lidem:**

*Rovnováha mezi ASERTIVITOU (schopnost stát za svým názorem, prosadit svá práva přiměřeným způsobem, dokázat se zastat napadeného člověka...) a LASKAVOSTÍ (pomoc druhým, služba, povzbuzení, ocenění, vcítění se, solidarita...).*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (84), na druhém místě jiní členové rodiny (51), na třetím místě církev (50).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	84	51	47	14	18	11	50	46	42	10	14	7

Tabulka 67 - Vztah k druhým lidem, zdroje

7 respondentů uvádí „více/částečně až v dospělosti“, 2x salesiáni, 2x pracovní zkušenosti, 1x manžel, vysoká škola, jiní odborníci.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (108 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	2	0	0	0	2	9	18	18	19	40	8,40	10

Tabulka 68 - Vztah k druhým lidem, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (108 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	0	0	1	9	13	15	31	18	20	7,81	8

Tabulka 69 - Vztah k druhým lidem, využití

*Učím se tomu asi stále. Cítím zde mezery v poučení ve svém mládí. (M 34)*

*Opět jsem si musela najít spíše sama, protože se mi nelíbil můj naučený přístup (utiskování mé osobnosti ze strany matky). (Ž 20)*

*Často se mi stává, že nedokážu být asertivní. (Ž 23)*

*Pojem asertivita jsem se naučila až ve zralém věku a vnímám ho spíš negativně. Zdá se mi, že se za ním skrývá pýcha a sobectví. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,40 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,81 bodu, modus 8.

#### 4.2.4 Partnerské a manželské vztahy

V tomto oddílu je uvedeno osm témat, která se týkají zákonitostí partnerských a manželských vztahů, hledání partnera pro trvalý věrný vztah (manželství), svatby a života v manželství.

#### A – Účel známosti

##### *Kdo mě poučil o účelu známosti?*

*Názory jako např. „Známost není pro zábavu, ale k výběru partnera pro manželství. Začínat s chozením je dobré ve správný čas (v době, kdy je ve výhledu možnost, že se do několika let můžeme vzít) a se správným člověkem. Úkoly období známosti: vybrat si správného člověka, naučit se vést partnerský rozhovor (tj. dva rovnocenní partneři v dialogu), po zasnoubení („chceme se vzít“) se dobře připravit na manželství.“*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (79), na druhém místě církev (52), na třetím knihy (42).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	79	40	15	10	6	4	52	36	42	12	16	14

Tabulka 70 - Účel známosti, zdroje

9 respondentů uvedlo „více/téměř vše až v dospělosti“, 2x společenství mladých, další odpovědi: trochu samizdat, vedoucí na křesťanských letních táborech, salesiáni, katechetka (řádová sestra), nevím kdo – všechny okolnosti.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (108 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	1	1	1	3	4	11	12	21	53	8,71	10

Tabulka 71 - Účel známosti, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (107 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	4	2	1	1	2	6	15	16	21	39	8,16	10

Tabulka 72 - Účel známosti, využití

Poznámky respondentů:

*Jsem ženatý, otázka již není aktuální. (M 77)*

*U všeho se řídím sám sebou. (M 18)*

*Zajímat o vztahy jsem se začal brzy, ve 14-ti letech. Vždy jsem k vztahům přistupoval tak, že účelem je manželství (ze začátku jsem byl hodně naivní a proto několik prvních „vztahů“ bylo jen platonických). (M 34)*

*Text k názoru o známosti mi přijde opravdu zastaralý. Můžu být jen ráda, že mě o tomto nikdo nepoučoval. (Ž 24, v „dlouhodobém vztahu“)*

*Velice mnoho věcí dohromady – třeba mi bylo řečeno o výběru partnera, že lépe nespěchat a poznat, ale o úkolech ve snoubenectví takto pojmenovaných nás nikdo explicitně nepoučil. (Ž 31)*

*Nebylo mi dost jasné, jak využít dobu zasnoubení. To jsme asi brali dost povrchně. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,71 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 8,16 bodu, modus 10.

## B – Výběr partnera

### ***Kdo mě poučil o zásadách výběru partnera?***

*Např. teorie „tři síta“ (1. síto – osoby nevhodné pro vztah: závislé, sobecké, líné, sklon k agresi, ženatí/vdané, kritické, nevyrovnané, střídající partnery... 2. síto – dobrý charakter: spolehlivost, pracovitost, trpělivost, dobrá komunikace, pravdomluvnost, vztahy k lidem, k dětem... 3. síto – „hodíme se k sobě?“: podobný žebříček hodnot, náboženské přesvědčení, podobná představa o budoucnosti, o společném životě, o plánování a výchově dětí, záliby...) nebo jakákoliv další teorie o výběru partnera.*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (74), na druhém místě církev (40), na třetím knihy (37).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	74	27	17	8	3	5	40	34	37	8	12	21

Tabulka 73 - Výběr partnera, zdroje

8 respondentů uvádí „více/spíše až v dospělosti“, další odpovědi: salesiáni, přátelé, životem, já sama, moc jsem poučená nebyla...

*Upřesnění: Na střední spolužáci (počítá se „v církvi“, když většina spolužáků byli věřící?), babička :D , na vysoké přednášky, ale mimo školy. (M 24)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (106 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	1	1	1	2	7	7	21	21	45	8,65	10

Tabulka 74 - Výběr partnera, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (107 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	5	4	2	1	8	5	14	19	15	34	7,64	10

Tabulka 75 - Výběr partnera, využití

Poznámky respondentů k tématu:

*Spíš jsem nebyla poučena... (Ž 39)*

*Jiní členové rodiny svým životem. Viděla jsem u nich odstrašující příklad. Když neměli stejné hodnoty, víru, atd. jak to dopadlo...nešťastní oba dva, až za mnoho let rozvod. (Ž41)*

*Právě jsem zjistil, že bych neprošel ani 1. sítí, a to ve vícero ohledech. :D I u druhého by se něco našlo, ale to zejména ty, které se převráceně překrývají s prvním (línost/ pracovitost) :D A když jsem zkoušel odhadnout pravděpodobnost nalezení člověka, který by prošel 3. sítí, tak jsem došel k přibližnému číslu 1:400. :D (M 24)*

*Už mám vybráno, tak nepotřebuji dále vybírat. (M 30)*

*Našel jsem tu správnou. Vždy jsem věřil, že ji najdu. (M 34)*

*Mám vlastní teorii a představu, jak by měl můj partner vypadat. (Ž 22)*

*V mládí hledáte srdcem... s věkem hledáte rozumem a zkušenostmi. (Ž 41)*

*Poprvé o sítích slyším zde od vás :- ) (Ž 31)*

*Asi bych to bývala nedokázala tak formulovat, ale bylo to tam :- ) (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,65 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,64 bodu, modus 10.

### C – Druhy lásky

#### ***Kdo mě poučil o druzích lásky?***

*Druhy lásky (přibližně podle složek osobnosti tělo, cit, rozum, vůle): na úrovni citové ZAMILOVANOST, ROMANTIKA, pozornosti a projevy lásky k druhému; na úrovni rozumové PŘÁTELSTVÍ, komunikace, porozumění, společné zájmy; na úrovni vůle ROZHODNUTÍ pro druhého (láska = chtít dobro druhého a udělat pro to, co je potřeba; svatba = zásadní rozhodnutí na celý život) – před svatbou svoboda (i k rozchodu, pokud je to nutné, ale v dobrém, ve vzájemném respektu), po svatbě závazek (o možnosti rozvodu nepřemýšlet); na úrovni tělesné SEXUALITA – dobrá sexualita je výsledkem dobrého vztahu.*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (65), na druhém místě knihy (52), na třetím místě církev (39).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	65	25	17	11	3	3	39	34	52	15	23	15

Tabulka 76 - Druhy lásky, zdroje

8 respondentů uvádí „spíše/hodně až v dospělosti“. Další odpovědi: 2x společenství mládeže ve farnosti, salesiáni, životní zkušenosti.

*Určitě jsme se o těchto věcech bavili na různých místech, ale řekla bych, že takto systematicky nikdo. Částečně určitě učitelé, ale tam záleží na jejich přesvědčeních, pro ty, se kterými jsem se setkávala já, třeba není problém rozvod a tak... (Ž 22)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (105 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	2	0	2	6	5	13	18	25	34	8,30	10

Tabulka 77 - Druhy lásky, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (104 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	2	4	1	1	5	7	23	20	17	24	7,67	10

Tabulka 78 - Druhy lásky, využití

Poznámky k tématu:

*Tady to spadá do období mezi střední a vysokou. Do 15-16 let jsem ani netušil, co je to romantická láska. Ale myslím, že jsem si sám uvědomil, že lidi nevnímají rozdíl mezi láskou a zamilovaností, i když já jsem si to uvědomoval. (M 24)*

*V mém farním společenství se to vždy hodně řešilo. Já to hodně řešil. (M 34)*



*Pro mě existuje jen jeden druh lásky, který obsahuje vše, co k takové lásce má patřit. (Ž22)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,30 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,67 bodu, modus 10.

## D – Účel sexuality

### ***Kdo mě poučil o účelu sexuality?***

*Účel sexuality: Sexualita je řeč těla a znamená VZÁJEMNÝ DAR manžela a manželky; dar nemůžeme někomu dát a pak si ho zase vzít a dát ho jinému, proto je sexualita určená jenom pro manžela/manželku až po svatbě (každý intimní styk jako malá obnova manželského slibu „odevzdávám se ti a přijímám tě“). Druhým účelem sexuality je SPOLEČNÝ DAR NOVÉHO ŽIVOTA DÍTĚTI/ dětem, které z tohoto vztahu vzniknou (dítě sice nevznikne pokaždé, ale pokaždé vzniknout může – neexistuje žádná metoda regulace početí se 100% spolehlivostí). „Spokojenost“ není účelem sexuality, ale výsledkem – v trvalém věrném vztahu.*

Odpovědělo 107 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (62), na druhém místě církev (54), na třetím místě knihy (50).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	62	18	20	17	3	1	54	25	50	14	23	14

Tabulka 79 - Účel sexuality, zdroje

9 respondentů uvádí „více/většina/všechno až v dospělosti“, 2x společenství, manžel, spíše nepoučena, příprava na manželství.

*Rodiče mlčeli. :-D*

*S tím, co je tam napsané, nesouhlasím. (M 18 – svůj poslední vztah udává jako „známost na 1 noc“ v trvání cca 25 minut)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (103 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	3	1	0	3	3	5	7	18	18	45	8,42	10

Tabulka 80 - Účel sexuality, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (103 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	5	2	3	1	5	8	9	13	18	39	7,90	10

Tabulka 81 - Účel sexuality, využití

Poznámky respondentů k tématu:

*Otázka mi přijde vysvětlena pouze z křesťanského pohledu, tudíž nebudu odpovídat. (M 30)*

*Ten výklad by nevěřící asi těžko přijali. :) Jo, tuhle skutečnost využívám na 1000 %, žiju v takovém celibátu, že vlastně ani nevím, co je to ten sex. :D (M 24)*

*Nejvíc jsem to řešil určitě v Církvi. (M 34)*

*:D :D :D Byla jsem poučena, ale jinak. Proto dávám 1. (Ž 24)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,40 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,81 bodu, modus 8.

## E – Sexuální zdrženlivost v době známosti

### ***Kdo mě poučil o sexuální zdrženlivosti v době známosti?***

*Důležitost sexuální zdrženlivosti v době známosti (pro dobré poznání toho, s kým chodíme; pro rozvinutí vztahu na ostatních úrovních; pro dostatečnou svobodu k případnému rozchodu).*

Odpovědělo 106 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (66), na druhém místě církve (60), na třetím knihy (39).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	66	20	15	8	1	1	60	23	39	12	13	15

Tabulka 82 - Sexuální zdrženlivost v době známosti, zdroje

7 respondentů uvádí „více/většina/všechno až v dospělosti“, další tábor Radost, budoucí manžel, salesiáni, na internetu myslím křesťanské stránky, ze zkušenosti a toho, jak sama to cítím, přednáška na vysoké škole (která ale nebyla na škole), cože??

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (105 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	2	2	1	0	3	4	10	15	24	44	8,51	10

Tabulka 83 - Sexuální zdrženlivost v době známosti, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (104 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	5	2	2	1	7	6	10	13	14	44	7,98	10

Tabulka 84 - Sexuální zdrženlivost v době známosti, využití

Poznámky respondentů k tématu:

*Už jsem ženatý, tak se mě zdrženlivost v době známosti už netýká (jiná zdrženlivost ano).*

*Tato témata mě vždy zajímala, takže jsem se snažil mít v tom jasno. A většinu doby jsem v tom i pak mel jasno. (M 34)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,40 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,81 bodu, modus 8.

## F – Svatba

***Kdo mě poučil o důležitosti svatby?***

*V každé kultuře obřad, kterým dávám najevo „tohoto člověka jsem si vybral/a mezi všemi ostatními, s ním chci zůstat“.*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (91), na druhém místě církev (69), na třetím místě jiní členové rodiny (40).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	91	40	12	7	8	3	69	25	29	9	13	13

Tabulka 85 - Svatba, zdroje

6 respondentů uvádí „více až v dospělosti“, další společenství mládeže, budoucí manžel, poučili mě svým vlastním příkladem, přátelé, křesťanská média a lidé.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (106 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	2	3	0	1	3	4	5	11	18	59	8,75	10

Tabulka 86 - Svatba, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (106 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	10	2	0	7	2	6	2	8	15	54	7,93	10

Tabulka 87 - Svatba, využití

Poznámky respondentů k tomuto tématu:

*Před 40 lety jsem neviděla jinou možnost „normálního“ života. Jsem ráda, že děti už to měly se svatbami jinak, jako svobodné rozhodnutí. (Ž 65)*

*„O žene vieš, že je tá pravá, keď si s ňou a s kňazom vyšiel z kostola.“ Ale měl jsem i období, kdy jsem hledal partnerky s jinými hodnotami. (M 34)*

*Ale na svatbu se chystáme. Pro mě i mého partnera je to další způsob, jak vyjádřit lásku k druhému. (Ž 22)*

*Neuvědomuju si, že bych byla v tohle nějak víc ovlivněna. (Ž 20)*

*Svatba je pro mě velký krok s člověkem, kterého miluji (budu milovat). (Ž 22)*

*Zatím vdaná nejsem, nicméně chci, aby to bylo rozhodnutí, které bude opravdu na celý život. (Ž 23)*

*Ani tenkrát už to nebylo u našich vrstevníků úplně samozřejmé, ale mezi křesťany celkem ano. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,75 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,93 bodu, modus 8.

## **G – Nesezdané soužití**

### ***Kdo mě poučil o aspektech nesezdaného soužití?***

*Jako jsou např. prostředí umělé nekonfliktnosti, neustále otevřená „zadní vrátka“, špatná komunikace, vysoké procento rozpadu vztahů a opuštěných dětí atd.*

Odpovědělo 106 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce je ovlivnili rodiče (64), na druhém místě církve (51), na třetím místě jsou knihy (33).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	64	28	22	14	2	4	51	25	33	13	22	16

Tabulka 88 - Nesezdané soužití, zdroje

7 respondentů uvádí „více/prakticky všechno až v dospělosti“, další: přátelé, salesiáni, viděla jsem to kolem sebe, v dospívání jsem nebyl poučen (v době mého dospívání to u nás ještě nebylo rozšířeno),

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (102 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	3	3	3	4	9	9	5	15	18	33	7,65	10

Tabulka 89 - Nesezdané soužití, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (102 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	10	3	6	6	10	5	3	10	12	37	7,03	10

Tabulka 90 - Nesezdané soužití, využití

*Jsem mimo toto téma, ale je pro mě důležité kvůli další generaci, tedy vnoučatům.:-) (Ž 65)*

*Je to důležitá samozřejmost. (M 77)*

*Zní jako, že „nesezdané soužití“ je čisté ZLO. :D (M 24)*

*Špatné rozhodnutí v životě by znamenalo, že za jiných okolností bych v tomto dotazníku mj. nenapsala, že jsem 100% spokojená ve svátostném manželství. (Ž 33)*

*Proste neuznávám také soužití, som výhradne proti tomu, nepraktizujem to. (M 24)*

*Můžete v diplomové práci předhazovat takto své postoje a názory a ovlivňovat tak lidi ve vyplňování? V příkladech jsou pouze negativa. (Ž 24)*

*Negativní dopady bylo vidět všude kolem nás. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 7,65 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,03 bodu, modus 10.

## H – Manželský život

### ***Kdo mě poučil o zásadách dobrého manželského života?***

*Např. komunikace, rozdíly mezi mužem a ženou, řešení konfliktů, naplňování „citové nádrže“ atd.*

Odpovědělo 108 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (67), na druhém místě knihy (51), na třetím církev (50).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	67	39	16	7	2	3	50	30	51	13	21	18

Tabulka 91 - Manželský život, zdroje

10 respondentů uvádí „více/převážně/skoro vše až v dospělosti“, další: přednášky na Manželských setkáních, salesiáni, spolčo, samizdat, příprava na manželství.

*Člověk by si měl svou osobnost formovat sám. Proč by ho měl někdo neustále poučovat? (M 18)*

*Rodiče mi svými neustálými hádkami dávali perfektní příklad, jak se to nemá dělat. (M 24)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (104 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	5	1	0	0	4	4	6	18	20	46	8,43	10

Tabulka 92 - Manželský život, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (102 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	9	0	1	1	5	12	5	15	18	36	7,75	10

Tabulka 93 - Manželský život, využití

Poznámky respondentů k tématu:

*V církvi se o tom mluví až při přípravě na manželství – pozdě. (Ž 41)*

*Je důležité se vrátet ke svým kořenům, aby „citové nádrže“ byly pořád plné. Momentálně jsem v tom asi polevil a moje nádoba není úplně plná. (M 34)*

*V současné chvíli je pro mě manželské soužití bezpředmětné, nejsem vdaná. (Ž 23 – pozn. v nesezdaném soužití 4,5 roku)*

*O této skutečnosti vím díky Manželským setkáním. (Ž 31)*

*Neustále se musím učit. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,43 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,75 bodu, modus 10.



#### 4.2.5 Rodičovství a výchova dětí

V tomto oddílu je uvedeno osm témat, která se týkají plánování rodiny (regulace počtí), přijetí dítěte/dětí a zásad dobré výchovy.

#### A – Péče o plodnost

##### *Kdo mě poučil o péči o plodnost a možnostech regulace počtí?*

Odpovědělo 108 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (56), na druhém místě knihy (46), na třetím církev (43).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	56	16	31	25	1	3	43	29	46	21	36	13

Tabulka 94 - Péče o plodnost, zdroje

7 respondentů uvádí „více/převážně/skoro vše až v dospělosti“, další: církevní sdružení Hnutí Světlo-život, LPP a CENAP, přátelé + jeden kněz, samizdat, lékař, přednášky externích odborníků – ne ve škole, spolčo, salesiáni.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (103 odpovědi):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	3	2	0	1	4	5	10	14	21	43	8,37	10

Tabulka 95 - Péče o plodnost, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (102 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	9	2	3	1	9	2	7	12	14	43	7,69	10

Tabulka 96 - Péče o plodnost, využití

Poznámka k tématu od respondentky:

*V našem věku to už není otázka. V plodném věku to důležité bylo. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,37 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,69 bodu, modus 10.

## B – Přirozená regulace početí

***Kdo mě poučil o výhodách a nevýhodách přirozené regulace početí?***

*Mezi přirozené se počítají např. symptotermální metoda, Billingsova, historická kalendářní a další.*

Odpovědělo 108 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (37), na druhém místě církve (36), na třetím knihy (30).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	37	13	14	18	0	2	36	20	30	14	23	34

Tabulka 97 - Přirozená regulace početí, zdroje

10 respondentů uvádí „více/převážně/skoro vše/vše až v dospělosti“, 2x lékař/lékařka, další: vůbec neznám, CENAP, LPP, přátelé, přednášky externích odborníků (nie v škole), knihy Trobischová: Radost být ženou, Rötzer učebnice, samizdat, přednášky, salesiáni, spolčo mládeže. *Tohle je zajímavé. Už na základní nám o tom vykládal „křesťanský“ gynekolog. Nedávno to byla slečna V. S., která na to má prý i nějaký papír. (M 24)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (102 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	8	4	3	1	4	8	10	17	14	33	7,44	10

Tabulka 98 - Přirozená regulace početí, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (102 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	16	4	3	2	6	8	10	9	14	30	6,74	10

Tabulka 99 - Přirozená regulace početí, využití

Poznámky respondentů:

*Tohle jsme dříve příliš neprobírali, a jakmile jsem se stal sexuálně aktivní, zjistil jsem si vše sám. (M 28)*

*V našem věku není již v praxi relevantní. (M 77)*

*Na jedné straně je to úmyslné vyhnutí se početí, na straně druhé to prý není antikoncepce. :D Znalosti využívám pouze k diskuzi. (M 24)*

*Už nejsme plodní, ale dříve to mělo zásadní význam. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 7,44 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 6,74 bodu, modus 10.

### C – Umělé prostředky regulace početí

***Kdo mě poučil o výhodách a nevýhodách umělé regulace početí?***

*Mezi umělé se počítají např. hormonální antikoncepce, bariérová antikoncepce, nitroděložní tělíska, apod.*

Odpovědělo 108 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (52), na druhém místě shodně církve a knihy (40), na třetím místě internet (38).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	52	18	30	28	0	4	40	29	40	24	38	15

Tabulka 100 - Umělé prostředky RP, zdroje

8 respondentů uvádí „více/převážně/skoro vše až v dospělosti“, 6x doktor/lékař/doktoři, další: vlastní negativní zkušenost, tony a tony porna, přednášky na VŠ (zdravotnický obor), LPP, CENAP, spolčo, salesiáni, přednášky odborné, nikdo – ani gynekologové.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (104 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	5	1	1	3	9	12	14	11	15	33	7,60	10

Tabulka 101 - Umělé prostředky RP, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (102 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	13	3	3	4	6	9	6	9	19	30	6,99	10

Tabulka 102 - Umělé prostředky RP, využití

Poznámky respondentů k tomuto tématu:

*Jako první etikář na střední škole v roce 1993. Za co jsem mu vděčná. (Ž 41)*

*Neužívám to vůbec. (M 24)*

*Prakticky nevyužívám. (Ž 31)*

*První 3 roky manželství jsme používali HA a kondom. Pak už jen PPR. Škoda, že jsme o něm neslyšeli víc dříve. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 7,60 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 6,99 bodu, modus 8.

#### D – Vývoj dítěte před narozením

##### ***Kdo mě poučil o vývoji dítěte před narozením a porodu?***

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce učitelé (67), na druhém místě rodiče (60), na třetím knihy (57).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	60	20	67	32	2	3	18	20	57	25	47	7

Tabulka 103 - Vývoj dítěte, zdroje

6 respondentů uvádí „více/podrobněji až v dospělosti“, další: přednášky (ne ve škole), VŠ embryologie, předporodní kurz, salesiáni, spolčo.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (104 odpovědi):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	2	0	1	2	8	10	15	14	16	36	8,02	10

Tabulka 104 - Vývoj dítěte, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (104 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	11	2	5	2	11	6	9	15	11	32	7,03	10

Tabulka 105 - Vývoj dítěte, využití

Poznámky k tématu:

*Jsem původně vystudovaný středoškolský zdravotník. A embryologie na VŠ mi ještě více otevřela oči. (Ž 41)*

*Keďže ešte nemám deti ani nie som tehotná, praktické využitie nie je možné, obmedzuje sa len na šírenie informácií medzi kamarátmi a známymi. (Ž 23)*

*Ted' už jen sleduji těhotenství svých snach. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,02 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,03 bodu, modus 10.

## E – Interrupce a její alternativy

***Kdo mě poučil o věcech, týkajících se interrupce (umělého ukončení těhotenství)?***

*Fakta, způsoby provedení, negativní dopady (na matku, otce, na ostatní členy rodiny, na společnost...), možnosti jiného řešení (babybox, azylový dům, adopce...).*

Odpovědělo 108 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce internet (54), na druhém místě rodiče (50), na třetím učitelé (48).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	50	16	48	28	3	3	46	25	39	26	54	10

Tabulka 106 - Interrupce, zdroje

9 respondentů uvádí „více/převážně/podrobně až v dospělosti“, další: doktor, spolčo, salesiáni, přednášky odborníků (ne ve škole).

*Poučení v tomto případě nebylo dostatečné, některé informace jsme se dozvěděla později, ačkoli v os. životě jsem je nemusela řešit, spoustu věcí jsem nevěděla – zejména psych. dopad na matku, natož duchovní dopad nejen na matku, ale i celé okolí. (Ž 33)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (103 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	4	1	2	2	8	7	11	13	17	38	7,92	10

Tabulka 107 - Interrupce, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (101 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	20	2	8	2	11	6	6	10	8	28	6,15	10

Tabulka 108 - Interrupce, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Nevím, zda jsem vyplnila tak, aby to bylo pochopitelné – je pro mě důležité o tom vědět, ale nikdy bych na interrupci nepřistoupila... (Ž 31)*

*Pro sebe a pro své nejbližší (v menší míře) považuji interrupci za nepřijatelnou. Politicky nikoliv. (M 34)*

*Využití je hlavně v šíření informací ohledně této témy. (Ž 23)*

*Mohu varovat jiné. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 7,92 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 6,15 bodu, modus 10. Někteří respondenti pravděpodobně pochopili praktické využití tak, že je dobré mít tyto informace (viz poznámky) a označili 10, někteří zřejmě označili 1 jako výraz svého odmítnutí tohoto zákroku.

## F – Právo na život

***Kdo mě poučil o základním lidském právu (právo na život každého člověka od početí až do přirozené smrti)?***

Odpovědělo 106 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (71), na druhém místě církve (63), na třetím učitelé (50).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	71	29	50	18	11	7	63	20	41	22	29	7

Tabulka 109 - Právo na život, zdroje

6 respondentů uvádí „více/převážně/podrobně až v dospělosti“, další: společenství mládeže, salesiáni, přednášky odborníků (ne ve škole).

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (103 odpovědi):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	0	0	0	6	3	12	9	14	58	8,84	10

Tabulka 110 - Právo na život, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (101 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	3	4	1	1	9	3	8	13	14	45	8,09	10

Tabulka 111 - Právo na život, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Církev o tom poučuje pořád, ale potrat by měl být legální. (M 18)*

*Jen obecně. \* V osobním životě nerelevantní, všeobecně ano. \* Učitelé asi moc neřešili od kdy do kdy. \* Stejně tak má každá matka právo na své rozhodnutí. \* Spolupracujeme s HPŽ.*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,84 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 8,09 bodu, modus 8.



## G – Přijetí dítěte

**Kdo mě poučil o přijímání dětí?**

*Přijetí dítěte takového, jaké je, chlapce nebo děvčátka, se všemi jeho vlastnostmi a možnostmi; péče o dítě, naplňování potřeb dítěte (biologických, citových, rozumových, budování charakteru).*

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (83), na druhém místě církve (60), na třetím knihy (42).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	83	39	35	16	10	5	60	25	42	15	24	14

Tabulka 112 - Přijetí dítěte, zdroje

6 respondentů uvádí „více/převážně/podrobně až v dospělosti“, další: společenství mládeže, salesiáni, přednášky odborníků (ne ve škole), přátelé, spolčo, setkání na Velehradě.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (104 odpovědi):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	2	1	0	0	5	4	6	12	10	64	8,89	10

Tabulka 113 - Přijetí dítěte, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (104 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	10	1	2	0	8	4	3	14	15	47	7,88	10

Tabulka 114 - Přijetí dítěte, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Je to samozřejmost... (M 77)*

*Předešlé otázky jsem brala vzhledem ke svému dítěti... tuhle chápu i vzhledem k ostatním, se kterými se můžu potkávat. (Ž 22)*

*To by mělo být přirozenou vlastností každého. (Ž 41)*

*Moje praxe vždy pokulhává za ideálem. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,40 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,81 bodu, modus 8.

## H – Zásady výchovy

***Kdo mě poučil o zásadách výchovy, rovnováze mezi laskavostí a důsledností, nastavení přiměřených hranic atd.?***

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (79), na druhém místě shodně církve a knihy (46), na třetím jiní členové rodiny (44).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	79	44	26	14	14	6	46	30	46	13	27	18

Tabulka 115 - Zásady výchovy, zdroje

9 respondentů uvádí „více/převážně/podrobně až v dospělosti“, další: společenství mládeže, salesiáni, přednášky odborníků (ne ve škole), odborné přednášky.

*V dospívání jsem nebyla poučena, v praxi pak improvizace a často volba mezi špatným a ještě horším řešením. (Ž 65)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (102 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	3	0	0	1	5	3	5	22	18	45	8,56	10

Tabulka 116 - Zásady výchovy, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (101 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	7	3	1	1	8	5	12	19	13	32	7,55	10

Tabulka 117 - Zásady výchovy, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Mám pocit, že jsem o těchto věcech byl poučen dost pozdě, i když sám jsem na ně přišel ještě dřív. (M 24)*

*Učitelé – myšleno na pedagogické škole, myslím, že jinde se výchovou dětí nezabývají. (Ž 33)*

*Nevím, jestli mám pořád správně nastavené hranice, ale vím, jak jsou důležité a snažím se na nich pracovat. (M 34)*

*Velké využití predpokládám v budoucej práci pani učitelky na základnej škole. (Ž 23)*

*Při vedení dětí v zájmovém kroužku. (M 27)*

*Ted' už jde hlavně o vnoučata. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,56 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,55 bodu, modus 10.

#### 4.2.6 Předcházení rizikovému chování

Tento oddíl obsahuje devět témat, která se týkají prevence různých forem rizikového chování.

##### A – Jak odolat nátlaku

***Kdo mě poučil o tom, jak odolat nátlaku, manipulaci (reklamy; půjčky; špatní kamarádi...) – vlastní odolnost, odvaha, finanční gramotnost.***

Odpovědělo 109 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (82), na druhém místě učitelé (53), na třetím internet (39).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	82	38	53	31	13	10	38	37	36	18	39	11

Tabulka 118 - jak odolat nátlaku, zdroje

8 respondentů uvádí „více až v dospělosti“, další: v rámci pracovní zkušenosti, přátelé, děti, zaměstnavatel, společenství mládeže, salesiáni, osobnost si tvořím sám, mé přesvědčení.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (103 odpovědi):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	1	0	0	1	5	16	21	21	38	8,60	10

Tabulka 119 - Jak odolat nátlaku, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (103 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	1	0	1	4	5	12	29	21	29	8,27	9

Tabulka 120 - Jak odolat nátlaku, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Poučení jen v náznacích. (Ž 39)*

*Finanční gramotnost bych dala zvlášť – je i v dnešní době neuspokojivá. (Ž 41)*

*Učím se ze zkušeností a snažím se na to přijít sama, neuvědomuju si, že by mě někdo poučil. (Ž 20)*

*To by měl být povinný předmět na školách, když už rodina selže. (Ž 41)*

*Přese všechno někdy naletím. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,60 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 8,27 bodu, modus 9.

## B – Hodnota panenství a panictví

***Kdo mě poučil o hodnotě panenství a panictví; jak odolat tlaku prostředí a motivace nechat si svou sexualitu pro budoucího manžela/manželku.***

Odpovědělo 106 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (86), na druhém místě církve (54), na třetím spolužáci a kam. (47).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	60	18	9	8	4	2	57	25	36	14	18	24

Tabulka 121 - Hodnota panenství a panictví, zdroje

6 respondentů uvádí „spíše/více až v dospělosti“, další: vůbec, společenství mládeže, salesiáni, kurz Animátor, přátelé, věřící kamarádi a internet – křesťanské stránky, spolčo, sledovanie fungovania v prírode.

*Panenství/panictví má hodnotu jen takovou, kolik je vám někdo ochotný za to zaplatit. Jinak pro mě jako muže je to spíše přítěž. (M 18)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (104 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	8	3	1	3	4	6	6	16	15	42	7,79	10

Tabulka 122 - Hodnota panenství a panictví, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (103 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	14	5	1	3	5	2	9	8	12	44	7,29	10

Tabulka 123 - Hodnota panenství a panictví, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Tohle je supr téma k diskuzi! :) Když se na to koukneme z pohledu peněz, tak když holka nabídne v dražbě své panenství, tak může zinkasovat i několik milionů. Když to udělá kluk, tak může být rád, když mu někdo nabídne pár tisíc. I když, holky často nechtějí veřejně dražit, takže většinou dostanou tak 10 – 50 tisíc. Pořád je to asi 10x víc než kluci. (Volám po rodové rovnosti! :D) Taky mám pocit, že lidé nálepkují panice jako sexuální a partnerské nemehla, zejména když jde o kluky po 20. Jednoduše mám pocit, že pokud holka taky nechce sex až po svatbě, tak by chtěla nejlépe zkušeného samce. A kolik je takových holek? Aha. Když jsem byl mladší, tak jsem žil v takové té idylické iluzi. Teď si ale myslím, že to nebude taková tragedie, když potkám holku, co nebude panna. I když lepší by bylo, kdyby byla, ale šance je elementárně tak čím dál menší, takže je na čase se smířit s realitou. Ne? (M 24)*

*To neznamená, že spím s každým, ale manželství je přežitek. (Ž 23)*

*V mládí byla důležitost panenství na vysoké úrovni. (Ž 41)*

*Pro naše manželství to bylo velmi dobré. Všechno jsme se učili spolu a nerušilo nás srovnávání s jinými zkušenostmi. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 7,79 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,29 bodu, modus 10. V tomto tématu se projevuje velká názorová polarizace respondentů.

## C – Negativní dopady sexu s více partnery

***Kdo mě poučil o negativních dopadech sexu s více partnery za život (zdravotní, psychologické, vztahové apod.)?***

Odpovědělo 104 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (57), na druhém místě církve (47), na třetím knihy (41).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	57	20	36	30	2	2	47	23	41	21	31	17

Tabulka 124 - Negativní dopady sexu s více partnery, zdroje

5 respondentů uvádí „více/převážně/vše až v dospělosti“, 2x lékař, další: vůbec, společnosti mládeže, salesiáni, přednášky odborníků (ne ve škole), odborné přednášky, přátelé.

*Okolí plné špatných příkladů včetně důsledků, které to pro ně mělo. (Ž 23)*

*Sex s více partnery nemá negativa. Jenom zvýší sebevědomí. (M 18)*

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (103 odpovědi):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	5	2	1	0	3	5	12	14	13	48	8,25	10

Tabulka 125 - Negativní dopady sexu s více partnery, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (100 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	13	4	0	0	8	4	8	7	12	44	7,45	10

Tabulka 126 - Negativní dopady sexu s více partnery, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Na to jsem si přicházel většinou sám, a je to lepší, já bych stejně nikomu nevěřil a chtěl se přesvědčit. (M 28)*

*Tyhle věci obvykle říkají jenom věřící. V tomhle pohledu, důvěra v její pravdivost u mě klesá. (M 24)*

*Všechny časopisy, které zde kdy zmiňuji, jsou INy :) (Ž 22)*

*Nevím, jestli to využívám nebo ne, když jsem vdaná, a tak tuto skutečnost nepotřebuju brát v potaz :) (Ž 23)*

*Není třeba poučovat, když za život zas tolik partnerů nemáte. (Ž 22)*

*Člověk to vidí všude kolem sebe. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,25 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,45 bodu, modus 10.

## D – Poruchy příjmu potravy

### ***Kdo mě poučil o poruchách příjmu potravy?***

*Poruchy vnímání hodnoty vlastního těla, rizika drastických diet, mentální anorexie a bulimie, apod.*

Odpovědělo 107 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce učitelé (68), na druhém místě internet (49), na třetím rodiče (45).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	45	21	68	41	3	4	13	26	27	36	49	17

Tabulka 127 - Poruchy příjmu potravy, zdroje

4 respondenti uvádějí „více/převážně/podrobně až v dospělosti“, další: film, vůbec.



Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (104 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	10	3	6	4	10	8	13	15	13	22	6,69	10

Tabulka 128 - Poruchy příjmu potravy, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (103 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	18	3	5	7	11	9	9	13	5	23	6,00	10

Tabulka 129 - Poruchy příjmu potravy, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Nežijeme pro to, abychom jedli, jíme pro to, abychom žili...*

*Nemám pocit, že by mne o této problematice kdo ví kdo a kdo ví jak poučoval. Něco se člověk dozví sám, ale pamatovat se, kdo mne o tomto poučil, při čemž je tohle téma pro mne absolutně nedůležité a nevidím potřebu jej mít nastudovanou. (M 23)*

*Moje pubertální krátkodobé pokusy s dietami neměly naštěstí velký dopad. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 6,69 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 6,00 bodu, modus 10.

## E – Šikana

***Kdo mě poučil o věcech jako šikana, posmívání, pomluvy, nadávky, násilí; respekt k ostatním lidem, odvaha zastat se šikanovaných nebo přivolat pomoc...***

Odpovědělo 108 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce shodně rodiče a učitelé (84), na druhém místě přednášky externích odborníků ve škole (46), na třetím spolužáci a kamarádi (42).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	84	33	84	46	17	14	39	42	31	23	33	3

Tabulka 130 - Šikana, zdroje

3 respondenti uvádějí „více/převážně/podrobně až v dospělosti“, další: protože v tom pracuji, společenství mládeže, salesiáni, Život Dona Bosca.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (104 odpovědi):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	0	1	2	1	8	9	11	17	17	38	8,19	10

Tabulka 131 - Šikana, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (102 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	4	2	1	4	9	13	10	22	7	30	7,44	10

Tabulka 132 - Šikana, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Ťažko mi je objektivne odpovedať – rodičia ma ovplyvnil príkladom, ani nie nejakými poučeniami a rozhovormi. (Ž 45)*

*Dnes bych uvítal, kdybych byl v této oblasti více poučen dříve. (M 34)*

*Každý den se snažím udělat aspoň jednu věc pro druhé, i kdyby to bylo třeba jen nést jim tašku. (Ž 22)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,19 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,44 bodu, modus 10.

## F – Jak se chránit před násilím

***Kdo mě poučil o tom, jak se chránit před násilím, sexuálním napadením atd.***

Odpovědělo 106 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (58), na druhém místě učitelé (53), na třetím přednášky externích odborníků (42).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	58	22	53	42	6	10	13	31	22	23	33	23

Tabulka 133 - Jak se chránit, zdroje

5 respondentů uvádí „více/částečně až v dospělosti“, další: přímo asi nikdo, dokumenty, salesiáni.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (101 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	5	1	0	2	6	8	15	18	16	30	7,78	10

Tabulka 134 - Jak se chránit, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (97 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	14	2	4	7	9	8	15	10	11	17	6,24	10

Tabulka 135 - Jak se chránit, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Poučena jen obecně. (Ž 39)*

*Kdyby mě tak sexuálně napadla holka, nevím, zda bych se bránil. :D Asi by záleželo na okolnostech. Například, kdyby to byla moje imaginární manželka, tak to bych se bránil, ale jenom jakože, v rámci hry. :D Kdyby to ale byly neznámé mladé holky s hezkým tělem, tak to bych je uzemnil elektrickým paralyzérem a zavolal policii. Kdo ví, jaké pohlavní nemoci přenáší. :D (M 24)*

*Myslím, že poučení vám v této situaci stejně nepomůže. (Ž 22)*

*Jediný můj preventivní způsob ochrany je, nevystavovat se zbytečně nebezpečí a neprovokovat. Jinak můžu spoléhat jen na Boží pomoc. Víc neumím. (Ž 69)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 7,78 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 6,24 bodu, modus 10.

#### G – Jak se sám nestat násilníkem

***Kdo mě poučil o tom, jak se sám/sama nestát násilníkem, jak pracovat na odstranění špatných sklonů ve své povaze...***

Odpovědělo 107 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (70), na druhém místě církve (44), na třetím knihy (33).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	70	30	31	14	13	7	44	29	33	12	22	18

Tabulka 136 - Jak se nestat násilníkem, zdroje

5 respondentů uvádí „více/převážně/podrobně až v dospělosti“, další: společenství mládeže, salesiáni, kurz Animátor, tábor Radost, přátelé.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (102 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	3	1	2	1	12	6	13	14	15	35	7,83	10

Tabulka 137 - Jak se nestat násilníkem, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (102 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	5	4	2	6	12	6	13	14	15	25	7,05	10

Tabulka 138 - Jak se nestat násilníkem, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Jestli se mohu ještě v tom něco naučit? (M 77)*

*To se dá? A jo, to je ta sebevýchova. To už tady ale bylo, ne? Zatím to řeším izolací od lidí. Takové sociální vězení. (M 24)*

*Keďže som cholerik, spracovávanie náhleho rozčúlenia je takmer na dennom poriadku. (Ž 23)*

*Nemám špatné sklony. (Ž 22)*

*Že je to potřeba mi sice říkali, ale nějakou techniku mě nenaučili. Se svým hněvem bojuji dodnes. (Ž 69)*

*No, myslím, že když je dítě vychovááno dobrými vzory v dobrém prostředí nepotřebuje tolik poučení. Verba movent, exempla trahunt. (Ž 33)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 7,83 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,05 bodu, modus 10.

## H – Závislosti

***Kdo mě poučil o závislostech (drogy, alkohol, kouření, gamblerství, pornografie, apod.)?***

Odpovědělo 108 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce rodiče (84), na druhém místě učitelé (83), na třetím přednášky externích odborníků ve škole (62).

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	84	38	83	62	17	13	45	42	42	35	43	5

Tabulka 139 - Závislosti, zdroje

6 respondentů uvádí „více/převážně/podrobně až v dospělosti“, další: společenství mládeže, salesiáni.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (103 odpovědi):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	1	1	1	0	4	7	14	23	14	38	8,31	10

Tabulka 140 - Závislosti, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (103 odpovědi):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	2	3	4	4	10	7	11	15	14	33	7,58	10

Tabulka 141 - Závislosti, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Nepotřebujem. (Ž 28)*

*Mám své malé „závislosti“ jako čokoládu nebo Sudoku. Na ty je dobrá postní doba. (Ž 69)*  
*Jako dítě jsem o některých věcech ani nevěděla a vlastně mě to ani nezajímalo... a nezajímá, tak nevím, jestli poučování nemůže děti svést k tomu to zkusit... ale v dnešní době, kdy je vše na první klik a na každém kroku asi ano... (Ž 33)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,31 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,58 bodu, modus 10.

### I – Bezpečné chování na internetu

#### ***Kdo mě poučil o bezpečném chování na internetu, sociálních sítích apod.?***

Odpovědělo 108 respondentů. Tabulka ukazuje rozložení nabízených zdrojů, ze kterých čerpali – nejvíce učitelé (42), na druhém místě internet (41), na třetím místě jsou spolužáci a kamarádi (29), hned za nimi shodně rodiče a externí odborníci (28). 37 respondentů poučeno nebylo vůbec, což je většinou kvůli dřívějšímu ročníku narození.

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet	V dospívání jsem nebyl p.
Počet	28	15	42	28	6	4	13	29	14	11	41	37

Tabulka 142 - Bezpečné chování na internetu, zdroje

5 respondentů uvádí „více/převážně/podrobně až v dospělosti“, 7x „za mého/našeho mládí nebyl internet a soc. sítě atd.“, další: děti, dokumenty k této problematice, sama, vysoká škola, rozumný člověk si dokáže udělat mantinely sám.

Hodnocení důležitosti ukazuje tabulka (99 odpovědí):

Důležitost	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	2	0	2	1	6	9	11	21	13	34	8,06	10

Tabulka 143 - Bezpečné chování na internetu, důležitost

Využití tématu ohodnotili respondenti takto (98 odpovědí):

Využívám	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\phi$	M
Počet	2	1	2	5	9	7	13	21	12	26	7,59	10

Tabulka 144 - Bezpečné chování na internetu, využití

Poznámky k tématu od respondentů:

*Učím se to v čase sama, vzděláváním se, kvůli svým dětem, abych věděla, jak jim poradit – aby se nám na netu „neztratili“. V mém dospívání internet nebyl pro mě dostupný, natož aby nabízel dnešní možnosti a „možnosti“. (Ž 41)*

*Po 3 hodinách se konečně blížím ke konci! (M 24)*

*[https://www.youtube.com/watch?v=6fcZkeUX5\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=6fcZkeUX5_A) (pozn. respondent – viz výše – sem vložil odkaz na dětské programy proti kyberšikaně)*

*V našem mládí to nebylo a teď často opravdu tápu. (Ž 69)*

*No rodiče mě ani poučit nemohli, internet jsme prostě neměli... na střední škole jsme objevovali email a heslo a na vysoké nám něco řekli o zabezpečení... Dnes je jiná doba, kyberútoky jsou nejčastější zlo... (Ž 33)*

Důležitost tématu byla ohodnocena v průměru na 8,40 bodu, modus 10, využití tématu ohodnoceno v průměru na 7,81 bodu, modus 8.



#### 4.2.7 Závěrečná část dotazníku

Závěr dotazníku obsahuje tři otázky.

***Který „zájmový kroužek“ jsem při zadávání měl(a) nejčastěji na mysli?***

Odpovědi respondentů:

*Navštěvovala jsem taneční kroužek, kroužek ručních prací, kroužek pohybových aktivit \* Mladý elektrikář \* Sport – basketbal \* spolčo, VKH \* Sport, hudba, ... \* pod krúžkom rovnako ako pod „Cirkvou“ som myslela Saleziánske stretnutia, kde som ako animátorka sa stretávala a tiež viedla stretnutia mladých detí \* Klub mládeže \* náboženství, spolčo \* hudobná škola – hra na klavíri \* Folklórny súbor \* Fotbal \* Peer program \* debatné krúžky sociologického a náboženského zamerania voliteľné popri povinných predmetoch \* Výtvarníctví, sport \* hudební nástroj, komorní hra \* hudební \* zejména kolem farnosti - sbor, ministranti, stretka, fotbal \* spolčo \* hudebku – ZUŠ. Měla jsem 13 let jednoho učitele a často jsme si povídali o spoustě věcí. \* Studium houslí, sborový zpěv nebo taneční skupina \* čtenářský a přírodovědecký \* sport (hasičský, motokros), četba \* aerobic \* atletický tým, přírodovědný kroužek \* folklorní, sportovní \* Společenství mladých katolíků \* aerobic \* výtvarný, přírodovědecký, hudební \* pionýr \* hudební, výtvarný*

***Která důležitá témata podle Vašeho názoru v tomto dotazníku chybí?***

*Rada lékařů při odpovědích \* Je tak obsáhlý, že mě teď po 1,5 hod vyplňování nic nenapadá \* Neřekl bych, že chybí. Spíše přebývá. \* různé formy sexuálneho zneužívania \* Po 3 hodinách vyplňování ani nevím, jak se jmenuju. \* Vztah k rodičům \* např. jiné povolání? \* vztah k práci \* vztah k iným živým tvorom a planéte \* asi je zde obsaženo vše... možná otázka: Kdo nás vedl ke všeobecnému rozhledu, k opravdovému zájmu o neznámé věci bez předsudků... \* využití volného času \* Mě by zajímalo, jak lidé mají postavený vztah manžel vs. děti – kdo je pro ně „důležitější“. \* nenapadá mě žádné, je to hodně široké \* vše bylo zde uvedeno \* vztah k přírodě \* úcta ke stáří \* Jak člověk vnímá sám sebe. Jeho vlastní názory a co se naučil a ne jen to, co ho naučili ostatní. \* Nemohu posoudit, jelikož jsem nikdy nic takového nevyplňovala. \* více otázek souvisejících s péčí o rodinu \* Než jsme zakládali rodinu, nikdo mě nepoučil o tom, co vše je potřeba v domácnosti platit. \* Hospodaření s penězi? \* asi nic, nevím...*

**Závěrečné poznámky a připomínky k dotazníku**

Některé ze 42 odpovědí a připomínek:

*Kolonka spolužáci, kamarádi – není shodná. Jsou to většinou dvě odlišné sociální skupiny. Častým motorem mladých a vzorem jsou jejich přátelé. Chybí mi tam. Lidé, kterými se obklopují. Chybí mi tam kolonka – náboženství (to je prostor pro vzdělávání v prorodinných tématech s odkazem na evangelium).*

*V odpovědích mi chyběla větší možnost výběru.*

*Moja častá odpoveď bola „v cirkvi“ – zahrňujem v tom aj duchovné cvičenia, mládežnícke stretká, hodiny náboženstva a pod.*

*Rád bych jen řekl, že opravdu v drtivé většině otázek mne o dané problematice poučovali rodiče. Možná nebyli těmi prvními, kdo se o tom zmínil, ale na základě dobré rodinné komunikace jsme tyto věci řešili doma v kruhu rodiny.*

*Máte příliš konzervativní a upjatý pohled na svět.*

*Mamku mám lektorku Billingsovej ovulačnej metódy, so sexom sme počkali až do manželstva :)*

*Tak jsem si zavzpomínala, asi jste měla na mysli mladší generaci a poznámky jsem taky měla psát jinde, ale jsem tak ráda, že se o tolika dobrých a důležitých otázkách mluví, že i ten svůj retrodotazník pošlu, abyste taky mohla mít radost z toho posunu za asi 50 let.*

*Asi ten dotazník nemůže být úplně všeřikající, ale já jsem si díky tomu uvědomila, kolik mě toho naučili rodiče a jak moc mě ovlivnila církev ve smyslu náboženství, příprava na biřmování, setkání mládeže, spolča, spolčátka, ... a že knihy mě velmi výrazně ovlivnily a také kdo všechno mě vlastně „spoluutvářel“ :)*

*Veľmi sa mi páči, že bol medzi možnosťami uvedený skaut. U mňa jednoznačne popri rodičoch a cirkvi zohrával najväčšiu úlohu vo výchove a tvorbe svetonázoru.*

*Nelibily se mi otázky ohledně sexuality směřované k náboženství. Nesouhlasím s nimi.*

*Dotazník je moc dlouhý a komplikovaný.*

*Dobře zpracovaný dotazník, inspirující pro život.*

*Hodně dlouhý, chtěla jsem to vzdát.*

*Dotazník se mi vyplňoval celkem dobře, u některých otázek jsem spíše nerozuměla praktickému využití – jestli se s tématem spíš setkávám nebo ho musím přímo já využívat.*

*Díky :)*

*Hodně otázek, ale život je pestrý...*

*Někdy jsem u poslední otázky (jak často využíváte) nevěděl, co přesně odpovědět, na co přesně se dotazník ptá (raději jsem v těchto případech dával 5) – např. při otázkách na manželství nebo výchovu dětí (ještě jsem do manželství nevstoupil a děti nemám).*

*Až doteď jsem si neuvědomila, jak velkým přínosem v mém dospívání bylo kvalitní společenství mládeže (pod vedením Mgr. I. Čihákové).*

*Příliš dlouhý, asi nic nechybí.....:)*

*Na život se dá připravit na 50 % ... zbytek je už na osobních zkušenostech, výzvách, překážkách, nečekaných zvrátech.*

*Hodně dlouhý :) Jinak zajímavé téma... pokud budou výsledky, ráda si počkám na zveřejnění :)*

*Snad jsou jiní rychlejší, ale mně trvalo vyplnění dotazníku 3 hodiny. Trochu mě mátlá formulace o současném využití naučeného, u některých bodů to jaksi nesedělo. Ty důležité věci byly krásně formulované a musím říci, že takto formulované mě to rodiče neučili.*

#### 4.2.8 Srovnání všech pěti oblastí

V této kapitole bude rozebráno srovnání výše poučenosti mezi pěti oblastmi, srovnání jednotlivých zdrojů, srovnání důležitosti témat pro respondenty a srovnání praktického využití těchto témat v životech respondentů. Znovu uvádíme přehled témat:

Poř.	Osobnost člověka	Přátelství a mezilidské vztahy	Partnerské a manželské vztahy	Rodičovství – plánování, výchova	Prevence rizikového chování
<b>A</b>	Složky osobnosti	Komunikace	Účel známosti	Péče o plodnost	Jak odolat nátlaku
<b>B</b>	Sebepřijetí	Řešení konfliktů	Výběr partnera	Přirozená regulace početí	Hodnota panenství a panictví
<b>C</b>	Sebevýchova a sebeovládání	Emoce	Druhy lásky	Umělé prostředky RP	Negativní dopady sexu s více partnery
<b>D</b>	Ctnosti a neřesti	Hněv	Účel sexuality	Vývoj dítěte před narozením	Poruchy příjmu potravy
<b>E</b>	Světový názor	Odpuštění a smíření	Sex. zdrženlivost v době známosti	Interrupce a její alternativy	Šikana, posmívání; respekt
<b>F</b>	Priority života	Přátelství	Svatba	Právo na život	Jak se chránit před násilím
<b>G</b>	Rozhodování	Vztah k druhým lidem	Nesezdané soužití	Přijetí dítěte	Jak se sám nestat násilníkem
<b>H</b>	Čas		Manželský život	Zásady výchovy	Závislosti
<b>I</b>	Zájmy a záliby			(Pravidla v rodině)	Bezpečné chování na internetu
<b>J</b>	Životní vzory				
<b>K</b>	Pozitivní pohled				
<b>L</b>	Vztah k sobě samému				

Tabulka 145 - Rozpis oblastí a témat životní cesty

**A – Poučení respondentů**

Následující tabulka ukazuje srovnání poučenosti v pěti oblastech. U každého tématu je údaj, kolik respondentů uvedlo, že v dospívání nebyli poučeni o této oblasti vůbec.

Poř.	Osobnost člověka	Přátelství a mezilidské vztahy	Partnerské a manželské vztahy	Rodičovství – plánování, výchova	Prevence rizikového chování
<b>A</b>	9	5	14	13	11
<b>B</b>	10	11	21	34	24
<b>C</b>	6	21	15	15	17
<b>D</b>	5	19	14	7	17
<b>E</b>	10	6	15	10	3
<b>F</b>	4	9	13	7	23
<b>G</b>	8	7	16	14	18
<b>H</b>	12		18	18	5
<b>I</b>	13				(37)
<b>J</b>	9				
<b>K</b>	6				
<b>L</b>	12				
<b>φ</b>	<b>8,67</b>	<b>11,14</b>	<b>15,75</b>	<b>14,75</b>	<b>14,75</b>

Tabulka 146 - Srovnání poučenosti

V první oblasti bylo nejvíce respondentů nepoučeno v tématu „I – Zájmy a záliby“ – především nebyli poučeni o důležitosti odpočinku; to souvisí s tématem „H – Využívání času“ a také souhrnem celé oblasti „L – Vztah k sobě samému“.

V druhé oblasti je nejhorší situace v tématech „C – Emoce“ a „D – Zpracování hněvu“, následuje „B – Řešení konfliktů“. To se následně odráží i v jejich praktickém životě.

Ve třetí oblasti bylo nejvíce nepoučených v tématu „B – Výběr partnera“, které je právě klíčové pro dobrý celoživotní vztah, na druhém místě je „H – Manželský život“; tam by tolik nevadilo, že se jim nedostalo výslovného poučení, pokud by měli šanci prožívat dětství a dospívání v úplně harmonické rodině a dostali informace před vstupem do manželství (a potom v manželství např. navštěvovali Manželská setkání, Manželské večery nebo

jiné akce zaměřené na podporu manželského vztahu). Na třetím místě v „nepoučenosti“ je téma „G – Nesezdané soužití“; je závažné, pokud mladí lidé hromadně jdou do vztahů, které vykazují vysokou míru rozpadů, brání dobrému výběru partnera a nastavují naprosto špatné vzorce jednání v partnerských vztazích, a nikdo je předtím neseznámí s riziky, která jim zde hrozí.

Ve čtvrté oblasti je nejvyšší podíl nepoučených v tématu „B – Přírozená regulace početí“; je škoda, že je zatím tak vysoká neznalost metod, které jsou ekologické, svojí spolehlivostí srovnatelné s nejspolehlivějšími umělými metodami a navíc sloužící i k dosažení početí při problémech s plodností. U tématu „H – Zásady výchovy“ zase tolik nevádí, že to neslyšeli jako dospívající, pokud tyto znalosti v praxi prožijí s dobrými rodiči a před vstupem do manželství nebo před narozením dítěte absolvují nějaké kurzy pro rodiče nebo čtou dobré knihy. Na třetím místě je téma „C – Umělá regulace početí“, což je problém hlavně proto, kolika mladým děvčatům je předepisována hormonální antikoncepce, aniž by děvčata byla seznámena se závažnými riziky pro jejich zdraví a pro jejich budoucí plodnost.

V páté oblasti bylo nejvíc nepoučených u tématu „I – Bezpečné chování na internetu“, ale vzhledem k tomu, že v dospívání mnohých respondentů ještě internet nebyl, jsme toto téma ani nezapočítali do průměru. Velmi mnoho respondentů ale nedostalo poučení o tématu „B – Hodnota panenství a panictví“, což by mnohé mladé uchránilo od citových zranění v dospívání. To je věc, kterou mladí lidé potřebují slyšet, jak dokládá tato zkušenost:

*Moje známá učí na ekonomické střední škole. Své třídy se při maturitním večírku zeptala, co jim ta škola za čtyři roky studia dala. A celá třída se shodla na tom, že nejdůležitější bylo, „když k nám tehdy přišel ten pán a povídal nám o kráse panenství a panictví“. (J.K.)*

Na dalších místech „nepoučenosti“ byla témata „F – Jak se chránit před násilím“ a „G – Jak se sám nestat násilníkem“, která souvisejí s pěstováním své osobnosti a rozvíjením ctností. Naopak velmi dobrá informovanost je u témat „E – Šikana“ a „H – Závislosti“. Ukazuje se ale, že lepší než nejpodrobnější informace je rozvíjet opačné dobré jednání, to znamená v případě šikany respekt k sobě samému, respekt k druhým a rozvíjení schopností k přátelským vztahům s druhými. V případě závislosti zase potřebujeme vyrovnanou osobnost, ctnosti moudrosti, umírněnosti a statečnosti k odmítání špatných věcí, zaměřenost k dobrým hodnotám a k smyslu života, který stojí za to, aby se lidé nemuseli utěšovat náhražkami.

## B – Zdroje poučení

Ve dvou tabulkách následuje srovnání zdrojů, od kterých byli respondenti poučeni.

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet
1A	92	27	43	13	16	8	53	36	53	14	21
B	85	27	33	13	17	14	50	38	45	9	12
C	89	37	45	12	16	14	51	33	48	12	11
D	90	43	42	8	17	10	63	21	52	6	11
E	80	40	51	22	17	10	59	44	52	16	32
F	99	53	49	15	18	14	58	49	49	12	19
G	91	39	37	12	16	8	57	32	34	8	13
H	71	32	43	14	14	18	25	35	29	10	26
I	71	38	42	9	16	29	30	41	29	14	21
J	81	40	50	14	19	18	52	46	52	22	30
K	86	38	43	16	18	12	54	47	43	12	17
L	78	42	34	10	14	15	52	40	41	14	16
<b>Celkem</b>	<b>1013</b>	<b>456</b>	<b>512</b>	<b>158</b>	<b>198</b>	<b>170</b>	<b>604</b>	<b>462</b>	<b>527</b>	<b>149</b>	<b>229</b>
2A	71	42	75	23	12	20	21	41	33	13	20
B	86	48	50	18	17	16	46	42	34	9	20
C	69	35	19	8	10	10	32	40	36	9	12
D	68	36	23	10	11	8	40	32	25	5	9
E	87	50	28	6	11	7	71	35	41	9	6
F	85	47	37	7	19	16	48	59	33	10	11
G	84	51	47	14	18	11	50	46	42	10	14
<b>Celkem</b>	<b>550</b>	<b>309</b>	<b>279</b>	<b>86</b>	<b>98</b>	<b>88</b>	<b>308</b>	<b>295</b>	<b>244</b>	<b>65</b>	<b>92</b>
3A	79	40	15	10	6	4	52	36	42	12	16
B	74	27	17	8	3	5	40	34	37	8	12
C	65	25	17	11	3	3	39	34	52	15	23
D	62	18	20	17	3	1	54	25	50	14	23
E	66	20	15	8	1	1	60	23	39	12	13
F	91	40	12	7	8	3	69	25	29	9	13
G	64	28	22	14	2	4	51	25	33	13	22
H	67	39	16	7	2	3	50	30	51	13	21
<b>Celkem</b>	<b>568</b>	<b>237</b>	<b>134</b>	<b>82</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>415</b>	<b>232</b>	<b>333</b>	<b>96</b>	<b>143</b>

Tabulka 147 - Srovnání zdrojů - oblast 1, 2, 3

Kdo mě poučil?	Rodiče	Jiní členové rodiny	Učitelé	Přednášky ext. odborníků	Ve skautu	V zájmových kroužcích	V církvi	Spolužáci, kamarádi	Knihy	Časopisy	Internet
<b>4A</b>	56	16	31	25	1	3	43	29	46	21	36
<b>B</b>	37	13	14	18	0	2	36	20	30	14	23
<b>C</b>	52	18	30	28	0	4	40	29	40	24	38
<b>D</b>	60	20	67	32	2	3	18	20	57	25	47
<b>E</b>	50	16	48	28	3	3	46	25	39	26	54
<b>F</b>	71	29	50	18	11	7	63	20	41	22	29
<b>G</b>	83	39	35	16	10	5	60	25	42	15	24
<b>H</b>	79	44	26	14	14	6	46	30	46	13	27
<b>Celkem</b>	<b>488</b>	<b>195</b>	<b>301</b>	<b>179</b>	<b>41</b>	<b>33</b>	<b>352</b>	<b>198</b>	<b>341</b>	<b>160</b>	<b>278</b>
<b>5A</b>	82	38	53	31	13	10	38	37	36	18	39
<b>B</b>	60	18	9	8	4	2	57	25	36	14	18
<b>C</b>	57	20	36	30	2	2	47	23	41	21	31
<b>D</b>	45	21	68	41	3	4	13	26	27	36	49
<b>E</b>	84	33	84	46	17	14	39	42	31	23	33
<b>F</b>	58	22	53	42	6	10	13	31	22	23	33
<b>G</b>	70	30	31	14	13	7	44	29	33	12	22
<b>H</b>	84	38	83	62	17	13	45	42	42	35	43
<b>I</b>	28	15	42	28	6	4	13	29	14	11	41
<b>Celkem</b>	<b>568</b>	<b>235</b>	<b>459</b>	<b>302</b>	<b>81</b>	<b>66</b>	<b>309</b>	<b>284</b>	<b>282</b>	<b>193</b>	<b>309</b>
<b>Souhrn</b>	<b>3187</b>	<b>1432</b>	<b>1685</b>	<b>807</b>	<b>446</b>	<b>381</b>	<b>1988</b>	<b>1471</b>	<b>1727</b>	<b>663</b>	<b>1051</b>
Pořadí	1	6	4	8	10	11	2	5	3	9	7

Tabulka 148 - Srovnání zdrojů - oblast 4, 5

	1. místo		2. místo		3. místo
--	----------	--	----------	--	----------

V oblasti *1 – Osobnost* mají nejvyšší počet výskytů v udávaných zdrojích poučení rodiče (1013). Druhá v pořadí je církev (604) a třetí knihy (527).

V oblasti *2 – Mezilidské vztahy* mají nejvyšší počet výskytů rodiče (550), na druhém místě jiní členové rodiny (309) a na třetím církev (308).



V oblasti 3 – *Partnerské a manželské vztahy* mají nejvyšší počet výskytů rodiče (568), na druhém místě je církev (415) a na třetím knihy (333).

V oblasti 4 – *Rodičovství* mají opět nejvyšší počet výskytů v tabulce zdrojů rodiče (488), poté církev (352) a knihy (341).

V oblasti 5 – *Prevence rizikového chování* jsou na prvním místě rodiče (568), na druhém učitelé (459) a na třetím shodně církev a internet (309).

Rodiče ve všech oblastech získali nejvyšší počet výskytů (celkem 3 187), podle našeho předpokladu.

Nepotvrdil se náš předpoklad o významnějším pořadí dalších členů rodiny – umístili se na druhém pořadí jen v oblasti 2, ale pravděpodobně je jejich vliv na respondenty více v oblasti praktického žití, což se tolik neprojeví v tabulce poučení.

Nepotvrdil se také náš předpoklad o významnějším místě učitelů – ti se umístili na druhém pořadí jenom v oblasti 5, jinak celkově na čtvrtém pořadí.

Potvrdil se předpoklad o významném místě církve vzhledem k tomu, že velký počet respondentů se hlásí k církvi a zřejmě jde v mnoha případech o aktivní členy farností, kteří se účastní nebo účastnili různých akcí ve farnostech, diecézích i celostátních, které církev nabízí.

Také vysoký počet výskytů knih jako zdroje poučení může být způsoben tím, že v křesťanském prostředí vycházejí dobré knihy o sebevýchově, výběru partnera, zasnoubení a období přípravy na manželství, o životě v manželství i o výchově dětí. Před rokem 1989 byly možnosti velice omezené, ale přesto se nějaká samizdatová literatura dala občas sehnat a byla velkou pomocí pro ty, kdo se tehdy připravovali na manželství.

Pro ty, kdo jsou skauty, sehrává skaut významnou úlohu v jejich životě, ale takových je zřejmě jen malá část z respondentů tohoto výzkumu (což jsme opomněli zjistit).

Stoupá význam internetu jako zdroje poučení, což je dobře v případě, že hledající nalezne dobré stránky s adekvátním poučením.

**C – Důležitost témat pro respondenty a praktické využití témat**

Respondenti u každého tématu označovali důležitost, kterou pro ně toto téma má, a praktické využití.

První otázka ke každému tématu zněla: *Jak důležité to pro mě je?* s možností odpovědět na škále od (1) Nedůležité do (10) Zásadně důležité.

Druhá otázka: *Jak jsem na tom dnes ohledně této skutečnosti (praktické využití atd.)?* – škála od (1) Vůbec nevyužívám ve svém životě do (10) Velmi využívám ve svém životě.

I.	Osobnost člověka	Důležitost tématu		Praktické využití	
		průměr	modus	průměr	modus
A	Složky osobnosti	8,43	10	8,12	7
B	Sebepřijetí	8,68	10	8,14	8
C	Sebevýchova a sebeovládání	8,78	10	8,31	9
D	Ctnosti a neřesti	8,65	10	8,23	10
E	Světový názor	8,01	10	7,74	10
F	Priority života	9,06	10	8,66	10
G	Rozhodování	8,65	10	7,49	10
H	Čas	8,44	10	7,60	8
I	Zájmy a záliby	7,93	8	7,37	8
J	Životní vzory	7,25	8	6,75	7
K	Pozitivní pohled	8,41	10	7,97	8
L	Vztah k sobě samému	8,77	10	7,78	8

Tabulka 149 - Osobnost člověka, důležitost a využití

V první oblasti je nejvyšší důležitost přikládána tématu *Priority*, následují *Sebevýchova* a *Vztah k sobě samému*. Naopak jako méně důležitá jsou vnímána témata *Zájmy a záliby* a *Životní vzory* (ačkoliv skoro všichni respondenti vypsali své vzory – jsou v příloze); pro respondenty, kteří nemají náboženské přesvědčení, má většinou jen malou hodnotu téma *Světový názor*.

V praktickém využití je téma *Složky osobnosti* u některých vnímáno akademicky s malým významem pro život. Zato téma *Sebepřijetí* označili někteří jako téma, ve kterém mají ne-

dostatky a nedaří se jim ještě plně ho prožívat, a v *Sebevýchově* dávali menší hodnocení, protože se jim často nedaří tak, jak by si přáli. Na menší počet bodů v tématu *Čas* má vliv vnímaná nedostatečnost v organizování vlastního času a jeho rozvržení. Menší důležitost témat *Záliby* a *Vzory* se projevuje i v praktickém využití. Zato u témat *Pozitivní pohled* a *Vztah k sobě* je menší hodnocení způsobené tím, že se jim v těchto důležitých oblastech nedaří tak, jak by si přáli.

<b>II. Přátelství a mezilidské vztahy</b>		<i>Důležitost tématu</i>		<i>Praktické využití</i>	
		průměr	modus	průměr	modus
A	Komunikace	8,47	10	7,92	8
B	Řešení konfliktů	8,49	10	7,82	8
C	Emoce	8,14	10	7,38	7
D	Hněv	8,32	10	7,52	7
E	Odpuštění a smíření	8,92	10	8,33	10
F	Přátelství	8,69	10	8,14	10
G	Vztah k druhým lidem	8,40	10	7,81	8

Tabulka 150 - Přátelství, důležitost a využití

V druhé oblasti jsou všechna témata vnímána jako důležitá (některými snad kromě tématu *Emoce*). Největší důležitost přikládají respondenti tématu *Odpuštění a smíření* a tématu *Přátelství*.

V praktickém použití mají respondenti více problémů se svými emocemi správně zacházet, což mimo jiné souvisí také s tím, že v těchto tématech byla vyšší „nepoučenost“. Také ve vztazích s druhými včetně komunikace a zvláště řešení konfliktů dle svého vyjádření se-  
lhávají. Proto všechna tato témata dostávají méně bodů.

Téma *Vztah k druhým lidem*, který se týká rovnováhy mezi laskavostí a asertivitou, se jim také vždy nedaří, proto i toto téma dostává méně bodů.

<b>III. Partnerské a manželské vztahy</b>					
		<i>Důležitost tématu</i>		<i>Praktické využití</i>	
		průměr	modus	průměr	modus
A	Účel známosti	8,71	10	8,16	10
B	Výběr partnera	8,65	10	7,64	10
C	Druhy lásky	8,30	10	7,67	10
D	Účel sexuality	8,42	10	7,90	10
E	Sex. zdrženlivost v době zn.	8,51	10	7,98	10
F	Svatba	8,75	10	7,93	10
G	Nesezdané soužití	7,65	10	7,03	10
H	Manželský život	8,43	10	7,75	10

Tabulka 151 - Partnerské a manželské vztahy, důležitost a využití

Ve třetí oblasti se polarizují názory respondentů na známost, manželství a na místo, které má mít sexualita ve vztahu. Zvláště se to týká tématu *Nesezdané soužití*. Proto někteří respondenti dávali nízké bodové hodnocení na levé straně škály; protože ale tato témata jsou zase velmi důležitá pro další část respondentů, je modus všude 10, ačkoliv průměry jsou nižší.

V praktické části jsou nižší průměry způsobeny většinou tím, že respondenti, kteří žijí jiným způsobem života, dávali nízké bodové hodnocení. Také to ale v některých případech bylo způsobeno tím, že i respondenti, kteří tato témata plně využili ve svém životě (např. sexuální zdrženlivost v době známosti), kvůli formulaci otázky v přítomném čase (protože otázka byla stejná u všech témat) dali menší počet bodů, protože už žijí v manželství.

U tématu *Manželský život* je celkem shoda (body pro důležitost) a nižší bodové hodnocení u praktického využití je způsobeno také tím, že se v praktickém manželském životě nedaří tolik, jak by si respondenti přáli.

IV. Rodičovství – plánování, výchova		<i>Důležitost tématu</i>		<i>Praktické využití</i>	
		průměr	modus	průměr	modus
A	Péče o plodnost	8,37	10	7,69	10
B	Přirozená regulace početí	7,44	10	6,74	10
C	Umělé prostředky RP	7,60	10	6,99	10
D	Vývoj dítěte před narozením	8,02	10	7,03	10
E	Interrupce a její alternativy	7,92	10	6,15	10
F	Právo na život	8,84	10	8,09	10
G	Přijetí dítěte	8,89	10	7,88	10
H	Zásady výchovy	8,56	10	7,55	10

Tabulka 152 - Rodičovství, důležitost a využití

Téma *Péče o plodnost* je hodnoceno jako důležité, ale s tím, co vlastně obsahuje, už to tak dobré není. Znalost *přirozené regulace početí* nemělo podle dotazníku 34 lidí, mnozí o ní dosud neslyšeli (viz výše). Proto je také hodnocení důležitosti tématu nižší. O *umělých metodách*, ačkoliv je někteří používají, zase nevědí to, jak nepříznivé dopady mohou mít a opravdu často mají na zdraví a plodnost ženy. Také *interrupci* někteří považují za přijatelnou metodu, takže (nebo přesto?) nepovažují za důležité znát podrobnosti. Zato témata *Právo na život* a *Přijetí dítěte* mají vysoké hodnocení, také znalost tématu *Zásady výchovy* je hodnocena jako důležitá.

Praktické využití hodnotí nejvíce respondentů desítkou u všech témat, ale hodnocení ostatních je více „rozprostřeno po škále“ než u ostatních oblastí. Částečně proto, že rodičovství je omezeno na určitý úsek života, takže ti, kdo už děti vychovali a nejsou už v plodném věku, tato témata nevyužívají; také ti, kdo ještě nežijí v manželství a nemají rodinu, tato témata nevyužívají (jedině že by se už na manželství připravovali). Ale jak jedna respondentka napsala, téma *Přijetí dítěte* je pro ni důležité také jako pro učitelku – a vůbec pro každého člověka, který se s dětmi setkává.

V. Prevence rizikového chování		<i>Důležitost tématu</i>		<i>Praktické využití</i>	
		průměr	modus	průměr	modus
A	Jak odolat nátlaku	8,60	10	8,27	9
B	Hodnota panenství a panictví	7,79	10	7,29	10
C	Negativní dopady sexu...	8,25	10	7,45	10
D	Poruchy příjmu potravy	6,69	10	6,00	10
E	Šikana, posmívání; respekt	8,19	10	7,44	10
F	Jak se chránit před násilím	7,78	10	6,24	10
G	Jak se sám nestat násilníkem	7,83	10	7,05	10
H	Závislosti	8,31	10	7,58	10
I	Bezpeč. chování na internetu	8,06	10	7,59	10

Tabulka 153 - Prevence, důležitost a využití

Téma *Jak odolat nátlaku* je důležité pro všechny, kdežto u tématu *Hodnota panenství a panictví* se zase respondenti polarizují – pro většinu je to tak důležité, že dávají 10, dalším se zase tyto názory nelíbí, protože žijí jinak, takže označují druhý konec škály. Téma *Poruchy příjmu potravy* je pro část respondentů naprosto nezajímavé. Téma *Jak se chránit před násilím* někteří respondenti nepovažují za relevantní vzhledem k tomu, že už jsou dospělí. U tématu *Jak se sám nestat násilníkem* někteří respondenti vidí souvislost s tématy o sebevýchově a ctnostech, která už označili, ale třeba jedna mladá respondentka napsala „Nemám žádné špatné sklony“.

V praktickém využití je téma *Jak odolat nátlaku* níže hodnoceno proto, že respondenti vědí, že v této oblasti „mají co dohánět“. U hodnocení praktického využití tématu *Hodnota panenství a panictví* se opět projevuje názorová a zde hlavně životní polarizace respondentů, stejně jako u tématu *Negativní dopady sexu s více partnery za život*. Dokonce jeden napsal „Tyhle věci obvykle říkají jenom věřící. V tomhle pohledu, důvěra v její pravdivost u mě klesá.“ (M 24) Je pravda, že tyto informace moc rozšířené nejsou, ale rozhodně to není plané strašení; jenže kdo chce jít po snadné cestě, ignoruje varování. Další témata jsou hodnocena níže (průměr), ale přesto je nejvíce lidí nejen považuje za velmi důležité, ale i používá tyto znalosti v životě (modus) – třeba jen proto, aby mohli varovat své děti, žáky a podobně.

#### 4.2.9 Zhodnocení a doporučení

Cílem našeho výzkumu bylo zjistit, odkud čerpají lidé své znalosti a dovednosti k dospělým vztahům a zakládání rodin, za jak důležitá považují jednotlivá životní témata a jak se jim daří naplňovat je v praktickém životě.

K tomuto účelu jsme použili soubor znalostí z pěti základních oblastí života (popsaný a zdůvodněný v teoretické části této práce) a ke každému ze 44 témat jsme položili respondentům dotazy na zdroje, jimi vnímanou důležitost tématu a míru využití tématu v praktickém životě.

Nejprve jsme srovnali podle oblastí a témat počty respondentů, kteří o jednotlivých tématech poučení v dospívání nebyli. Počty se liší u jednotlivých témat. Někteří respondenti uvedli, že se o těchto tématech dozvěděli až v dospělosti; ale jsou i témata, o kterých nevěděli až doposud.

Provedli jsme rozbor zdrojů, seřadili jsme je podle počtu výskytů a zjistili jsme, že v každé oblasti jsou rodiče těmi, od nichž respondenti nejvíce čerpali znalosti o předložených tématech. Na druhém místě je církev, na třetím místě jsou knihy (kromě páté oblasti, kde jsou na druhém místě učitelé a na třetím shodně církev a knihy).

Dále jsme provedli výpočet průměrů a určili modus u každého ze 44 témat, abychom zjistili příkládanou důležitost a použití v životě respondentů. Srovnání jsme provedli v tabulkách výše i s komentáři k jednotlivým oblastem.

I ty „zdroje“, které se neumístily na předních místech (tzn. plošně v životech skoro všech), mají své místo v životech jednotlivých konkrétních lidí – proto je důležité vytvářet příležitosti a pracovat tam, kde každý může, na tom, aby se tyto informace (ale nejen informace, ale celé „umění života“) dostaly k co největšímu počtu dětí a mladých lidí. Především ovšem je každý zodpovědný za své vlastní děti, které jsou mu svěřeny, aby je doprovodil na životní cestě a předal jim všechno, co potřebují pro svou cestu znát.

Považujeme za velice důležité, aby se ti, kdo vedou druhé, nebáli mluvit i o tématech „nemoderních“. Setkáváme se s tím v naší práci s dětmi a mladými lidmi, že jsou ochotní naslouchat tomu, co se jim snažíme předat, a hodnotí to kladně, zvláště pokud vidí, že my žijeme podle toho, co říkáme. A i ti mladí, kteří vše navenek odmítají, mohou snad někdy o těchto věcech přemýšlet a hledat správné řešení.

Při práci na tomto výzkumu nás příjemně překvapilo, kolik dobrého se děje v našem okolí, i když to třeba není vidět. Kolik rodičů například dobře vychovalo svoje děti (naše respondenty), kteří často přes své mládí projevovali rozumné názory, starají se o spokojené rodiny a třeba ještě vedou nějaké kroužky, skauty, „spolča“ nebo jinak se angažují v práci s mladými lidmi. Kolik akcí, které formují mladé lidi, kolik táborů a setkání se každý rok uskuteční, kolik dobrých časopisů a knih si mohou děti a mladí lidé přečíst...

Na druhou stranu litujeme ty mladé respondenty, kteří s takovou sebedůvěrou odmítají staletými prověřené hodnoty, protože víme, že špatná rozhodnutí mívají špatné důsledky – možná ne hned a ne úplně u všech, ale rozpady vztahů, a zvláště těch, kde už jsou děti, patří k těm nejsmutnějším zkušenostem v životě.

Vladislav Chvála říká o své terapeutické praxi s Ludmilou Trapkovou, při které doprovázejí celé rodiny: *Míváme pokušení varovat lidi před chybami, které jsou nejčastěji zdrojem jejich problémů. Napadá nás, že máme opravdu mimořádné štěstí, když můžeme s tolika rodinami v důvěrném rozhovoru vidět, jak se lidé dostali do problémů, jak se zapletli do nemocí, a čím se pak uzdravili. Nemělo by se to hlásat veřejně, aby se z toho mohli ostatní poučit? A co myslíš, že nám z toho vychází? Obyčejné Desatero. Prostě návod na „věčný život“ je návodem na trvale udržitelný lidský svět.* (Loucká, Chvála, Trapková, 2014, s. 28)



Obrázek 27 - Pravidla na cestu, pomůcka (Šimečková, 2017)



## ZÁVĚR

V diplomové práci autorka nejprve probírá některé prameny z odborné literatury, které se věnují doprovázení dětí a mladých lidí na jejich cestě životem. Poté se věnuje předpokladům, které by měli splňovat ti, kdo se věnují mladým – především rodiče, ale i všichni ostatní, a stručně představuje Eriksonovy milníky na životní cestě.

Jádro práce tvoří systém pěti základních oblastí v životě člověka a 7 – 12 témat v každé z nich, v nichž jsou shromážděny základní znalosti o tom, co každý člověk potřebuje znát, než se vydá na svou vlastní životní cestu a převezme zodpovědnost za členy rodiny, kterou nově utvoří.

Teoretická část pokračuje přehledem organizací, které se věnují dětem a mladým lidem, a přehledem práce center pro rodinu. Uzavírá ji stručný popis autorčina cyklu programů pro školy – ve kterém se všechna důležitá témata postupně objevují, aby si je děti a mládež zábavnou formou osvojili.

V praktické části jsme se pokusili zjistit pomocí dotazníku od 109 dospělých respondentů, které zdroje byly nejvýznamnější pro jejich formaci, jakou důležitost jednotlivým tématům přiřkládají a jak je v životě využívají. Máme radost z toho, že všechna tato témata, která vycházejí z našich životních a pracovních zkušeností, byla označena jako důležitá a až na několik námětů na malé doplnění (např. finance, vztah k přírodě, ke stáří...) byl systém shledán jako kompletní.

Domníváme se, že tato práce by se mohla stát pomůckou pro rodiče, učitele, sociální pedagogy, vedoucí skautů a další, kteří se zabývají prací s mládeží, protože zde mají shromážděna všechna základní témata, která potřebují mladí lidé znát, než půjdou do života, i se stručným zdůvodněním.

Přejeme si, aby všichni mladí lidé poznali krásu věrného manželství, tak jak byla zamýšlena „od počátku“, a aby na svých životních cestách nebloudili, ale šli i se svými dětmi po dobré cestě a za dobrým cílem.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- ARISTOTELÉS. *Etika Nikomachova*. Přeložil a poznámkami opatřil Antonín Kříž. Praha: Petr Rezek, 2009. ISBN 80-86027-29-5
- BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2005. ISBN 80-89236-00-6.
- BALVÍN, Jaroslav. *Filozofie výchovy a její pedagogický rozměr*. Praha: Hnutí R, 2016. ISBN 978-80-86798-78-3.
- BLÁHOVÁ, Marie. *Historická chronologie*. Praha: Nakladatelství Libri, 2001. ISBN 80-7277-024-1.
- BOSCO, Giovanni. *Můj život pro mladé: Vzpomínky zakladatele salesiánů*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-247-8.
- CIPRO, Miroslav. *Průvodce dějinami výchovy*. Praha: Panorama, 1984.
- CLOUD, Henry a John TOWNSEND. *Jak vychovat báječné děti*. Praha: Návrat domů, 2007. ISBN 80-7255-049-7.
- ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8
- ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený (doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové)*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999. ISBN 80-7106-291-X
- FERRERO, Bruno. *Vychovávej jako Don Bosco*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-294-2.
- HAVARD, Alexandre. *Stvorení pre veľkosť. + Ctnostné líderstvo*. Bratislava: Cathedra, 2015. ISBN 978-80-89495-20-7.
- CHAPMAN, Gary. *Pět jazyků lásky pro svobodné a osamělé*. Praha: Návrat domů, 2011, 2. vydání. ISBN 978-80-7255-259-7.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- CHVÁLA, Vladislav, TRAPKOVÁ, Ludmila. *Rodinná terapie psychosomatických poruch (rodina jako sociální děloha)*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-0523-4.
- Katechismus katolické církve*. Praha: Zvon, 1995. ISBN 80-7113-132-6.

KOMENSKÝ, Jan Ámos (uspořádal a doslov napsal Jan Kumpera). *Jak (se) učit; vybrané myšlenky o vzdělání a výchově*. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1123-2.

KREEFT, Peter. *Návrat ke ctnostem: co říká tradiční mravní moudrost o moderních mravních zmatcích*. Praha: Krystal OP, 2013. ISBN 978-80-87183-56-4.

KREEFT, Peter. *Pouť: duchovní mapa pro moderní poutníky*. Praha: Krystal OP, 2014. ISBN 978-80-87183-64-9

LACHMANOVÁ, Kateřina. *Vězení s klíčem uvnitř*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-594-8.

LEWIS, Clive Staples. *K jádru křesťanství*. Praha: Návrat, 2011, 3. vydání. ISBN 978-80-7255-264-1.

LINHART, J., Petrušek, M., Vodáková, A., Maříková, H. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5.

LOUCKÁ, Pavla, CHVÁLA, Vladislav, TRAPKOVÁ, Ludmila. *Žena a muž v rodině*. Praha: Vyšehrad, 2014. ISBN 978-80-7429-479-2.

KVAPILÍK, Martin. *Proč spolu před svatbou nebydlet a nespát*. Brno: Cesta, 2014. ISBN 978-80-7295-187-1.

KVAPILÍK, Martin. *Proč se stávat jedním tělem*. Brno: Cesta, 2015. ISBN 978-80-88037-05-7.

*Manželská setkání – skripta pro letní tábor*. Různí autoři. Brno: YMCA Manželská setkání, 2002.

MONTGOMERY, Dan. *Cesta k osobní zralosti*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1999. ISBN 80-7192-399-0.

NOVÁK, Stanislav. *Zásady života*. Praha: Řád, 1992.

PREDÁČOVI, Jozef a Simona. *Stručná učebnice přirozeného plánování rodičovství: Symptotermální metoda a ekologické kojení*. Olomouc: Matice cyrilometodějská, 2013, 2. rozšířené vydání. ISBN 978-80-7266-384-2.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2014. ISBN: 978-80-262-0772-6.

SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení vědomí a jednání*. Praha: Barrister + Principal, 2009, 3. opravené vydání. ISBN 978-80-87029-62-6.

SOHR, Stanislav. *Zase zní píseň úplňku: vyprávění o Jaroslavu Foglarovi*. Ostrava: Puls, 1968.

SOKOL, Jan. *Čas a rytmus*. Praha: OIKOYMENH – Edice Oikúmené, 1996. ISBN 80-86005-15-1.

SOUSEDÍK, Stanislav. *Svoboda a lidská práva: jejich přirozenoprávní základ*. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7429-036-7.

ŠIMEČKOVÁ, Andrea. *Filosofický a etický rozměr sociální pedagogiky jako životní pomoci*. Bakalářská práce. Zlín: UTB, 2015.

ŠIMEČKOVÁ, Andrea. *Etické otázky každého dne (cyklus preventivních programů pro děti a mládež)*. Příručka pro lektory, metodiky a přílohy pro jednotlivé programy. Zlín: Centrum pro rodinu, poslední aktualizace 2017.

#### **Internetové zdroje:**

HELLER, Jan. *Co je Bible*. Přednáška prof. Dr. Hellera 22. března 1990 na FF UK Praha. Dostupné z: <http://www.vira.cz/Texty/Knihovna/Co-je-Bible.html>

HEROUT, Adam. *Čas: Chronos a Kairos*. Dostupné z: <https://www.herout.net/blog/2011/11/cas-chronos-a-kairos/>

HARGOTOVÁ, Thérèse. *Una gioventù sessualmente liberata (o quasi)*. Roma: Sozegno, 2017. <http://www.radiovaticana.cz/clanek.php?id=26048>

KOLÁŘ, Michal. *Stadia šikany*. In: *Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních*. Praha: MŠMT, 2016. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/38988/>

Ottův slovník naučný – [https://cs.wikisource.org/wiki/Ottův\\_slovník\\_naučný](https://cs.wikisource.org/wiki/Ottův_slovník_naučný)

<https://cs.wikipedia.org/wiki>

<http://www.vira.cz>

Bible online – <http://www.biblenet.cz>

Τα πολλά λόγια είναι φτώχεια – dostupné z <http://www.grethexis.com/el/word-to-the-wise-is-enough/> – přel. A.Š.

<http://klecany.skauting.cz/stredisko/robert-baden-powell/>

<https://www.cirkev.cz/cs/mladez>

<http://protos.skauting.cz/>

[http://www.skauti-evropy.cz/?page=default\\_vice](http://www.skauti-evropy.cz/?page=default_vice)

<http://www.sdb.cz/co-delame/strediska/>

<http://www.sdb.cz/co-delame/dobrovolnici/>

<http://zlin.sdb.cz/skm-zlin/savio-preventivni-programy-pro-skoly/>

<http://fatym.com>

<http://www.lpp.cz>

<https://hnutiprozivot.cz>

<https://www.unko.cz>

<https://www.acet.cz/acet/>

<http://www.hope4kids.cz/eticke-dilny/preventivni-programy-na-skolach/>

[www.niz.cz](http://www.niz.cz)

<http://www.madio.cz>

### **Další zdroje:**

KRAUSOVÁ, Jitka. *Zahrada duše, ctnosti a neřesti*. Podklady k duchovní obnově pro ženy, Velehrad 2017.

LACHMANOVÁ, Kateřina. *Sebepřijetí*. Nedatovaná nahrávka přednášky.

Vlastní poznámky z různých dalších přednášek atd.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

CPR	Centrum pro rodinu.
CRSP	Centrum pro rodinu a sociální péči.
CRŽ	Centrum pro rodinný život.
DCM	Diecézní centrum mládeže.
DVPP	Další vzdělávání pedagogických pracovníků.
HA	Hormonální antikoncepce.
HPŽ	Hnutí pro život.
KKC	Katechismus katolické církve.
MPP	Minimální preventivní program.
PMS	Probační a mediační služba.
PPR	Přirozené plánování rodičovství.
RP	Regulace početí.
SN	Světový názor.
SŠ	Střední škola.
STM	Symptotermální metoda.
VKH	Vysokoškolské katolické hnutí.
VOŠ	Vyšší odborná škola.
VŠ	Vysoká škola
ZŠ	Základní škola.
ZUŠ	Základní umělecká škola.

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

<i>Obrázek 1 - Složky osobnosti (Šimečková, 2017)</i> .....	33
<i>Obrázek 2 - Složky osobnosti (Šimečková, 2017)</i> .....	37
<i>Obrázek 3 - Zawadzského model osobnosti (in Smékal, 2009, s. 66)</i> .....	38
<i>Obrázek 4 - Zdroje charakteru (Zlatica Bakošová)</i> .....	40
<i>Obrázek 5 - Stěžejní ctnosti, vyplněný pracovní list (Šimečková, 2017)</i> .....	44
<i>Obrázek 6 - Hledání světového názoru, myšlenková mapa (Šimečková, 2017)</i> .....	47
<i>Obrázek 7 - Roviny smyslu a cíle lidské praxe (Anzenbacher, 2004, s. 302)</i> .....	50
<i>Obrázek 8 - Kašna: žebříček vztahových priorit (Šimečková, 2017)</i> .....	51
<i>Obrázek 9 - Květina Můj život (Šimečková, 2017)</i> .....	53
<i>Obrázek 10 - Kompas v nás (Montgomery, in Šimečková, 2017)</i> .....	57
<i>Obrázek 11 - Okruh sebevyjádření (Manželská setkání, 2002, s. 6-9)</i> .....	59
<i>Obrázek 12 - Emoce při nižším temperamentu</i> .....	60
<i>Obrázek 13 - Emoce při vyšším temperamentu</i> .....	60
<i>Obrázek 14 - Technika Semafor pro zvládnání hněvu</i> .....	61
<i>Obrázek 15 - Kompas v nás, pomůcka (Šimečková, 2017)</i> .....	64
<i>Obrázek 16 - Druhy lásky (Šimečková, 2017)</i> .....	69
<i>Obrázek 17 - Autičko s ženichem a nevěstou, pomůcka (Šimečková, 2017)</i> .....	70
<i>Obrázek 18 - Sexuálně citlivá období vztahu (Kvapilík, 2014, s. 19)</i> .....	71
<i>Obrázek 19 - Křesťanské řešení (Kvapilík, 2014, s. 41)</i> .....	72
<i>Obrázek 20 - Úrovně komunikace v manželství</i> .....	77
<i>Obrázek 21 - Ženské reprodukční orgány (podle Kippleyovi, Šimečková, 2017)</i> .....	80
<i>Obrázek 22 - Plodné období páru (Liga pár páru)</i> .....	81
<i>Obrázek 23 - Vyhodnocená tabulka PPR (Liga pár páru)</i> .....	82
<i>Obrázek 24 - Vývoj dítěte:</i> .....	84
<i>Obrázek 25 - Pravidla v rodině (podle Eyreových, Šimečková, 2017)</i> .....	88
<i>Obrázek 26 - Způsoby odmítání (podle Nešpor, Šimečková, 2017)</i> .....	95
<i>Obrázek 27 - Pravidla na cestu, pomůcka (Šimečková, 2017)</i> .....	208

**SEZNAM TABULEK**

<i>Tabulka 1 - Stadia života podle Eriksona (Eriksonovi, 1999, s. 36 – 37, výběr) .....</i>	27
<i>Tabulka 2 - Stadia života podle Eriksona („schody“).....</i>	29
<i>Tabulka 3 - Rozpis oblastí a témat životní cesty .....</i>	30
<i>Tabulka 4 - Dimenzionální ontologie člověka a světa (Smékal, 2009, s. 20) .....</i>	31
<i>Tabulka 5 - Ctnosti a neřesti (podle Krausová, 2017) .....</i>	45
<i>Tabulka 6 - Rozhodovací proces (Nakonečný, in Balvín, 2016, s. 103) .....</i>	52
<i>Tabulka 7 - Věk respondentů .....</i>	117
<i>Tabulka 8 - Manželství a nesezdaná soužití podle délky .....</i>	120
<i>Tabulka 9 - Známosti podle délky .....</i>	120
<i>Tabulka 10 - Spokojenost ve vztahu .....</i>	121
<i>Tabulka 11 - Počet dětí .....</i>	121
<i>Tabulka 12 - Hodnocení dětí .....</i>	122
<i>Tabulka 13 - Složky osobnosti, zdroje .....</i>	125
<i>Tabulka 14 - Složky osobnosti, důležitost .....</i>	126
<i>Tabulka 15 - Složky osobnosti, využití .....</i>	126
<i>Tabulka 16 - Sebe přijetí, zdroje .....</i>	128
<i>Tabulka 17 - Sebe přijetí, důležitost .....</i>	128
<i>Tabulka 18 - Sebe přijetí, využití .....</i>	129
<i>Tabulka 19 - Sebevýchova, zdroje .....</i>	130
<i>Tabulka 20 - Sebevýchova, důležitost .....</i>	130
<i>Tabulka 21 - Sebevýchova, využití .....</i>	130
<i>Tabulka 22 - Stěžejní ctnosti, zdroje .....</i>	131
<i>Tabulka 23 - Stěžejní ctnosti, důležitost.....</i>	132
<i>Tabulka 24 - Stěžejní ctnosti, využití .....</i>	132
<i>Tabulka 25 - Světový názor, zdroje .....</i>	133
<i>Tabulka 26 - Světový názor, hodnocení .....</i>	133
<i>Tabulka 27 - Světový názor, využití .....</i>	133
<i>Tabulka 28 - Priority, zdroje .....</i>	134
<i>Tabulka 29 - Priority, důležitost .....</i>	135
<i>Tabulka 30 - Priority, využití .....</i>	135
<i>Tabulka 31 - Rozhodování, zdroje .....</i>	136
<i>Tabulka 32 - Rozhodování, důležitost.....</i>	136



<i>Tabulka 33 - Rozhodování, využití</i> .....	137
<i>Tabulka 34 - Čas, zdroje</i> .....	137
<i>Tabulka 35 - Čas, důležitost</i> .....	138
<i>Tabulka 36 - Čas, využití</i> .....	138
<i>Tabulka 37 - Záliby, zdroje</i> .....	139
<i>Tabulka 38 - Záliby, důležitost</i> .....	139
<i>Tabulka 39 - Záliby, využití</i> .....	139
<i>Tabulka 40 - Vzory, zdroje</i> .....	141
<i>Tabulka 41 - Vzory, důležitost</i> .....	141
<i>Tabulka 42 - Vzory, využití</i> .....	141
<i>Tabulka 43 - Pozitivní pohled, zdroje</i> .....	142
<i>Tabulka 44 - Pozitivní pohled, důležitost</i> .....	142
<i>Tabulka 45 - Pozitivní pohled, využití</i> .....	143
<i>Tabulka 46 - Vztah k sobě, zdroje</i> .....	144
<i>Tabulka 47 - Vztah k sobě, důležitost</i> .....	144
<i>Tabulka 48 - Vztah k sobě, využití</i> .....	144
<i>Tabulka 49 - Komunikace, zdroje</i> .....	146
<i>Tabulka 50 - Komunikace, důležitost</i> .....	146
<i>Tabulka 51 - Komunikace, využití</i> .....	147
<i>Tabulka 52 - Řešení konfliktů, zdroje</i> .....	147
<i>Tabulka 53 - Řešení konfliktů, důležitost</i> .....	148
<i>Tabulka 54 - Řešení konfliktů, využití</i> .....	148
<i>Tabulka 55 - Emoce, zdroje</i> .....	149
<i>Tabulka 56 - Emoce, důležitost</i> .....	149
<i>Tabulka 57 - Emoce, využití</i> .....	149
<i>Tabulka 58 - Zpracování hněvu, zdroje</i> .....	150
<i>Tabulka 59 - Zpracování hněvu, důležitost</i> .....	150
<i>Tabulka 60 - Zpracování hněvu, využití</i> .....	150
<i>Tabulka 61 - Odpuštění, zdroje</i> .....	151
<i>Tabulka 62 - Odpuštění, důležitost</i> .....	152
<i>Tabulka 63 - Odpuštění, využití</i> .....	152
<i>Tabulka 64 - Přátelství, zdroje</i> .....	153
<i>Tabulka 65 - Přátelství, důležitost</i> .....	153

<i>Tabulka 66 - Přátelství, využití</i> .....	153
<i>Tabulka 67 - Vztah k druhým lidem, zdroje</i> .....	154
<i>Tabulka 68 - Vztah k druhým lidem, důležitost</i> .....	154
<i>Tabulka 69 - Vztah k druhým lidem, využití</i> .....	154
<i>Tabulka 70 - Účel známosti, zdroje</i> .....	156
<i>Tabulka 71 - Účel známosti, důležitost</i> .....	156
<i>Tabulka 72 - Účel známosti, využití</i> .....	157
<i>Tabulka 73 - Výběr partnera, zdroje</i> .....	158
<i>Tabulka 74 - Výběr partnera, důležitost</i> .....	158
<i>Tabulka 75 - Výběr partnera, využití</i> .....	158
<i>Tabulka 76 - Druhy lásky, zdroje</i> .....	160
<i>Tabulka 77 - Druhy lásky, důležitost</i> .....	160
<i>Tabulka 78 - Druhy lásky, využití</i> .....	160
<i>Tabulka 79 - Účel sexuality, zdroje</i> .....	161
<i>Tabulka 80 - Účel sexuality, důležitost</i> .....	162
<i>Tabulka 81 - Účel sexuality, využití</i> .....	162
<i>Tabulka 82 - Sexuální zdrženlivost v době známosti, zdroje</i> .....	163
<i>Tabulka 83 - Sexuální zdrženlivost v době známosti, důležitost</i> .....	163
<i>Tabulka 84 - Sexuální zdrženlivost v době známosti, využití</i> .....	163
<i>Tabulka 85 - Svatba, zdroje</i> .....	164
<i>Tabulka 86 - Svatba, důležitost</i> .....	164
<i>Tabulka 87 - Svatba, využití</i> .....	164
<i>Tabulka 88 - Nesezdané soužití, zdroje</i> .....	166
<i>Tabulka 89 - Nesezdané soužití, důležitost</i> .....	166
<i>Tabulka 90 - Nesezdané soužití, využití</i> .....	166
<i>Tabulka 91 - Manželský život, zdroje</i> .....	167
<i>Tabulka 92 - Manželský život, důležitost</i> .....	168
<i>Tabulka 93 - Manželský život, využití</i> .....	168
<i>Tabulka 94 - Péče o plodnost, zdroje</i> .....	169
<i>Tabulka 95 - Péče o plodnost, důležitost</i> .....	169
<i>Tabulka 96 - Péče o plodnost, využití</i> .....	169
<i>Tabulka 97 - Přirozená regulace početí, zdroje</i> .....	170
<i>Tabulka 98 - Přirozená regulace početí, důležitost</i> .....	170

<i>Tabulka 99 - Přirozená regulace početí, využití</i> .....	171
<i>Tabulka 100 - Umělé prostředky RP, zdroje</i> .....	172
<i>Tabulka 101 - Umělé prostředky RP, důležitost</i> .....	172
<i>Tabulka 102 - Umělé prostředky RP, využití</i> .....	172
<i>Tabulka 103 - Vývoj dítěte, zdroje</i> .....	173
<i>Tabulka 104 - Vývoj dítěte, důležitost</i> .....	173
<i>Tabulka 105 - Vývoj dítěte, využití</i> .....	173
<i>Tabulka 106 - Interrupce, zdroje</i> .....	174
<i>Tabulka 107 - Interrupce, důležitost</i> .....	175
<i>Tabulka 108 - Interrupce, využití</i> .....	175
<i>Tabulka 109 - Právo na život, zdroje</i> .....	176
<i>Tabulka 110 - Právo na život, důležitost</i> .....	176
<i>Tabulka 111 - Právo na život, využití</i> .....	176
<i>Tabulka 112 - Přijetí dítěte, zdroje</i> .....	177
<i>Tabulka 113 - Přijetí dítěte, důležitost</i> .....	177
<i>Tabulka 114 - Přijetí dítěte, využití</i> .....	177
<i>Tabulka 115 - Zásady výchovy, zdroje</i> .....	178
<i>Tabulka 116 - Zásady výchovy, důležitost</i> .....	179
<i>Tabulka 117 - Zásady výchovy, využití</i> .....	179
<i>Tabulka 118 - jak odolat nátlaku, zdroje</i> .....	180
<i>Tabulka 119 - Jak odolat nátlaku, důležitost</i> .....	180
<i>Tabulka 120 - Jak odolat nátlaku, využití</i> .....	180
<i>Tabulka 121 - Hodnota panenství a panictví, zdroje</i> .....	181
<i>Tabulka 122 - Hodnota panenství a panictví, důležitost</i> .....	182
<i>Tabulka 123 - Hodnota panenství a panictví, využití</i> .....	182
<i>Tabulka 124 - Negativní dopady sexu s více partnery, zdroje</i> .....	183
<i>Tabulka 125 - Negativní dopady sexu s více partnery, důležitost</i> .....	183
<i>Tabulka 126 - Negativní dopady sexu s více partnery, využití</i> .....	183
<i>Tabulka 127 - Poruchy příjmu potravy, zdroje</i> .....	184
<i>Tabulka 128 - Poruchy příjmu potravy, důležitost</i> .....	185
<i>Tabulka 129 - Poruchy příjmu potravy, využití</i> .....	185
<i>Tabulka 130 - Šikana, zdroje</i> .....	186
<i>Tabulka 131 - Šikana, důležitost</i> .....	186

<i>Tabulka 132 - Šikana, využití</i> .....	186
<i>Tabulka 133 - Jak se chránit, zdroje</i> .....	187
<i>Tabulka 134 - Jak se chránit, důležitost</i> .....	187
<i>Tabulka 135 - Jak se chránit, využití</i> .....	187
<i>Tabulka 136 - Jak se nestat násilníkem, zdroje</i> .....	188
<i>Tabulka 137 - Jak se nestat násilníkem, důležitost</i> .....	189
<i>Tabulka 138 - Jak se nestat násilníkem, využití</i> .....	189
<i>Tabulka 139 - Závislosti, zdroje</i> .....	190
<i>Tabulka 140 - Závislosti, důležitost</i> .....	190
<i>Tabulka 141 - Závislosti, využití</i> .....	190
<i>Tabulka 142 - Bezpečné chování na internetu, zdroje</i> .....	191
<i>Tabulka 143 - Bezpečné chování na internetu, důležitost</i> .....	191
<i>Tabulka 144 - Bezpečné chování na internetu, využití</i> .....	192
<i>Tabulka 145 - Rozpis oblastí a témat životní cesty</i> .....	196
<i>Tabulka 146 - Srovnání poučenosti</i> .....	197
<i>Tabulka 147 - Srovnání zdrojů - oblast 1, 2, 3</i> .....	199
<i>Tabulka 148 - Srovnání zdrojů - oblast 4, 5</i> .....	200
<i>Tabulka 149 - Osobnost člověka, důležitost a využití</i> .....	202
<i>Tabulka 150 - Přátelství, důležitost a využití</i> .....	203
<i>Tabulka 151 - Partnerské a manželské vztahy, důležitost a využití</i> .....	204
<i>Tabulka 152 - Rodičovství, důležitost a využití</i> .....	205
<i>Tabulka 153 - Prevence, důležitost a využití</i> .....	206

**SEZNAM GRAFŮ**

<i>Graf 1 - Věk respondentů</i> .....	117
<i>Graf 2 - Dokončené vzdělání respondentů</i> .....	118
<i>Graf 3 - Současný rodinný stav</i> .....	119
<i>Graf 4 - Současný (nebo poslední) vztah</i> .....	119
<i>Graf 5 - Trvání vztahu</i> .....	120

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Vzory v dětství a nyní

## **PŘÍLOHA P I: VZORY V DĚTSTVÍ A NYNÍ**

*Rodiče (3)*

*Vinnetou (2)*

*Vzory z dětství si nepamatuji, nyní žádný nemám. Chci být dobrým člověkem, matkou a manželkou.*

*Rodiče a prarodiče z matčiny strany.*

*V dětství knižní hrdinové (vinetou, olčetrhent, mirek dušyn apod.). V dospělosti svatí.*

*V dětství – rodiče a úspěšní kamarádi, v dospělosti – už ne lidé, ale jen jejich dobré vlastnosti.*

*Dětství – Foglarovky, Mayovky, dobrodružné romány. V dospělosti – příběhy svatých, příběhy lidí, co něco dokázali, moji přátelé...*

*V dětství byli vzorem malíři, sochaři, hudebníci, stavitelé, technici. Dnes to je můj muž a snažím se být sama sobě vzorem.*

*Don Bosco v dětství. Dnes Matka Tereza, Jan Pavel II. (JPII a jeho obyčejný život od dětství, pubertu, ... až po jeho slávu, jak pozemskou, tak věčnou)*

*V detstve Winnetou a spol., v dospievani svätí (Don Bosco, Dominik Savio, Ján Vianney, O. Kolbe, sv. Terezka), dnes sú to aj rodičia sv. Terezie z Lisieux – Zélia a Louis, Ján Pavol II., obdivujem prácu o. Kuffu.*

*V dětství rodiče, nyní blízcí přátelé s vynikajícími vlastnostmi.*

*Nemal, nemám.*

*V detstve súrodenci, starí rodičia, teraz Ježiš Kristus.*

*V dětství například hasiči a piloti, nyní to jsou lidé v mém oboru, kteří to dotáhli dál.*

*Samozřejmě se člověk vyvíjí podle různých životních zkušeností.*

*V dětství to byli rodiče, nyní někteří svatí či blízcí přátelé.*

*V dětství učitelé, vedoucí v kroužku, skautu. Nyní maminka, babička, v něčem kamarádky... osobnosti na poli humanitárním a charitativním.*

*V dětství moji rodiče a filmoví hrdinové, dnes Tomáš Baťa, Václav Havel, Napoleon Hill, Robert T. Kiosaki...*

*Můj táta byl, je a bude ... ;)*

*Dětství = učitelé; nyní = církevní, vědecké osobnosti.*

*Mým oblíbeným hrdinou v dětství byl Spiderman (2002). A vzory byli starší členové rodiny. Na střední by to vystihovala píseň „Moja Reč – Hrdinovia“, vzory mi byli učitelé a vědci. Bohužel, otec byl spíš opilej antihrdina. Částečnými vzory se mi časem stali i někteří svatí (Páter Pio, Filip Neri, Augustin, Konstantin (Cyril), Kat. Sienská?). Ted' mi je otce i líto. Vzory jsou pro mě kamarádi, starší sourozenci a odvážní lidé. (Například ty, kteří pomáhají jiným – Petr Jašek, odhalují zneužívání moci – Snowden, i když jim hrozí, že přijdou o práci, budou pronásledováni.)*

*Svatí a sportovci, někteří přátelé a rodiče.*

*Maminka, sestřenice, sv. Maria.*

*Fantaghiro, Dr. Queenová, sv. Mária-Dominika Mazzarello; moja vedúca na diplomke, moja mamina + tatino.*

*V dětství otec, nyní biblické postavy a svatí*

*Kněz z farnosti, rodiče, babička, skautská vedoucí, učitelka.*

*Dědeček, babička, kněz, matka, otec, Don Bosco, Maria – všeobecně jednotliví svatí, různí psychologové, někteří učitelé.*

*Matka Tereza z Kalkaty.*

*Sportovci kdysi. Nyní hudebníci a chytrí lidé ve svých oborech. Převážně v zemědělství.*

*Bůh*

*Svatí :-)*

*Rodiče, prarodiče, úspěšní lidé typu Elon Musk, T.G. Masaryk, T Baťa, Donald Trump.*

*Ján Mária Vianney, svätí ľudia.*

*Srovnávali mě v dětství s chytřejšími sourozenci, od té doby mám trauma ze srovnávání s někým.*

*Rodiče/ evangeličtí pastoři.*

*Spider-man (v dětství i ted'), Rowan Atkinson, Jim Carrey, můj kmotr.*

*V dětství – herci a zpěváci; nyní – Pán Ježíš, Panna Maria a další světci.*



*V detstve Superman, dlhodobo Ján Pavol II a Juraj Rendeš, Jozef Predáč...*

*V dětství učitelky, nyní maminka.*

*V dětství rodiče, nyní rodiče a prarodiče*

*Vyvinuly se. Snažím se hledat, co je dobré a správné.*

*V detstve to boli asi skor rozpravkove bytosti, teraz su to realni ludia z okolia, alebo sva-ti/znami na zaklade zivotopisu.*

*Vinnetou, tři mušketýři :-)* v posledních letech objevuju úžasné a napínavé životní příběhy světců.

*Světci.*

*Za vzor jsem měla vždycky nějakého svatého.*

*Maminka, učitelka na ZŠ.*

*Ježíš Kristus a svatí (i nyní).*

*Otec, kněz.*

*Dětství: C. S. Lewis, Tolkien, kněz co učil náboženství ve škole; nyní: Ježíš, Panna Maria, svatí, někteří známí (vč. toho kněze), do jisté míry Lewis, Chesterton aj.*

*V raném mládí (teenager) byl mým vzorem spravedlivý kněz v naší farnosti. Dnes si nejsem jist, kdo je mým vzorem.*

*V dětství Vinetou, dnes Maxmilián Kolbe, Matka Tereza, Jan Pavel II., Marek Eben*

*Otec*

*suprhrdinové z filmů/seriálů, učitelé (dříve); (dnes) kolegové v práci lépe hodnocení než jsem já sám, i ve skautu lidi, co zvládají věci, které já ne*

*V dětství princezny, nyní nemám vzor.*

*V dětství: dědeček, vedoucí, rodiče, světci, děti z Narnie, moje sestra, věřící kamarádky, katechetka; nyní: moje sestra, dědeček, světci, katechetka, kamarádky, spolužačky, vedoucí kurzů, týmáci z center pro mládež, kněží, řeholnice, papež, inspirující osobnosti 20. a 21. století (Helena Kellerová, Richard Rohr, ...) - těch vzorů je asi o hodně více, než v dětství, protože více lidí znám a každý je pro mě vzor v něčem jiném, z každého si něco vezmu a to mě postupně utváří.*

*Bratr v dětství, nyní – kmotrové, světci, přátelé.*

*Nikdy som nemala úplne konkrétny vzor. V detstve aj doteraz obdivujem niektorých mojich učiteľov, ktorým by som sa raz ako učiteľka chcela podobať.*

*V dětství nevím, možná tak Ferda Mravenec. Moc jsem nad tím nepřemýšlela. A teď jsou to spíše lidé v mém okolí.*

*V dětství učitelé, rodinní příslušníci a nyní zajímavé osobnosti v mém okolí.*

*Hodně sportovní vzory v dětství a rodiče a nejbližší okolí. Osoba Ježíše Krista, svatí, lidi s vysokým morálním kreditem, blízcí a rodina.*

*Žádné vzory nemám, ale přibližně do puberty to byla moje mamka.*

*Někteří členové rodiny, někteří pedagogové apod.*

*Ariel.*

*V dětství rodiče. Nyní rodiče, pedagogové, přátelé*

*V dětství – prezident, nyní – rodiče.*

*Malý princ.*

*První vzor byli nejspíš rodiče. Pak knižní a filmoví hrdinové. Nejvíce asi Harry Potter. Nyní je můj vzor opět moje mamka.*

*Rodiče, nyní i teď.*

*V dětství jsem měla fiktivní, nyní jsou to převážně lidi kolem mě.*

*V dětství to byly krásné ženy a patřil jim můj obdiv jejich krásy. Nyní obdivuji lidi, co umí žít šťastný život a také ty, co prožili nějakou těžkou životní situaci a zvládli ji skvěle. Také obdivuji lidi, kteří umí stárnout s grácií a umí předávat své zkušenosti.*

*Především různí filmoví hrdinové, dnes to již vnímám mnohem realističtěji, největším vzorem je pro mě moje máma.*

*Na idealizování ostatních jsem nikdy moc nebyla.*

*Táta a děda, paní učitelka na ZŠ, Max Domi.*

*Rodiče a sestra, vždy.*

*V dětství superhrdinové, dnes Václav Havel.*

*Táta, knižní hrdinové, někteří kněží, starší kolegyně, starší manželé z farnosti.*

*Nicol Kidman, v současnosti nikdo.*

*V dětství zpěvačka Miley Cyrus, v současnosti vzor nemám.*

*Rodiče, pak úspěšní lidé, lidi, které mám ráda, kteří jsou inteligentní.*

*V dětství – rodiče, prarodiče, kněží, řeholnice. Nyní – manžel, přátelé ze společenství a v něčem i mé děti...*

*Rychlé šípy dříve, teď rodiče.*

*V dětství byli vzorem moji rodiče, nyní spíše sourozenci a kamarádi.*

*V dětství to byli převážně knižní a filmoví hrdinové, dnes jsou to úspěšní a spokojení lidé v zaměstnání (obor personální management, HR).*

*Asi nemám konkrétní vzor, hledám svoji cestu.*

*Neměla jsem žádné vzory.*

*Rodiče, prarodiče.*

*Kněží, fotbalisti, herci.*

*V dětství princezny, teď ženy, které zvládají být dobrými manželkami a maminkami*

*V dětství Vinnetou... dnes svatí.*

*Rodiče, hrdinové z filmů a seriálů.*

*Maminka... do teď... ochotná, mírná, klidná. ...ale i sportovci, co byli nejlepší (např. Alberto Tomba, Andre Agassi... atleti... a proto jsem vyzkoušela různé druhy sportů.*

*V dětství moje babička, paní učitelka v hudební škole a krasobruslař Jevgenij Pluščenko, svatí – sv. Terezie z Lisieux a sv. František, dnes – Ježíš a Maria, svatí – sv. Chiara Petrillo, sv. Jana Beretta Mollová, dále Maria Montessori, lidé v okolí ve stejné životní situaci – maminky na mateřské.*

*Dětství: Hoši od Bobří řeky (všeobecně knižní hrdinové). Dnes: běžní lidé, kteří dosáhli harmonického života, mají spokojené rodiny, umí se o sebe postarat, nejsou závislí na ostatních.*

*Dokonce i v komunistické čítance mne fascinovala statečnost Zoji Kosmoděmljanské a Meresjeva. Dnes mám spíše před očima vzory světců.*