

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

**Uplatnění poznatků psychologie při řešení některých
výchovných problémů**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
doc. PhDr. František Vízdal, CSc.

Vypracovala:
Ivana Pekáčová

Brno 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Uplatnění poznatků psychologie při řešení některých výchovných problémů“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně, dne

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji panu doc. PhDr. Františku Vízdalovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Ivana Pekáčová

Obsah

Úvod.....	6
1. Teoretická východiska.....	6
2. Vymezení pojmů výchovného problému	7
2.1 Rodina.....	7
2.2 Vývoj rodiny	7
2.3 Funkce rodiny	8
2.4 Prostředí v rodině.....	9
2.5 Pozitivní prostředí v rodině.....	10
2.6 Negativní prostředí v rodině	10
2.7 Závislost dítěte v rodině.....	13
3. Vztažná problematika k vybranému výchovnému problému	14
3.1 Disfunkční rodič	15
3.2 Dominantní rodič	15
3.3 Odmítající rodič	16
3.4 Příliš pečující rodič	17
3.5 Závislý rodič	17
3.6 Asociální rodič.....	18
3.7 Dílčí závěr.....	20
4. Obecný popis vybraného výchovného problému-kouření	21
4.1 Proč začínají kouřit	21
4.2 Jak vést dítě k nekouření v rodině	22
4.3 Závislost na tabáku	23
4.4 Návykové látky	24
4.4.1 Marihuana.....	25
4.4.2 Alkohol.....	25
4.4.3 Extáze	26
4.4.4 Pervitin	26
4.4.5 Kokain	27
4.5 Statistika následků kouření	28
4.6 Co se obecně dělá, aby se zamezilo kouření.....	29
4.7 Prevence ve škole.....	29
4.8 Dílčí závěr.....	30
Empirická část.....	31
5. Cíle a hypotézy	31
5.1 Metodika šetření	32
5.2 Charakteristika šetřeného vzorku.....	32
5.3 Poznatky získané šetřením.....	51
Závěr	53
Resumé.....	54
Anotace	55
Literatura a prameny	56
Přílohy.....	57

Úvod

V průběhu školní docházky a celého školního života žáci často čelí nejrůznějším osobním obtížím, které pro ně mohou být velmi vážné a traumatizující. Hlavními problémy, jež se vyskytují v narůstající míře ve školním životě, jsou šikana, záškoláctví, vyloučení ze škol, stres, zneužití, hluboký zármutek, kriminální činnost atd.

Jako odraz těchto negativních jevů vznikají v různé míře výchovné problémy, které jsou příčinou takzvaných úniků žáka z vyvozené problémové reality. To znamená neochota, nebo lépe řečeno neschopnost, se s problémem ve svém okolí vyrovnat, nebo ho adekvátně řešit. Doprovodným jevem u těchto úniků se velmi často stávají sklony k vylepšení své nálady, dodání si odvahy, a tedy celkového odreagování od skutečnosti. V této fázi může docházet k počátečnímu sklonu k užívání některých návykových látek, jako pomocníka překonání něčeho, s čím si nevím rady.

Ve své bakalářské práci se chci zaměřit na vznik výchovných problémů, které mohou být počátkem požití návykových látek, zejména kouření, které je nejsnáze dostupným prostředkem a může být startem k dalším návykovým látkám. Tyto látky pomáhají řešit stres či těžké životní situace, s nimiž si ve své nezralosti nevědí rady. Při řešení této problematiky se budu opírat o základní poznatky získané studiem psychologie a pedagogiky na své vysoké škole.

Je zřejmé, že zvolenou problematiku ve své práci nevyřeším, protože její příčiny jsou velmi široké. Přesto se pokusím svým výzkumným náhledem odhalit podněty, snad i příčiny, vzniku u vybrané skupiny žáků adolescentů na střední škole, kde jsem absolvovala odbornou praxi.

Moje práce bude obsahovat část teoretickou, kde se pokusím popsat a vymezit pojmy, s kterými budu dále pracovat. Dále část empirickou, v níž provedu šetření stavu uvedené problematiky. Dotazníkovou metodou, se pokusím potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy práce. V závěru své práce navrhnou vhodná opatření, která by mohla být jedním z dalších příspěvků v řešení tohoto masově se šířícího problému mladé generace.

1. Teoretická východiska

Cílem je pochopení a náhled do výchovné problematiky v rodinách, s dopadem na požívání návykových látek u dětí, respektive mládeže, ve věku od 14 do 18 let, a upřesnění cílové kategorie této problematiky. Návykové látky, v našem případě kouření, budu kategorizovat ve vztahu k rodinné výchově v pojmech rodina, prostředí v rodině, závislost dítěte v dospívajícím věku na rodině a opačně, vztah členů rodiny k dítěti ve vztahu k jeho chování a jednání.

Chci zjistit, zda rodina, jako základní výchovné prostředí dítěte, má vliv na vznik závislostí u adolescentů. Zda a jaké prostředí je pozitivní nebo negativní pro vznik návyku kouření. Prověřím závislost dítěte na rodině. Zda rodina je prvotní v podvědomí dítěte. Vztah a chování členů rodiny a dominance v rodinném prostředí. Jaké jsou nepříznivé vlivy vedoucí k návykovým látkám. Co mimo rodinné prostředí působí negativně, ve smyslu zneužívání návykových látek, a vede ke kouření mládeže.

Budu hledat možnosti prevence, způsoby, formy a metody předcházení těmto návykům u mládeže.

Vymezení pojmů

Vymezení pojmů	Autoři
Rodina je zázemí pro každé dítě	Matějček 1994 Cenková 2010
Prostředí v rodině je základ pro výchovu dítěte	Matějček 1994 Kohoutek 2009
Závislost dítěte na rodině	Matějček 1994 Cenková 2010
Vztah chování členů rodiny ovlivňuje dítě do budoucnosti	Matějček 1994 Myslíkovjanová 2009
Nepříznivé vlivy s únikem k návykovým látkám	Nešpor 2001 Kozák, Králíková 2003

2. Vymezení pojmů výchovného problému

2.1 Rodina

Definice pojmu rodiny vychází z přístupu jednotlivých vědních disciplín a jejich rozdílného pohledu na danou problematiku. Vědní obory jako právo, sociologie, psychologie, demografie atd. přistupují k rodině velmi rozdílně. Já se budu ve své práci zabývat rodinou z psychologického hlediska s důrazem na výchovné problémy, které se objevují u dětí mezi 14 – 18 rokem života.

Rodina je malá sociální skupina, která vzniká na základě manželského svazku a představuje komplex specifických vztahů mezi mužem a ženou, mezi rodiči a dětmi, rodinou a společností. Zabezpečuje kontinuitu společnosti, uchovává a předává kulturu materiální a především duchovní, udržuje a rozvíjí emoční vazby. Je nejpodstatnějším místem výchovy dítěte. Její členové žijí spolu v úzkém kontaktu a nacházejí v ní uspokojování základních potřeb, emoční oporu, pocit bezpečí a sounáležitosti. Je základně vzdělávací instituce. Život v harmonickém rodinném kolektivu vytváří předpoklad pro pozdější bezkonfliktní adaptaci dítěte ve školních i pracovních kolektivech.

2.2 Vývoj rodiny

Zdeněk Matějček uvádí rodinu jako: „Nejstarší lidskou institucí, která vznikla kdysi v pradávných dobách, kdy se člověk ještě moc málo podobal tomu, jak se známe dnes. Vznikla nejen z přirozeného pudu pohlavního, jenž vede k plození a rozmnožování daného živočišného druhu, ale především z potřeby své potomstvo ochraňovat, učit, vzdělávat, připravovat pro život. Člověk byl v těch dobách mezi ostatními velkými živočichy velmi nedokonalým tvorem a jeho mládě přicházelo na svět tak málo připravené, že pečovat o ně a chránit je v úzkém intimním společenství ženy a muže a případně dalších blízkých lidí byla prostě životní nutnost, základní podmínka pro jeho přežití.

Dnes už se dávno nebráníme proti dravé zvěři a proti krutostem přírody, ale hrozí nám docela jiná nebezpečí. A v této době je naší hrozbou společnost sama. Ovšem potřeba dítě chránit, starat se o ně, vychovávat je a vzdělávat zůstává nadále, i když

v poněkud jiném smyslu potřebou životní. A stejně tak je to i s onou potřebou vzájemné pomoci a opory jednoho v druhém u těch, jimž toto lidské mládě náleží. Obě tyto potřeby jsou tak hluboce zabudovány, zakódovány do naší lidské psychiky, že jim prostě neujdeme. Ale my se těmto potřebám nepotřebujeme vyhýbat, my je přijímáme, jsme si jich vědomi a chceme je rozvíjet a zušlechťovat“.¹

V minulosti byla rodina chápána jinak než dnes. Dnes je rodina manželský pár, děti, prarodiče. Dříve se do rodiny počítali zpočátku otroci, později služebnictvo. Tedy společenství lidí, kteří bydleli pod jednou střechou.

2.3 Funkce rodiny

Postavení a funkce rodiny ve společnosti i vztahy uvnitř rodiny se vyvíjí v souvislosti se změnami kulturními a společenskými. Na funkci rodiny se podílejí rodinní příslušníci. Každý člen má v rodině svoji přirozenou a nezastupitelnou roli. Svým chováním a příkladem pak naplňuje potřeby dítěte. Jestliže v rodině chybí některý základní člen, dochází často k ohrožení, jelikož nejde zastoupit roli, kterou měl tento člen plnit.

Rodina by měla splňovat 4 základní funkce:

a) biologicko reprodukční – zajišťuje uspokojování sexuálních potřeb a plození potomstva,

b) ekonomickou – rodina vytváří hodnoty a společně hospodaří,

c) socializační – zajišťuje výchovu a vzdělávání dětí, předávání kulturních hodnot a formování životního stylu,

d) emocionální – zajišťuje uspokojování citových potřeb, zázemí, podporu, jistotu. V této oblasti je rodina jedinečná a nezastupitelná, ale pokud je rodina disfunkční, je také v této oblasti nejvíce zraňující. Podle mého názoru je nejdůležitější, aby mohla rodina správně fungovat, vzájemné porozumění mezi partnery, protože to má největší dopad na výchovu dítěte. Rodina musí vytvářet pro dítě zónu bezpečí a jistoty. Role matky a otce jsou pro fungování rodiny nenahraditelné. Rodina je nejdůležitější prostředím pro dítě. Pokud rodina správně funguje a uspokojuje všechny potřeby a zájmy všech členů rodiny, tak dítě v rodině nachází své zázemí a bezpečí na celý život. Jestliže rodina není funkční, otec nebo matka unikají, nevěnují se dostatečně dítěti nebo požívají

¹ MATĚJČEK, Zdeněk. *Orodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha : Portál, 1994. s.15, s. 98

návykové látky, má to velký dopad na dítě, aniž si to rodiče uvědomují. V pozdějším věku má takové dítě větší náchylnost sklouznout do návykových látek a kompenzuje si tím nedostatky ve výchově.

2.4 Prostředí v rodině

Rodinné prostředí je prvním a základním životním prostředím člověka. Já se ve své práci zabývám pubescenty a každá rodina se s pubertou svých dětí srovnává jinak. Ale vždy jí bývá ovlivněna. To, jaká je v rodině atmosféra, se odráží na průběhu puberty dětí.

Když je **rodina klidná a harmonická** je to nejlepší případ. V rodině si všichni pomáhají, hovoří o svých problémech a taky je řeší. Zajímají se o své dítě a jsou ochotni přijmout i to, že dělají někde chybu.

Disharmonická rodina je to nejhorší co může dítě potkat. V takové rodině jsou hádky na denním pořádku, dítě je svědkem nepříjemných situací a neúcty rodičů mezi sebou. V takové rodině může adolescent udělat jen jedno, snažit se utéct. Pokud je ještě nějakým způsobem ponižován, tak to je nejlepší krok k tomu, aby si našel partu. V disharmonických rodinách mívají děti i větší problémy se školním prospěchem. Všechno směřuje k citové deprivaci dítěte a později také k velkým problémům. Většinou v těchto rodinách udržují svazek kvůli dětem. Ale pro děti je většinou lepší, než rozhádaní rodiče, rodiče v pohodě a rozvedení. Dost často v disharmonických rodinách děti fungují jako prostředek, jak ublížovat tomu druhému. Děti z disharmonických rodin mají vstup do života o mnoho těžší než děti z rodin funkčních, anebo dokonce rozvedených.

Rozvedení rodiče jsou pro děti někdy výhra, nejsou svědky neustálých hádek a křiku. Ale rodiče, kteří se rozvedou, bez toho aby se dohadovaly je málo. Jsou různé typy rozvedených rodičů. Komunikující rodiče se i přes svůj rozvod, stále zajímají o děti. Děti vědí, že se mohou obrátit na oba rodiče, spolehnout se na ně a obrátit se o pomoc. V období puberty, obzvláště u chlapců, je otec velmi zapotřebí.

Horší situace nastávají s nekomunikujícími rodiči. Když má dítě rodiče rozvedené a ještě stále se hádající, to je pro dítě nejhorší situace. Takoví rodiče si v mnoha případech přes dítě ubližují a mstí se vzájemně jeden druhému. Co jeden rodič dovolí, druhý zakáže a to je pro pubertální dítě hotová katastrofa. Většinou dítě v pubertě

nepochopí, že u jednoho rodiče si může dělat, co chce a u druhého ne.

Období puberty, je hledáním sebe sama a vlastní identity.

My rodiče, bychom si měli uvědomit, že ať důvody rozchodu s partnerem byly jakékoliv, na začátku jsme ho milovali, proto jsme s ním měli děti, a to by ty děti měly vědět. I když matka nebo otec nefungují, určitě mají v sobě vlastnosti, pro které jsme je jako partnery kdysi milovali a které jsou v dětech.

„Jakmile se člověk začne tvořit, je třeba péče, aby se neznetvořil a nezvrhnul,“ učí Jan Ámos Komenský v *Informatoriu školy mateřské*.

2.5 Pozitivní prostředí v rodině

Dítě už od mala pozoruje a napodobuje způsoby chování a jednání rodinných příslušníků. Základ dobrého soužití v rodině tvoří spokojené manželství rodičů. Správná komunikace mezi manželi, naslouchání jeden druhému. Podpora jeden druhého, vzájemné respektování jeden druhého. Tam kde se rodiče k sobě chovají mile, umí si vzájemně poděkovat, poprosit, popřát si hezký den, je normální, že stejně se chovají i děti. Rodiče jsou pro ně velký vzor, který následují. Také má velký vliv to, jaké měli rodiče dětství, protože to si pak odnáší do své budoucí rodiny. Rozpoznávají dobré, správné a zlé, špatné. Věnují se svému dítěti, ale ne s nadměrnou péčí a „opičí láskou“, to dítěti moc neprospívá. Vždy si na dítě udělají čas, i když jim to momentálně nevyhovuje. Jestliže dítě vyrůstá v takovém harmonickém prostředí, je i menší pravděpodobnost, že v budoucnosti propadne návykovým látkám. Rodiče v dítěti musí od mala pěstovat smysl pro zodpovědnost, vést ho ke sportu a různým koníčkům. Potom má dítě náplň a smysl života a nemá myšlenky ani čas sklouzávat k negativním vlivům dnešní mládeže.

2.6 Negativní prostředí v rodině

„Časté neshody mezi rodiči, vzájemná špatná komunikace a netolerance mezi členy rodiny, přehnaná péče o dítě nebo naopak, rozvody, noví partneři rodičů - to vše můžeme chápat jako negativní prostředí pro rozvoj dítěte. Takové prostředí má na dítě velký výchovný dopad a v pozdějším věku od rodiny uniká k partě přátel, se kterými je

mu dobře, oni ho chápou a věnují mu volný čas. V těchto situacích je jen krůček spadnout k návykovým látkám. Vážné problémy pro výchovu mohou znamenat i rodiče, kteří se nechtějí vzdát své kariéry a oba chtějí realizovat profesní rozvoj, mnohdy na úkor rodiny. Typy partnerů podle kariéry lze dělit na přizpůsobivé, soupeřící, spojenecké a balancující, kdy oba partneři chtějí uspět v profesní kariéře, a přitom kladou velký důraz na rodinný život. Přizpůsobivý partner pak vlastně ustupuje pracovní kariéře silnějšího partnera (bývá to často žena). V této situaci nastává nevyrovnanost výchovy dítěte a rodiče se dopouští chyb ve výchově.²

Nevhodné způsoby výchovy můžeme charakterizovat takto: krajně autoritativní, nadměrně shovívavý, nadměrně starostlivý, příliš ochraňující, zvýšeně náročný, trvalejší postoj nedostatečné lásky.

² OLEJNÍČEK, Antonín; KOHOUTEK, Rudolf. *Metodika řešení problémů v mezních situacích*. Brno: Institut mezioborových studií, 2005. Formativní vlivy působící na osobnost člověka, s. 91.

Vlivy typů nesprávné výchovy na osobnost a její utváření³

<i>Chybná výchova</i>	<i>Zážitková konstituce</i>	<i>Reakce</i>	<i>Životní motto</i>	<i>Centrální inklinace</i>
Rejekční (odmítavá, bez lásky)	slabá	úzkost	"Jsem špatný, všichni mnou opovrhují"	pocit méněcennosti
	silná	hostilita	"Svět je špatný, musím tedy proti němu bojovat"	agresivita
Hyperprotektivní (hýčkající, rozmazlující)	slabá	bezmocnost	"Jsem slabý, všichni mi musí pomáhat"	opožděné zrání, potřeba protektivity
	silná	sebeprosazování	"Musím být vždy a všude první"	egocentrismus
Hyperdoživantní (ovládavá, perfekcionistická)	slabá	submisivita (podrobnost)	"Musím vždy poslouchat, podrobit se"	hypobulie
	silná	agresivita resp. asertivita	"Musím jiné také ovládat, potlačovat"	hyperbulie
Laxní (vlažná)	slabá	konformita	"Přizpůsobuji se současné situaci"	slabost svědomí
	silná	egoismus	"Musím se prosadit na účet jiných"	slabé morální zábrany
Kontrastní (teplé či studené "sprchy" za tentýž projev)	slabá	nerozhodnost	"Nevím co mám dělat"	
	silná	přetvářka	"Musím se vždy postavit do dobrého světla"	vnitřní nejistota

³ OLEJNÍČEK, Antonín; KOHOUTEK, Rudolf. *Metodika řešení problémů v mezních situacích*. Brno : Institut mezioborových studií, 2005. Formativní vlivy působící na osobnost člověka, s. 90.

2.7 Závislost dítěte v rodině

„Jedním z podstatných znaků rodinné výchovy je trvalost a hloubka citových vztahů mezi dětmi a jejich rodiči, případně těmi, kdo z jakýchkoliv důvodů stojí na místě rodičů. V citových vztazích se nejlépe, nejsilněji, nejvydatněji uspokojuje jedna z našich nejvýznamnějších duševních potřeb, totiž potřeba životní jistoty. Čím jsou tyto vztahy slabší, povrchnější a krátkodobější, tím víc se blíží rodinná výchova výchově ne-rodinné a má ovšem i takové výsledky. Děti lásku svých rodičů přijímají, ale také ji opětují. V citovém vztahu se zakládá naděje, že naše děti nás neopustí, i když jednou z rodiny odejdou a založí si rodinu vlastní. I když nebudeme potřebovat nějaké hmotné zajištění ve stáří, budeme potřebovat zajištění citové. A v dětech nacházíme někoho, na koho budeme moci myslet, s kým budeme moci sdílet radosti a starosti, kdo nám dá vědomí, že nejsme sami. Citová angažovanost v normálně fungující rodině se tedy vyvíjí a přetváří, jak děti vyrůstají a odrůstají – ale nepomíjí“.⁴

Takže city v rodině hrají velkou roli. První city dítěti dává matka, otec a také prarodiče. Jak jsou city dávány, tak jsou také opětovány. Pokud jsou rodiče nevyzrálí, nedokážou dát dítěti citové zázemí. V pozdějším věku jim dítě nebude schopno city vracet, a tím spíše bude od rodiny unikat. Tím jsme došli k názoru, že rodina je prvotní, co se dostává do podvědomí dítěte a zakotvuje v dítěti hlavně citové zázemí.

V další části se budu zabývat důvěrou dítěte v rodiče a výchovným problémům pubescentů.

⁴ MATĚJČEK, Zdeněk. *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha : Portál, 1994., s. 29.

3. Vztažná problematika k vybranému výchovnému problému

Každé dítě se rodí s důvěrou ve své rodiče. V dospívání se důvěra mnohdy mění v nedůvěru.

Příkladem je, když malé dítě přijde za rodiči a bezelstně řekne „mami rozbila jsem talířek“.

Reakce některých matek je, že začne nadávat a zlobit se. Tím vzbudí v dítěti pocit viny. Přitom dítě ví, že talířek nerozbilo schválně. Stalo se to omylem, dítě nechtělo nic rozbít. Mámě se přiznalo a slyšelo jen hněv a křik. Malé dítě se rychle naučí, že je lepší nepřiznávat se. Stejně na rozbitý talířek přijde a výsledek bude stejný, ale později.

Tím se dítě naučí matce nedůvěřovat a lhát.

V dospívání se situace opakují, ale už na jiné úrovni. Dospívající dítě se svěřívá s něčím matce i otci a myslí si, že si rodič jeho tajemství nechá pro sebe, případně mu pomůže situaci nějak vyřešit. Dítě v počátku svého života rodičům bezmezně věří.

V pubertě dítěte, potom rodiče najednou zjistí, že synek nebo dcerka zatlouká a zatlouká. Čí je to vina? Situace vypovídá o tom, jak se od mala k dítěti přistupuje.

Důvěra není jenom o tom, aby důvěřovali rodiče dítěti, ale i naopak. Měli bychom dané slovo dodržet a stát si za svým.

Ve výchově se občas stane, že potřebujeme být přísnější a své přísnosti bychom se měli držet. Přála bych všem rodičům, aby nemuseli děti nikdy za nic kárat a ještě méně trestat. V životě nastanou situace, kdy je nutno přistoupit k pokárání dětí.

Trest by měl rovněž obsahovat důvěru. Pokud dítě potrestám, tak už se k dané situaci nevracím. Není potřeba dítěti připomínat jeho selhání. Připomínání selhání je opět krůček ke ztrátě důvěry.

Nedůvěra v naše děti znamená rovněž nedůvěru v sebe sama a v naše výchovné přístupy. Výchovných chyb se rodiče dopouští z mnoha důvodů. Jsou různé typy rodičů a každý se dopouští výchovných chyb jinak.

3.1 Disfunkční rodič

Je takový rodič, který neplní svou roli tak, jak by měl. To ale zdaleka neznamená, že to musí být pouze rodič zlý či nepřející. Patří sem rodiče, kteří své dítě odmítají, nedají mu tolik potřebnou lásku a cit, ale můžeme sem zařadit i rodiče, kterým se po vnější stránce nedá nic vytknout, kteří to se svým dítětem myslí dobře, starají se, jen to dělají často nevhodným způsobem. Kromě rodičů odmítajících si všichni dysfunkční rodiče uzurpují část života svých dětí. Je vcelku jedno, jestli se rodiče o svého potomka nestarají, odmítají ho nebo ho ovládají a omezují, či pečují příliš, nebo ze sebe dělají chudinku, čímž spolehlivě vyvolávají pocity viny při každém pokusu dítěte se osamostatnit. Je jedno, jestli to rodiče dělají ze vznešených nebo sobeckých pohnutek, výsledek je vždy stejný – neplnohodnotný život jejich dítěte. Buď takové dospělé dítě, které zůstává pod vlivem dysfunkčního rodiče, nemůže najít partnera, nebo se mu partnerský vztah rozpadá, nebo má deprese či jiné neurotické projevy. Vymezit si hranice vůči rodiči, který přesně ví, na které místo zatlačit a který konflikt poslušnosti zmáčknout, může být sice náročné, ale rozhodně ne neřešitelné. Není to ovšem záležitost několika týdnů či měsíců, spíše několika let, a často se člověk s vlivy dysfunkčního rodiče potýká celý život.

3.2 Dominantní rodič

Pokud máme dominantního rodiče, je třeba počítat s tím, že nám bude chtít do života mluvit, že nás bude chtít v nějakém ohledu ovládat, že bude obvykle vědět nejlépe, co je pro nás dobré, a že své názory bude prosazovat, ať se nám to bude či nebude líbit. Dominantní rodič vnucuje často své hodnoty a svá přání, aniž by se ptal na náš názor. Takový člověk je obvykle dominantní i ke svému manželskému protějšku, často je hlavou celé rodiny. Přísně si střeží svou autoritu, vztahy mezi lidmi vnímá převážně z mocenského hlediska. Cit, soucit a porozumění může dominantní rodič vnímat spíše jako slabost. Pomyšlení, že je dítě samostatné, že je schopné přežít i bez jeho pomoci, bez jeho vlivů a zásahů, je pro dominantního rodiče velmi nepříjemné, a proto se často snaží zabránit tomu, aby jeho dítě dospělo. Zetě či snachu může dominantní tchán či tchýně vnímat jako konkurenta, který je zbavuje moci nad jejich dítětem. Přijmout pomoc takového rodiče může být přesto svým způsobem i lákavé, protože dominantní rodič je obvykle organizačně velmi schopný. Dokáže vše zařídit,

připravit a sejme ze svého okolí spoustu povinností. Tím se však člověk stává nesamostatný, což ovšem zase mnohému rodiči vyhovuje.

Někdy si tento typ rodiče získává moc a vliv tím, že zaměstná svého potomka v rodinné firmě, čímž si udrží dokonalou kontrolu nad jeho životem. Nejenže tak zůstávají jejich životy i nadále velmi úzce propojeny, ale takový rodič v pozici zaměstnavatele má možnost ovládat dospělé dítě přes pocity povinnosti, zodpovědnosti, ale především přes finance.

3.3 Odmítající rodič

Matka jako první člověk, s nímž přijdeme do kontaktu, v nás svým láskyplným zacházením, svou péčí a starostlivostí, s níž uspokojuje všechny naše potřeby, dokáže vyvolat pocit, že nás někdo má rád. Pokud je ovšem mateřská péče nedostatečná, tento pocit nezískáme. To si s sebou neseme i do dospělého života a často si myslíme, že nás nikdo nemá rád, zatímco skutečnost může být opačná. Pokud rodič, a zejména matka, nedá svému dítěti lásku už v jeho útlém věku, pocituje pak v celém svém dalším životě trvalý deficit, který se v dospělosti obvykle projeví tehdy, když přijde o nějaký důležitý vztah. Takového člověka často provázejí pocity prázdnoty a z toho plynoucí deprese.

Je zbytečné obviňovat matku, že nám nedala, co nám měla dát, protože to s největší pravděpodobností nebyl zlý úmysl a záměr, ani to nemuselo mít nic společného s naší osobou. Matka se mohla třeba i snažit, a dokonce ani nemusela mít špatný pocit, že se nám něčeho nedostává. Pokud nám matka nedala lásku, zřejmě to bylo proto, že to neuměla. Možná se to neměla kde naučit, možná sama nedostala ve svém dětství dostatek citu od své vlastní matky. Je opravdu časté, že se tyto problémy přenášejí z generace na generaci, aniž by si to jednotliví účastníci tohoto rodinného zatížení uvědomovali.

Z dítěte, které nedostalo lásku a které se nenaučilo svou matku milovat, se může stát v dospělosti chladný a odtažitý typ, který stejně jako jeho matka nedokáže projevit lásku a cit. Může se od matky zcela oddělit a vyhýbat se jakýmkoliv kontaktů s ní.

3.4 Příliš pečující rodič

Takový rodič má své děti opravdu rád a obvykle se o ně stará velmi příkladně. Za své potomky by dýchal. Pomáhá jim, kde může, a má pocit, že je povinen řešit jejich problémy. Obětuje se pro ně v nejvyšší možné míře, cítí se nejlépe, když může svým dětem něco dávat nebo jim usnadňovat cestu životem, zahrnuje je nejen city, ale i věcmi. Žije životem svých dětí a vlastní potřeby odsouvá. Obvykle pak nemá ani své vlastní zájmy, ani své přátele. Naopak chce, aby se dospělý syn či dcera stali jeho nejlepšími kamarády, nebo si udělá koníčka z výchovy svého potomka. Problém je ovšem v tom, že svou péčí nezdravě přehání. Tím ovšem své děti rozmazluje a nedovolí jim dospět.

3.5 Závislý rodič

Je celá řada rodičů, kteří jsou na svých dětech závislí, ať už citově, materiálně nebo jen tím, že na své dítě přehodí řešení problémů, které by si měli řešit oni sami. Závislým rodičem se nejčastěji stává ten, kdo žije osaměle nebo v neuspokojivém manželství. A dítě má zaplnit jeho vnitřní prázdnotu. Některé děti se pak cítí provinile, když mají své vlastní aktivity nebo své přátele a když jim rodič dává najevo, jak málo se věnují jemu. Někdo si z potomka dělá vrbu, které se pravidelně svěruje se všemi svými těžkostmi nebo úzkostmi, a zatěžuje tak člověka, který mu stejně obvykle namůže pomoci. Opravdu trestuhodné je to v takových případech, kdy je dítě nedospělé. Pro nevyzrálou dětskou psychiku je to zátěž, se kterou se obvykle není schopné vyrovnat.

Na tomto místě je ovšem třeba zdůraznit, že je samozřejmě něco jiného, když jako dospělí vyslechneme rodiče, který se jednorázově dostal do tíživé situace, potřebuje ji probrat a případně najít řešení. Jen by tato situace neměla trvat neúnosně dlouho nebo by se neměla pravidelně opakovat. Jiný rodič vtahuje dítě do řešení svých manželských nebo partnerských krizí, čímž ho nepřiměřeně zatěžuje. Dítě v žádném věku, tedy ani dospělé dítě, by se nemělo stávat nárazníkem mezi rodiči nebo usmiřovat jejich konflikty, které stejně nemůže vyřešit. Výsledkem je pouze stres a pocity bezmoci, v nichž se takový člověk ocitá. To se ovšem následně velmi často promítá do jeho vlastního partnerského vztahu. Rodič si sice krátkodobě uleví, protože přenesl své negativní emoce na dítě, ale to má zaděláno na problém, protože má zpravidla pocit,

že musí svou matku nebo svého otce zachraňovat. A protože si většinou neumí vymezit hranice svého soukromí, kam rodiče nepustí, opakovaně a hlavně bezvýsledně tak situaci s rodičem rozebírá v nekonečných telefonátech či při návštěvách. Pokud mluvíme o rodičích, kteří jsou závislí na svých dětech, obvykle můžeme dodat, že tato závislost je oboustranná a hlavně pro dítě nesmírně náročná.

Některé dospělé děti tedy zůstávají v zajetí rodičů, jimž nedokážou říci ne, jiné před svými rodiči doslova utíkají do zahraničí, protože cítí, že v jejich blízkosti by se jim nikdy nepodařilo odpoutat a získat nezávislost. Jeto samozřejmě jedna z cest a nemusí být úplně neúčinná. Je ovšem chyba se domnívat, že fyzická vzdálenost všechno vyřeší. Obvykle je to sice snesitelnější než žít společně pod jednou střechou, mnohdy však ani stovky kilometrů nepomohou odpoutat se od rodiče, který nás nechce pustit. Pokud se takový člověk sice odstěhuje, ale je na matce nebo otci stále emociálně závislý, několikrát do týdne si s matkou telefonuje, pak ve skutečnosti nikdy z domova neodešel.

3.6 Asociální rodič

Zřejmě nejproblematictější z celé škály rodičů, je rodič asociální. Dokáže být naprosto bezohledný ke svému okolí a jeho chování dítěti velmi ubližuje. Asociální chování rodiče pak zpravidla negativně ovlivňuje i další osud dítěte.

Řadíme sem rodiče závislého na alkoholu či jiných návykových látkách, rodiče s kriminální minulostí, rodiče, který programově odmítá pracovat, gamblera, rodiče agresivního, promiskuitního, ale snad nejhorší je rodič, který své dítě sexuálně zneužívá. Alkohol jde ruku v ruce s agresivitou, týráním, zneužíváním a podobně, čímž se negativní dopady takového chování samozřejmě jen zhoršují.

Pro dítě, které vyrůstá v rodině, kde je jeden z rodičů asociální, je lepší, pokud se rodiče rozvedou a rodina se rozpadne, než aby zůstávalo v takové dysfunkční rodině. Být totiž svědkem násilí mezi rodiči nebo být objektem násilí některého z rodičů, je trauma, se kterým se tento člověk bude vypořádávat celý život. Děti, které zažívaly některou z forem asociálního chování v rodině, prožívají i v dospělosti pocity ohrožení mnohem častěji a mnohem intenzivněji než ostatní, nedokážou nikomu věřit a mají stále pocit, že jim chce někdo ubližovat. Není divu, že takový člověk k sobě často nikoho nepustí, protože se bojí zranění. Chování asociálního rodiče však s sebou může nést i celou řadu dalších negativních důsledků. Je dokázáno, že pokud například rodič

nadměrně pije, je mnohem větší pravděpodobnost, že i jeho potomek se stane závislý na alkoholu. Takové dítě totiž s alkoholem vyrůstá a odmala považuje pití za normu. V tomto směru jsou ovšem mnohem více ohroženi synové, u nichž je výrazně častější sklon propadnout závislosti na alkoholu než u zbytku populace. Naopak dcery si nesou otcovo alkoholové dědictví do dalšího života v tom smyslu, že mají zvýšenou tendenci podvědomě si vyhledávat partnery závislé na alkoholu.

Dítě agresivního rodiče může mít v dospělosti samo sklony k násilí. Jednak proto, že dítě často kopíruje chování rodičů, jednak proto, že mu podobné chování může připadat jako jediný možný způsob adekvátní obrany. Syn, jehož otec se choval agresivně k manželce a k dětem, se pak sám často chová násilným způsobem ke své manželce a svým dětem. Naopak dcera, která vyrůstala s agresivním otcem, může přitahovat partnery, jež mají blízko k násilí, a taková žena se může častěji stát obětí svého agresivního partnera.

Dítě promiskuitního rodiče může stejně jako rodič navazovat jeden vztah za druhým, nebo může upadnout do opačného extrému a na vztahy zcela rezignovat. Pokud matka dceři vodí domů jednoho strýčka za druhým, nemusí to nutně znamenat, že dcera bude v dospělosti muže také střídat, naopak může získat odpor k mužům nebo k sexu, protože ze zkušenosti v rodině získala pocit, že by dělala něco špatného a nepatřičného, a v důsledku toho se může vyhýbat své ženské roli. Může odmítat partnerské vztahy, může chodit oblékaná jako muž, jednoduše řečeno, může zcela potlačit své ženství.

Dítě, které se stalo objektem sexuálního zneužívání některého z rodičů, zažívá zřejmě největší trauma, a přesto se ve většině případů nikomu nesvěří. Může to být z několika důvodů. Podstatnou roli zde hrají obavy, že dítěti nebude nikdo věřit, protože proti sobě má dospělou autoritu, která přece je důvěryhodná. Dítě se také stydí o sexuálních věcech mluvit nebo si může myslet, že je to jeho vina, protože muselo přece zavdat příčinu k takovému chování. Může mít strach, že by tím ublížilo matce, nebo že by otce zavřeli a podobně. Dítě zpravidla nechce být tím, kdo bude zodpovědný za rozpad rodiny. A pokud se dcera svěří matce a ta nic neudělá, je taková zrada dvojnásobná – od otce, který se zneužívání dopouští, a od matky, která neudělá nic pro to, aby zneužívání zabránila. Takové dívce může trvat dlouhé roky, než se s tímto traumatem vypořádá, a dlužno říct, že často se s ním nevypořádá vůbec. Sexuální zneužívání rodičem se silně podepíše na psychice takového člověka a může trvale ovlivňovat i jeho postoj k sexu.

Žena, která byla v dětství zneužívána, může jít bez lásky ze vztahu do vztahu nebo může nadcházet uspokojení pouze v utajovaných vztazích, protože má lásku a sex spojené s něčím zakázaným. Nebo naopak může jakýkoliv vztah odmítat, protože se bojí mužů, nebo může mít odpor k sexu.

Rozdělení rodičů do jednotlivých typových kategorií je samozřejmě jen orientační, protože jednotlivé typy se mohou mísit, nicméně zpravidla některý rys výrazně převládá.

3.7 Dílčí závěr

V této části své práce popisuji hlavně disfunkční rodinu a rodiče, protože děti nejčastěji unikají z takových rodin, kde není vyvážená výchova, kde se rodiče dopouští nejčastějších chyb. Snažila jsem se vykreslit především takové typy rodičů, kteří se vyskytují nejčastěji a kteří na život a výchovu dítěte mohou mít nejméně výrazný vliv. Nejhorší je, že rodiče sami dělají chyby ve výchově a později si s dítětem mnohdy neví rady. Přehazují své výchovné problémy na školu. Toto mohu posoudit ze své praxe, když telefonuje rodič do školy, že si neví se svým dítětem rady, ať si poradíme my. Jak si máme poradit s 16 až 18 letým dítětem, když nemá správné výchovné základy z rodiny a s matkou mluví hůř jak se svou kamarádkou? Jak má být potom učitel pro takové dítě autoritou, když z domu mnohdy ani neví, co to autorita je? Ve škole se nedá napravit to, co rodiče nezvládli ve své výchově.

4. Obecný popis vybraného výchovného problému-kouření

Kouření patří k nejrozšířenějším poruchám chování u pubescentů. Věk kdy děti a mladí lidé poprvé okusí alkohol či cigarety se stále snižuje. Velkým problémem je veliká benevolence společnosti k alkoholovým excesům i ke kouření cigaret. Mezi nejrozšířenější, nejoblíbenější a nejdostupnější drogy patří tabák. Je pravděpodobné, že kouřit nebudou lidé, kteří s tím nezačali před dvacátým rokem, ovšem i výjimky existují. Z osmdesáti pěti procent těch, kteří kouří v dospívání, se stanou kuřáci na celý život. Toto číslo je velmi alarmující. Rozhodujícím momentem, jestli dítě začne kouřit, je to zda jsou v jeho rodině i mezi přáteli kuřáci.

Kouření je pokládáno za nejvýznamnější rizikový faktor mnoha závažných nemocí. Důležité přitom je, že se tomuto riziku lze vyhnout, předejít mu. Jednou z hlavních příčin toho, že lidé nedůvěřují odborným údajům srovnávajícím smrtící následky zmíněných rizik, je v mechanismu jejich působení. Dopravní havárie či střelná zbraň ukončí život každého člověka v jediném okamžiku. Kouření, při kterém je kuřák exponován téměř 5 tisícům různých chemických látek, je obvykle pojeno i s dalšími typy rizikového chování (typicky s nadměrným pitím alkoholu). Zabíjí pomalu, organismus má šanci se bránit. Výsledná schopnost obrany každého jednotlivce je velmi složitým procesem, v němž se uplatňují četné vrozené i získané faktory. Proto někteří kuřáci umírají velmi mladí, jiní se mohou dožívat i vysokého věku. Klinické projevy vyšší nemocnosti a úmrtnosti kuřáků jsou rozmanité, podle toho, který z orgánů má nejmenší odolnost vůči poškození a selže nejdříve.

4.1 Proč začínají kouřit

V rodině, ve které panuje napětí, nikdo s nikým nemluví, každý se věnuje sám sobě, je větší předpoklad, že si děti budou hledat jiné místo, kde o ně bude zájem. V tomto případě nastává moment, kdy se dítě potřebuje seberealizovat a stává se členem nějaké party. Do part se uchylují především děti, které nemají doma pochopení a uspokojenou sociální blízkost. Aby do party zapadly, musí se podříditi jejím pravidlům. Nezačínají proto kouřit pro potěšení, ale kouření považují za chování, které jim v kolektivu jejich vrstevníků pomáhá vytvářet úspěšné postavení.

4.2 Jak vést dítě k nekouření v rodině

Vliv rodiny na dítě není to jediné, co na dítě působí, je ovlivňováno mnoho faktory i zvenčí. Kamarády a různými skupinami přátel. Rodičům by nejvíc mělo záležet na tom, jestli je a bude jejich dítě zdravé. Aby se dítě vyvíjelo v psychicky zdravého jedince, měli by mu jít hlavně rodiče a jeho okolí příkladem. Velmi důležité je, aby rodiče sdíleli stejné názory na výchovu a aby v rodině bylo příznivé rodinné klima. Zdravá rodina má vždy zájem o své dítě, co dělá ve svém volném čase a s kým se stýká. Děti by měli mít nastolená zdravá pravidla. Je důležité dítěti vysvětlit, že jsou rodiče za něho zodpovědní a záleží jim na jeho štěstí a zdraví. Nepříjemným překvapením je, když u svého dítěte v kapse bundy, nebo ve školní tašce najde cigarety. V první chvíli má rodič tendenci na dítě křičet. Zakazovat mu kouření, vysvětlovat. Psychologové rodičům nedoporučují pronásledování, moralizování ani poukazování na škodlivost. Nejdůležitější je problém pojmenovat. Ty kouříš. Je to tvé zdraví a odpovědnost, přednášky ti dělat nebudu. Důležité je převést zodpovědnost na ně. Když budeme kouření zakazovat, tak to ve většině případů nezabere. Dítě bude potají kouřit dál. Nedůstojné je dítě pronásledovat, prohledávat mu kapsy. Varování, že bude mít špatné plíce a jaké to má zdravotní následky, platí na dospělé, ale ne na dítě. Můžeme poukázat, že bude mít dítě postupně vrásky, páchnoucí dech, kterým bude odpuzovat své kamarády a opačné pohlaví. Nad těmito argumenty se dítě v pubertě spíše zamyslí.

Rodiče by měli předcházet tomu, aby jejich dítě nekouřilo, hlavně svým vzorem. Pokud rodič kouří tak by měl dát najevo nespokojenost se svým kuřáctvím. Více se zajímat o to co dítě ve volném čase dělá. Zjistit si jestli se problematika kouření probírá ve škole a jestli dítě bylo seznámeno s preventivním programem školy. Podporovat jeho sebevědomí, protože kouří spíše děti, které se necítí sebevědomě. Pokusit se vést dítě ke zdravému životnímu stylu. Více se dítěti věnovat, aby se necítilo osamělé a nemělo potřebu vyhledávat partu vrstevníků, kde se nejčastěji propadá závislostem na návykových látkách, nejčastěji na tabáku.

4.3 Závislost na tabáku

Závislost na tabáku můžeme rozdělit na dva druhy závislosti – psychosociální a fyzickou. Kouření je především naučené chování. Kouříte-li dvacetkrát denně jednu až dvě cigarety, po léta pilně trénujete svoje kouření a není divu, že vám to tak dobře jde. Jak dlouho trvá, než se člověk stane kuřákem? Toto chování si člověk osvojuje pomalu, většinou několik měsíců, nebo spíš let. Proto ani zbavit se tohoto návyku většinou nejde rychle. Trvá to zase několik měsíců, někdy i let.

Psychosociální závislost na kouření si budujeme až dva roky. Je to začátek dlouhodobé závislosti. Většinou jsme v nějaké společnosti, kde je nám dobře a kde se kouří. Zůstat nekuřákem v prostředí, kde jsme jinak rádi, je těžké, a proto většinou po nějakém čase podlehneme a zapálíme si s ostatními. Kouřit ve společnosti určitých lidí, to je závislost sociální. Je třeba přiznat, že ve společnosti kuřáků má kouření i kladné stránky. Rituál zapalování cigarety pomůže při sbližování, překonání rozpaků při setkání. Může zakrýt naši momentální bezradnost nebo nerozhodnost, vyřeší problém kam s rukama.

Při prvních kuřáckých pokusech mohly vzniknout nepříjemné pocity, ale brzo nepříjemné pocity zmizely a pomalu se na kouření navyká. Kromě sociální vazby se začala vytvářet další vazba **psychická**. Cigareta začala být pomocníkem, berličkou při řešení různých situací, a stala se samozřejmou součástí životního stylu a chování. Závislost psychická znamená kouřit v určitých situacích, které jsou sice u každého jiné, ale lze o nich říct, že jsou typické. Je to cigareta po jídle, po práci, ve stresu, při kávě. Toto spojení je zafixované. Psychosociální závislost je závislostí na cigaretě jako takové, bez ohledu na její složení, bez ohledu na nikotin. Je to jen potřeba držet v ruce tu kouřící tyčinku, manipulovat s ní a pozorovat ladně se vinoucí tabákový kouř.

Fyzická drogová závislost vzniká po určité době, která je individuální a je různá, u každého jiná, nemusí být ani závislá na délce kuřáctví. Záleží především na genetické výbavě. Objevuje se závislost fyzická, drogová, závislost na jedné látce – nikotinu. Nemusí k ní dojít u všech kuřáků, někteří zůstanou příležitostnými, svátečními kuřáky bez závislosti na nikotinu celý život. To jsou ale výjimky. Většina kuřáků je závislá na nikotinu. Svou první cigaretu si musí zapálit do hodiny po probuzení, a když si nezapálí, dostaví se abstinenční příznaky.

4.4 Návykové látky

Návykové látky jsou pojmem pro řadu látek, které jsou schopny ovlivňovat naše vnímání, chování a na které vzniká závislost. Častěji slýcháváme pojem drogy. Drogy nerozlišujeme podle síly účinku na lehké a tvrdé, přestože se toto rozlišení ujalo ve společnosti, protože účinek drog na organismus je velmi individuální a i tzv. lehká droga je schopna organismus vážně poškodit. Návykové látky dělíme dle způsobu užívání, dle účinné látky a také z hlediska legislativního – na drogy legální a nelegální nebo, lépe řečeno, na tolerované a netolerované.

S tolerovanými drogami seznamujeme děti my sami – dospělí. Rodiče, příbuzní, kamarádi a bohužel i autority, které by měly být veskrze pozitivní. Učitelé, výchovní pracovníci, ale i lékaři, kteří jsou konzumenty alkoholu i tabáku. Mezi nejvíce zneužívané látky patří: tabák, marihuana, alkohol, extáze, kokain, crack, pervitin.

Drogy jsou v podstatě jedy. Užité množství určuje jejich účinek. Malé množství stimuluje (zvyšuje aktivitu). Větší množství funguje jako sedativum (potlačuje aktivitu). Stále se zvyšující množství působí jako jed a může dotyčného zabít. To platí pro kteroukoliv z drog. Rozdíl je pouze v množství, které je potřebné k dosažení vytouženého účinku. Mnoho drog má však další vlastnost: přímo ovlivňují mysl. Dokáží pokrýt vnímání toho, co se kolem člověka děje. Výsledkem je, že se jednání uživatele může jevit jako divné, iracionální, nepatřičné a dokonce destruktivní.

Drogy zablokují veškeré pocity – ty žádoucí i ty nechtěné. A zatímco mohou drogy přinášet krátkodobou úlevu od bolesti, zároveň ničí schopnosti a čilost uživatele a zatemňují jeho myšlení.

Léky jsou také drogy. Jejich účelem je vás povzbudit, utlumit, nebo změnit něco ve vašem těle, aby fungovalo lépe. Někdy jsou nezbytné. Ale jsou to pořád drogy, fungují jako stimulanty nebo sedativa a příliš velká dávka vás může i zabít. Takže pokud léčiva používáte jinak, než je předepsáno, mohou být zrovna tak nebezpečná jako ilegální drogy.

Obvykle, když si člověk na něco vzpomene, mysl reaguje okamžitě a informaci mu vydá rychle. Drogy však zamlží paměť a způsobují jakási prázdná místa. Když se člověk snaží získat informace prostřednictvím této zmlžené clony, nedokáže to. Drogy v člověku vytvářejí pocit, že je pomalý a hloupý, a jsou příčinou jeho selhání v běžném

životě. A čím více selhání zažívá, čím těžší je jeho život, tím více touží po drogách, aby mu pomohly vypořádat se s problémy.

Jedna z obecně rozšířených lží o drogách je, že lidem pomáhají být tvořivější. Pravda je zcela jiná.

Člověk sužovaný smutkem může užívat drogy, aby si dopřál falešného pocitu štěstí, ten však nepřichází. Drogy v člověku probouzí falešný pocit veselí. Když však droga vyprchá, propadá se ještě hlouběji než předtím. A pokaždé je emocionální propad horší.

4.4.1 Marihuana

Okamžité účinky užívání **marihuany** zahrnují zrychlený srdeční tep, dezorientaci, nedostatečnou koordinaci těla, často následovanou depresí nebo ospalostí. Někteří uživatelé trpí záchvaty paniky nebo úzkosti.

Problém zde však nekončí. Dle vědeckých studií zůstává aktivní složka marihuany, tedy THC, v těle několik týdnů nebo i déle.

Kouř marihuany obsahuje o 50 až 70 % více karcinogenních látek než tabákový kouř. Jedna významná výzkumná studie tvrdila, že jediný joint marihuany může plíce poškodit až tak, jako pět běžných cigaret vykouřených v krátkém sledu za sebou.

Dlouhodobé kouření marihuany a hašiše způsobuje bronchitidu, zánětlivé onemocnění dýchacího ústrojí.

Droga však může ovlivnit více než jen tělesné zdraví. Studie prokázaly, že duševní funkce lidí, kteří kouřili spoustu marihuany, jsou snižené. THC obsažené v kanabisu narušuje nervové buňky mozku a negativně tak ovlivňuje paměť.

Marihuana je někdy kombinována s tvrdšími drogami. Jointy jsou někdy namáčeny do PCP, silného halucinogenu. PCP je bílý prášek, dostupný i ve formě roztoku, který je pak užíván společně s kanabisem. PCP je známé jako látka způsobující násilné chování, která vyvolává těžké fyzické reakce včetně záchvatů, kómatu a dokonce způsobí smrt.

4.4.2 Alkohol

Alkohol oslabuje centrální nervový systém (mozek a míchu), snižuje zábrany a schopnost úsudku. Užívání velkých množství může vést ke kómatu a dokonce k smrti. Míchání alkoholu s léky nebo pouličními drogami je nanejvýš nebezpečné a může být

osudným. Alkohol ovlivňuje váš mozek a způsobuje ztrátu koordinace, zpomalení reflexů, poruchy zraku, selhání a výpadky paměti. Těla dospívajících jsou stále v procesu růstu a alkohol má větší vliv na tělesný i duševní rozvoj mladých lidí.

4.4.3 Extáze

Extáze je syntetická (uměle vyrobená) droga vyrobená v laboratoři. Její výrobci mohou k droze přidat cokoliv, například kofein, amfetaminy nebo dokonce kokain. Extáze patří mezi nelegální drogy a má účinky podobné halucinogenům a stimulantům. Pilule mívají různé zbarvení a někdy jsou označeny postavičkami z animovaných seriálů. Míchání extáze s alkoholem je velmi nebezpečné a může vést k smrti. Stimulující účinky drog jako je extáze umožňují uživateli tančit po dlouhou dobu, a když se zkombinují s horkým, přelidněným prostředím taneční párty, mohou vést k extrémní dehydrataci (ztrátě tekutin) a k selhání srdce nebo ledvin.

4.4.4 Pervitin

Pervitin je stimulační drogou, která má na našem území hluboce zakořeněnou tradici. Dlouho byl spojován především s injekčními uživateli v komunitách blízkých vaříčům. Devadesátá léta minulého století jej však z uzavřené drogové scény přenesla do klubů. A „šňupání pika“ dnes do jisté míry vytváří kokainovou iluzi bavící se smetánky.

Chemicky je pervitin definován jako derivát amfetaminu – metamfetamin. Historie pervitinu nebyla nijak humánní. Říká se, že jej vyvinuli nacisté během 2. světové války jako speciální stimulant pro vojáky v bojových akcích. Pak prý putoval do Japonska, kde jej jako povzbuzovadlo užívali piloti smrtonosných kamikadze. Celková stimulace organismu je základním účinkem pervitinu. Osoba, která jej užila, zaznamená obrovský příval energie, kterou ale často nemá jak rozumně vybit, zvýšené sebevědomí, ztrátu chuti k jídlu. Vytratí se únava, bolest není cítit či je snesitelná a neuvědomovaná. Mozek registruje mnohem více informací z vnějšku, než by mu obranné mechanismy za normálních okolností dovolily přijmout. Málokdy je ovšem schopen takovou hromadu podnětů smysluplně a užitečně zpracovat. Psychika také

dostane pořádnou injekci, takže se intoxikovaný jedinec může cítit uvolněný, nestresovaný a bez zábran. Proto je pervitin vyhledáván osobami s nízkým sebevědomím. Seznámit se najednou vůbec není problém.

Fyziologickými projevy intoxikace pervitinem jsou nejčastěji zvýšení srdečního rytmu, rozšíření zornic, neklid a aktivita. Méně příjemné je pak silné synteticky zapáchající pocení, třas. Uživatel pervitinu riskuje úzkostné stavy, agresi, neopodstatněné paranoidní prožívání reality, nespavost.

Ani dojezdy, doba, kdy účinek drogy odeznívá, nebývají nic příjemného. Často se projevují nečekaně velkou únavou a vyčerpáním, bývají provázeny depresí, neklidem či neopodstatněným strachem. Pak následuje dlouhý spánek.

Na pervitin nevzniká sice fyzická závislost, ale o to je psychická zákeřnější. Odvykání je pak provázeno velmi nepříjemným abstinenčním syndromem.

Další závažné psychické onemocnění, kterému se nevyhne žádný závislý či dlouhodobější uživatel pervitinu, je amfetaminová psychóza. Obvykle vzniká již po několika měsících pravidelného užívání a příčinou je chemické působení amfetaminů a pervitinu na mozek.

4.4.5 Kokain

Kokain je jednou z nejnebezpečnějších drog, které jsou člověku známy. Je prokázáno, že jakmile začne osoba drogu užívat, je téměř nemožné osvobodit se fyzicky a psychicky z jejího sevření. Fyzicky stimuluje klíčové receptory (nervová zakončení, díky nimž se vnímají změny v těle) v mozku, které zpětně vytvářejí pocity euforie, vůči níž si uživatelé rychle vyvinou toleranci. Kýžený účinek pak mohou přinést jen vyšší dávky a častější užívání.

Naprostá většina uživatelů kokainu (99,9 procent) začala nejdříve se „vstupní drogou“ jakou je marihuana, cigarety nebo alkohol. Jistěže ne každý, kdo kouří marihuanu a hašiš, začne užívat tvrdé drogy. Někteří uživatelé se k tvrdým drogám neuchýlí nikdy. Někteří přestanou sami od sebe užívat i marihuanu. Ale někteří sáhnou po tvrdších drogách. Jedna studie zjistila, že u mládeže od 12 do 17 let, která užívá marihuanu, je 85krát větší šance, že začne s kokainem a že 60 procent dětí, které marihuanu kouří před patnáctým rokem života, skončí na kokainu.

4.5 Statistika následků kouření

V ČR kouří cca 40% populace a téměř 100% okusilo svoji první cigaretu již před 18 rokem svého života. Kuřáci znají rizika spojená s kouřením, přesto se 40-50% lidí po závažných operacích (operace rakoviny plic, operativní odstranění hrtanu apod.) ke kouření vrací. 9 z 10 kuřáků na nemoci spojené s kouřením také umírá. Na světě je asi miliarda kuřáků a každých 6 vteřin v důsledku své závislosti jeden z nich zemře. V ČR je to pak 60 lidí za den. Ze statistik také vyplývá, že kouření podstatně zkracuje život a vdechování dehtu, nikotinu, benzpyrenu, prachových částic, CO₂ a dalších asi 4000 chemických látek způsobuje 30% všech nádorových onemocnění, 3x vyšší výskyt nádorů plic než u nekuřáků, u žen kuřaček je pak 74% vyšší pravděpodobnost úmrtí na rakovinu prsu apod. Ohromující je i údaj, kolik lidí za svoji závislost utratí. Denně se na světě vydá 16 miliard korun za cigarety.



Nelegální drogu vyzkoušelo 16 až 20 procent dospělé populace. Nejčastěji se jedná o marihuanu a hašiš, s extází mají zkušenost čtyři procenta lidí. Celkem jich Češi a Češky zkonsumují ročně asi patnáct tun.

4.6 Co se obecně dělá, aby se zamezilo kouření

Konečně i do naší země dorazil výraznější boj proti kouření. V některých evropských zemích se nesmí už dávno kouřit na veřejném prostranství, v zaměstnání a vzniká už mnoho nekuřáckých restaurací. I u nás vznikají nové zákony. Zákon č. 379/2005 Sbírky, ve znění zákona č. 225/2006 Sbírky. O opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami. Je zakázán prodej tabákových výrobků osobám mladším 18 let. Zákaz kouření na veřejnosti v uzavřených prostorách přístupných veřejnosti, v prostředcích veřejné dopravy, nástupištích.

Dodržuje se tento zákon?

Pořádají se různé besedy, odvykací programy například program FIT IN vznikl již v roce 1990. Spolupracuje s řadou vládních institucí a organizací i se soukromým sektorem. Nabízí preventivní aktivity specifickým cílovým skupinám, zejména dětem a dospívajícím, rodičům, pedagogům. Zabývá se prevencí zneužívání alkoholu a jiných návykových látek pro školy. Je u nás také zřízeno mnoho poraden pro odvykání kouření. Každá škola má zpracován svůj preventivní program, kde je zahrnut i tento problém.

4.7 Prevence ve škole

Velký vliv na dítě má také školní prostředí, které je nejvhodnějším polem působnosti pro prevenci. Škola je ideální příležitost pro provádění cílené edukace k prevenci užívání návykových látek a obecné výchovy ke zdraví. Pedagogové by na tuto práci měly být odborně připraveni již během vysokoškolského studia a během své pedagogické praxe.

Pedagog, stejně jako rodič, může cíleně ovlivňovat názory a chování dětí. Svým vystupováním je vzorem pro své okolí a ve výchově k nekuřáctví významným činitelem stejně jako rodič.

Každá škola má zpracovaný vlastní minimální preventivní program, se kterým seznamuje výchovný poradce všechny učitele, pořádá besedy se žáky k vybraným aktuálním tématům a individuálně přistupuje ke konkrétním případům.

Zpracování minimálního preventivního programu jsem si dala ve své práci za cíl číslo 5.

4.8 Dílčí závěr

V této části své práce se zabývám, proč děti začínají kouřit a jak je vést k nekouření. Kouřením se zabývám z důvodů jako nejdostupnější návykovou látkou. Protože cigareta není jedinou návykovou látkou, ve své práci zmiňuji i další nejběžnější a nejvíce používané návykové látky a jejich účinky na člověka. Také jsem popsala, co se obecně dělá, aby se zamezilo kouření a vliv prevence ve školách na děti.

Empirická část

V další části mé práce uvádím cíle a hypotézy průzkumného šetření, metodu šetření a výsledky analýzy průzkumu, které doplňují tabulky a výpočty absolutní a relativní četnosti a některé jsou doplněny grafy.

5. Cíle a hypotézy

Cíl 1 – Zjistit v jakých rodinných poměrech dnešní adolescenti vyrůstají – jejich rodinné zázemí.

- H1 – Předpokládám, že více než 60% dotázaných bude uvádět, že žije v neúplné rodině.
- H2 – Předpokládám, že více než 40% dotázaných adolescentů bude uvádět, že žije ve městě na sídlišti.

Cíl 2 – Zjistit názor adolescentů, jak nejčastěji tráví svůj volný čas a zda měli potíže s pochopením v rodině.

- H3 – Předpokládám, že 40% dotázaných bude uvádět, že tráví svůj volný čas venku s kamarády.
- H4 – Předpokládám, že více než 50% dotázaných bude uvádět, že se nejčastěji dostalo do konfliktu s rodiči.

Cíl 3 – Zjistit názor, zda dnešní mládež – adolescenti řeší své problémy kouřením.

- H5 – Předpokládám, že 40% dotázaných bude uvádět, že řeší své problémy kouřením.
- H6 – Předpokládám, že méně než 30% řeší své problémy alkoholem.

Cíl 4 – Zjistit co bylo příčinou počátku kouření u dotázaných.

- H7 – Předpokládám, že 30% dotázaných začalo kouřit, protože kouří kamarádi.
- H8 – Předpokládám, že 40% dotázaných začalo kouřit, protože jsou z rodiny kuřáků.

Cíl 5 – Vytvořit program prevence pro školu, na které jsem prováděla praktickou část svého studia.

Viz. příloha č. 2

5.1 Metodika šetření

Ve své práci jsem se zaměřila na výchovné problémy mladistvých v rodinách a nejčastější používané návykové látky.

Anonymní dotazníková forma, kterou jsem použila, mi pomohla získat informace potřebné pro zpracování daných skutečností.

Dotazník: příloha č. 1

Technika, která se nejvíce používá k průzkumnému šetření, jsou dotazníky. Jejím výhodou je rychlé shromáždění dat, která se dále mohou počítačově zpracovat, a respondenti díky anonymitě mohou bez zábran odpovídat.

Problematičtější je validita takto získaných údajů, respondent nemusí odpovídat vždy pravdivě. Dotazník je subjektivní, věrohodnost dat může být ovlivněna neochotou respondentů, názory druhých, které respondent přijal, důvěrou respondenta, nebo nízké procento návratnosti dotazníků. Dotazník je sestaven z 18 otázek, každá otázka má několik variant odpovědí. Respondent označil vždy jen jednu odpověď. Ve své práci se zabývám návykovými látkami, a to kouřením, od otázky číslo 11 odpovídají jen ti respondenti, kteří kouří. Pro analýzu a výsledky šetření jsem zpracovávala 70 dotazníků. Dotazníky jsou vyhodnoceny v absolutní četnosti (bezrozměrné veličině) a relativní četnosti (v procentech). Odpovědi jsou zaneseny do tabulek s komentářem a některé jsou doplněny grafy.

5.2 Charakteristika šetřeného vzorku

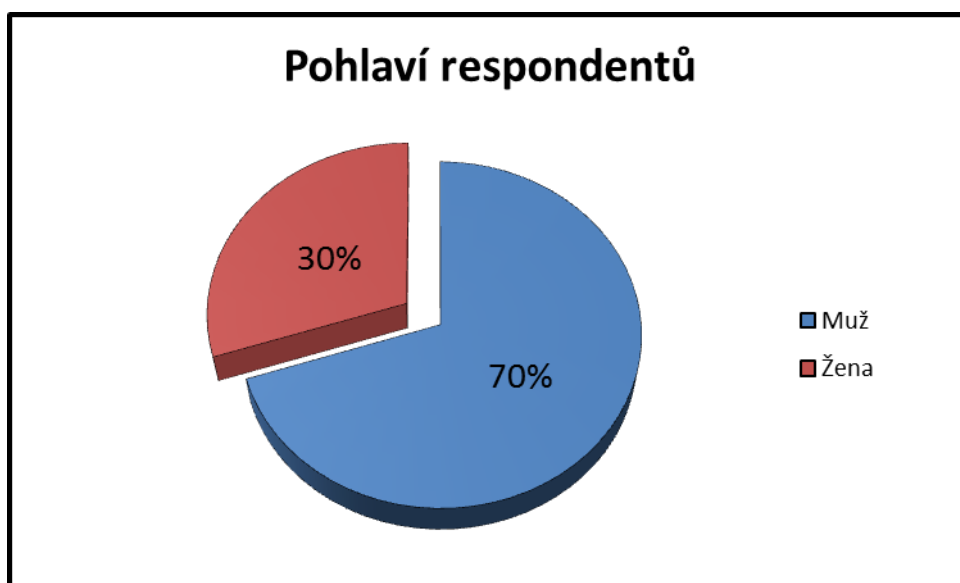
Empirická část této bakalářské práce je zaměřena na dotazníkové šetření, které bylo realizováno na SOU Tradičních řemesel Brno. Předmět výzkumného šetření byla problematika kouření jako následek výchovy v rodinách. Výzkum byl proveden ve školním roce 2010/2011. Šetření bylo prováděno dotazníkovou metodou. Bylo rozdáno a vyplněno 70 dotazníků. Byli osloveni náhodní žáci ve věku 15 až 19 let ve třídách různého zaměření, jako například žáci oboru kosmetička, kadeřnice, truhláři, kováři.

Položka č. 1: Pohlaví

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

Pohlaví	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Muž	49	70,0
Žena	21	30,0
Celkem	70	100,0

Z celkového počtu 70 dotazovaných respondentů, bylo více chlapců jak dívek. Chlapců odpovědělo 70% a dívek 30%.



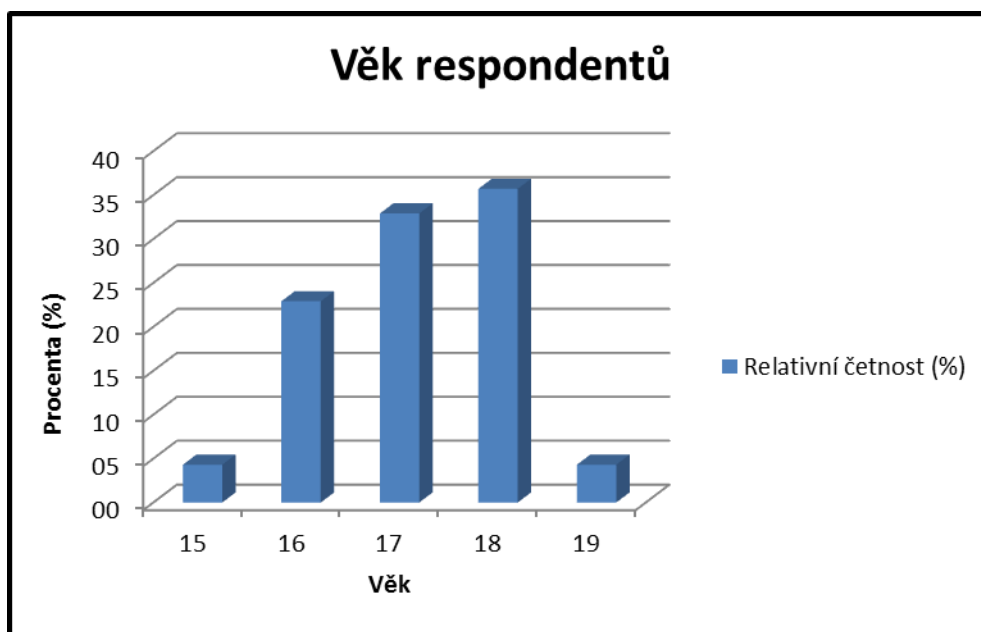
Graf č. 1: Pohlaví respondentů

Položka č. 2: Věk

Tabulka č. 2: Věk respondentů

Věk	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
15	3	4,3
16	16	22,9
17	23	32,9
18	25	35,7
19	3	4,3
Celkem	70	100,0

V dotazníkovém formuláři vyplňovali dotazovaní věk. Patnáctiletých odpovídalo 4,3 % (n = 3), šestnáctiletých odpovídalo 22,9 % (n = 16), sedmnáctiletých odpovídalo 32,9 % (n = 23), osmnáctiletých odpovídalo 35,7 % (n = 25), devatenáctiletých odpovídalo 4,3 % (n = 3), Nejvíce odpovídalo osmnáctiletých respondentů.



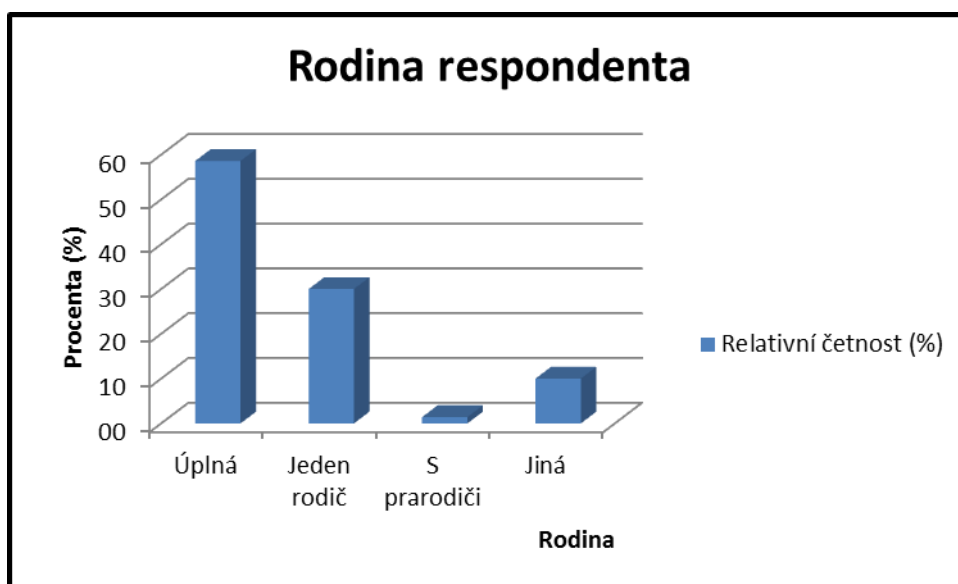
Graf č. 2: Věk respondentů

Položka č. 3: V jaké žiješ rodině?

Tabulka č. 3: Rodina respondenta

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Úplné	41	58,6
Jen s jedním rodičem	21	30,0
S prarodiči	1	1,4
Jinak	7	10,0
Celkem	70	100,0

Dotazovaní respondenti nejčastěji žijí v úplné rodině 58,6 % (n = 41), jen s jedním rodičem žije 30 % (n = 21) dotazovaných, s prarodiči žije 1,4 % (n = 1) dotazovaných, mimo svoji rodinu žije 10 % (n = 7) dotazovaných.



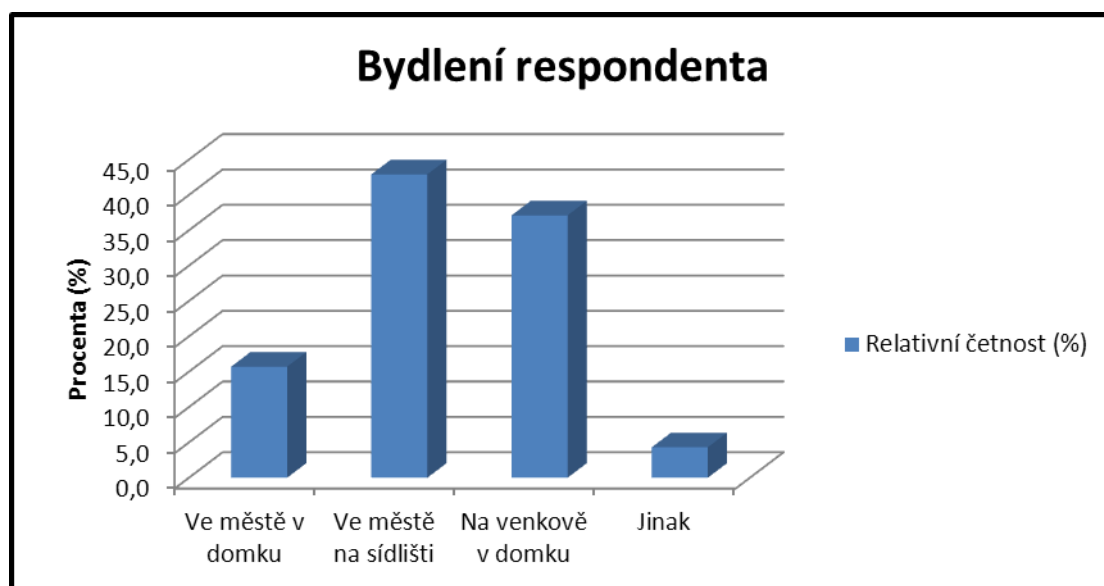
Graf č. 3: Rodina respondenta

Položka č. 4: Bydliště?

Tabulka č. 4: Bydlení respondenta

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ve městě v domku	11	15,7
Ve městě na sídlišti	30	42,9
Na venkově v domku	26	37,1
Jinak	3	4,3
Celkem	70	100,0

Bydliště adolescentů v mnoha směrech ho může ovlivnit. Na sídlišti a ve městech jsou jiné možnosti jak u bydlících na venkově. Ve městě v domku bydlí 15,7 % (n = 11) dotazovaných, ve městě na sídlišti bydlí 42,9 % (n = 30) dotazovaných, na venkově v domku bydlí 37,1 % (n = 26) dotazovaných, jinak bydlí 4,3 % (n = 3) dotazovaných. Nejvíce dotazovaných bydlí na venkově v domku.



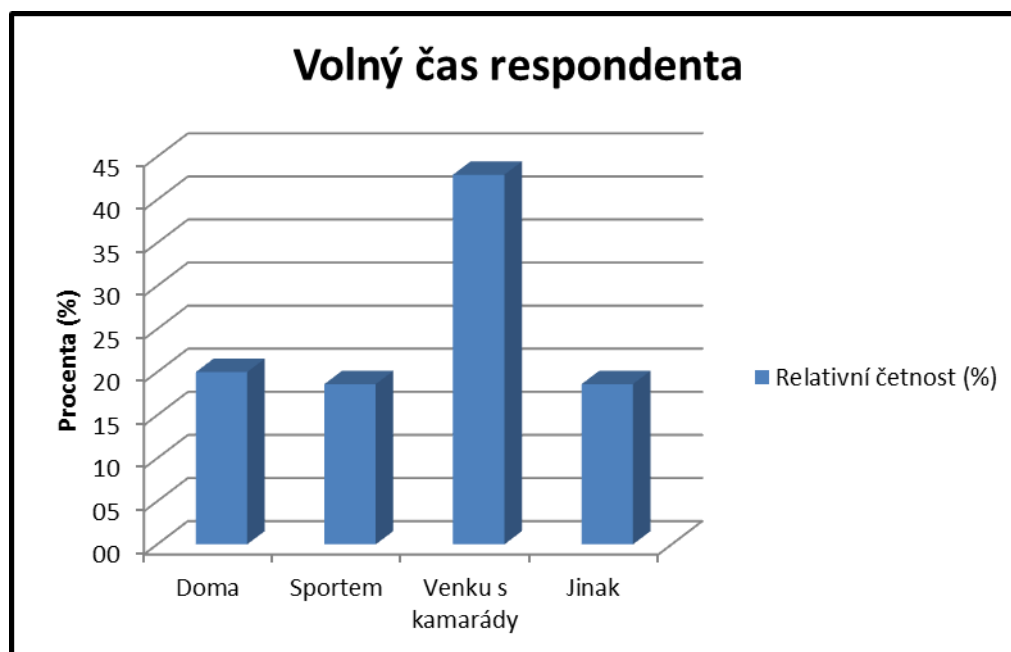
Obr. č. 4: Bydlení respondenta

Položka č. 5: Jak trávíš svůj volný čas?

Tabulka č. 5: Volný čas respondenta

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Doma	14	20,0
Sportem	13	18,6
Venku s kamarády	30	42,9
Jinak	13	18,6
Celkem	70	100,0

Jak tráví adolescenti volný čas je důsledkem návyků z rodiny a vedení rodičů dítěte k nějakému cíli. Svůj volný čas tráví doma 20 % (n = 14) dotazovaných, sportem se zabývá 18,6 % (n = 13) dotazovaných, venku s kamarády tráví volný čas 42,9 % (n = 30) dotazovaných, jinak 18,6 % (n = 13) dotazovaných.



Obr. č. 5: Volný čas respondenta

Položka č. 6: S kým se nejčastěji dostáváš do konfliktu?

Tabulka č. 6: Osoba/y, se kterou se respondent dostává nejčastěji do konfliktu.

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
S rodiči	31	44,3
Sourozenci	7	10,0
Kamarády	19	27,1
Učitelem	8	11,0
Jinak	3	4,3
Neodpověděli	2	2,9
Celkem	70	100,0

Adolescenti začínají prosazovat razantněji své názory a tím se často dostávají do konfliktů. Konflikty s rodiči má nejčastěji 44,3 % (n =31) dotazovaných, konflikty se sourozenci má nejčastěji 10 % (n =7) dotazovaných, Konflikty s kamarády má 27,1 % (n =19) dotazovaných, konflikty s učitelem má 11 % (n =8) dotazovaných, jinak 4,3 % (n = 3), neopovědělo 2,9 % (n = 2) dotazovaných.



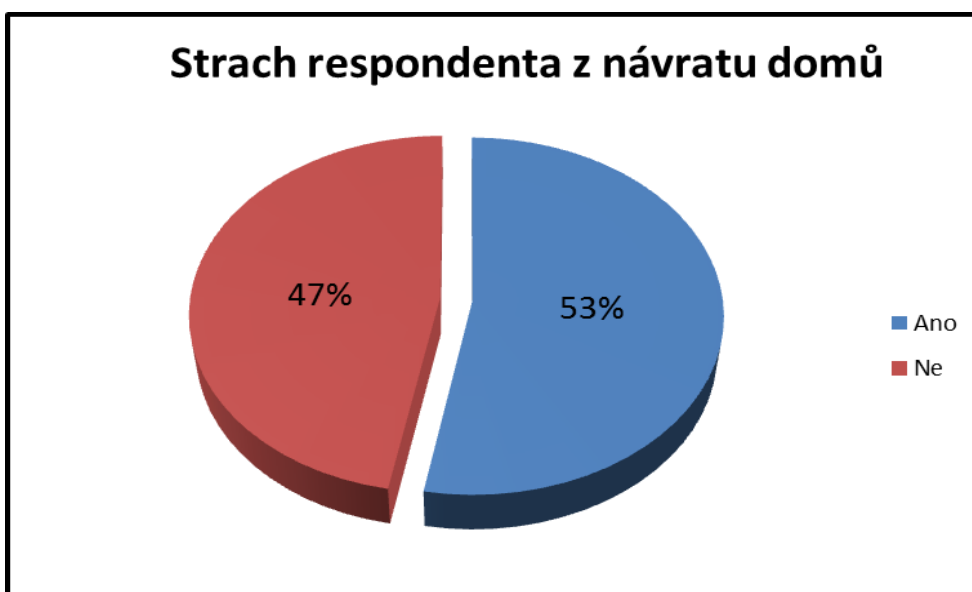
Obr. č. 6: Osoba/y, se kterou se respondent dostává nejčastěji do konfliktu

Položka č. 7: Měl jsi někdy strach přijít domů?

Tabulka č. 7: Strach respondenta z návratu domů

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	37	52,9
Ne	33	47,1
Celkem	70	100,0

Na základě konfliktů s rodiči a důsledek výchovy mají celkem někdy adolescenti strach přijít domů. S dotázaných respondentů má 52,9 % (n = 37) strach někdy přijít domů, 47,1 % (n = 33) nemělo strach přijít domů.



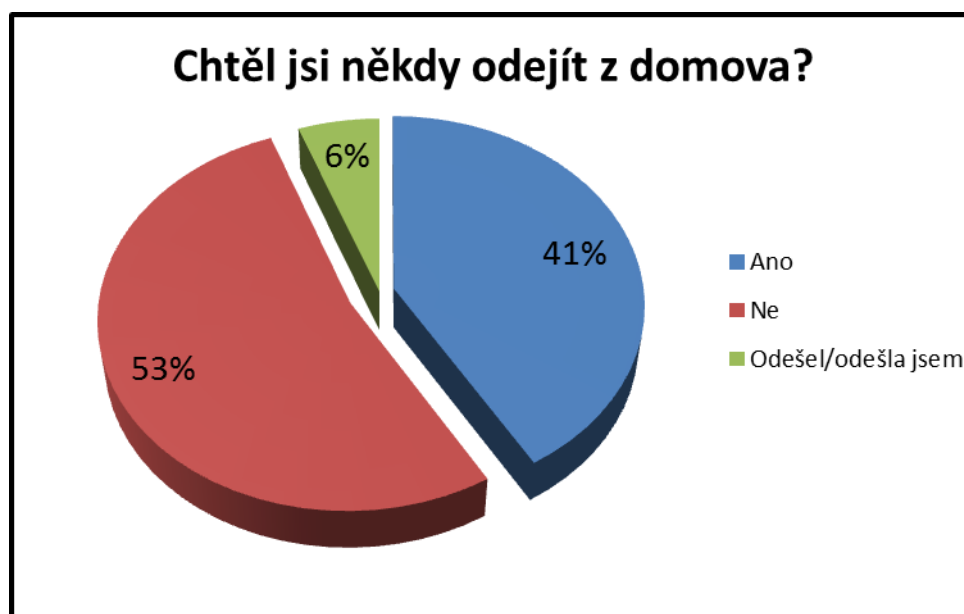
Obr. č. 7: Strach respondenta z návratu domů

Položka č. 8: Chtěl jsi někdy odejít z domova?

Tabulka č. 8: Odejít z domova

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	29	41,4
Ne	37	52,9
Odešel/odešla jsem	4	5,7
Celkem	70	100,0

Na základě konfliktů s rodiči má někdy adolescent chuť odejít z domova. Z domova někdy chtělo odejít 41,4 % (n = 29) dotazovaných, nechtělo odejít nikdy 52,9 % (n = 37) dotazovaných, 5,7 % (n = 4) dotazovaných z domova odešlo.



Obr. č. 8: Odejít z domova

Položka č. 9: Co bylo příčinou?

Tabulka č. 9: Příčina uvažován o odchodu z domova/ odchod z domova

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Nemám doma své soukromí	1	3,0
Neporozumění s rodiči	5	15,2
Nemohu si dělat, co chci	19	57,6
Zakazují mi kamarády	5	15,2
Špatný prospěch	2	6,1
Jinak	1	3,0
Celkem	33	100,0

Dnešní adolescenti by chtěli být brzo dospělí a dělat si co chtějí a to je mnohdy příčinou toho, že chtějí odejít z domova. Z domova kvůli tomu, že nemá své soukromí chtělo odejít 3 % (n = 1) dotazovaných, nerozumí si s rodiči 15,2 % (n = 5) dotazovaných, kvůli tomu, že si nemohou dělat, co chtějí, chtělo odejít 57,6 % (n = 19) dotazovaných, že jim doma zakazují kamarády, chtělo odejít 15,2 % (n = 5) dotazovaných, kvůli špatnému prospěchu chtělo odejít z domu 6,1 % (n = 2) dotazovaných, jinak 3 % (n = 1) dotazovaný.



Obr. č. 9: Příčina uvažován o odchodu z domova/ odchod z domova

Položka č. 10: Jak řešíš své problémy?

Tabulka č. 10: Řešení problémů

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Kouření	30	42,9
Alkohol	10	14,3
Drogy	1	1,4
Debatou s kamarády	20	28,6
Debatou s rodiči	9	12,9
Celkem	70	100,0

Své problémy adolescenti v častých případech řeší únikem k návykové látce. Své problémy kouřením řeší 42,9 % (n = 30) dotazovaných, své problémy řeší alkoholem 14,3 % (n = 10) dotazovaných, drogami své problémy řeší 1,4 % (n = 1) dotazovaných, debatou s kamarády řeší své problémy 28,6 % (n = 20) dotazovaných, debatou s rodiči řeší své problémy 12,9 % (n = 9) dotazovaných.



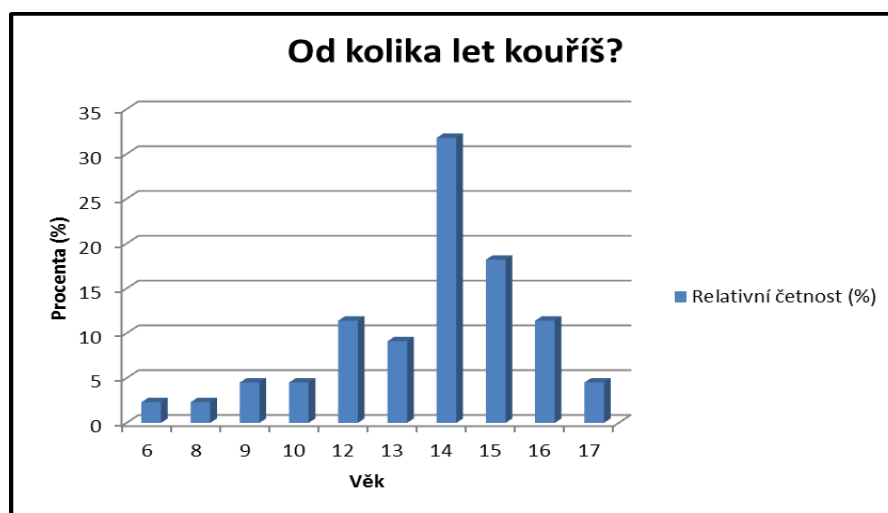
Obr. č. 10: Řešení problémů

Položka č. 11: Od kolika let kouříš?

Tabulka č. 11: Věk od kolika respondenti kouří

Věk	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
6	1	2,3
8	1	2,3
9	2	4,5
10	2	4,5
12	5	11,4
13	4	9,1
14	14	31,8
15	8	18,2
16	5	11,4
17	2	4,5
Celkem	44	100,0

Od této otázky odpovídali respondenti jen ti, kteří používají návykovou látku a tou je cigareta. Už v šesti letech začalo kouřit 2,3 % (n = 1) dotazovaných, v osmi letech začalo kouřit 2,3 % (n = 1) dotazovaných, v devíti letech začalo kouřit 4,5 % (n = 2) dotazovaných, v deseti letech začalo kouřit 4,5 % (n = 2) dotazovaných, ve dvanácti letech začalo kouřit 11,4 % (n = 5) dotazovaných, ve třinácti letech začalo kouřit 9,1 % (n = 4) dotazovaných, ve čtrnácti letech začalo kouřit 31,8 % (n = 14) dotazovaných, v patnácti letech začalo kouřit 18,2 % (n = 8) dotazovaných, v šestnácti letech začalo kouřit 11,4 % (n = 5) dotazovaných, v sedmnácti letech začalo kouřit 4,5 % (n = 2) dotazovaných. Nejvíce z dotazovaných začalo kouřit ve čtrnácti letech.



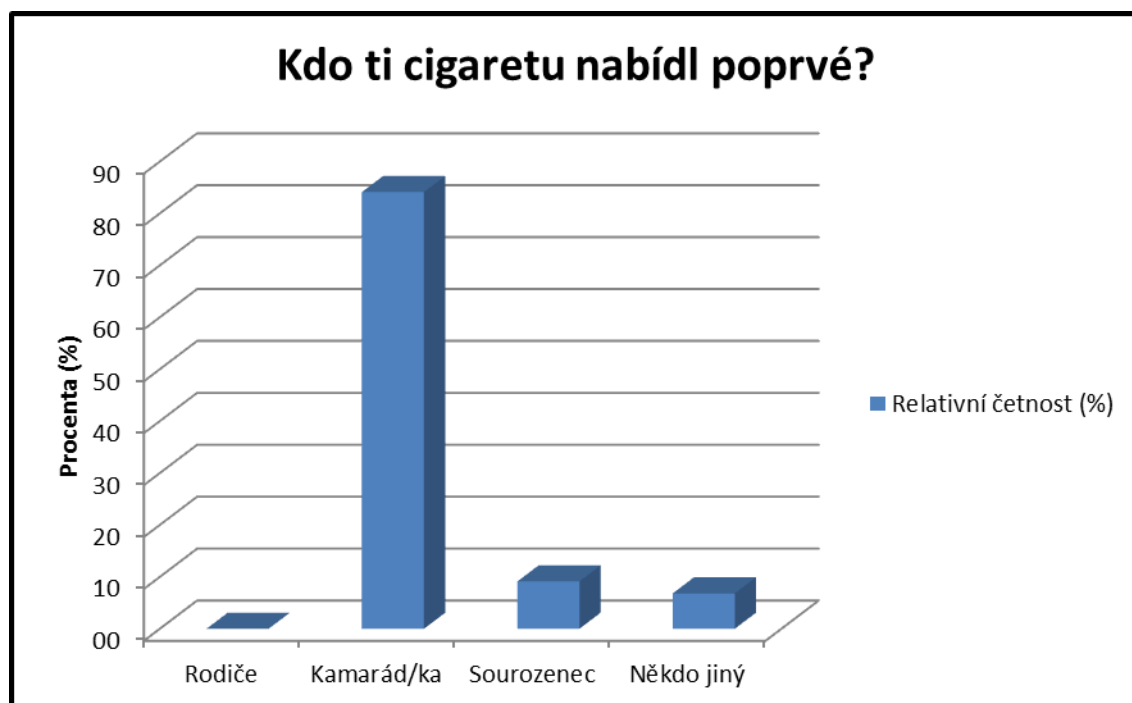
Obr. č. 11: Věk od kolika respondenti kouří

Položka č. 12: Kdo ti cigaretu nabídl poprvé?

Tabulka č. 12: Osoba, která nabídla respondentovi poprvé cigaretu

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Rodiče	0	0,0
Kamarád/ka	37	84,1
Sourozenec	4	9,1
Někdo jiný	3	6,8
Celkem	44	100,0

První cigaretu dotazovaným nejčastěji nabídli kamarádi a to 84,1 % (n = 37), sourozenci 9,1 % (n = 4), někdo jiný 6,8 % (n = 3), rodiče dotazovaným nikdy poprvé cigaretu nenabídli.



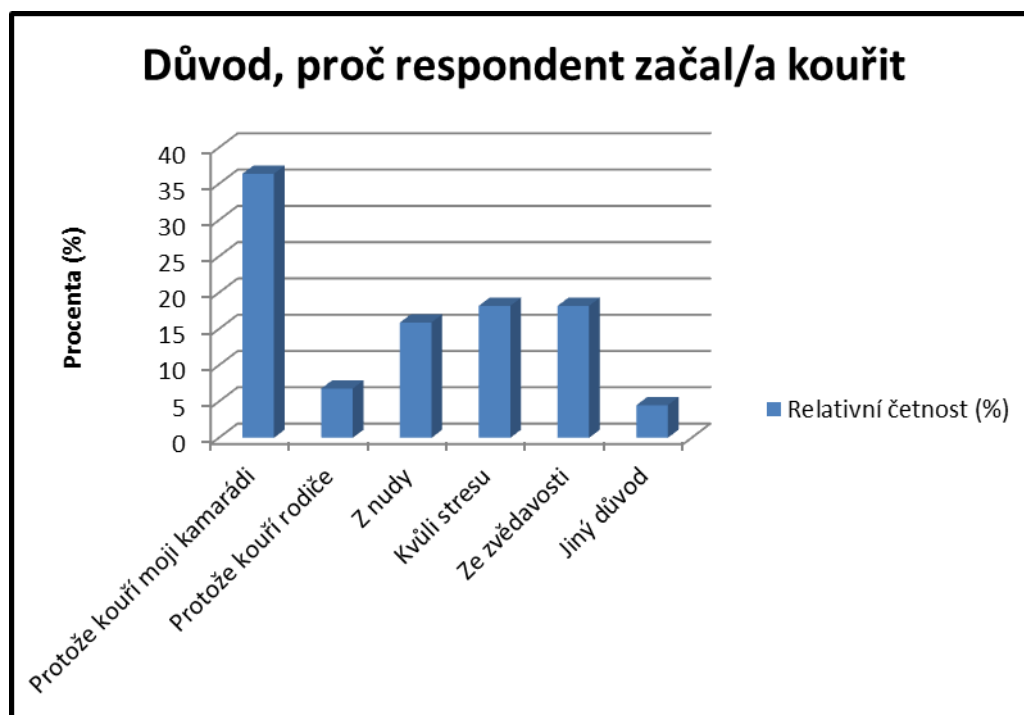
Obr. č. 12: Osoba, která nabídla respondentovi poprvé cigaretu

Položka č. 13: Proč jsi začal/a kouřit?

Tabulka č. 13: Důvod, proč respondent začal/a kouřit

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Protože kouří moji kamarádi	16	36,4
Protože kouří rodiče	3	6,8
Z nudy	7	15,9
Kvůli stresu	8	18,2
Ze zvědavosti	8	18,2
Jiný důvod	2	4,5
Celkem	44	100,0

Adolescenti se ve svém věku odpoutávají od rodičů a častěji vyhledávají své vrstevníky a to má někdy za následek aby zapadly důvod, že začínají kouřit. Kvůli kamarádům začalo kouřit 36,4 % (n = 16) dotazovaných, protože kouří rodiče tak začalo kouřit 6,8 % (n = 3) dotazovaných, z nudy začalo kouřit 15,9 % (n = 7) dotazovaných, kvůli stresu začalo kouřit 18,2 % (n = 8) dotazovaných, ze zvědavosti začalo kouřit 18,2 % (n = 8) dotazovaných, z jiného důvodu začalo kouřit 4,5 % (n = 2) dotazovaných.



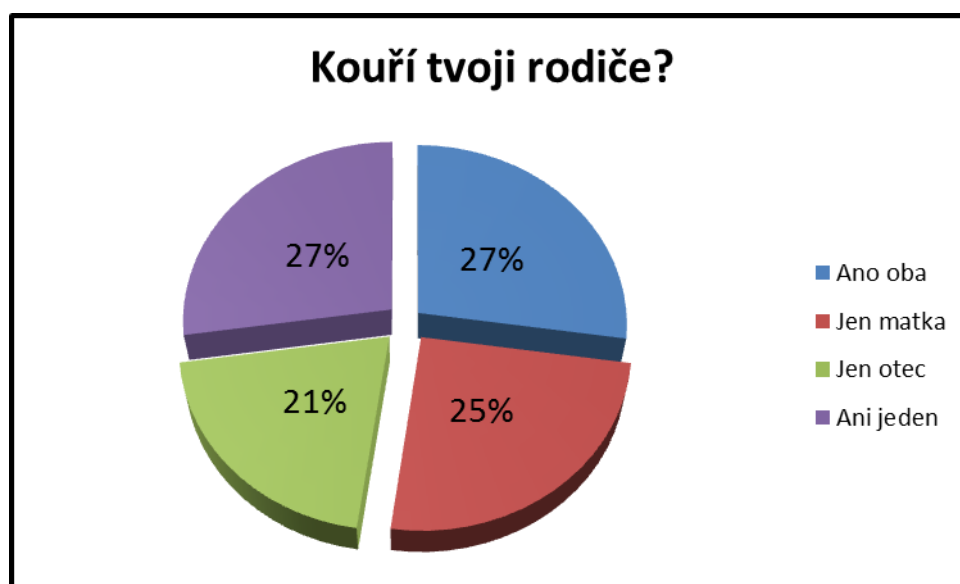
Obr. č. 13: Důvod, proč respondent začal/a kouřit

Položka č. 14: Kouří tvoji rodiče?

Tabulka č. 14: Kdo z rodiny kouří

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano oba	12	27,3
Jen matka	11	25,0
Jen otec	9	20,5
Ani jeden	12	27,3
Celkem	44	100,0

Ze 44 adolescentů, kteří odpověděli, že kouří, pochází z rodin, kde kouří oba rodiče 27,3 % (n = 12), kde kouří jen matka 25 % (n = 11), kde kouří jen otec 20,5 % (n = 9), nekouří ani jeden s rodičů 27,3 % (n = 12).



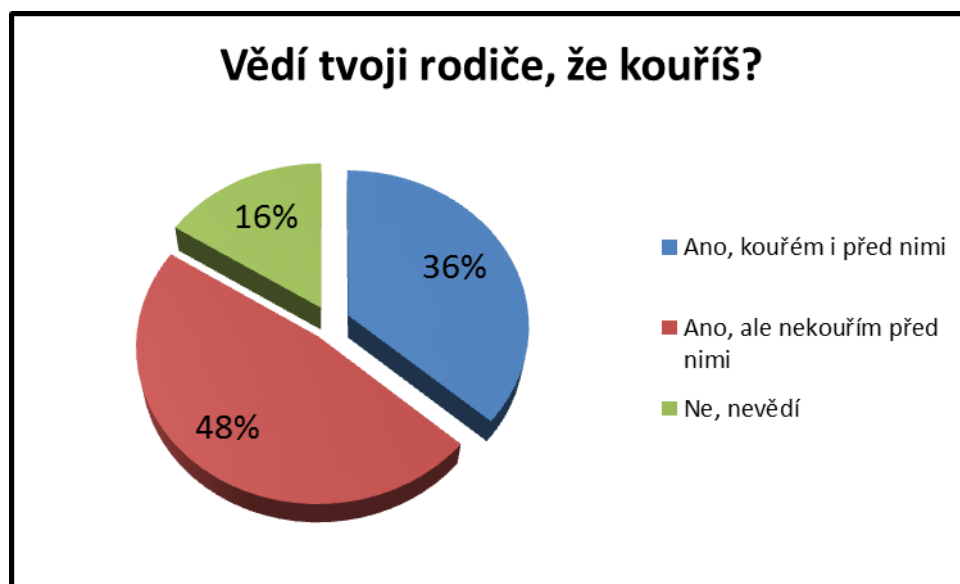
Obr. č. 14: Kdo z rodiny kouří

Položka č. 15: Vědí tvoji rodiče, že kouříš?

Tabulka č. 15: Vědomí rodičů jestli jejich dítě kouří

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano, kouřím i před nimi	16	36,4
Ano, ale nekouřím před nimi	21	47,7
Ne, nevědí	7	15,9
Celkem	44	100,0

Ve většině případů rodiče ví, že jejich dítě kouří, ale nekouří před nimi 47,7 % (n = 21), před rodiči kouří 36,4 % (n = 16) dotazovaných, v případě, kdy rodiče neví, že jejich dítě kouří 15,9 % (n = 7).



Obr. č. 15: Vědomí rodičů jestli jejich dítě kouří

Položka č. 16: Jak se k cigaretám dostáváš?

Tabulka č. 16: Dostupnost cigaret

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Kupuji si je ve stánku, v restauraci	31	70,5
Od kamarádů	2	4,5
Od rodičů	1	2,3
Od sourozenců	8	18,2
Jinak	1	4,5
Celkem	44	100,0

Většina respondentů, kteří odpovídali, jsou mladší osmnácti let, ale nejčastěji se k cigaretám dostávají koupením ve stánku nebo v restauraci a to 70,5 % (n = 31) dotazovaných, od kamarádů cigarety získává 4,5 % (n = 2) dotazovaných, od rodičů získává cigarety 2,3 % (n = 1) dotazovaný, od sourozenců získává cigarety 18,2 % (n = 8) dotazovaných, jinak 4,5 % (n = 1) dotazovaných.



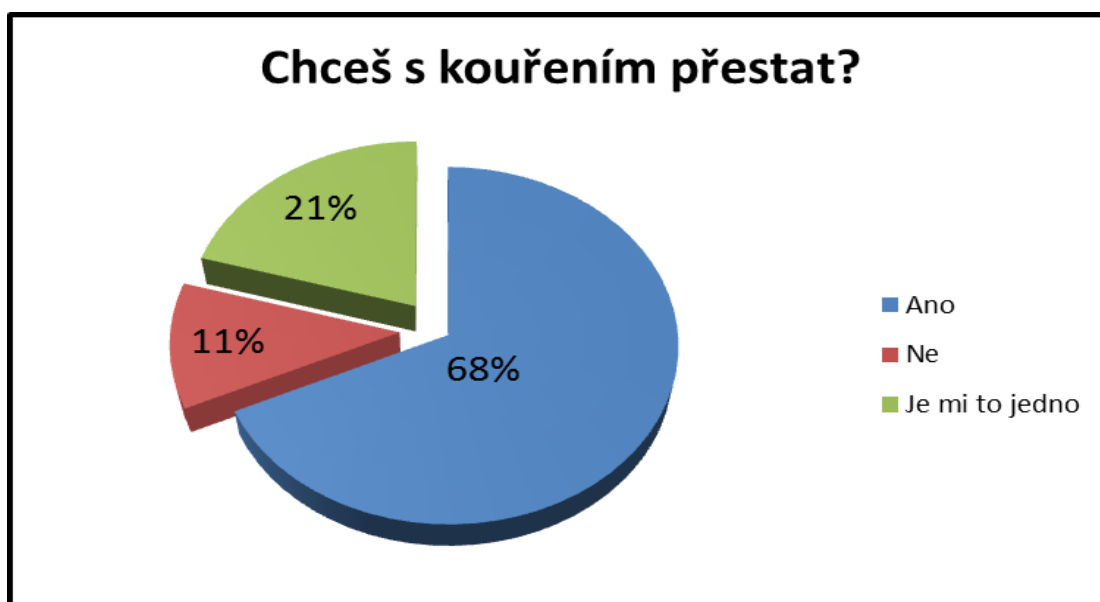
Obr. č. 16: Dostupnost cigaret

Položka č. 17: Chceš s kouřením přestat?

Tabulka č. 17: Ukončení kouření

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	30	68,2
Ne	5	11,4
Je mi to jedno	9	20,5
Celkem	44	100,0

Většina adolescentů má zájem s kouřením přestat, a to 68,2 % (n =30) dotazovaných, 11,4 % (n = 5) nemá zájem přestat kouřit, 20,5 % (n = 9) dotazovaných je jedno, jestli přestanou kouřit.



Obr. č. 17: Ukončení kouření

Položka č. 18: Z jakého důvodu jsi ochoten/ochotná přestat kouřit?

Tabulka č. 18: Důvod proč přestat kouřit

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Když přestanou rodiče	1	2,3
Pro sport	3	6,8
Pro zdraví	31	70,5
Jiné	9	20,5
Celkem	44	100,0

Pro zdraví je ochotno přestat kouřit 70,5 % (n = 31) dotazovaných, pro sport 6,8 % (n = 3) dotazovaných, když přestanou rodiče 2,3 % (n = 1) dotazovaných, z jiného důvodu 20,5 % (n = 9) dotazovaných.



Obr. č. 18: Důvod proč přestat kouřit

5.3 Poznatky získané šetřením

Úvodní část šetření jsem prováděla u náhodně vybraných 70 respondentů. Zjistila jsem, jak dnešní adolescenti žijí, jejich rodinné zázemí. Jak tráví svůj volný čas a zda měli potíže s pochopením v rodině. Také jsem zjišťovala, zda dnešní mládež své problémy řeší kouřením a co bylo příčinou, že začali kouřit.

V otázkách, které jsou zaměřeny na rodinné poměry, v kterých vyrůstají a jestli více dotazovaných v dnešní době žije ve městě na sídlišti nebo na venkově (viz tab.č. 3,4), jsem předpokládala, že více dotazovaných bude v dnešní době žít s jedním rodičem v rodině neúplné a ve městě na sídlišti. Jen s jedním rodičem žije 30 % dotazovaných a v úplné rodině žije 58,6 % dotazovaných. Ve městě na sídlišti žije 42,9% dotazovaných a na vesnici žije 37,1% dotazovaných.

Uvedené výsledky nepotvrzují hypotézu č. 1.

Uvedené výsledky potvrzují hypotézu č. 2.

Dnešní adolescenti mají své vyhraněné názory, někdy si je prosazují velmi tvrdě, a to hlavně vůči rodičům. Svůj volný čas ve většině případů tráví neorganizovaně. (viz tab.č.5,6). Dnešní doba je uspěchaná a v mnohém případě rodiče nemají moc času, věnovat se dětem ve volném čase. Vést je ke sportu nebo koníčkům. A proto předpokládám, že na otázku jak trávíš svůj volný čas - doma, sportem, venku s kamarády, většina dotazovaných bude odpovídat, že svůj volný čas tráví venku s kamarády. Doma tráví svůj volný čas 20% dotazovaných, sportem 18,6% dotazovaných, venku s kamarády 42,9% dotazovaných a jinak 18,6 dotazovaných.

V otázce s kým se dostáváš nejčastěji do konfliktu s rodiči, sourozenci nebo kamarády jsem předpokládala, že se do konfliktu nejčastěji dostávají s rodiči. S rodiči se do konfliktu dostává 44,3 % dotazovaných, do konfliktu se sourozenci se dostává jen 10 % dotazovaných a do konfliktu s kamarády se dostává 27,1 % dotazovaných.

Uvedené výsledky potvrzují hypotézu č.3.

Uvedené výsledky nepotvrzují hypotézu č. 4

Do své práce jsem zařadila otázky ohledně návykových látek a to zejména kouření. Kouření proto, že podle mého názoru je to nejdostupnější návyková látka a nejběžněji používaná. Adolescenti své problémy v některých případech řeší tím, že sáhnou po návykové látce. A to po alkoholu, kouření, drogách, nebo je řeší debatou s kamarády nebo rodiči.(viz tab. č. 10). Ze 70 dotazovaných odpovědělo, že kouří 44 respondentů. Kouřením řeší své problémy 42,9 %, alkoholem 14,3 %, drogami 1,4 %, debatou s kamarády 28,6 %, debatou s rodiči 12,9 %.

Uvedené výsledky potvrzují hypotézu č. 5

Uvedené výsledky potvrzují hypotézu č 6.

Co vede adolescenty k tomu, aby začali kouřit? Nejčastěji je to vliv kamarádů a špatných vzorů v nejbližším okolí.(viz tab. č. 13,14). Nejvíce dotazovaných odpovídalo, že kouří z důvodů proto, že kouří jeho kamarádi a to 36,4%, proto, že kouří rodiče 6,8%, z nudy kouří 15,9% dotazovaných, ze stresu kouří 18,2% dotazovaných, ze zvědavosti 18,2% dotazovaných, jiný důvod 4,5% dotazovaných. Z rodin kde kouří oba rodiče pochází 27,3% dotazovaných, kde kouří jen matka uvádí 25,0% dotazovaných, kde kouří jen otec uvádí 20,5% dotazovaných, kde nekouří ani jeden s rodičů uvádí 27,3% dotazovaných.

Uvedené výsledky potvrzují hypotézu č. 7.

Uvedené výsledky nepotvrzují hypotézu č. 8.

Tyto výsledky mého šetření se nedají srovnat s výzkumem, který provádí kvalifikovaní odborníci, a nemůže se brát objektivně pro populaci pubescentů.

Závěr

Cílem mé bakalářské práce „Uplatnění poznatků psychologie při řešení některých výchovných problémů“ je popsat výchovné chyby, kterých se nejčastěji dopouští rodiče na svých dětech, na jejichž základě pak vzniká celý komplex problémů, které negativně ovlivňují další vývoj života mladých lidí. Jistě je snem všech rodičů mít správně vychované děti, které se nedopustí chyb a svůj život prožijí jako úspěšní a podnikaví lidé, jichž si jejich okolí váží. Představa jednotlivých rodičů o správném chování jejich dětí i způsob výchovy, který k tomuto chování vede, je však někdy velmi daleko od představ většinové společnosti. Rovněž životní hodnoty, které našim dětem vštěpujeme, jsou mnohdy velmi rozdílné.

Rodina je naprosto základním a v jakékoli době nezastupitelným článkem výchovy. Na jedné straně řád a povinnosti, na druhé straně láska a bezpečí jsou hodnoty, které se nedají nejen koupit, ale ani nahradit. Naproti tomu jsou opravdu zadarmo a výmluvy mnohých rodičů na nedostatek financí jsou jen výmluvami a útekem od povinností. Mnoho rodičů dnešního uspěchaného světa je naopak přesvědčeno, že hmotné zabezpečení zájmů dítěte, drahé, značkové oblečení či exkluzivní dovolené plně nahradí jejich neúčast na každodenní péči a výchově. Moderní, luxusně zařízený byt či dům, nahradí prázdnotu, se kterou se jejich dítě v tomto domě musí každý den vyrovnávat. Nikdo za rodiče nemůže převzít zodpovědnost ve věcech výchovy dítěte, ani společnost, ani škola. Proto si musí rodiče uvědomit, že uplatnění jejich potomka ve společnosti je pouze a jenom na nich.

Moje práce potvrdila, že problémy projevující se v chování pubescentů jsou důsledkem nezvládnutého procesu výchovy v rodině a nejbližším okolí mladého člověka.

Resumé

Bakalářská práce „Uplatnění poznatků psychologie při řešení některých výchovných problémů“ ve své teoretické části popisuje prostředí v rodině a vztah chování členů rodiny s rozbohem různých typů rodičů a jejich dopad na výchovu s únikem k návykovým látkám.

V další části práce je popsán vybraný výchovný problém, a to kouření, jako návyková látka. Kouření není jediná návyková látka, tato práce se dotýká vybraných nejběžněji používaných návykových látek.

Empirická část je prováděna dotazníkovou metodou s otázkami zaměřenými na rodinu a návykové látky.

Anotace

Bakalářská práce „Uplatnění poznatků psychologie při řešení některých výchovných problémů“ pojednává o problematice výchovných problémů adolescentů v rodině s následkem kouření jako nejdostupnější návykové látky. Další část práce je věnována charakteristice a rozdělení návykových látek. V empirické části zjišťuji dotazníkovou metodou kdy a proč začínají adolescenti s kouřením.

Klíčová slova

Rodina, výchova, adolescenti, návykové látky, kouření

Annotation

The bachelor's thesis *The Use of Psychological Findings in Solving some Educational Difficulties* deals with the problematic of educational difficulties of adolescents from families affected by smoking as the most easily accessible addictive substance. The following part of the thesis focuses on characteristic and classification of addictive substances. In the empirical part I find in the questionnaire when and why adolescents start smoking.

Key words

Family, education, adolescents, addictive substances, smoking

Literatura a prameny

CENKOVÁ, Tamara. *Jak přežít pubertu svých dětí*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2010. 168 s. ISBN 978-80-247-2913-8.

KRÁLÍKOVÁ, Eva; T. KOZÁK, Jiří. *Jak přestat kouřit*. Vyd. 2. Praha : Maxdorf, 2003. 130 s. ISBN 80-85912-68-6.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha : Portál, 1996. s. 108. ISBN 80-7178-085-5

MATĚJČEK, Zdeněk. *O rodině vlastní, nevlastní a náhradní*. Praha : Portál, 1994., s. 29. ISBN 80-85282-83-6

MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1989, s. 335. ISBN 08-056-89

MYSLIKOVJANOVÁ, Ida. *Astropsychologie a rodina*. Olomouc : Anag, 2009. celá k, s. 240. ISBN 978-80-7263-557-3

NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001. 157 s. ISBN 80-7178-515-6.

NEŠPOR, Karel; CSEMY, Ladislav. *Alkohol, drogy a vaše děti: Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. Praha : Sprotpropag, 2003. 83 s.

OLEJNÍČEK, Antonín; KOHOUTEK, Rudolf . *Metodika řešení problémů v mezních situacích*. Brno : Institut mezioborových studií, 2005. Formativní vlivy působící na osobnost člověka, s.90 - 91.

RADVAN, Eduard; VAVŘÍK, Michal. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*. Brno : Institut mezioborových studií , 2009. 56 s.

Internetové zdroje

KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 2009 [cit. 2011-04-12].

Výzkumy osobnosti dětí a mládeže. Dostupné z WWW:

<<http://rudolfkohoutek.blog.cz/0911>>.

Kuřáková plíce [online]. 2011 [cit. 2011-04-12]. Statistiky týkající se kouření cigaret - souhrn všech údajů. Dostupné z WWW:

<http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/statistiky-tykajici-se-koureni/10-statistiky-tykajici-se-koureni-cigaret.html>.

Přílohy

Příloha č. 1 Dotazník

Příloha č. 2 Minimální program prevence na školní rok 2011/2012

Příloha č. 1

DOTAZNÍK

Ahoj,

právě jsi dostal/la do svých rukou dotazník, jehož vyplněním získám odpovědi pro svoji bakalářskou práci. Chci tě poprosit o pravdivé odpovědi na dané otázky.

Dotazník je zcela **anonymní**. Můžeš tedy odpovídat popravdě a bez zábran.

Děkuji za tvoji ochotu a správné odpovědi

Ivana Pekáčová

Prosím uváděj vždy jen jednu správnou odpověď

1. Jsi

- Dívka
- Chlapec

2. Kolik ti je let?

.....

3. V jaké žiješ rodině?

- Úplné
- Jen s jedním rodičem
- S prarodiči
- Jinak

4. V jakém prostředí bydlíš?

- Ve městě v rodinném domku
- Ve městě na sídlišti
- Na venkově v domku
- Jinak

5. Jak trávíš svůj volný čas?

- Doma
- Sportem
- Venku s kamarády
- Jinak

6. S kým se nejčastěji dostáváš do konfliktu?

- S rodiči
- Se sourozenci
- S kamarády
- S učitelem
- Jinak

7. Měl/a jsi někdy strach přijít domů?

- Ano
- Ne

8. Chtěl/a jsi někdy odejít z domova?

- Ano
- Ne
- Odešel/odešla jsem

9. Co bylo příčinou?

- Nemám doma svoje soukromí
- Nerorozumím si s rodiči
- Nemohu si dělat co sám/sama chci
- Zakazují mi kamarády
- Měl/a jsem špatný prospěch
- Jinak

10. Jak řešíš svoje problémy?

- Kouřením
- Alkoholem
- Drogami
- Promluvím o si o problému s kamarády
- Promluvím o si o problému s rodiči

Jsi-li kuřák, vyplň prosím i další otázky

11. Od kolika let kouříš?

.....

12. Kdo ti nabídl první cigaretu?

- Rodiče
- Kamarád/kamarádka
- Sourozenec
- Rodiče
- Jinak

13. Proč jsi začal/a kouřit?

- Protože kouří kamarádi
- Protože kouří moji rodiče
- Z nudy
- Kvůli stresu
- Ze zvědavosti
- Jinak

14. Kouří rodiče?

- Máma
- Táta
- Oba

15. Vědí rodiče, že kouříš?

- Ne nevědí
- Ano, kouřím i před nimi
- Ano, ale před rodiči nekouřím

16. Jak se k cigaretám dostáváš?

- Kupuji je ve stánku, hospodě
- Od kamarádů
- Od rodičů
- Od sourozenců
- Jinak

17. Chceš s kouřením přestat?

- Ano
- Ne
- Je mi to jedno

18. Z jakého důvodu jsi ochoten/ochotna přestat?

- Pro sport
- Pro zdraví
- Jinak

Příloha č. 2

Minimální program prevence na školní rok 2011/2012

Minimální preventivní program do prevence sociálně patologických jevů zařazuje konzumaci drog včetně alkoholu, kouření, kriminalitu, záškoláctví, šikanování a jiné násilí, rasismus, xenofobi. Cílem minimálního preventivního programu je ve spolupráci s rodiči formovat takovou osobnost žáka, která je s ohledem na svůj věk schopná, orientovat se v dané problematice, zkoumat ji, ptát se, dělat rozhodnutí, která si bude vážit svého zdraví, bude umět nakládat se svým volným časem a zvládat základní sociální dovednosti.

Preventivní aktivity vychází a jsou v souladu s níže uvedenými dokumenty:

- Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže – č.j. 14514/2000 - 22
- Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení – č.j. 28275/2000 – 22
- Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance – č.j. 14423/99 - 22

Úkoly metodika

Úkolem metodika je průběžně spolupracovat s výchovným poradcem a informovat pedagogické pracovníky o všem podstatném z dané oblasti. Ve spolupráci s ostatními zaměstnanci školy má metodik řešit konkrétní problémy žáků a vést příslušné záznamy. Metodik také pracuje s okolními školami a dalšími institucemi. Pedagogický sbor je průběžně informován o individuálních potřebách jednotlivých žáků. Výchovné a vzdělávací problémy jsou průběžně řešeny s cílem optimalizovat vztahy mezi žáky a pedagogickými pracovníky.

Metodik shromažďuje materiály a dokumenty k dané problematice, zajišťuje jejich distribuci mezi studenty, pedagogy i rodiči.

Metodik stanovuje konzultační hodiny pro žáky a jejich rodiče. Ve spolupráci

s vedením školy zajišťuje pro žáky výchovné programy k dané tématice a ve spolupráci s ostatními pedagogy vytváří projekty, které mají vést ke zvýšení odolnosti studentů vůči sociálně patologickým jevům.

Ve vnitřním řádu školy jsou vymezena přiměřená pravidla, jako je zákaz používání návykových látek ve škole a při akcích pořádaných školou.

Metodik shromažďuje dostupné informace o institucích, organizacích a odbornících, kteří působí v oblasti prevence. Důležitá telefonní čísla jsou sdělena učitelům a vhodným způsobem i žákům.

Třídní učitelé mohou informovat žáky na třídnických hodinách a rodiče na třídních schůzkách.

Škola spolupracuje s rodiči žáků, informuje je o případných problémech žáků i o obecných zásadách preventivního programu. Pro rodiče nastupujících studentů pořádá informativní přednášku k dané problematice

Studenti by měli znát a umět:

- pojmenovat základní návykové látky
- znát jejich účinky na lidský organismus
- orientovat se v problematice závislosti
- znát základní právní normy
- vědět, kde jsou kontaktní místa pro danou problematiku
- správně se rozhodovat a odmítat
- zaujímat zdravé životní postoje
- orientovat se v problematice sexuální výchovy
- bránit se různým formám násilí, vědět, kde hledat pomoc
- zvládat základní sociální dovednosti

Hlavní zásady programu v oblasti prevence

Prevence sociálně patologických jevů zahrnuje v souladu s metodickým pokynem ministra školství, mládeže a tělovýchovy aktivity v těchto oblastech:

- drogových závislostí, alkoholismu a kouření

- kriminality
- virtuálních drog, patologického hráčství
- záškoláctví
- šikanování, vandalismu aj. forem násilného chování
- xenofobie, rasismu, intolerance a antisemitismu

Cílovou skupinou školního preventivního programu jsou všichni studenti školy. Jedná se o věkovou kategorii 15- 19 let.

Cíle programu

1) Cíle pro studenty

- zvýšení informovanosti v oblasti společensky nežádoucích jevů
- umět posoudit zdravotní a sociální rizika, která užívání drog přináší a dokázat odmítnout nabízenou drogu
- chápat význam zdravého způsobu života
- vědět o možnostech pomoci při řešení osobních problémů
- znát právní důsledky šikany, zastrašování, projevů rasismu a užití násilí
- podílet se na tvorbě prostředí a životních podmínek

2) Cíle pro pedagogy

- pozitivní přístup ke studentům
- zvyšovat informovanost v oblasti společensky nežádoucích jevů, zdravého způsobu života
- podílet se na realizaci školního preventivního programu
- trvat na důsledném dodržování školního řádu

3) Cíle pro třídní učitele

- udržovat pravidelný kontakt se třídou a zajímat se o dění ve třídním kolektivu, poznávat vzájemné vztahy, problémy
- rychle, důsledně a efektivně řešit problémy ve třídě

- spolupracovat s rodiči studentů
- sledovat efektivitu preventivních aktivit

4) Cíl pro školního metodika

- příprava a realizace minimálního školního programu
- Podílet se na dalším vzdělávání pracovníků školy v oblasti prevence negativních sociálně patologických jevů
- Dále se vzdělávat v problematice prevence negativních sociálně patologických jevů – účast na odborných kurzech a seminářích, sebevzdělávání
- Distribuce vhodných materiálů s tematikou prevence negativních sociálně-patologických jevů
- Pravidelně vyhodnocovat přínos školního preventivního programu

Realizace školního preventivního programu

Pedagogové a vedení školy budou podporovat

- komunikaci mezi studenty, učiteli a rodiči studentů na bázi vzájemného porozumění
- pozitivní vztah studentů k prostředí školy
- vytváření pozitivní motivace ke studiu a dobrým studijním výsledkům
- rozvíjení osobnosti studenta
- zdravý životní styl
- zvyšování informovanosti studentů v oblasti společensky negativních jevů
- vedení studentů k zájmu o kulturní akce, výlety, exkurze a sportovní aktivity

Způsoby vyhodnocování efektivity preventivního programu

Při vyhodnocování efektivity školního preventivního programu nelze počítat s možností získávat přesná čísla a jiné údaje. Jde především o působení na cílovou skupinu studentů, snahu o prevenci negativních sociálně patologických jevů, popřípadě snahu o minimalizaci těch, které se objevily nebo objeví.

Signálem špatně sestaveného a realizovaného programu by byl například výrazný nárůst těchto jevů, a tudíž výrazně častější potřeba svolávat výchovné komise a následně udělovat výrazně častěji různá kázeňská opatření, než je tomu nyní.

Je třeba, aby všichni učitelé školy, zejména třídní učitelé, sledovali chování, životní styl, náplň volného času, přístup ke studiu, hodnotovou orientaci svých žáků a snažili se posoudit pozitivní nebo negativní posuny. Konkrétní fakta a údaje je možné získat opakovaným dotazníkovým šetřením a srovnávat výsledky za jednotlivé školní roky.

Spolupráce školy s jinými organizacemi

Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti, PPP Brno

Sládkova 45, 613 00

e-mail: pppsladkova@volny.cz

tel: 548 529 330

Sdružení podané ruce, odd. primární prevence

Hapalova 22, Brno

e-mail: prevcentrum@volny.cz

tel: 549 211 278

Modrá linka

CVČ Lužánky, Lidická 50, 602 00 Brno

e-mail: evahorka@luzanky.cz

tel: 549 241 010

Středisko výchovné péče

Veslařská 246, 637 00 Brno

tel: 543 216 685