

Let's Talk about Children  
Pracovní sešit  
pro práci s rodinami  
dětí ve věku od 12 do 18 let

Tytti Solantaus  
2023



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ  
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT



**Funded by  
the European Union**

## Každá rodina je jiná

V některých rodinách je máma, táta a děti, v jiných je jen jeden rodič s dětmi, v dalších mohou být dvě maminky nebo dva tatínkové. Děti mohou pocházet z různého prostředí, žít s prarodiči, pěstouny nebo i v nějakém zařízení.

V pracovních sešitech proto namísto slova „rodič“ používáme výrazy „pečující (osoba)“, abychom zdůraznili, že jsou určeny všem typům rodin. Hovoříme o „prvním pečujícím“ a „druhém pečujícím“. Účastníci si ale samozřejmě mohou sami vybrat, jak chtějí, aby byli během spolupráce oslovováni. Dítě nebo dospívajícího, kterému se na setkání věnujeme, označujeme písmenem D, ale během rozhovorů i v elektronických pracovních sešitech bude určitě lepší používat, pokud možno, jeho skutečné jméno.

## Poděkování

**Děkuji všem rodinám, které mi projevily důvěru a svěřily se mi se svými příběhy.** V programu Let's Talk about Children, který má pomoci dalším rodinám, jsem zúročila vše, co jsem se od vás naučila.

**Děkuji Emmi Riihiranta-Laine a Miie Äänismaa z Univerzity v Turku** za sdílení zkušeností z každodenní praxe LTC a za přípravu pracovních sešitů.

**Děkuji Bradu Morganovi z organizace Emerging Minds z Austrálie** za sdílení zkušeností s využitím LTC v australském prostředí, za korekturu anglické verze textu a za adaptaci pracovních sešitů pro mezinárodní využití. Vzhledem k tomu, že byl obsah anglického textu ještě dodatečně upravován po jazykové korektuře, přijímá autorka plnou odpovědnost za případné gramatické a jiné chyby v anglické jazykové verzi.

**Děkuji všem kolegům a spolupracovníkům,** kteří svými užitečnými postřehy a někdy i poměrně kritickou zpětnou vazbou přispěli k úspěšnému dokončení aktuálního vydání pracovního sešitu. Případné další podněty a nápady je možné zasílat Tytti Solantaus

(tytti.solantaus@gmail.com).

**Děkuji Finské kulturní nadaci Eminentia za stipendium,** které Tytti Solantaus poskytla.

Pracovní sešit Let's Talk about Children © Tytti Solantaus

Pracovní sešit Let's Talk about Children Setkání podpůrných osob © Mika Niemelä and Tytti Solantaus

Bibliografický odkaz na pracovní sešit uvádějte ve formátu: Solantaus T. (2023) Let's Talk about Children. Pracovní sešit pro práci s rodinami dětí ve věku od 12 do 18 let. University of Turku /INVEST



## NĚKOLIK SLOV NA ÚVOD PRO PEČUJÍCÍ

### Milí pečující,

Byli jste přizváni k setkání v rámci programu **Let's Talk about Children (LTC)**, **vítejte!** Setkání jsou v tomto případě zaměřena na děti ve věku od 12 do 18 let. V životě dospívajících i pečujících se jedná o převratné období. Mladí lidé do něj vstupují jako děti a po šesti letech jsou z nich najednou dospělí! Je to období překotného vývoje, jak tělesného, tak duševního. Dospívající prožívají radost a štěstí, ale i smutek a obavy intenzivně. Vzestupy a propady silně pociťují i pečující a zbytek rodiny. - V následujících odstavcích stručně shrneme, co přístup LTC nabízí. Doufáme, že v nich najdete odpovědi na některé z otázek k tomu, co nás společně čeká.

### **K čemu slouží program LTC?**

LTC jsme vytvořili, abychom pomohli pečujícím osobám i dalším lidem, kteří hrají v životě dětí důležitou roli. Jeho hlavním cílem je podpořit děti v každodenním životě, a přispět tak k jejich duševní pohodě, učení a zdravému vývoji.

### **Jak program probíhá?**

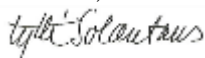
Nejdříve pár slov k tomu, jak to konkrétně probíhá. V rámci programu LTC jsou upřádána dvě sezení, na kterých je na základě společné diskuze sestavený plán, tzv. akční plán. Pokud je to pro naplnění plánu potřeba, je možné uspořádat ještě setkání podpůrných osob v rámci LTC, tedy schůzku, kam jsou přizváni další lidé a hledají se společně možnosti, jak dítě podpořit. Pečovatel navrhuje, kdo se setkání podpůrných osob zúčastní.

Diskuze se zaměřuje na každodenní život dítěte, pro jeho duševní pohodu je totiž důležité, co během dne dělá, s kým se setkává a co řeší. Jenže život není vždycky jednoduchý. Každá rodina někdy zažívá náročná období, která mohou být jen přechodná, ale někdy se také mohou protáhnout. Těžkosti si pak vybírají svou daň, pečujícím berou energii a narušují jejich psychickou pohodu. Mohou postupně ztrácet trpělivost, být podráždění, stahovat se do sebe a být zamlklí. Děti na to reagují po svém a výchova a péče o ně může být najednou náročnější. Pokud to začne narušovat běžný každodenní život rodiny, který často v takových obdobích ustupuje do pozadí, pečující se obvykle začnou cítit ještě hůř.

**Každá rodina má své jedinečné silné stránky**, které si její členové možná ani neuvědomují nebo je považují za samozřejmost. Program Let's Talk About Children rodinám pomáhá rozpoznat a rozvíjet jejich silné stránky v každodenním životě a nacházet řešení obtíží. Program je určen na podporu rodinám a dává jim k dispozici nástroje, které potřebují k tomu, aby se jim dařilo lépe.

Je čas začít! Doufám, že pro vás budou společná sezení a diskuse zajímavá a inspirativní.

S úctou,



Tytti Solantaus

Dětská psychiatrička a emeritní profesorka

Univerzita v Turku / INVEST

[tytti.solantaus@utu.fi](mailto:tytti.solantaus@utu.fi); [tytti.solantaus@gmail.com](mailto:tytti.solantaus@gmail.com)

## PRVNÍ SEZENÍ LTC

### Začínáme

1. Uvítání a představení přítomných
2. Stručné shrnutí cílů a toho, co lze během sezení očekávat
3. Zdůraznění důvěrnosti informací sdílených v průběhu sezení a seznámení se způsobem vedení dokumentace o rodině (pokud je to nutné)
4. Než začnete s rozhovorem: Jak jste se před dnešním setkáním cítili? (pečující i pracovník)
5. Podrobnější popis silných stránek a zranitelnosti:

**Silná stránka:** Oblast rodinného života i života dítěte mimo domov (školka, škola, volný čas), která funguje dobře, včetně běžných každodenních činností, společně stráveného času a aktivit s přáteli a v komunitě.

**Zranitelnost:** Oblast rodinného života i života dítěte mimo domov (školka, škola, volný čas), která by mohla přinášet problémy, pokud s ní něco neuděláme, anebo která už nyní vzbuzuje obavy a zasloužila by si do budoucna větší pozornost a podporu.

Pečující často mívají odlišné zkušenosti a pohled na věc. Nenechte se tím znepokojit, je to v pořádku. Pokud se na silných a zranitelnostech neshodnete, zaznamenejte oba pohledy.

### **Dva příklady, o čem lze s pečujícími hovořit**

Plaché dítě v živé a hlučné třídě (nebo jiný příklad)

Dítě se cítí osamělé a odstrčené. Plachost představuje v tomto případě zranitelnost. Plán: pomoci dítěti, aby se začlenilo (pečující a učitel), a pomoci spolužákům, aby se naučili přijímat mezi sebe někoho, kdo je odlišný (učitel). V jiném prostředí by plachost mohla být naopak silnou stránkou.

Matka, která má potíže s alkoholem, přichází s dítětem do školky (nebo jiný příklad)

Matka přivede dítě do školky a je na ní vidět, že má kocovinu. Pracovníci s ní jednájí s odstupem. Dítěti se jinak daří dobře. Silná stránka: Matka dítě přivedla, přestože riskuje vlastní dobrou pověst. Dobře ví, že je pro dítě lepší, když si přes den bude moci hrát s ostatními dětmi ve školce, než aby zůstalo doma s matkou, které není dobře.



## Dospívající v domácím prostředí

### 1. Co byste nám řekli o sobě a své rodině?

Pracovník může také říci něco o sobě a o tom, jak pracuje.

### 2. Jak byste popsali D? Jaký je?

Také: Co má D rád? Co jej dokáže rozesmát? Silná stránka  Zranitelnost

### 3. Jak byste popsali duševní pohodu a zdraví D?

Náladu a energii? Silná stránka  Zranitelnost

### 4. Děláte si o D starosti?

Co vám dělá starosti? A co ostatní děti? Silná stránka  Zranitelnost   
Už jste vyhledali pomoc? Kde? \_\_\_\_\_

### 5. Tráví D rád čas se svými sourozenci?

Také: Co spolu dělají? Je něco, co je obzvlášť baví? Silná stránka  Zranitelnost

### 6. Jak byste popsali svůj vztah s D?

Také: Máte s D nějaké společné aktivity, které vás baví? Přejde D za vámi, když ho něco trápí?

Chtěli byste něco změnit? Silná stránka  Zranitelnost

První pečující Silná stránka  Zranitelnost

Druhý pečující Silná stránka  Zranitelnost

### 7. Má celá rodina nějaké společné aktivity nebo koníčky?

Hraní her, čtení, sledování filmů, pečení, vaření, venkovní aktivity, procházky ... atd. Silná stránka  Zranitelnost

## Ve škole. Pokud už D do školy nechodí, ale pracuje, přejděte k otázce 7.

### 1. Myslíte si, že se D ve škole líbí?

Také: Co se mu ve škole líbí nebo nelíbí? Silná stránka  Zranitelnost

### 2. Má D ve škole kamarády?

Také: Myslíte si, že se D cítí vítaný, když přijde ráno do školy? Silná stránka  Zranitelnost   
Vyskytla se ve škole diskriminace nebo šikana?

### 3. Jak D zvládá denní režim ve škole?

Včasný příchod do školy Silná stránka  Zranitelnost

Jídlo během dne Silná stránka  Zranitelnost

Docházka na výuku / práce v hodinách Silná stránka  Zranitelnost

Domácí úkoly Silná stránka  Zranitelnost

4. **Jaké dělá D pokroky ve studiu?** Silná stránka Zranitelnost  
Také: Myslíte si, že školu zvládá snadno, nebo je ze školy spíše ve stresu?  
Myslíte si, že jeho výsledky odpovídají jeho schopnostem?

Je-li škola pro dítě zdrojem stresu, může to mít více příčin. Může to být způsobeno tím, že učitelé i celý školní systém vyvíjejí přílišný tlak na výkon, nebo tím, že se dětem nedostává potřebné podpory, například protože mají jiné tempo učení, samy mají výkyvy nálady, trápí je něco doma, onemocněl jim rodič atd.

5. **Jaký má D podle vás vztah s učiteli?** Silná stránka  Zranitelnost   
Také: Jsou učitelé spravedliví a jsou k dispozici, když je D potřebuje?

6. **Jak byste popsali svůj vztah s jeho učiteli?** Silná stránka  Zranitelnost   
Potkáváte se s nimi? Jsou nápomocní a jsou k dispozici, když to potřebujete?  
Je nějak systematicky zajišťována komunikace mezi učiteli a rodiči?

## V práci

7. **Myslíte si, že D chodí do práce rád?**  
Také: Co má D na své práci rád a co se mu nelíbí?

Silná stránka  Zranitelnost

8. **Co podle vás práce pro D znamená?** Silná stránka  Zranitelnost   
Také: Co znamená pro vás?

9. **Má D v práci kamarády, rozumí si s kolegy?** Silná stránka  Zranitelnost   
Také: Cítí se D podle vás vítaný, když přijde ráno do práce?  
Vyskytuje se v práci diskriminace nebo šikana?

10. **Má se D na koho obrátit, když potřebuje?** Silná stránka  Zranitelnost

11. **Jak zvládá denní režim v práci?**

Včasný příchod na pracoviště Silná stránka  Zranitelnost

Jídlo během dne Silná stránka  Zranitelnost

Plnění pracovních povinností Silná stránka  Zranitelnost

12. **Jak podle vás D zvládá pracovní život?** Silná stránka  Zranitelnost

Také: Myslíte si, že svou práci zvládá snadno, nebo je pro něj zdrojem stresu?

Myslíte si, že jeho výsledky / pracovní úspěchy odpovídají jeho schopnostem?

Je-li práce pro D zdrojem stresu, může to mít více příčin. Může to být způsobeno tím, že systém práce nebo nadřízení vyvíjejí přílišný tlak na výkon, nebo tím, že se D nedostává potřebné podpory, například protože má specifické potřeby, výkyvy nálady, může být přepracovaný apod.

13. Jaké má D v práci vztahy se svými nadřízenými?

Jsou ochotní a dávají podporu?

Silná stránka

Zranitelnost

14. Má D nějaké plány do budoucna?

### Volný čas

Pro mladé lidi je důležité zapojovat se do nejrůznějších aktivit s vrstevníky, ale také dělat věci sami a po svém. V ideálním případě se věnují něčemu zábavnému, a budují si tak sebevědomí, ale některé aktivity mohou v pečujících vyvolávat znepokojení. Může jít o užívání návykových látek, šikanu, ať už je dospívající obětí, nebo iniciátorem, přílišné trávení času na internetu nebo hraním her s nevhodným obsahem.

1. Jak D rád tráví volný čas?

Silná stránka

Zranitelnost

2. Má D nějaké zvláštní zájmy nebo koníčky?

Silná stránka

Zranitelnost

Také: Má D možnost se takové činnosti věnovat nebo trávit čas s dalšími dospívajícími se stejnými zájmy?

(Jsou takové aktivity dostupné, může si je rodina finančně dovolit, jak je to s dojížděním atd.?)

3. Má D nějaké kamarády, s nimiž se může setkávat a trávit s nimi čas? Má přítelkyni/přítele? Co spolu rádi dělají? Jaký z toho máte pocit?

Silná stránka

Zranitelnost

4. Tráví D čas o samotě? Silná stránka Zranitelnost

Mladý člověk si může čas strávený o samotě užívat, nebo může naopak zažívat nepříjetí ze strany vrstevníků a samota může být projevem toho, že se necítí dobře.

Pokud se dospívající straní druhých, může to být také důsledkem šikany a diskriminace (viz dále).

Jak je to s D? Co rád dělá, když je sám?

5. Stal se D někdy ve volném čase nebo na internetu obětí šikany nebo diskriminace?

Silná stránka

Zranitelnost

Pokud ano, proč? Snažili jste se jej nějak podpořit, byly podniknuty kroky k prevenci šikany / diskriminace?

6. Má D při studiu nějakou brigádu?

Silná stránka

Zranitelnost

Co to podle vás pro něj znamená?

Také: Jak D zvládá skloubit práci a školu?



## 7. Má D mimo domov někoho blízkého, s kým se cítí dobře?

Teta/strýc, prarodič, kamarád, rodič kamaráda, partner, trenér, vedoucí kroužku ...

Silná stránka  Zranitelnost

## Péče o děti a domácnost

### 1. Jaké to pro vás je, pečovat o dospívajícího? Pečovat o D?

První pečující Silná stránka  Zranitelnost

Druhý pečující Silná stránka  Zranitelnost

### 2. Jak D funguje v běžném každodenním životě?

Ranní vstávání a vypravování se do školy/práce

Silná stránka  Zranitelnost

Mytí a hygiena Silná stránka  Zranitelnost

Oblékání Silná stránka  Zranitelnost

Jídlo Silná stránka  Zranitelnost

Fyzické aktivity a pobyt venku Silná stránka  Zranitelnost

Zacházení s penězi Silná stránka  Zranitelnost

Čas trávený u obrazovky, na sociálních sítích apod.

Silná stránka  Zranitelnost

(Včasné) návraty domů Silná stránka  Zranitelnost

Ukládání ke spánku, spaní Silná stránka  Zranitelnost

### 3. Pomáhá D s domácími pracemi? Silná stránka Zranitelnost

Co má na starost a jak mu to jde?

### 4. Případné neshody a konflikty s D

Dospívání je období, kdy se vztahy mezi rodiči a dětmi mění. Často dochází k neshodám, které mohou přerůst i ve vážnější konflikty. Většinou bývají jen přechodné, ale někdy mohou mít i trvalejší charakter a obtížně se řešit. Občas může kdokoli z rodiny ztratit nervy.

**Jak s D řešíte konflikty? Ztratil někdo nervy? Co se stalo?**

První pečující Silná stránka  Zranitelnost

Druhý pečující Silná stránka  Zranitelnost

Pokud se někdo choval hrubě, došlo k násilí či použití fyzické síly nebo k verbální agresii (vyhrožování, urážky, nadávky atd.), ať už ze strany dospělého nebo dítěte, promluvte si o tom a zapište to do akčního plánu, abyste nezapomněli, že je potřeba se tomu věnovat a rodinu podpořit.

## 5. Všimli jste si u D něčeho zvláštního, například:

- Potíží s docházkou do školy
- Přetrvávající skleslé nálady, deprese
- Stranění se ostatních
- Nervozity či neklidu, potíží se soustředěním
- Vzdoru, lhostejnosti, problémového chování
- Úzkosti a strachů
- Problémů s jídlem
- Užívání návykových látek
- Fobií, obsedantně-kompulzivního chování
- Neobvyklých myšlenek, mluvy nebo chování
- Myšlenek, zmínek nebo chování souvisejících se sebepoškozováním nebo sebevraždou



### Duševní pohoda pečujících a podpora okolí

#### 1. Jak byste popsali svou duševní pohodu a zdraví?

Potýkáte se (oba pečující) s nějakými dlouhodobějšími obtížemi, které souvisí se stresem nebo vašim duševním či tělesným zdravím? Jak byste je popsali?

Myslíte si, že mají vliv na děti a na péči o ně?

Pokud není druhý pečující přítomen, zeptejte se, jak se mu daří, zda nemá potíže, které zasahují do rodinného života a péče o děti (např. příliš mnoho práce, vyčerpání a vyhoření, zdravotní nebo duševní obtíže, užívání návykových látek a jiné).

Příklady silných stránek: pečující se cítí dobře, i když někdy zažívají stres či náročné situace; reakce na stres a obtíže v oblasti duševního zdraví se zhoršily, ale léčba a služby, které využívají, jsou nápomocné a poskytují podporu celé rodině

Možné oblasti zranitelnosti: psychická energie a odolnost pečujících je do značné míry vyčerpána; příznaky duševních obtíží se zhoršily; pečující jsou často podráždění a rozzlobení; je pro ně těžké se z dítěte radovat; v rodině dochází ke zvýšené konzumaci alkoholu / návykových látek; léčba a služby, které využívají, neposkytují dostatečnou pomoc, ani podporu pro ostatní členy rodiny

První pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka

Zranitelnost



2. **Jiné obavy.** Možná máte obavy o své další děti, o zdraví členů širší rodiny, starosti v práci, zažíváte v rodině stres nebo něco jiného.

Máte nějaké další obavy či starosti, a pokud ano, jak je zvládáte? Potřebovali byste pomoc od jiných služeb (škola, zdravotní a sociální služby, finanční podpora apod.)?

První pečující	Silná stránka <input type="checkbox"/>	Zranitelnost <input type="checkbox"/>
Druhý pečující	Silná stránka <input type="checkbox"/>	Zranitelnost <input type="checkbox"/>

3. **Komunikace a řešení náročných témat či obtíží**

Daří se vám mluvit o svých starostech, možných projevech stresu nebo obavách o své duševní zdraví s partnerem / jinou blízkou osobou?

Vysvětlili jste případné změny ve svém chování dětem?

Mezi pečujícími	Silná stránka <input type="checkbox"/>	Zranitelnost <input type="checkbox"/>
S D / ostatními dětmi	Silná stránka <input type="checkbox"/>	Zranitelnost <input type="checkbox"/>

Vzájemná komunikace souvisí s budováním sdíleného porozumění mezi pečujícími a v rodině. Hraje to podstatnou roli ve všech rodinách, ale v rodině, která se potýká s nějakými těžkostmi, je to zcela zásadní. Otevřete toto téma hned a vraťte se k němu znovu na druhém sezení. (Podpora a budování sdíleného porozumění je jedním z klíčových principů LTC, viz Příloha 1 a 2.)

Příklady silných stránek: pečující spolu sdílí těžkosti a problémy a mluví o nich; o problémech, které se nějakým způsobem týkají dětí, se v rodině s dětmi také mluví; daří se nacházet řešení; léčba a služby, které rodina využívá, poskytují skutečnou podporu a spolupracují s celou rodinou

Možné oblasti zranitelnosti: pro pečující je těžké či nemožné o potížích či tématech, která je zatěžují, mluvit mezi sebou nebo s dětmi; rozhovory často vedou k hádkám a stažení se do sebe; pečující se s obtížemi musí vypořádat sami; léčba a služby, které využívají, neposkytují dostatečnou nebo adekvátní podporu a nespolupracují s ostatními členy rodiny

4. **Domácí práce, péče o děti a práce za účelem finančního zajištění**

Jak se vám daří vše skloubit a zajistit? Jste spokojeni s tím, jak jste si mezi sebou rozdělili povinnosti? Pomáhá vám někdo další?

Péče o děti	Silná stránka <input type="checkbox"/>	Zranitelnost <input type="checkbox"/>
Domácí práce	Silná stránka <input type="checkbox"/>	Zranitelnost <input type="checkbox"/>
Práce za účelem finančního zajištění	Silná stránka <input type="checkbox"/>	Zranitelnost <input type="checkbox"/>

5. **Vztah mezi partnery**

Cítíte se v přítomnosti partnera příjemně a trávíte s ním rádi čas? Zažíváte empatii a podporu?

První pečující	Silná stránka <input type="checkbox"/>	Zranitelnost <input type="checkbox"/>
Druhý pečující	Silná stránka <input type="checkbox"/>	Zranitelnost <input type="checkbox"/>

6. Společenský život, přátelé, příbuzní

Radost a sdílené aktivity

Silná stránka

Zranitelnost

Praktická pomoc

Silná stránka

Zranitelnost

7. Chtěli byste se věnovat ještě nějakému jinému tématu?

8. Úkol na doma\*

9. Pokud chcete, můžete na sezení přizvat i D. Pro rodinu může být přínosné, když si doma všichni společně promluví o silných stránkách a oblastech zranitelnosti v situacích, které se týkají dětí. Děti mohou přinést nápady, které bude dobré zahrnout do akčního plánu.

10. Ukončení sezení

Jaké pro vás bylo dnešní sezení? A pro pracovníka?

Domluvte si termín příštího setkání: \_\_\_\_\_.

Děkujeme!



## \*Úkol na doma

Je čas setkání ukončit a dát vám dva úkoly, na které se zaměříte doma. .

**Č. 1** Chtěli bychom vás požádat, abyste si přečetli Přílohu 1 a Přílohu 2 nebo příručku Jak pomohu svému dítěti?

*Pokud se někdo v rodině potýká s obtížemi v oblasti duševního zdraví, doporučte jim nebo dejte příručku Jak pomohu svému dítěti?. Najde v ní podrobnější informace ohledně situace v rodině a náměty, jak o ní mluvit s dětmi.*

**V Příloze 1, SDÍLENÉ POROZUMĚNÍ A SPOLUPRÁCE V RODINĚ** je vysvětleno, co znamená sdílené porozumění. Je v ní popsáno, jak je pro všechny členy rodiny a jejich duševní pohodu důležité porozumět tomu, co se v rodině děje. Jak uvidíte, platí to i pro děti.

**Příloha 2, JAK S DĚTMI MLUVIT O NÁROČNÝCH TÉMATECH** a příručka Jak pomohu svému dítěti? nabízí konkrétní náměty, jak s dětmi hovořit o věcech, které ovlivňují jejich život, a zároveň je těžké o nich mluvit pro nás pro všechny. Může to týkat čehokoliv, od finančních problémů až po duševní onemocnění nebo vážnou nemoc některého z členů rodiny

**Příloha 3, JAK S DĚTMI MLUVIT O NÁROČNÝCH TÉMATECH pro pomáhající profesionály a příručka „Jak pomohu svému dítěti?“** poskytují podrobnější informace o tom, jak mluvit s dětmi, a pomohou vám při vedení rozhovoru o náročných tématech s pečujícími. Pečujícím ji také můžete dát.

**Č. 2** Při sestavování plánu budeme mluvit o tom, jak rozvíjet silné stránky a jak se postavit k oblastem zranitelnosti. Promyslete si předem a vyberte, na jaké silné stránky se budete chtít zaměřit a pro jakou oblast zranitelnosti byste chtěli dostat podporu a hledat řešení.

Při společném sestavování plánu vám může pomoci přehled **\*Čemu věnovat pozornost při tvorbě akčního plánu LTC**. Na příští setkání si nezapomeňte donést i pracovní sešit.

**K rozhovoru je možné přizvat i děti.** Mohou mít k tomu, co prožívají a co se jim děje, užitečné postřehy. Jestli chcete, můžete také klidně pozvat D na druhé společné sezení, aby se do společné diskuze o celé situaci zapojil.

**Děkujeme!**



## **\*\* Čemu věnovat pozornost při tvorbě akčního plánu LTC**

Najdete zde několik důležitých věcí, které je třeba při tvorbě akčního plánu v rámci programu Let's Talk about Children (LTC) vzít v úvahu. Týkají se jak pečujících, tak dětí, včetně dospívajících.

**Pozor!** Neočekáváme, že rodiny budou umět všechny uvedené situace zvládat, to nejspíš není v silách žádné rodiny. Přehled vám pomůže pojmenovat silné stránky a vybrat potíže, které jsou z vašeho pohledu podstatné a na které se zaměříte v akčním plánu i v životě rodiny.

1. Sdílené porozumění a spolupráce v rodině
  2. Pečující spolu umí konstruktivně hovořit o náročných tématech a plánovat
  3. Vyskytnou-li se problémy, které mají dopad na děti, dospělí jim pomohou, aby porozuměly tomu, co se děje, a dokázaly se se situací vyrovnat
  4. Pečující se mezi sebou dělí o péči o děti a domácnost k oboustranné spokojenosti
  5. Děti dostávají odpovědnost a úkoly, které odpovídají jejich věku a situaci
  6. Pravidelný režim a dostatečný odpočinek pro každého v rodině
7. Partneri i celá rodina společně zažívají radostné okamžiky
  8. Přátelé a příbuzní, kteří přinášejí radost a poskytují praktickou pomoc
9. Děti se cítí milované, je o ně dobře postaráno a vnímají, že pečujícím na nich záleží
  10. Pečující si s dětmi hrají a tráví s nimi čas
  11. Děti mají koníčky a přátele
  12. Dětem se dostává ocenění od učitelů ve školce/škole a od vedoucích/trenérů v rámci volnočasových aktivit a jsou přijímané mezi svými vrstevníky
13. Odvaha požádat o pomoc, i když to není snadné a stydí se
  14. Služby, které jsou dostupné a nabízí porozumění, pomoc a partnerský přístup



## Druhé sezení LTC

1. **Přivítejte účastníky: Jak jste se od posledního setkání měli?**
2. **Jaké pro vás bylo minulé setkání? Pro pracovníka?**  
Chtěli byste něčemu z minulého setkání ještě věnovat?
3. **Vysvětlete, jaké jsou cíle setkání a jak bude probíhat**
4. **Jak to šlo s úkolem na doma? Měli jste na něj čas? Pokud jste se k němu nedostali, nic se neděje.**  
Podíváme se na něj společně.
5. **Příloha 1 SDÍLENÉ POROZUMĚNÍ A SPOLUPRÁCE V RODINĚ.**  
Co si o sdíleném porozumění a spolupráci myslíte? Co z toho vás zaujalo a zdálo se vám smysluplné?

Vysvětlete, v čem spočívá sdílené porozumění, a uveďte konkrétní příklad. Můžete využít i své vlastní příklady.

### **Příloha 2 JAK S DĚTMI MLUVIT O NÁROČNÝCH TĚMATECH a příručka Jak pomohu svému dítěti?**

Co vás napadá v souvislosti s tím, jak s dětmi mluvit o náročných tématech? Máte už nějaké zkušenosti? Jak to probíhalo?

### **Příloha 3 pro pomáhající pracovníky a příručka „Jak pomohu svému dítěti?““**

Poskytují informace o obtížích v oblasti duševního zdraví v rodině a pomohou vám při vedení rozhovoru o tomto tématu s pečujícími. S ohledem na vývojovou fázi dítěte postupujte podle přílohy nebo podle příručky. Buďte vnímaví k tomu, jak pečující reaguje, diskutujte nad obsahem a konkrétními příklady z různých úhlů pohledu a doplňte je svými vlastními příklady. Když bude pečující chtít, můžete také projít příručku společně a vybrat například jen témata, která se přímo jejich rodiny týkají.

**Myslete na to, že byste nikdy neměli pečující nutit mluvit o věcech, o kterých mluvit nechtějí nebo v nich vyvolávají rozpaky.**

Měli byste mít rozmyšleno, jak odpovíte na otázky ohledně věku dítěte, konkrétních potíží, o kterých je vhodné s ním hovořit (od zhoršené nálady až po pokus o sebevraždu), o tom, kdo mu o nich má říct a jak o nich mluvit dál, atd.

Pokud je pro pečujícího o duševních obtížích a dalších náročných tématech obtížné hovořit, zvažte, zda v akčním plánu nenavrhnout i sezení, kde si o tom promluvíte všichni společně.

6. **Jaké pro vás bylo dnešní sezení? A pro pracovníka?**  
Cílem je podívat se na daná témata z různých úhlů pohledu. Myslete na to, že byste neměli být v roli člověka, který má patent na řešení situace, a radit rodině, co mají dělat. Nechte členy rodiny, ať rozhodují sami. V ideálním případě postupně získáte zkušenosti, ze kterých se vy i rodina budete učit.

7. **Měli jste možnost zamyslet se nad silnými stránkami a zranitelností**, které jsme pojmenovali během prvního sezení? Pokud jste se k tomu nedostali, nic se neděje. Můžeme to udělat nyní společně a pokračovat pak v rozhovoru podle toho, k čemu dospějeme

Co vás napadlo/napadá v souvislosti s vašimi silnými stránkami a zranitelností? Překvapilo vás něco? Zklamalo vás něco? Napadaly vás nějaké otázky?

### Sestavení akčního plánu

1. **Jaké silné stránky** jste si pro akční plán vybrali? Společně uvažujte nad možnostmi a zapisujte.

2. **Jaké oblasti zranitelnosti** jste si pro akční plán vybrali? Společně uvažujte nad možnostmi a zapisujte.

- V případě, že už není třeba udělat nic dalšího, přejděte k bodu **4. Jak ukončit sezení**
- Potřebuje-li rodina další pomoc, přejděte k bodu **3. Jak naplánovat setkání podpůrných osob**
- Potřebuje-li rodina další pomoc a setkání podpůrných osob není vhodným řešením, poskytněte rodině informace o službách, které mohou využít, a o tom, jak je oslovit.

### 3. Jak naplánovat setkání podpůrných osob

- a) Vysvětlete, v čem může být setkání přínosné
- b) Popište, jak setkání probíhá
- c) Pečující se dohodnou, o čem se bude mluvit a co naopak otevírat nechtějí

Zapište si silné stránky a oblasti zranitelnosti a případná další témata pro akční plán:

---

---

- d) Kdo má být pozvaný a kdo ho pozve?

---

---

Pro rodinu může být užitečné, když si doma společně s dětmi promluví o silných stránkách a zranitelnosti v situacích, které je tíží. Děti mohou přinést nápady, které budou důležité pro akční plán. Určitě můžete na schůzku pozvat i D.

- e) Stanovte termín schůzky \_\_\_\_\_

### 4. Jak ukončit sezení a celou intervenci LTC

- a) Jaké pro vás bylo dnešní setkání a společná práce v rámci LTC? Pro pracovníka? Pomohlo vám? Jak? Narazili jste na něco obtížného, o čem byste chtěli mluvit?
- b) Pokud budou pečující nadále využívat vaši službu, ujistěte je, že s vámi mohou o situaci v rodině a o dětech kdykoliv mluvit. Pracovníky potěší dobré zprávy a zároveň jsou připraveni poskytnout podporu, když bude třeba. Dohodněte se s pečujícími, zda se jich na děti můžete ptát a mluvit o nich i do budoucna.

**Děkujeme!**



1. Začněte přátelským přivítáním a představením přítomných.
2. Pracovník, který setkání vede, stručně popíše, jak bude schůzka probíhat a co jí předcházelo.
3. Pečující osoba nebo pracovník, podle toho, jak se dohodli, popíše důvod svolání schůzky a oblasti, kterým se bude věnovat, tj. silné stránky a zranitelnosti
4. Diskuze mezi pečujícími a dalšími přizvanými účastníky
  - a) Vyjasnění otázek a různých pohledů
  - b) Návrhy, jak v každém bodě postupovat
  - c) Převedení nápadů do konkrétního postupu, na němž se členové rodiny shodnou
5. **Sepište memorandum\***, v němž bude konkrétní postup zaznamenán. Použijte flipchart nebo můžete promítat na zeď.
  - a) Pracovníky služby obvykle uvádíme na prvním místě, po nich následuje sociální síť rodiny a rodina samotná. Rodina si tak může plánovat vlastní kroky na základě toho, co už bylo podniknuto společně. V případě potřeby ale poradí můžete změnit.
  - b) Pokud s tím členové rodiny souhlasí, obdrží na konci schůzky každý z účastníků jeden výtisk memoranda.
6. **Dohodněte si v případě potřeby návaznou schůzku** a to, kdo na ní bude přítomen. \*\*

---

### 7. Ukončení setkání podpůrných osob

Jaká byla schůzka pro účastníky?

**K členům rodiny: Měli jste pocit, že vám ostatní rozumí? Myslíte, že jste dostali podporu, jakou jste potřebovali?**

Pracovník, který schůzku vedl, sepíše zápis, předá účastníkům vytištěné memorandum, které společně vytvořili, poděkuje přítomným a prohlásí schůzku za ukončenou.

\*\* Doporučuje se naplánovat ještě alespoň jednu návaznou schůzku, aby se zúčastněné strany navzájem informovaly, co se podařilo a zda bude třeba dále se scházet. Časový rozestup mezi schůzkami i jejich četnost závisí na celkové situaci.

Na návazné schůzce nejprve členové rodiny krátce seznámí ostatní s tím, jak situace aktuálně vypadá a zda se podařilo uskutečnit naplánované kroky. Pokud se něco nepodařilo naplnit, člověk, který byl za konkrétní úkol zodpovědný, popíše proč, a řekne, co se udělalo místo něj. Následuje diskuze o tom, co si účastníci z uskutečňování plánu odnesli do budoucna.

Pokud je třeba naplánovat další kroky, sepíší účastníci nové memorandum, v němž bude uvedeno, které kroky zůstanou zachovány a co dalšího bude třeba udělat.

Pokud se úkon neuskutečnil, odpovědná osoba popíše, proč se tak nestalo a co bylo provedeno místo toho.

### \*Formulář memoranda

Setkání podpůrných osob \_\_\_\_\_ (datum)

Témata (například 1-3)	Téma 1: Téma 2: Téma 3:	
Přítomni	Konkrétní kroky, termíny (Například datum, denní doba)	Další schůzka, datum



EU4Health

Project number: 101101249

