Let's Talk about Children
Pracovní sešit pro rodiny, které očekávají narození dítěte

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, které očekávají narození dítěte. University of Turku /INVEST

NĚKOLIK SLOV NA ÚVOD PRO PEČUJÍCÍ

Milí pečující,

Blahopřejeme vám k očekávanému narození potomka! Ať už je to vaše první dítě, nebo ne, je to vždycky malý zázrak. V souvislosti s tím, že se připravujete na příchod vašeho miminka, můžete být mnohem citlivější a zažívat různé emoce. Můžete mít nečekaně výkyvy nálady od pocitu štěstí až po obavy, zda bude děťátko zdravé nebo jak to jako rodič zvládnete.

Byli jste přizváni k setkání v rámci programu Let's Talk about Children (LTC), abychom si povídali o duševní pohodě vašeho dítěte. Vítejte! V následujících odstavcích stručně shrnujeme, co 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 upořádána 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 podrážděni, 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; 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.

Rodina a očekávání narození dítěte

1. **Povězte něco o sobě.** (účastníci a pracovník) **Mohli byste říct také něco o své rodině?**

2. **Jak se v roli nastávajících rodičů cítíte?**
   Nastávající maminka Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
   Druhý pečující Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

3. **Jak jste na tom s fyzickým zdravím a jak probíhá těhotenství?**
   Nastávající maminka Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

4. **Máte nějaká očekávání v souvislosti s porodem?**
   Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

5. **Co vás napadá a jak se cítíte v situaci, kdy se máte stát (opět) rodiči? Jak si představujete první tři měsíce po porodu?**
   Nastávající maminka Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
   Druhý (budoucí) pečující Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

6. **Jak vaše těhotenství a očekávaný příchod miminka do rodiny prožívají jeho sourozenci**
   Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

7. **Jak se jim daří?**
   Duševní pohoda, nálada a chování Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
   Jak si vedou ve škole / ve školce Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

8-10 Jak zvládáte domácí práce, péči o děti a práci za účelem finančního zajištění?

8. Jste spokojeni s tím, jak jste si mezi sebou rozdělili povinnosti? Pomáhají vám přátelé, širší rodina nebo někdo další? Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

9. **Domácí práce** Silná stránka ☐ Zranitelnost
   vaření, mytí nádobí, praní, úklid atd.
   běžné opravy a údržba v domácnosti, údržba auta atd.
10. **Práce za účelem finančního zajištění** Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

Duševní pohoda pečujících

11. **Jak byste popsali svou duševní pohodu?**
    Potýkáte se například s nějakými dlouhodobějšími obtížemi, které souvisí se stresem nebo vaším duševním zdravím? (týká se obou pečujících)? **Ovlivňují váš každodenní život doma, v práci či ve volném čase? Pokud ano, jak?**

    A jaký vliv mají na to, jak prožíváte těhotenství a jak se cítíte ve vztahu k dítěti?
    Nastávající maminka Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
    Druhý pečující Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

12. **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.)?
    Nastávající maminka Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
    Druhý pečující Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

13. **Komunikace a řešení náročných témat či obtíží**
    Daří se vám mluvit o svých starostech, případných projevech stresu nebo obav o své duševní zdraví s partnerem / jinou blízkou osobou?
    Nastávající maminka Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
    Druhý pečující Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

14. **Vztah mezi partnery**

Těhotenství je období, kdy si pečující společně zvykají na roli nastávajících rodičů a připravují děťátku domov. To je v jejich vztahu něco úplně nového.

Jak to jako partneři vnímáte?

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

Nastávající maminka	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐
Druhý pečující	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐

15. **Společenský život, přátelé, příbuzní**

Radost a sdílené aktivity	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐
Praktická pomoc	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐

16. **Jak byste popsali celkovou atmosféru u vás doma?**

Příklady silných stránek: i přes případné potíže vládne vřelá a pečující atmosféra

Možné oblasti zranitelnosti: atmosféra je často napjatá, vyhýbavá, plná stresu

Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

17. **Chtěli byste se věnovat ještě nějakému jinému tématu?**

18. **Úkol na doma***

19. **Ukončení sezení**

Jaké pro vás dnešní sezení bylo? 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?

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

I když tady D ještě není, aby nám mohl něco říci, bude užitečné, když si Přílohu přečtete, obzvlášť pokud máte i starší děti. Najdete v ní další podněty k zamyšlení nad tím, jak mezi pečujícími mluvit o náročných tématech.

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. Partneři 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?

   Příloha 2 JAK S DĚTMI MLUVIT O NÁROČNÝCH TÉMATECH 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?

6. **Jaké pro vás bylo dnešní sezení? A pro pracovníka?**

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 napadalo/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.

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 pořadí 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.

***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

Příloha 1 © Tytti Solantaus
Náměty k zamyšlení pro rodinné příslušníky -1

SDÍLENÉ POROZUMĚNÍ A SPOLUPRÁCE V RODINĚ

Sdílené porozumění v rodině z pohledu přístupu Let's Talk about Children znamená, že pečující osoby a děti si navzájem rozumí a situaci v rodině vnímají podobně. **Rodiče rozumí tomu, co jejich děti prožívají a cítí, a stejně tak děti rozumí tomu, proč se rodiče v určitých situacích chovají, jak se chovají, a proč určité věci dělají.** Vše, co se v rodině děje, je srozumitelné jak pečujícím osobám, tak dětem.

Vzájemné porozumění vytváří pocit propojení a sounáležitosti v rodině a je dobrým základem pro spolupráci, řešení potíží a obecně pro to, aby každodenní život běžel hladce.

Sdílené porozumění je důležité v každé rodině, obzvláště ale v rodinách, které musí řešit problémy, o nichž se obtížně mluví. Může to být vyčerpání rodičů, napětí způsobené stresem, nemoc, potíže v oblasti duševního zdraví nebo závislosti, ztráta zaměstnání, finanční problémy atd. To vše může ovlivnit chování rodičů i celý rodinný život natolik, že se děti necítí bezpečně, nebo dokonce mají strach, a nejsou si jisté, co se od nich očekává. Když se tedy rodina potýká s obtížemi, jsou sdílené porozumění a spolupráce tím nejzásadnějším, co jí pomáhá vybudovat si odolnost, schopnost vypořádat se s problémy a jít dál.

Příklad. Rodiče mají finanční problémy. Jsou pod velkým tlakem a hodně se hádají. Děti jsou vystrašené a v noci nespí, bojí se, že se rodina rozpadne. Během dne jsou rozmrzelé, protože jsou unavené a dělají si starosti. Rodiče přitom na rozchod ani nepomysleli, ale napětí, v jakém žijí, způsobuje, že se na děti pro jejich rozmrzelost zlobí. V rodině tak vzniká bludný kruh negativních emocí.
Pomáhá proto o vzniklé situaci mluvit a budovat v rodině sdílené porozumění. Bude to prospěšné pro všechny a pomůže to zastavit narůstající napětí a konflikty. Rodiče se naučí porozumět obavám dětí a jejich chování. Měli by slíbit, že budou mluvit konstruktivněji, a ujistit děti, že i když teď situace není lehká, nakonec všechno dobře dopadne.

Rodiče také mohou požádat děti o pomoc a nápady, jak lépe vyjít s penězi. Otec například řekne: „Jime, vím, že potřebuješ novou bundu, ale nemáme teď na to, abychom ti mohli koupit tu, co se ti posledně v obchodě tak líbila. Vím, že ti to bylo líto, a mně taky. Máš nějaký nápad, jak bychom to mohli udělat?" Jima potěšilo, že se ho táta ptá na jeho názor, ale nějakou dobu mlčí. Do hovoru se vmísí jeho starší sestra Lena: „A nechceš se mnou zajít do second handu? Vím o jednom, kde mají moc hezké kousky. Dost mých kamarádů tam nakupuje. Co říkáš?" Jim nakonec, i když trochu váhavě, přikývne.
Děti se dozvěděly, proč se rodiče dohadovali a byli podráždění. Dostaly ujištění, že se rodina nerozdělí, a navíc je rodiče přizvali, aby jim pomohly současnou situaci v rodině zvládnout společně s nimi. Začaly v noci zase klidně spát.

Ale ne pokaždé je úplně snadné začít s dětmi mluvit o problémech, které jsou obvykle považovány za „dospělácké". Několik nápadů, jak na to, najdete v Příloze 2 a 3.

Příloha 2 © Tytti Solantaus

Náměty k zamyšlení pro rodinné příslušníky a pomáhající profesionály -2

JAK S DĚTMI MLUVIT O NÁROČNÝCH TÉMATECH

Každá rodina se občas potýká s těžkostmi. O některých problémech a jejich důsledcích je těžké mluvit i mezi dospělými, natož pak je probírat s dětmi. Patří mezi ně i otázky související s duševním zdravím a psychickými obtížemi dospělých v rodině. Ty však zároveň mají vliv na náladu a chování člověka, a tím i na rodinný život a interakce s ostatními. **Členové rodiny, včetně dětí, jsou pak zmatení. A samotný člověk, který potíže zažívá, je zmatený stejně jako všichni ostatní.** Každý v rodině potřebuje zvládnout porozumět tomu, co se děje a co by měl dělat. To znamená, že by **pečující měli dětem umět vysvětlit, co viděly, slyšely, cítily, o čem přemýšlely a čeho se bály, a promluvit si s nimi o tom, co v konkrétních situacích dělat.** Je nutná otevřená a konstruktivní diskuze.

Témata, jimž se věnuje tento manuál, se týkají různých typů obtíží, s nimiž se rodiny musejí vypořádávat. Když rodina čelí nějakým těžkostem, jako je například vážná nemoc, ztráta zaměstnání, nedostatek financí, vztahové problémy nebo nucené opuštění domova, má to zásadní dopad na dospělé v rodině. Pro děti fungují jako určitý „nárazník“, ale i jim může situace rychle přerůst přes hlavu a je větší pravděpodobnost, že budou také podrážděni, netrpěliví, přemohou je úzkosti nebo deprese. Snadno se pak na druhé rozzlobí, nebo se naopak uzavřou, budou trpět nespavostí apod. To pak negativně působí na děti v každé rodině, nejen tam, kde někdo z dospělých trpí nějakým diagnostikovaným duševním onemocněním. Proto mluvíme o nás všech. Není žádné „my“ a „oni“.

Je třeba zdůraznit, že v takovém případě nestačí jedno sezení, jde o delší proces, v jehož rámci se věnujeme obtížím, jimiž rodina prochází. Je třeba postupovat krok za krokem, protože porozumění se rozvíjí postupně v průběhu dní a měsíců. Situace se mění a děti rostou. To, jak pečující i děti chápou duševní zdraví, psychiku a různé reakce a jak se s nimi vypořádávají, se vyvíjí na základě postupně získávaných zkušeností. **Pevně věříme, že mluvit o náročných tématech, rozvíjet vzájemné porozumění a společně hledat řešení se v co nejvíce rodinách stane dobrým zvykem.**
Otevřená a konstruktivní diskuze je potřebná a my se nyní podíváme na to, proč.

Otevřená a konstruktivní diskuze …

1. **pomáhá pečujícímu** lépe porozumět dětem, jejich prožitkům a chování, ale také svému vlastnímu jednání a tomu, jak je vnímají děti
    a. Proč se moje dítě pořád tak vzteká? Proč se neprojevuje a nekomunikuje? Proč na mě malý pořád tak visí? Proč náš dospívající věčně není doma?
    Může to mít spoustu důvodů, ale tyto příklady i mnohé další mohou pramenit z obav a nejistoty dětí v souvislosti s tím, co se doma děje
    b. Rodiče se učí rozumět svému vlastnímu chování a tomu, jak na ně děti reagují
2. **pomáhá dětem** porozumět chování dospělých i rodinné situaci, a zároveň tomu, jak ony samy na tuto situaci reagují a jak se chovají
    a. Proč máma pořád pláče? Proč se táta pořád zlobí?
    b. Je to kvůli mně? Přichází sebeobviňování
    c. Děti pochopí své vlastní chování a to, jak souvisí se situací doma: Nejsem špatný syn/dcera
3. **pomáhá dětem i pečujícím** porozumět si navzájem a společně se učit vycházet v každodenním soužití, což je obzvlášť důležité v situacích, které se nějakým způsobem dotýkají dětí
    a. **Když se dítě podílí na hledání řešení, cítí a chápe, že je důležitým a plnohodnotným členem rodiny.** Děti jsou vynalézavé a často mívají dobré nápady!
    b. Dítě se naučí, jak se v různých situacích zachovat, a nezůstává tak bezradné
4. **otevírá dětem** cestu k dospělému: obtížná témata se otevírají k diskuzi, dítě se může ptát a kdykoli se na dospělého obrátit, když potřebuje
5. **ulehčuje rodinné vztahy**, uvolňuje atmosféru, protože už není nutné něco před ostatními skrývat, stydět se nebo se cítit provinile

Tři hlavní důvody, proč s dětmi o problémech mluvit, tedy můžeme stručně shrnout takto:

1. **aby dospělí lépe porozuměli dětem**, tomu, co prožívají, proč reagují určitým způsobem, co cítí a co to pro ně znamená
2. **aby děti lépe porozuměly dospělým,** jejich chování a situaci v rodině a aby lépe rozuměly samy sobě, tomu, co prožívají a jak v dané situaci reagují
3. **aby se dospělí a děti naučili vzájemně se podporovat a společně hledat řešení**

O čem mluvit

- **Děti potřebují zažívat, že pečující jsou tady pro ně** a že jim pomáhají pochopit, co se děje. I děti mají své otázky a prožitky, o kterých je potřeba mluvit. Cílem je, aby mezi dospělými a dětmi probíhal dialog, nikoliv pouhé předávání informací. Na druhou stranu ovšem není dobré na děti tlačit, aby mluvily. Děti mohou být zpočátku nemluvné, což je ale také v pořádku.

- **Aby děti pochopily, co se děje, a našly si k dospělým cestu, je třeba jim vysvětlit, co viděly, slyšely, cítily, o čem přemýšlely a čeho se bály.** Pro začátek děti rozhodně nepotřebují podrobnou přednášku o duševních nemocech. Na to bude dost času později, a záleží i na věku dítěte.

- **Dětem se honí hlavou spousta myšlenek a otázek.** Chtějí vědět, co se děje, o co jde. Bude na tom rodič lépe? Kdy? Jak? Co bude s naší rodinou? Budu taky nemocný? Kladou si otázku, zda ony samy neudělaly něco, co mohlo problémy zapříčinit, a jak by mohly pomoci. Mohou si myslet, že není vhodné, aby si ony samy užívaly zábavu s kamarády, když je na tom rodič tak špatně. I takové otázky je třeba během rozhovorů zmínit, třebaže se na ně dítě samo neptá.

- **O čem ne mluvit?** je další důležitá otázka, s níž se pečující často potýkají.

  Děti nepotřebují znát detaily potíží, které dospělé trápí. Z dětí, bez ohledu na věk, bychom si neměli dělat důvěrníky a sdílet s nimi všechny své životní těžkosti. Když pečující potřebuje někoho, kdo by jej podpořil a s kým by si mohl promluvit, měl by o pomoc požádat někoho ze svých přátel nebo odborníka.

Představme si například, že rodič celou noc nespal, protože ho pronásledovaly děsivé noční můry. Ráno u snídaně ještě pospává a hlavou se mu stále honí noční můry, které ho v noci trápily. Ale místo toho, aby o nich mluvil, řekne jen: „Omlouvám se, jsem trochu mimo, špatně jsem spal. Nebojte se, dám se rychle dohromady.“ Rodič přiznal, že je nějaký problém, vysvětlil ho a řekl, jak se situace vyřeší. **To jsou tři klíčové kroky v rozhovorech s dětmi a vlastně i s dospělými.**

Pečujícím osobám se doporučuje, aby děti nezatěžovaly vyprávěním o potížích, které se života dětí bezprostředně netýkají. Budeme-li například dětem popisovat, jak těžké jsme měli dětství nebo jak těžké dětství měli naši rodiče, můžeme tím i na ně uvalit velké břemeno, obzvlášť v případě, že s dotyčným prarodičem mají samy láskyplný vztah. Pokud taková témata rodiče trápí, měli by o nich mluvit jen mezi dospělými.

Jak začít mluvit o náročných tématech

- **Pomoci může, když si pečující předem dobře rozmyslí,** co chtějí dětem sdělit a jakým způsobem. Je-li to pro vás obtížné, požádejte o pomoc profesionála, s nímž v rámci LTC spolupracujete.

- **Děti reagují na problémy dospělých různými způsoby.** Buďte k jejich reakcím vnímaví a nechte se jimi vést. Možná dokážete předem odhadnout, jak bude které dítě reagovat. Dokážete se tak připravit na to, jak jej co nejlépe podpořit a uklidnit, ať už je jeho reakce jakákoli. Potenciálních reakcí může být celá škála, od zoufalého pláče až po hněv nebo obviňování, případně odmítnutí dál cokoli poslouchat. **Vždy je ale třeba dětem naslouchat, povzbudit je, aby se vyjádřily, utěšit je a snažit se pochopit jejich reakce, i kdyby pro nás byly zraňující.** Okolo psychických a psychiatrických potíží stále panuje takové stigma, že je obzvlášť starší děti mohou vnímat velmi negativně.

- **Pro začátek si můžete zvolit nějakou konkrétní a poměrně jednoduchou situaci**, kdy jste se v přítomnosti dítěte chovali způsobem, který souvisel s projevy nemoci. Zjistíte, jak bude reagovat, a na základě této zkušenosti můžete příště probrat složitější situace.
  Například:
  - „Všiml sis, že toho v poslední době moc nenamluvím a skoro pořád spím?“
  - U starších dětí můžeme říct: „Už nějakou dobu je mi dost mizerně. Všiml sis?” Dítě přikývne. „Slyšel jsi už někdy o depresi?“ Další přikývnutí. „A víš o ní něco?“ Že je člověk hodně unavený. „Tak přesně to teď mám … Jsem hrozně unavený, ale často mám i záchvaty zlosti. Všiml sis toho?“

- **Používejte výrazy, kterým děti rozumí**
  Pro menší děti může pečující pojmenovat problém podle nejviditelnějšího projevu nemoci. Může tak mít například spavou nemoc, plačtivou nemoc, mrzutou nebo vzteklou nemoc, nebo cokoli, co je pro vás a vaše dítě srozumitelné.

  Dospívající jsou zvyklí používat internet a možná si už o psychických potížích přečetli spoustu nejrůznějších informací. Někdy tak může být užitečné podívat se na internet společně a mluvit o tom, co zde vyhledáte.

- Když už se o situaci či potížích začalo mluvit, rozhovory často naváží spontánně v každodenních situacích, například při společném vaření, pečení, sledování televize, na procházce apod. A to je naším cílem – bez obav mluvit o potížích v rodině, kdykoli nás něco napadne.

Sounáležitost, naděje a budoucnost

Když se rodina potýká s vážnými problémy, naděje a optimistický pohled do budoucnosti se často rychle vytrácejí. Když těžkosti vzájemně nesdílíme, naše mlčení vytváří mezi členy rodiny odstup. A ten ještě prohlubuje pocit beznaděje.

- **Za prvé, A PŘEDEVŠÍM: Vždy,** když mluvíte o něčem, co je pro rodinu obtížné, **řekněte dětem**, co děláte a co ještě uděláte pro to, aby běžný život běžel dál: **že existuje budoucnost.** Například řekněte dětem: máma/táta se léčí (pokud je rodič nemocný); společně si naplánujeme, jak vyjdeme s méně penězi (finanční problémy); oba dva tě máme rádi a záleží nám na tobě, i když se my dva rozejdeme (vztahové problémy), a tak dále.

- **Za druhé, přizvěte děti, aby hledaly řešení spolu s vámi. Je důležité, aby se všichni členové rodiny semkli, a společně budovali cestu směrem k budoucnosti.**

Příklad: Rodič říká dětem: „Jak víte, dělá mi potíže ráno vstát, když se vypravujete do školy. Napadá vás, jak bychom to ráno mohli co nejlíp zařídit?“ **Další příklad je uveden v Příloze 1**, kde rodič žádá dítě o pomoc v situaci, kdy je třeba vyjít s méně penězi. **Třetím příkladem** může být situace, kdy se jedno dítě stará o velkou část domácích prací, a ještě pečuje o mladší sourozence. Rodiče se poradí s ostatními členy rodiny i vzdálenějšími příbuznými, aby společně vymysleli plán, jak vše zvládnout, aniž by dítě bylo přetěžováno.

V takových situacích se děti stávají součástí dění, zapojí se a zdaleka nezůstávají jen pasivními příjemci – a většinou mívají dobré nápady! **Děti se učí, že mohou něco změnit, a cítí se platné a užitečné.**

- **Je třeba, abyste dětem dali najevo, že jste tu pro ně, a aby věděly, že se na vás mohou obrátit,** kdykoli budou chtít. Ať už mají nějaké starosti či otázky, potřebují povzbudit, nebo si jen chtějí společně s vámi užít trochu legrace.
- **Mluvit o náročných tématech samozřejmě nemusí být jen smutné, může to být i příjemné a může u toho být legrace.** Když dítě v rodině, která má finanční problémy, dostane novou bundu, můžeme to přece oslavit a dát si zmrzlinu. A někdy může být malým důvodem k oslavě už jen to, když se ráno všichni nasnídají a odejdou včas do školy…

Závěrem

Když se v rodině o náročných tématech mluví a dospělí a děti se spolu učí vycházet v každodenním soužití, sbližuje je to. Posiluje se pocit sounáležitosti, důvěra a naděje do budoucnosti. **Otevřená a konstruktivní diskuze a společné řešení náročných témat pomáhají v těžkých časech budovat odolnost.**

EU4Health

Project number: 101101249