Let's Talk about Children
Pracovní sešit
pro práci s rodinami
dětí od narození do 1 roku

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 od narození do 1 roku. University of Turku /INVEST

NĚKOLIK SLOV NA ÚVOD PRO PEČUJÍCÍ

Milí pečující,

Blahopřejeme vám k narození děťátka! V každé rodině je to veliká událost. Povídat si s miminkem je jako tančit – usmíváte se a mluvíte na něj a miminko vám odpovídá žvatláním a dělá různá gesta a grimasy. Ale každodenní život může být někdy zároveň náročný a vyčerpávající. Zotavení po těhotenství a porodu nějaký čas trvá, a dítě vás v noci nenechá pořádně vyspat. Není nic neobvyklého, když pečující zažívají výkyvy i hlubší propady nálad.
A uprostřed toho všeho, co se u vás děje, jste byli 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 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; 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

Placheé 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 jednají 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.

Dítě a rodina

1. **Povězte nám něco o sobě, o tom, jak se cítíte v roli pečujícího, a také něco o vaší rodině.**
   Pro pracovníka: Chcete říci něco o sobě?

2. **Jak byste popsali vaše děťátko?** Jaký D je?
   Místo D doplňte jméno dítěte.

3. **Zažíváte někdy s D radostné okamžiky, co vás těší?**
   Máte nějaké starosti nebo obavy?
   První pečující Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
   Druhý pečující Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

4. **Zdraví a duševní pohoda dítěte** Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
   Je D zdravý, jak se vyvíjí? Jakou mívá náladu a jak je na tom s energií?
   Příklady silných stránek: dítě se vyvíjí dobře; je většinou spokojené a šťastné; zajímá se o dění okolo; usmívá se a reaguje na ostatní lidi; není těžké ho ukonejšit
   Možné oblasti zranitelnosti: dítě vypadá často nespokojeně; hodně pláče; je uzavřené; je hodně náročné; je obtížné jej uklidnit; nevyvíjí se tak, jak by mělo

5. **Vyhledali jste nějakou pomoc? Kde** _____

6. **Do D a jeho sourozenci**
   Příchod nového sourozence není pro starší děti jednoduchý!
   Jak situaci zvládají? Tráví s D čas? Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

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

Péče o děti a domácnost

1. **Jaké to pro vás je o někoho pečovat? Pečovat o D?**
   První pečující
   Druhý pečující
2. **Pečující a dítě**
   Jak s D trávíte čas? Co spolu rádi děláte?
   Narážíte na nějaké těžkosti?
   První pečující Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
   Druhý pečující Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

Příklady silných stránek: pečující a dítě si společný čas užívají; kojení, mazlení, povídání, hraní si – nejprve s prsty na rukou a nohou, později s hračkami; pečující mají radost z pokroků, které dítě dělá; když je dítě rozrušené, uklidní se u pečujícího v náručí
Možné oblasti zranitelnosti: pečující nemají dost energie na to, aby se dítěti věnovali a hráli si s ním; necítí se kvůli tomu dobře; dítě nereaguje na snahu pečujících; společné radostné chvíle zažívají jen zřídka: dítě tráví čas sledováním televize apod.; je těžké dítě ukonejšit

3. **Náročnější situace s dítětem**

Jako pečující se můžete dostávat i do situací, které nejsou příjemné a vyvolávají stres, například když D odmítá jíst nebo celé noci propláče.
Jak takové situace s D obvykle zvládáte a řešíte?

První pečující	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐
Druhý pečující	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐

Příklady silných stránek: pečující našli způsob, jak dítě uklidnit; mají někoho, s kým se u dítěte mohou vystřídat, zejména v noci; blízcí a služby, které pečující využívají, jsou nápomocné
Možné oblasti zranitelnosti: dítě je obtížné uklidnit; pečující jsou bezradní, někdy až zoufalí; nemá je kdo podpořit; pečující nechává dítě o samotě; situace se vymyká z rukou, často dochází na křik a hrubé chování; služby, které pečující využívají, nejsou efektivní a nespolupracují s celou rodinou
Pokud situace vyvolává obavy a podezření z psychického či tělesného zanedbávání nebo týrání, promluvte si o tom s pečujícími a zapište si to do akčního plánu níže, abyste to zohlednili při jeho sestavování a zajistili podporu.

4. **Dítě a jídlo**

Co se týká jídla a krmení, mohou ho různé děti a pečující zažívat velmi odlišně. Může to být pro všechny radost a příjemný společný zážitek, ale může to být také hotové peklo, anebo něco mezi tím.

Jak obvykle krmení či jídlo s D probíhá?	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐

5. **Spánek a dostatek odpočinku**

Jak vy a D spíte? Spíte dost?

D	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐
První pečující	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐
Druhý pečující	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐

Příklady silných stránek: dítě se už v noci tak často nebudí; pečující si to dokázali zařídit tak, aby se v noci všichni dostatečně vyspali
Možné oblasti zranitelnosti: dítě se často budí; pláče a nedaří se mu znovu usnout; v noci mívá bolesti břicha; pečující ani dítě se dostatečně nevyspí

6. **Domácí práce, péče o dítě a práce**

Jak jako rodiče zvládáte skloubit všechny ostatní povinnosti s péčí o novorozené dítě? Jste spokojeni s tím, jak jste si mezi sebou povinnosti rozdělili? Pokud jste na to sami, pomáhají vám přátelé, širší rodina nebo někdo další?

Péče o dítě	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐
Domácí práce	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐
Nakupování, vaření, praní, úklid atd.		
Běžné opravy a údržba v domácnosti, údržba auta atd.,		
Práce za účelem finančního zajištění	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐

Dítě v jeslích / podobném zařízení či jiné formě péče

(Pokud D nechodí do jeslí, přejděte k dalšímu tématu.)

1. **Jak se D líbí v jeslích?** Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

2. **Je D rád ve společnosti ostatních dětí?** Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

3. **Jak zvládá denní režim?** Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

   Jídlo, spánek, hygiena, hra, venkovní aktivity atd.

4. **Jak se vám jeví vztah D a pečovatelů v jeslích?**

   Oblíbil si tam někoho? Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

5. **Jaká je spolupráce se zaměstnanci jeslí?** Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

   Jsou vám k dispozici? Mluvíte s nimi o tom, jaký tam měl D den?

Duševní pohoda pečujících a společenský život

1. **Jak proběhl porod a jak jste z něj zotavili?** Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

2. **Jak byste popsali svou duševní pohodu a zdraví?**

   Potýkáte se například s nějakými dlouhodobějšími obtížemi, které souvisí se stresem nebo vaším duševním zdravím? Máte nějaké tělesné obtíže? Myslíte si, že mají vliv na D a ostatní děti v rodině a na vaši péči o ně?

   Není-li druhý pečující přítomen, ptejte se, jak se mu daří, zda nemá potíže, které by zasahovaly do rodinného života a péče o děti (např. příliš mnoho práce, vyčerpání a vyhoření, zdravotní nebo duševní obtíže, užívání návykových látek a jiné).

První pečující	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐
Druhý pečující	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐

3. **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 ☐	Zranitelnost ☐
Druhý pečující	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐

   Příklady silných stránek: pečující se cítí dobře; v době, kdy se pečující cítí vyčerpaní nebo se dlouhodobě potýkají s projevy duševní nemoci, se jim dostává podpory z jejich vlastní podpůrné sítě nebo od specializovaných služeb
   Možné oblasti zranitelnosti: duševní zdraví pečujících je vystaveno značné zátěži; projevy stresu a duševních obtíží se zhoršily; oba pečující jsou přetížení; v rodině dochází ke zvýšené konzumaci alkoholu / návykových látek; objevují se závažnější vztahové problémy; rodina nemá k dispozici žádnou podporu, služby, které využívají, nespolupracují s celou rodinou

4. **Komunikace a řešení náročných témat či obtíží**
   Je důležité, aby si pečující dokázali porozumět a podpořit se navzájem. Spolupráce a sdílené porozumění nám pomáhají lépe zvládat obtíže, které nám život přináší.

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

První pečující	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐
Druhý pečující	Silná stránka ☐	Zranitelnost ☐

   Příklady silných stránek: pečující spolu otevřeně mluví o těžkostech, včetně toho, jak se u nich projevuje stres a jak na něj reagují, nebo o možných obtížích v oblasti duševního zdraví i o problémech týkajících se dítěte; pečující se spolu umí domluvit a společně plánovat; služby, které pečující využívají, spolupracují s celou rodinou
   Možné oblasti zranitelnosti: pro pečující je náročné spolu otevřeně mluvit o tom, jak prožívají stres a jak na něj reagují, či o obtížích v oblasti duševního zdraví a jejich dopadech, nebo o tom nemluví vůbec; rozhovory často vedou k hádkám a obviňování; pečující se s obtížemi musí vypořádat sami; služby, které využívají, neposkytují dostatečnou nebo adekvátní podporu a nespolupracují s ostatními členy rodiny.

5. **Vztah mezi partnery** Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
   Do rodiny přibyl další člen – je malinký, ale je ho všude plno.
   Jak to jako partneři vnímáte?
   Cítíte se v přítomnosti partnera příjemně a trávíte s ním rádi čas? Zažíváte empatii a podporu?

6. **Společenský život, přátelé, příbuzní**
   Radost a sdílené aktivity Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐
   Praktická pomoc Silná stránka ☐ Zranitelnost ☐

7. **Jak byste popsali atmosféru u vás doma** Silná stránka Zranitelnost
   Příklady silných stránek: i přes případné potíže vládne vřelá a laskavá atmosféra
   Možné oblasti zranitelnosti: atmosféra je často napjatá, členové rodiny se vzájemně vyhýbají a zažívají stres

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

9. **Úkol na doma, viz níže***

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

I když je D ještě příliš malý a nemluví, bude užitečné, když si Přílohu přečtete, obzvlášť pokud máte i starší děti. Najdete v ní další podněty k zamýšlení nad tím, jak mluvit mezi pečujícími o náročných tématech.

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. 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?

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

   Příloha 2 JAK S DĚTMI MLUVIT O NÁROČNÝCH TÉMATECH a příručka Jak pomohu svému dítěti? Obsahuje informace o otázkách duševního zdraví v rodině a slouží jako vodítko k rozhovoru s pečujícími. Příručku můžete procházet společně s pečujícími a vybrat si jen témata, která se jich bezprostředně týkají.
   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 vlastní 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 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.

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