

Let's Talk about Children
Pracovní sešit
pro práci s rodinami
dětí ve věku od 1 do 5 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 1 do 5 let. University of Turku /INVEST



NĚKOLIK SLOV NA ÚVOD PRO PEČUJÍCÍ

Milí pečující,

Máte v rodině malého objevitele, blahopřejeme! Zvědavost malých dětí nezná hranic, chtějí být součástí všeho, co se děje. Jdou, kamkoli se jim zachce, a jsou přesvědčené, že se jim nemůže nic stát. V jednu chvíli jsou z nich superhrdinové, a hned na to už si pohodlně hoví ve vašem hřejivém náručí.

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?

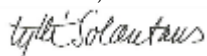
Nejdříve pár slov k tomu, jak to konkrétně probíhá. V rámci programu LTC jsou upřádána dvě sezení, na kterých je na základě společné diskuze sestavený plán, tzv. akční plán. Pokud je to pro naplnění plánu potřeba, je možné uspořádat ještě setkání podpůrných osob v rámci LTC, tedy schůzku, kam jsou přizváni 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 psychiatricka 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

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.



Dítě

1. **Povězte nám něco málo o sobě, o tom, jak se cítíte v roli pečujícího, a také něco o vaší rodině. Chcete (pracovník) říci něco o sobě?**
2. **Jak byste popsali D?**
Jaký je? Co rád dělá? Co ho dokáže rozesmát?
3. **Udělal vám D v poslední době něčím radost, zažili jste spolu něco, co vás potěšilo?**
Co to bylo?
První pečující Silná stránka Zranitelnost
Druhý pečující Silná stránka Zranitelnost
4. **Jak byste popsali duševní pohodu a zdraví D?** Silná stránka Zranitelnost

Příklady silných stránek: dítě mívá jen běžné dětské nemoci, netrápí ho žádné chronické zdravotní potíže; je většinou spokojené, šťastné; zajímá se o to, co se kolem děje; rádo tráví čas s ostatními členy rodiny; hraje si s ostatními dětmi; mívá záchvaty vzteku, ale situace se dají vyřešit; léčba a služby, které rodina využívá, jsou pro ni účinnou podporou

Možné oblasti zranitelnosti: dítě mívá často špatnou náladu, vypadá smutně, často pláče; uzavírá se do sebe a těžko se s ním navazuje kontakt; dítě je velmi náročné, vyžaduje péči a pozornost pečujícího téměř neustále; špatně spí; často mívá záchvaty vzteku; pečující jsou bezradní, unavení, trpí úzkostmi; léčba a služby, které využívají, neposkytují dostatečnou podporu, nespolupracují s ostatními členy rodiny

5. **Děláte si o D starosti?** Silná stránka Zranitelnost
Už jste vyhledali pomoc? Kde? _____
6. **Děláte si starosti o ostatní děti?** Silná stránka Zranitelnost
Už jste vyhledali pomoc? Kde? _____

Doma

1. **Tráví D rád čas se svými sourozenci?** (pokud to odpovídá situaci v rodině)
Jak spolu vycházejí? Co rádi dělají? Silná stránka Zranitelnost
2. **Má D v sousedství nějaké kamarády, se kterými si může hrát?**
Co rádi dělají? Silná stránka Zranitelnost

3. Jak D zvládá jídlo a krmení?

Je pro vás i pro D čas strávený u jídla většinou příjemný,
nebo je to obvykle spíše boj?

Silná stránka

Zranitelnost

4. Jak to u vás v rodině chodí se spaním? Odpočnete si dostatečně?

D Silná stránka Zranitelnost

První pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Ostatní děti (pokud to odpovídá situaci v rodině)

Silná stránka

Zranitelnost

5. Další každodenní činnosti a nálada s nimi spojená

Ranní vstávání

Silná stránka

Zranitelnost

Přebalování, chození na nočník, na toaletu

Silná stránka

Zranitelnost

Hraní

Silná stránka

Zranitelnost

Čas trávený u obrazovky

Silná stránka

Zranitelnost

Ukládání ke spánku

Silná stránka

Zranitelnost

Dítě ve školce / v jeslích

1. Jak se D líbí ve školce / v jeslích?

Silná stránka

Zranitelnost

2. Je D rád ve společnosti ostatních dětí a hraje si s nimi rád? Má D nějakého kamaráda?

Silná stránka

Zranitelnost

3. Jak zvládá denní režim?

Silná stránka

Zranitelnost

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

4. Jaký má podle vás D vztah s učiteli?

Má nějakou oblíbenou paní učitelku?

Silná stránka

Zranitelnost

5. Jak se vám spolupracuje s učiteli a dalšími zaměstnanci školky/jeslí?

Silná stránka

Zranitelnost

6. Chtěli byste cokoli dodat?



Péče o děti a domácnost

1. Jaké to je, pečovat o D (být jeho rodičem)?

První pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka

Zranitelnost

2. Jak s D trávíte čas?

Co děláte? Je něco, co vás společně obzvlášť baví? Chtěli byste něco změnit?

První pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Příklady silných stránek: pečující a dítě si společný čas užívají; hrají například na schovávanou, staví si z kostek nebo si hrají se stavebnicemi; kreslí; chodí na hřiště / do parku / do lesa atd.; dítě se rádo podělí o to, co se mu povedlo, pečující z toho mají radost a chválí ho

Možné oblasti zranitelnosti: pečující si s dítětem příliš často nehrají a nevěnují se mu; mají kvůli tomu výčitky; radost zažívají společně jen zřídka; dítě na snahu pečujících nereaguje; dítě tráví poměrně dost času sledováním televize a podobnými aktivitami; léčba a služby, které využívá pečující, a zařízení, které (případně) navštěvuje dítě, neposkytují dostatečnou podporu

3. Jak zvládáte náročnější situace?

Náročné situace přicházejí čas od času s každým dítětem, například když někam spěcháme a dítě odmítá spolupracovat a ze všech sil se brání.

Pokud jsou takové situace obtížně zvladatelné, je dobré si to poznamenat do příslušné části akčního plánu, abychom na to pamatovali a nabídli rodině podporu.

První pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Příklady silných stránek: pečující našli způsob, jak takové situace řešit; pečující se v utěšování dítěte střídají, zejména v noci; léčba a služby, které využívá pečující, a zařízení, které navštěvuje dítě, poskytují oporu

Možné oblasti zranitelnosti: pečující mají pocit, že dítě není možné utišit; pečující jsou bezradní, někdy až zoufalí; nemá je kdo podpořit; pečující mají obavu, že ztratí nervy; ztrácí nervy a usměřují dítě násilím; používají jiné nevhodné metody; léčba a služby, které využívá dospělý, a zařízení, které navštěvuje dítě, neposkytují dostatečnou pomoc

4.- 6. Následující otázky se týkají domácích prací, péče o dítě a práce

Jak se vám daří vše skloubit a zajistit?

Jste spokojeni s tím, jak jste si mezi sebou rozdělili povinnosti?

Pokud jste na to sami, pomáhají vám přátelé, širší rodina nebo někdo další?

4. Péče o děti

První pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka

Zranitelnost

5. Domácí práce

Nakupování, vaření, mytí nádobí, praní prádla, úklid atd.

Běžné opravy a údržba v domácnosti, údržba auta atd.

První pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka

Zranitelnost

6. Práce za účelem finančního zajištění

První pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka

Zranitelnost

Duševní pohoda pečujících a společenský život

1. Jak byste popsali svou duševní pohodu a zdraví?

Také: Potýkáte se s nějakými dlouhodobějšími obtížemi, které souvisí se stresem nebo vaším duševním zdravím?

Co vaše tělesné zdraví?

Myslíte si, že vaše obtíže mají vliv na děti a 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).

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, případných projevech stresu nebo obav o své duševní zdraví s partnerem / jinou blízkou osobou? Vaše obtíže mohou zasahovat i do života dětí. Mluvili jste o nich s D / s ostatními dětmi, vysvětlili jste jim případné změny ve svém chování? Například o tom, že více spíte, že nechodíte do práce a zůstáváte doma, že se často rozčilujete atd.

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.)

Příklady silných stránek: pečující sdílejí těžkosti a problémy, které jim dělají starosti; o problémech, které se nějakým způsobem týkají dětí, se v rodině s dětmi také mluví; daří se jim společně 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; doma vládne smutná, pesimistická, podrážděná atmosféra; děti mohou být neklidné, vykazovat problematické chování, uzavírat se do sebe; léčba a služby, které využívají, neposkytují dostatečnou nebo adekvátní podporu a nespolečně spolupracují s ostatními členy rodiny

4. **Vztah mezi partnery**

Jste teď doma tři, možná je vás i víc. D je ve věku, kdy si děti zabírají pro sebe spoustu prostoru a vyžadují téměř neustálou pozornost. Jaké to pro vás je?

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"/>



5. Společenský život, přátelé, příbuzní

Radost a sdílené aktivity

Silná stránka

Zranitelnost

Praktická pomoc

Silná stránka

Zranitelnost

6. Chtěli byste se věnovat ještě nějakému jinému tématu?

7. Úkol na doma*

8. 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?

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 v případě, že je D ještě příliš malý, abyste si s ním mohli popovídat, bude užitečné, když si Přílohu přečtete, obzvlášť pokud máte i starší děti. Najdete v ní další podněty k zamýšlení nad tím, jak mezi pečujícími mluvit 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. 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

