

Let's Talk about Children
Pracovní sešit
pro práci s rodinami
dětí ve věku od 5 do 12 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 osloveni. 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 5 do 12 let. University of Turku /INVEST, Helsinki



NĚKOLIK SLOV NA ÚVOD PRO PEČUJÍCÍ

Milí pečující,

Vítejte na setkání Let's Talk about Children (LTC), ke kterému jste byli přizváni!

Setkání v rámci programu LTC jsou v tomto případě zaměřena na děti ve věku od 5 do 12 let. V životě dítěte představuje tento věk převratné období! Ve škole se děti seznamují s písmeny a čísly, učí se číst a psát, dozvídají se o tajemstvích života a stávají se z nich školáci, později studenti. Spolu s kamarády začínají zkoumat svět, stavějí si bunkry, vymýšlejí si fantastické příběhy a mnoho dalšího. Jejich společenský život a hry už začínají překračovat hranice domácího prostředí. Venku na ně ale bohužel číhá i řada nebezpečí, což může pečujícím dělat starosti. Rozhovory v rámci programu LTC se zaměřují jak na radosti, tak na starosti, které pečující zažívají. V následujících odstavcích stručně shrneme, co přístup LTC nabízí. Doufáme, že v něm 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 psychiatrická 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 ostrčené. 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 v domácím prostředí

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

Pro pracovníka: Chcete říci něco o sobě?

2. **Jak byste D popsali? Jaký D je?**

Také: Co má D rád? S čím si D rád hraje?

Co dokáže D rozesmát?

3. **Je D zvědavý, chce zkusit nové věci a dozvědět se víc?** Také: Má D nějaký zvláštní zájem, na který se můžeme zaměřit? Silná stránka Zranitelnost

4. **Jak byste popsali duševní pohodu a zdraví D? Náladu a energii?**

Silná stránka Zranitelnost

5. **Děláte si o D starosti?** Co vám dělá starosti? A co ostatní děti? Vyhledali jste nějakou pomoc? Kde?

Silná stránka Zranitelnost

6. **Tráví D rád čas se svými sourozenci?** (pokud to odpovídá situaci v rodině) Také: Co spolu dělají? Je něco, co je obzvlášť baví?

Silná stránka Zranitelnost

7. **Jak byste popsali svůj vztah s D?**

Silná stránka Zranitelnost

Také: Co společně s D rádi děláte? Mluví s vámi D o tom, co ho těší? Přejde D za vámi, když ho něco trápí?

První pečující

Silná stránka Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka Zranitelnost

8. **Má celá rodina nějaké společné aktivity nebo koníčky?** Pečení, vaření, hraní her, sledování filmů, venkovní aktivity ... atd. Silná stránka Zranitelnost



Dítě ve škole a v předškolním vzdělávání

V českém prostředí označujeme předškolním vzděláváním přípravu na školní docházku, kdy se dítě (5-6 let) učí pár hodin v týdnu. Obvykle bývá v posledním roce mateřské školy, někdy i v přípravné třídě ZŠ.

- Jak D zvládal nástup do školy/školky?** Také: Co říká D na paní učitelku? Jak zvládá domácí úkoly?
Silná stránka Zranitelnost
- Myslíte, že se D ve škole/školce líbí?** Co D baví – případně co ho nebaví?
Silná stránka Zranitelnost
- Myslíte, že má D během dne dost času na hraní a odpočinek?**
Silná stránka Zranitelnost
- Jak D vychází s ostatními dětmi ve škole/školce?** Myslíte si, že se N cítí vítaný, když přijde ráno do školy/školky?
Silná stránka Zranitelnost
- Má D ve škole/školce kamarády?**
Silná stránka Zranitelnost
- Vyskytla se ve škole/školce diskriminace nebo šikana?** Byla zaměřená na D? Jak? Týkalo se to i někoho dalšího ve třídě? V obou případech je to problém, kterému je třeba věnovat pozornost
Silná stránka Zranitelnost
- Jak D zvládá denní režim ve škole/školce?** (pokud se týká konkrétního dítěte)

Včasný příchod do školy	Silná stránka	Zranitelnost
Jídlo během dne	Silná stránka	Zranitelnost
Docházka na výuku	Silná stránka	Zranitelnost
Používání toalety	Silná stránka	Zranitelnost
Čas na hraní	Silná stránka	Zranitelnost
Dělání domácích úkolů	Silná stránka	Zranitelnost
- Jaké dělá D pokroky v učení a studiu?** Myslíte si, že jeho výsledky odpovídají jeho schopnostem?
Také: Myslíte si, že je D ze školy ve stresu?
Silná stránka Zranitelnost

Je-li škola/školka 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.

- Jaký má D podle vás vztah s paní učitelkou, případně s dalšími zaměstnanci školy?**
Také: Je paní učitelka nebo další zaměstnanci školy k dispozici, když je D potřebuje? Je ve škole někdo, na koho se D může obrátit, když potřebuje utěšit?
Silná stránka Zranitelnost

10. **Jak byste popsali spolupráci školy s rodinou a svůj vztah s učitelkou?** Potkáváte se s paní učitelkou? Je ochotná a nápomocná? Je nějak systematicky zajišťována komunikace mezi učiteli a rodiči?
Silná stránka Zranitelnost

Volný čas

1. **Jak D rád tráví volný čas?** Má D nějaké zvláštní zájmy a koníčky? Má D možnost se takové činnosti věnovat nebo docházet mezi další děti se stejnými zájmy? Jsou aktivity dostupné, dostupné, může si je rodina finančně dovolit, jak je to s dojížděním atd.? Silná stránka Zranitelnost
2. **Má D nějaké kamarády v susedství, s nimiž se může setkávat a trávit s nimi čas?** Co spolu rádi dělají? Jsou v okolí místa, kde si mohou hrát a objevovat? Silná stránka Zranitelnost
3. **Tráví D hodně času o samotě?** Je D rád o samotě? Co rád dělá, když je sám?
Dítě si může čas o samotě užívat, anebo je izolace naopak projevem toho, že se dítě necítí dobře, může být i v depresi. Pokud se dítě straní ostatních, může být také důsledkem šikany a diskriminace (viz dále) Silná stránka Zranitelnost
4. **Stal se D někdy ve volném čase nebo na internetu obětí šikany nebo diskriminace?** Pokud ano, co se dělo a jak byla situace ošetřena? Je potřeba přijmout nějaká další opatření? Zaznamenejte to do akčního plánu Silná stránka Zranitelnost
5. **Má D někoho blízkého, s kým se cítí dobře, mimo domov?** Prarodič, teta/strýc, rodič kamaráda, partner, trenér, vedoucí kroužku ... Silná stránka Zranitelnost

Péče o děti a domácnost

1. Jaké to pro vás je o někoho pečovat? 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/školky

Silná stránka Zranitelnost

Mytí a hygiena

Silná stránka Zranitelnost

Dovednosti spojené s oblékáním

Silná stránka Zranitelnost

Jídlo

Silná stránka Zranitelnost

Fyzické aktivity a pobyt venku

Silná stránka Zranitelnost

(Včasné) návraty domů

Silná stránka Zranitelnost

Ukládání ke spánku, spaní

Silná stránka Zranitelnost

3. Pomáhá D s domácími pracemi? Co má na starost a jak mu to jde? Jaký to podle vás má pro D význam? A pro vás samotné?

Silná stránka Zranitelnost

4. Případné neshody a konflikty s D

Neshody a konflikty mezi pečujícími a dětmi se objevují ve všech rodinách. Často jsou jen přechodné, ale někdy mohou mít i trvalejší charakter a obtížně se řešit. Občas může kdokoliv z rodiny ztratit nervy, zvláště když se rodina potýká s další zátěží nebo je zde z nějakého jiného důvodu v napětí. Když k něčemu takovému dojde, je dobré o tom s rodinou mluvit a na základě akčního plánu promýšlet, jak získat pomoc a podporu.

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 psychickému týrání (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 s tím třeba něco udělat a rodinu podpořit.

5. Všimli jste si u D něčeho zvláštního, například

Nechuti odejít s pečujícím

Nechuti jít do školy/školky

Přetrvávající skleslé nálady, deprese

Nervozity, neschopnosti se soustředit

Vzdoru, podrážděnosti, problémového chování

Úzkosti a strachů

Problémů s jídlem

Stranění se ostatních

Známek užívání návykových látek

Fobií, obsedantně-kompulzivního chování

Neobvyklých myšlenek, mluvy nebo chování

Zmínek nebo chování souvisejících se sebepoškozováním nebo sebevraždou

Duševní pohoda pečujících a podpora okolí

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

Potýkáte se (oba pečující) dlouhodobě s nějakými obavami či starostmi, stresovými reakcemi nebo jinými obtížemi v oblasti duševního zdraví? 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)

První pečující

Silná stránka Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka Zranitelnost

2. Jiné obavy. Možná máte také obavy o své další děti, o zdraví členů širší rodiny, starosti v práci, zažíváte stres v rodině nebo něco jiného. Máte nějaké další starosti, a pokud ano, jak je zvládáte? Potřebovali byste pomoc od jiných služeb (škola, zdravotní a sociální služby, finanční pomoc apod.)?

První pečující

Silná stránka Zranitelnost

Druhý pečující

Silná stránka Zranitelnost

3. Komunikace a řešení náročných témat či obtíží Daří se vám mluvit o svých starostech, případných projevech stresu nebo obavách o své duševní zdraví s partnerem / jinou blízkou osobou? Vysvětlili jste případné změny svého chování dětem?

Rozhovory mezi pečujícími

Silná stránka Zranitelnost

Rozhovory s dětmi

Silná stránka Zranitelnost

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.

Příklady silných stránek: Pečující sdílejí těžkosti a problémy, které jim dělají starosti; sdílejí problémy týkající se dětí; daří se jim nacházet řešení; využívají služby, které jim 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 vedou často k hádkám nebo stažení se do sebe; pečující se trápí o samotě; 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 to máte rozděleno? Pokud jste na to sami, pomáhají vám přátelé, širší rodina nebo někdo další?

Péče o děti

Silná stránka Zranitelnost

Domácí práce

Silná stránka Zranitelnost

Práce za účelem finančního zajištění

Silná stránka Zranitelnost

5. **Vztah mezi partnery** Cítíte se v přítomnosti partnera příjemně a trávíte s ním rádi čas? Zažíváte empatii a podporu?

První pečující

Druhý pečující

Silná stránka Zranitelnost

Silná stránka Zranitelnost

6. **Společenský život, přátelé, příbuzní**

Radost a sdílené aktivity Siln

Praktická pomoc

Silná stránka Zranitelnost

Silná stránka Zranitelnost

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

8. ***Úkol na doma**

9. **Ukončení sezení**

Jaké pro vás bylo dnešní sezení? Pro pečující? 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 TĚMATECH 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 TĚMATECH 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
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 nabízejí 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 dítěte¹ 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.

¹ V praxi vybírejte pracovní sešit, který odpovídá mentálnímu věku dítěte.

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

Jak naplánovat setkání podpůrných osob

- Vysvětlete, v čem může být setkání přínosné
- Popište, jak setkání probíhá
- 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:

- 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.

- Stanovte termín schůzky _____

Jak ukončit sezení a celou intervenci LTC

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?

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



**sempre
a frente**



Scoala Nationala de
Sanatate Publica,
Management si
Perfectionare in
Domeniul Sanitar,
Bucuresti

