

MODEL ORGANIZOVÁNÍ SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ PRO OHROŽENÉ DĚTI A RODINY

PHDR. VANDA GRADKOVÁ, MPA

PHDR. IRENA PISKOŘOVÁ, PH.D.



METODIKA



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Akademický
ústav Karviná

„Model organizování sociálního prostředí“
reg.č. CZ.03.2.63./0.0/0.0/16_065/0003840

OBSAH

1. Úvod	2
2. Komunitní klub pro rodiče a děti	3
3. Model organizování sociálního prostředí	5
4. Vymezení pojmů	7
5. Analýza prostředí	11
6. Komunita	16
7. Podpora rodiny	17
8. Komunitní sociální práce	24
8.1 Komunitní práce	27
9. Zřízení Komunitního klubu pro rodiče a děti	31
10. Cílová skupina	33
10.1 Osamělé rodičovství	33
10.2 Rodiny víceproblémové	36
10.3 Rekonstruované rodiny	38
10.4 Sociálně znevýhodněné rodiny a děti/žáci	40
10.5 Sociální práce se sociálně znevýhodněnými rodinami a rodinami žijícími v chudobě	43
11. Vybrané metody sociální práce, které můžeme využít při práci s klienty, rodinami, dětmi	47
11.1 Transakční analýza	54
11.2 Rodinná resilience	58
12. Rámec práce s rodinou	63
13. Socioterapie	68
14. Závěr	86
15. Mapování sociálního prostředí, výsledky monitoringu	93
Orgán sociálně právní ochrany dětí	94
Úřad práce	94
16. Literatura	97



1. ÚVOD

Metodika, kterou právě pročítáte, byla zpracována v rámci projektu **Model organizování sociálního prostředí** s cílem popsat zřízení Komunitního klubu pro rodiče a děti, který je zaměřen na intenzivní propojení sociální práce s ohroženými a znevýhodněnými rodinami, ve vzájemné spolupráci rodičů a dětí. Metodika je určena poskytovatelům a zadavatelům sociálních služeb, služeb pro rodiny a dětí a dalších služeb na podporu sociálního začleňování, dále všem zainteresovaným subjektům a organizacím, které pracují s rodinami a dětmi a chtějí rodinám pomáhat, posilovat jejich rodičovské a výchovné kompetence.

Metodika obsahuje základní i odborné informace určené sociálním pracovníkům, komunitním pracovníkům a pracovníkům obcí. Odborné informace rozpracovávají oblasti činností, se kterými se sociální pracovníci setkávají v rámci komunitní práce a sociálních služeb. Jsou zaměřené na oblast základních pojmů, komunitu a komunitní práci, problematiku ohrožených rodin, metody a techniky sociální práce, posouzení životní situace klienta (sociální analýza). Tento materiál zároveň poskytuje informace, jakým způsobem realizovat monitoring lokálního prostředí pro vytvoření Komunitního klubu pro rodiče a děti.

Komunitní klub pro rodiče a děti je místem, kde se všichni navzájem můžou učit různým dovednostem, sdílet své zkušenosti při výchově dětí, ale také ve spolupráci s odbornými pracovníky hledat společně cesty, které povedou k odstranění či zmírnění životních problémů jedince či rodiny. Pro sociální pracovníky je důležité, aby si uměli poradit s některými cílovými skupinami rodin, se kterými se mohou při své práci setkat. Metodika obsahuje definice cílové skupiny a jejich zvláštnosti, a to z důvodu lepší orientace v problematice, je zde popsán postup práce s těmito rodinami. Jsou vysvětleny některé metody sociální práce, se kterými můžeme pracovat. V Komunitním klubu pro rodiče a děti, mohou být využity socioterapeutické techniky, z nichž některé jsou součástí metodiky, ostatní lze najít v odborné literatuře. Materiál by měl pomoci organizacím a také sociálním pracovníkům, kteří mají záměr takový „Klub“ založit – jaký zvolit postup, jakými metodami pracovat s rodinou, které herní aktivity jsou pro jednotlivé skupiny dětí a rodičů vhodné s přihlédnutím na rodinnou situaci. Práce s rodiči v Klubu může mít jak skupinový, tak individuální charakter, dále může zahrnovat skupinovou edukaci rodičů či dětí. Musíme odlišit, které situace rodiny je pracovník Klubu kompetentní řešit, a které vyžadují řešení na OSPOD, případně u psychologa. Teoretické penzum informací je důležité pro orientaci sociálního pracovníka v daném problému, se kterým se může při práci s rodinou setkat, zároveň odborné informace může využít pro svůj osobní rozvoj.

Druhá část metodiky **Manuál – Soubor aktivit pro práci s rodinami v Komunitním klubu pro rodiče a děti** se zcela prakticky zaměřuje na oblast aktivit a herních technik při práci s rodinou a s dětmi, kdy právě tyto techniky můžou být vstupním motivačním činitelem pro rozvoj vzájemné komunikace mezi pracovníkem a rodičem či dítětem, a jejichž použití nám může pomoci odhalit některé problémy v rodině, které následně bude zapotřebí řešit. V manuálu najdeme aktivity pro společné činnosti rodičů a dětí zaměřené např. na budování důvěry mezi rodiči a dětmi, práci s Emocemi, utváření Vztahu k sobě a druhým, vytváření Dohod a pravidel, utváření Řádu v rodinném systému apod.

2. KOMUNITNÍ KLUB PRO RODIČE A DĚTI

Komunitní klub pro rodiče a děti je místem k setkávání rodičů a jejich dětí, prostorem pro získávání nových informací, dovedností a znalostí, kde panuje příjemná a uvolněná atmosféra a je vedena otevřená a diskrétní komunikace podpořená profesionálním přístupem odborného pracovníka.

V komunitním klubu pro rodiče a děti se neprovádí přímá „diagnostika daného problému“, ve smyslu: je to proto, jelikož... Skutečný problém, který rodina (případně rodič či dítě) má, se v průběhu realizovaných aktivit formou her odhaluje sám. Zpravidla rodič reaguje na různé situace. To však neznamena, že s problémem, který se nám vynořil, dále nepracujeme. Jedná se pak o individuální setkání, konzultaci, terapeutické techniky, poradenství apod., mimo realizované aktivity.

Při práci s rodinou v Komunitním klubu můžeme vycházet z různých metod sociální práce, terapií, např. z terapie V. Satirové a jejího přístupu, který nám pomůže lépe porozumět terapeutickým interakcím. Obecně lze říct, že cílem terapie v pojetí Satirové je zvýšení lidského potenciálu a dosažení celistvosti. V terapii podle Satirové je cílem integrovat potřeby nezávislosti u každého člena rodiny s potřebou integrity celého systému. Důležité jsou také copingové strategie a to takové, aby si na mnohé problémy byli rodiče schopni odpovědět sami. Copingové strategie jsou také výzvou ke zvládání dysfunkčních copingů. Cílem terapie, postupů dle Satirové není jenom řešení problému, ale práce s jeho zvládáním. Problém za rodiče nevyřešíme, ani nemůžeme vyřešit, neboť to není v našich silách a možnostech. Každý člověk má své vlastní zdroje potřebné ke změně a terapie je objevováním těchto zdrojů. Asi nás nepřekvapí, když rodič při nějaké aktivitě spontánně zareaguje slovy: *„To mě nenapadlo... To jsem nevěděl... Asi to byla moje chyba... Můžu se pokusit...“*.

Důležitý význam mají emoce a majitelem emocí je výhradně ten člověk, který je prožívá, tudíž se můžeme své pocity učit zvládat a měnit je. Stejně tak významné je pojetí a pochopení problematiky hodnot. Klient si potřebuje ujasnit, co to jsou hodnoty a jaký mají pro něho význam. Není pravdou, že hodnoty se již „dnes nenosí“. Ony jsou, a jsou zabudovány ve vnitřním světě člověka. Možná mají trochu pozměněný obsah a někdy se je snažíme vytěsnit, protože nám překáží. Jenže vyjasňování hodnot podněcuje zkoumat vlastní život, protože hodnoty umožňují člověku poznat silné a slabé stránky jeho osobnosti.

Komunitní sociální pracovník má určité nástroje, jak situaci v dané lokalitě řešit. Především je to vytvoření důvěry mezi občany dané lokality. Musí také zvažovat, které faktory můžou mít pro práci v komunitě brzdicí charakter a které můžou posunout práci skupiny dopředu; místní instituce, neformální vztahy apod., získání zpětné vazby o významu aktivit a potažmo celého komplexu realizace metod sociální práce, tj. schopnost reflektovat dosavadní zkušenosti lidí z komunity, se kterými pracujeme, nebo jsme pracovali. Co jim pomohlo, co obohatilo jejich život. Reflexe umožní jedincům slovně „uchopit“ jejich osobní zkušenost, co se jim podařilo, co užitekují, užítkovali pro sebe.

Člověk, jako individualita, má vlastní hodnotu a důstojnost, proto ho musíme vnímat jako zdroj hodnot a ne problém. Člověk je svou přirozeností ustrojen k sociálnosti. Není stvořen k tomu, aby byl sám. Je závislý na komunikaci a kontaktech s ostatními. Jestliže mluvíme o důstojnosti člověka jako etickém východisku sociální práce, klademe důraz na ochranu práv a zájmu klienta (zákon o sociálních službách a další právní dokumenty), málo si uvědomujeme, že základní potřeby člověka také patří k morálce a souvisejí s přirozenými životními podmínkami. K základním potřebám patří také bydlení. Lidé, rodiny, které bydlí v různých azylových zařízeních, kde podmínky bydlení nejsou vždy vyhovující, většinou byli vyloučeni z bydlení a rázem se stali součástí sociálně vyloučené lokality. Sociálně vyloučená lokalita má ve vědomí občanů negativní konotaci a stejně tak negativně jsou vnímáni ostatní občané, kteří v dané



lokalitě bydlí a kterým, jak uvádí ve svém výzkumu Gojová (2016), sociálně vyloučené lokality negativně ovlivňují jejich životy.

Žijeme ve společnosti, kde základní podmínkou trvalého začlenění je plnohodnotný pracovní poměr, to, čeho se nedostává a co samotná sociální práce vyřešit nedokáže (Gojová 2014). Mnoho klientů, rodin se dostává do různých rizikových situací. Rizikové situace ovlivňuje mnoho faktorů, které se vyskytují právě teď, případně se můžou v budoucnosti vyskytnout. Při hodnocení rizik musíme vzít v úvahu takové situace, kde příčinou může být anomálie hodnot, sociálních vztahů, konfliktů vně rodiny, v širším prostředí apod., ale také ve společnosti. Radikální zásah do rizikové situace nemusí být vždy tím nejlepším řešením. Je zapotřebí zkoumat jisté odlišnosti v motivaci chování jedinců v dané komunitě, v lokálním prostředí. Lokální prostředí zahrnuje v sobě nejenom občany trvale žijící v této lokalitě, ale také občany, kteří se do dané lokality dostali nedobrovolně. Poznání některých odlišností u obou skupin obyvatel je pro komunitního pracovníka velmi důležité z pohledu plánování aktivit, sociální služby. Je také orientací v motivech a potřebách jednotlivých klientů, ale také k přístupům při řešení rizikových situací. Uspokojování potřeb člověka a jejich naplnění souvisí s prostředím. Prostředí, ve kterém se člověk vyvíjí, ve kterém existuje, vytváří základní podmínky a předpoklady pro hodnocení své situace a také hodnocení svého prostředí.

Model komunitní práce, který byl námi zpracován, považujeme za inovativní metodu sociální služby pro rodiny s dětmi. Plní vzdělávací a výchovnou funkci práce s rodinami, která je realizována nenásilnou formou, je také společenskou událostí pro klienty, rodiny. Nikdo nikomu nic nenařizuje, nezdůrazňuje nedostatky a problémy „vyrůstají“ samy.

Komunitní klub pro rodiče a děti zahrnuje bezpečný a příjemný prostor, ve kterém se **učí společně rodiče a děti. Vzájemně se učí** jak rodiče (různým dovednostem, rodičovským kompetencím, zvládání různých situací při výchově dítěte, dospívajících dětí apod.), tak i jejich děti získávají nové dovednosti a zkušenosti. Klub není jen pro rodiny jakkoli znevýhodněné, ale i pro všechny ostatní, které mají zájem posílit a zdokonalit své rodičovské dovednosti, poznat lépe své jednotlivé členy, případně si ujasnit některé výchovné postupy, změnit dosavadní zvyklosti, ale také naučit se něčemu novému.

3. MODEL ORGANIZOVÁNÍ SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ

Model organizování sociálního prostředí je sociální koncept společnosti, kterou vnímáme v tom nejširším slova smyslu, a adresáti aktivit modelu mohou být různé cílové skupiny; senioři, osoby se zdravotním postižením, osoby bez přístřeší, rodiny s dětmi. Model je popsán jako konkrétní aktivita, kterou můžeme v určité lokalitě (obec, část obce) realizovat; je určitým druhem inovativních činností v sociálních službách, které mohou doplnit stávající sociální služby. Organizování sociálního prostředí bezprostředně souvisí s koncepcí sociální politiky státu, která mj. analyzuje procesy tvorby a realizace politik týkajících se vztahů občanů, jejich sociálně ekonomických podmínek života.

JAK POROZUMĚT POJMU MODELOVÁNÍ SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ?

Musíme vycházet z obsahu pojetí sociálního prostředí, které má širší význam a nevztahuje se jenom na jednotlivce, ale na celou skupinu obyvatel, lokalitu. Modelování sociálního prostředí také znamená tvořit, upravovat, aktivizovat, inspirovat občany v dané lokalitě tak, aby měli zájem sami se podílet na společenském a sociálním rozvoji dané lokality.

Sociální práce nemůže sama zajistit princip modelování určité lokality, lokálního prostředí obce či města. Ne všechno, co souvisí s rozvojem obce, patří do oblasti sociální práce, ale přísluší orgánům obce, nebo jiným institucím, které k tomu mají své struktury. Každá obec má své představitele, do jejichž náplně práce patří oblast sociálního rozvoje obce.

Nástroji lokální sociální politiky jsou:

- Komunitní práce
- Komunitní plánování
- Projekty
- Podpora prevence
- Těsná spolupráce s úřady práce – hlavně s rodinami, které jsou dlouhodobě na dávkách pomoci v hmotné nouzi
- Spolupráce s úřady práce při hledání řešení uplatnění osob mladistvých, případně osob, které předčasně ukončili střední školu
- Spolupráce s úřady práce, kurátorem pro dospělé osoby při realizaci pomoci rodinám, jejichž člen se vrací z výkonu trestu odnětí svobody
- Průběžná spolupráce s orgány sociálně-právní ochrany dětí

Tyto nástroje v praxi lze rozvíjet, a to za účasti všech subjektů, institucí, které se na lokální sociální politice podílejí, včetně obcí. Subjekt, který se rozhodne pro vytváření koncepce modelování prostředí, jeho činnost můžeme nazvat „metodou prostředí“. Cílem je rozvoj prostředí v zájmu občanů, což obnáší rozeznání potřeb v daném prostředí a také diagnostika prostředí, která může být realizována formou projektu, případně zadáním ze strany obce.

Obecně činnosti, aktivity mohou být realizovány prostřednictvím pracovní skupiny, která se bude skládat nejenom z konkrétních odborníků pro danou činnost, ale sociálních, terénních pracovníků a komunitních sociálních pracovníků.



K vytvoření konceptu Modelu organizování sociálního prostředí nás inspirovaly myšlenky Mary Richmondové, která byla základním stavebním kamenem budování sociální práce a byla známa svou schopností organizovat komunity, rozvíjet praxi v oblasti caseworku (případové práce), rozvoje profesionální sociální práce. Hledala příčiny chudoby a sociálního vyloučení v interakci mezi jednotlivcem a jeho sociálním prostředím. Richmondová se dlouhodobě věnovala komunitní práci, vytvářela komunitní centra, ve kterých později probíhala i edukativní činnost lidí žijících v komunitě/komunitách, jak rovněž vzdělávání dobrovolníků z řad obyvatel komunity.

Model organizování sociálního prostředí v lokalitě, který je dále rozpracován, se zaměřuje na problematiku rodin s dětmi, tj. sociální práce s rodinami, ať už ve skupině, nebo s jednotlivými rodinami, podle povahy řešeného problému.

Poznání sociálního prostředí, ve kterém rodiny žijí, nám umožní vytvářet různé koncepty a formy práce s rodinou a dětmi v jejich prospěch. Jednou z mnoha koncepcí práce s rodinou, v rámci Modelu organizování sociálního prostředí, je vytvoření Komunitního klubu pro rodiče a děti. Je systémem, který má preventivní charakter v dané lokalitě, ale nejenom (může být využitý i v jiných částech obce, města).

Pomůže zmírnit dopady vyloučení rodin ze sociálního společenství, zabránit výskytu negativních jevů u dětí a rodin, zvýšit kvalitu života rodin směřující k jejich zplnomocnění při řešení svých životních situací, nastartovat systém sociálního fungování rodiny, zabránit situacím, kdy dítě musí být odloučeno od rodiny. Ve své podstatě projekt také pomáhá sanovat rodiny.

Chceme-li modelovat sociální prostředí a poznávat nebo ovlivňovat sociální kontext, ve kterém jedná a vyvíjí se člověk a jeho vztahy, musíme nejdříve porozumět základním pojmům, které s prostředím souvisejí. Je to důležité z několika důvodů: bez znalosti základních pojmů jen stěží můžeme realizovat diagnostiku prostředí na lokální úrovni a jeho vliv na procesy, které se v daném prostředí vyskytují a které ovlivňují vzájemné interakce mezi jednotlivými členy dané společnosti, rodiny, které jsou součástí daného společenství. Pro sociálního pracovníka to znamená, že z perspektivy sociálního prostředí, které můžeme chápat jako sféru participace (participace znamená podílet se na něčem, účastnit se něčeho spolu s ostatními), se sociální pracovník při práci se sociálním prostředím ocitá v roli pozorovatele i účastníka. Pokud totiž sleduje a pojmenovává vztahy mezi klientem a dalšími účastníky jeho sociálního prostředí, stává se spolutvůrcem kontextu jeho života. Sociální pracovník je v roli pozorovatele, který sleduje, jak životní podmínky, podmínky sociálního prostředí ovlivňují klienta nezávisle na jeho vůli. Sociální pracovník může sledovat, v čem a jak je klient na svých životních podmínkách závislý. (Musil, str. 213 in Matoušek)

4. VYMEZENÍ POJMŮ

Pojem prostředí je všeobecně známým pojmem. Prostředím rozumíme vše, co nás obklopuje; předměty, jevy existující kolem nás a to nezávisle na našem vědomí. Prostředí je určitý prostor, objektivní realita a tento prostor vytváří podmínky pro život. Pak mluvíme o životním prostředí. V prostředí prostoru působí různí činitelé, které umožňují organismu žít, vyvíjet se a rozmnožovat. Hovoříme-li o životě člověka, společnosti, pak kromě základních přírodních faktorů vstupují do popředí podmínky kulturní a společenské. Prostředí člověka zahrnuje, kromě hmotných předmětů, také nezbytné vztahy. Kromě materiálního systému i systém duchovní, tj. vědu, umění, morálku apod. Podstatné je, že prostředí jako jistý vymezený prostor obsahuje podněty, které jsou nezbytné pro rozvoj osobnosti jedince. Struktura těchto podnětů obklopuje jedince a vyvolává psychické reakce. Životní prostředí můžeme vymezit jako tu část světa, s níž je člověk ve vzájemném působení (oboustranný vztah společnosti a přírody) a tento prostor svými aktivitami může měnit.

Různé typy prostředí

- Makroprostředí: prostor, který vytváří podmínky pro existenci celé společnosti
- Regionální prostředí: prostor v životě širší sociální skupiny na větším teritoriu, uvnitř společnosti
- Lokální prostředí: prostor spojený zpravidla s bydlíštěm, městská část, obec
- Mikroprostředí: bezprostřední prostor, v němž jedinec pobývá (rodina)

Dále je pro nás významné také prostředí podle povahy realizované činnosti: pracovní (dílny, školní třída apod.), obytné, rekreační (hřiště, park, herny, klubovny pro volnočasové aktivity apod.). Máme ještě další členění prostředí, avšak pro naše potřeby se budeme zabývat prostředími, která jsou významná pro zvolené aktivity. Sem patří společenské prostředí, jeho tvůrci jsou lidé a mezilidské vztahy. Kulturní, které je spjata s prostředím společenským. Jedná se především o výtvoř umělecké, vědecké poznání, pravidla chování, právní a morální normy apod. Sociální prostředí je charakterizováno hustotou a rozmístěním obyvatel, profesionální, etnickou, věkovou, vzdělanostní a dalšími strukturami. Prostředí, kterému musíme přikládat důležitost, je členěno z pohledu frekvence, pestrosti a kvality působících podnětů na osobnost jedince.

Zde můžeme rozlišit:

- Prostředí podnětově chudé, přesycené, optimální
- Prostředí podnětově jednostranné, mnohostranné
- Prostředí podnětově zdravé, případně závadné, deviační prostředí

V naší běžné praxi s klienty s těmito pojmy pracujeme a říkáme, popisujeme „*prostředí dítěte je málo podnětné, závadové apod.*“, aniž bychom si uvědomili, odkud ten název, fenomén pochází a jak souvisí s prostředím, které chceme odpovídajícím způsobem modelovat.

Pro sociální práci je ještě jeden důležitý pohled na prostředí: materiální stránka (věcná, prostorová). Tím je myšleno, jaký prostor prostředí vymezuje, jaké faktory se v něm vyskytují, jak je vybaveno věcmi, technikou apod.

Sociální práci mj. vnímáme jako interakční proces, který je postaven na porozumění a analýze interakcí klienta s prostředím, kde je sociální pracovník součástí tohoto prostředí. Musíme umět posoudit různé

bariéry, které můžou znevýhodňovat klienta a bránit mu v interakcích s prostředím a hledat takové interakce, které povedou ke změně (sociální fungování).

Sociální fungování a životní situace patří mezi centrální pojmy sociální práce. Cílem sociální práce je pomáhat jednotlivcům a sociálním systémům zlepšovat své sociální fungování a měnit sociální podmínky tak, aby chránily tyto jednotlivce a systémy před potížemi ve fungování. Cílem

naší sociální práce musí být podpora sociálního fungování klienta v situaci, kdy je taková potřeba buď skupinově, nebo individuálně vyjádřena. Víme, že sociální práce se mj. profesionálně zabývá lidskými vztahy v souvislosti s výkonem sociálních rolí (Navrátil). Barlettová, významná propagátorka sociálního fungování, hovoří o interakcích, které probíhají mezi požadavky prostředí a lidmi: „zvládání se týká lidského úsilí řešit situace, které mohou být vnímány jako sociální úkoly, životní situace nebo problémy života. Lidé prožívají tyto životní úkoly primárně jako tlaky ze svého sociálního prostředí. Odtud vycházejí dvě významné myšlenky; na jedné straně lidské zvládání a na straně druhé požadavky prostředí. Aby se tyto myšlenky mohly stát součástí jednoho celistvého konceptu, musí být propojeny stejnou dimenzí, a tou je koncept sociální interakce (sociálního fungování).“ Jádrem konceptu je představa, že lidé a prostředí jsou v permanentní interakci, přičemž prostředí klade na člověka určité požadavky, a člověk je nucen na ně reagovat. Mezi požadavky prostředí a člověkem musí být navozená určitá rovnováha, když není – je to oblast působení sociální práce. Přičemž není důležité, zda je nedostatek na straně klienta, či zda jde o problém na straně sociálního prostředí, které vytváří nezládnutelné požadavky.

Životní situace a osudy klientů jsou často velmi specifické. Sociální prostředí se mění a je také v každé situaci různé. Právě zde je nutnost individuálního přístupu – reflexe životní situace klienta. Je to cesta k volbě takových cílů a metod práce, které mohou přispět ke změně životní situace, posílit klientovy schopnosti zvládat požadavky prostředí, obnovit či udržet jeho sociální fungování.

Pojetí sociální práce jako interakčního procesu nejvíce rozvinula tzv. ekosystémová perspektiva (sociálně ekologický model), (Matoušek ZSP, Janebová Teorie a metody SP). **Ekosystémový model je modelem, který slouží k porozumění vztahů mezi lidmi a jejich sociálním prostředím** a také nabízí způsoby (nástroje) k řešení problémových interakcí. Ekologická perspektiva pomáhá ozřejmit koncept „člověka v prostředí“. Zdůrazňuje, že není dostatečné zabývat se lidmi a prostředím. Perspektiva poukazuje na propojenost mezi nimi a na fakt, že právě na jejich společných hranicích vzniká mnoho životních stresů a problémů. Ať už tedy sociální pracovník pracuje přímo s jednotlivcem nebo s institucí, musí si být vždy vědom jejich vzájemného vlivu a vzájemné závislosti. Sociální pracovník, který působí v úrovni plánování a tvorby strategií, si musí všimnout klienta i jeho prostředí. Zde se setkáváme s pojmem „**osoba v prostředí**“ (zkratka PIE znamená person-in-environment). Souvisí se sociálním fungováním a je také metodou z pohledu sociální praxe, její praktické využití pomáhá sociálním pracovníkům nabídnout srozumitelné výroky a výpovědi o:

- » sociálních rolích,
- » environmentálních problémech ve světě fyzickém i sociálním,
- » problémech duševního zdraví,
- » problémech tělesného zdraví,
- » zdrojích klientových sil, jeho rezervách a zásobách energie.

Sociálně ekologický model vychází z „teorie sociálních systémů“, a z ekologie. Pro další porozumění významu sociálního prostředí je třeba porozumět tzv. obecným systémovým teoriím – co to je poznání sociální reality – versus objektivní reality. Poznání sociální reality – je oblast sociologie. Jelikož sociální práce čerpá své poznatky z jiných vědních disciplín, v tom i sociologie, nemůžeme tento pojem vynechat. Jak se tento pojem vztahuje k naší práci, konkrétně k praxi.

Když se setkáme s příběhem klienta, často nám může připadat, že jeho příběh je velmi komplikovaný. Nevíme, jak příběh uchopit, kterými aspekty **sociální reality** se máme zabývat apod. V tom nám právě pomůže systémová teorie, která nabízí základní kategorie systémů, které klienty obklopují. V praxi pracujeme s takovými systémy jako: individua, rodiny, skupiny (zájmové, pracovní, volnočasové), organizace, sousedství, komunity. Z toho plyne, že se musíme zaměřit na členy těchto systémů vzájemně, tj. vztahy mezi těmito systémy a jejich prostředím. Systémové teorie nám nabízejí vhled do situací, jak klienti v těchto systémech fungují, v jejich strukturách. Proto se musíme vrátit k pojmům: mikrosystém (jedinec s jeho kompetencemi, rolemi a interpersonálními vztahy), mezosystém (prostředí, na kterém osoba participuje, škola, sousedství, gangy, ústavy apod.), makrosystém (prostředí, které nezahrnuje danou osobu jako účastníka, ale ovlivňuje jeho životní situaci, např. kultura, zákony, sociální politika, hodnoty apod.).

Dalším významným faktorem je charakteristika interakcí, které mezi jednotlivými systémy fungují.

TRANSAKCE

Co si můžeme představit pod pojmem transakce?

Transakce je nejmenší komunikační jednotka, která sestává ze zprávy vysílajícího a reakce přijímajícího. Zprávy i reakce mohou být i neverbální signály (např. zmačkané, sevřené rty, signály jako slzy, okusování nehtů apod.) probíhající transakce souvisí s komunikací. Komunikace je dovednost, která je nejdůležitější pro vytvoření a uchování otevřeného, rovnocenného vztahu s druhým člověkem. Komunikovat potřebujeme proto, abychom věděli více o sobě, o světě kolem nás, abychom mohli sdílet tento svět s druhými, abychom se pobavili, nebo si hráli, nebo se uvolnili, nebo se prostě těšili. Mezilidská komunikace je přenosem informací o budování vztahů důvěry; v praxi probíhá obojí současně. Obecně můžeme uvést, že lidské systémy vzájemně na sebe působí, čili provádějí mezi sebou transakce. Provádění transakce mezi systémy, jednoduše bychom mohli říct, že lidské systémy mezi sebou si něco dávají, berou, pečují, sdílejí, odmítají apod. Takové specifické interakce (transakce) můžeme např. najít mezi žákem a přístupem školy, mezi dítětem a nefunkční rodinou, ale třeba mezi policistou a bezdomovcem. Cílem těchto transakcí je jak udržení stavu, tak snaha o změnu. Transakcemi lidé nepřetržitě formují prostředí a jsou zároveň nimi formováni. Transakce mají své vstupy (zdroje uvnitř systému a jejich prostředí), zpracování (obdržení energie a informace), výstupy – jak reaguje přijímací systém či prostředí a zpětnou vazbu. Prozatím jsme se zmínili o transakcích v obecně rovině. Nicméně transakce můžeme rozvinout, zvláště pokud budeme v systému **Modelu prostředí – Komunitního klubu pro rodiče**, pracovat s některými prvky **transakční analýzy**. Problematika transakční analýzy je obsažena v samostatné části metodického materiálu (str. 54).

Výměna informací mezi klientem a prostředím – změna prostředí nebo změna klienta?

Sociální práce intervenuje nebo mediuje mezi lidmi a jejich sociálním prostředím. Jak již bylo uvedeno (Barlettová), sociální práce se zaměřuje na sociální fungování, které definuje jako „vztah mezi zvládacími (coping) aktivitami lidí a požadavky prostředí.“ Sociální fungování není pouze fungování jednotlivců nebo skupin; je to také o tom, o co jde mezi lidmi a prostředím, tedy o tom, co si navzájem vyměňují. Proto jsou lidé a prostředí zahrnuti do jednoho společného konceptu. Konsensem v tomto přístupu je, že intervence sociální práce je směřována k interakci mezi lidmi a jejich prostředím.

Když sociální pracovníci mediují interakci **osoba-situace** s cílem asistovat klientovi při rozpoznání problémů, budou relevantní tři typy znalosti (Smutek 2006).



- 1. Znalosti o osobě** – o individuálním chování a vzorcích adaptace a o všem, co ho ovlivňuje
- 2. Znalosti o situaci** – o komunitě a jejích institucích, různých strukturách zdrojů
- 3. Transakční koncepty**, které nám pomáhají porozumět „transakcím mezi lidmi a prostředím, které na jednu stranu podporují růst lidského potenciálu, ale na druhou stranu podporují překážky v kapacitách prostředí podporovat diverzitu lidského potenciálu (Germain 1981 in Smutek 2006)

Ekologický přístup se snaží o to, aby odpovídal potřebě integrace důrazu na příčinu a důrazu na funkci. Ekosystémová perspektiva v sociální práci ztělesňuje vyvážený důraz na osobu a environment (Allen-Maers a Lane In Smutek 2006) a je charakterizována těmito koncepty:

- Environment je komplex environment-chování-osoba, který sestává z jejich vzájemného propleteného vztahu
- Je zdůrazněná vzájemná závislost mezi osobami, chováním a prostředím
- Systémové koncepty jsou používány k analyzování komplexních vztahů v rámci ekologického celku
- Chování je považováno za místně specifické
- Hodnocení situace – naturalistické, přímé pozorování celku, který není narušen. Jde tedy o pozorování přírodního systému organismu – environment
- Vztah jednotlivých částí v rámci ekosystému je uspořádaný, strukturovaný a deterministický
- Chování vychází z mediováných transakcí mezi osobou a environmentem
- Hlavní úkol věd o chování je rozvinout taxonomie prostředí, chování a propojení mezi chováním a environmentem a determinovat jejich distribuci ve skutečném světě.

SHRNUTÍ

Existují různá zařízení sociálních služeb, která realizují své aktivity v oblasti rodiny, provozují komunitní centra s menší či větší úspěšností. Voláme po dalších programech pro rodiny a děti, protože situace rodin se zda být neutěšená. Sociální pracovníci se angažují v modelu řešení problému s cílem vyřešit problémy, které se vyskytují v rámci interakce mezi lidmi a jejich situacemi a prostředím. Jednoduše konstatujeme, že daný člověk má problém. Nezapomínejme však, že životní situace každého jedince se odehrává v určitém prostředí, které ne vždy je pro člověka přijatelné, a přece on sám je součástí toho kterého prostředí. Člověk interaguje s jinými systémy, s nedostatkem sociálních zdrojů (ne vždy těch finančních), s deficitem směrem k sociálním transakcím, které jsou často pro klienta obtížné. Než začneme uvažovat o vytvoření něčeho nového, něčeho, co by pomohlo rodinám a dětem, pokusme se odpovědět na otázku, jaké postavení má rodina v daném prostředí, které sdílí s ostatními, jak systém funguje, jaké jsou nároky prostředí, jaké má zdroje pomoci a jak můžeme modifikovat prostředí rodiny ve spolupráci s dalšími institucemi. Pár základních informací týkajících se prostředí, ekosystémového modelu sociální práce, nám může pomoci organizovat aktivity ve prospěch rodin. Proto jsou důležité informace týkající se sociálního prostředí klienta; interakce mezi sociálním prostředím a jedincem má vliv na sociální fungování. Pro připomenutí jsou uvedené základní informace týkající se sociálního prostředí, které pomůžou sociálnímu pracovníkovi lépe se orientovat a porozumět prostředí (lokální, širší apod.).

5. ANALÝZA PROSTŘEDÍ

Tato kapitola se zaměřuje na monitoring lokálního prostředí a analýzu problémů v lokálním, sociálním prostředí krok za krokem.

Než přistoupíme k monitoringu problémů v lokálním, sociálním prostředí, musíme si umět odpovědět na tyto základní otázky:

- Co rozumíme lokální analýzou (monitoringem)?
- Proč je nutný, důležitý monitoring?
- Způsob realizace monitoringu
- Na co nesmíme zapomenout při plánování postupu monitoringu
- Vlastnosti dobrého monitoringu

Monitoring lokálního a sociálního prostředí realizujeme z důvodů získání informací o daném prostředí, případně potřebujeme doplnit informace, které jsou nám z dřívějších společenských, sociálních aktivit známy. Přestože o daném prostředí nějaké informace máme z různých nám dostupných zdrojů, někdy méně přesných, tyto informace potřebujeme verifikovat, tj. zjistit, nakolik jsou pravdivé, či nikoliv a které bude zapotřebí doplnit. Musíme si uvědomit, že sociální projekt Komunitní klub pro rodiče a děti, stejně jakýkoliv jiný, který bychom chtěli v další budoucnosti realizovat, nefunguje, ani nemůže fungovat ve vzduchoprázdnu. Proto monitoring lokálního prostředí je důležitý pro plánování a realizaci projektu, včetně jeho aktivit.

Pro realizaci monitoringu lokálního, sociálního prostředí je významné:

- Vyčerpávajícím způsobem popsat dané prostředí, ve kterém chceme, zamýšlíme realizovat sociální projekt
- Jaké potřeby cílové skupiny/cílových skupin nejsou dostatečně zabezpečovány v daném prostředí
- Zaměřit se na problémy, které je zapotřebí řešit
- Stanovit cíle rozvoje lokálního, sociálního prostředí pro danou skupinu (děti, mládež, rodina)

Na co musíme pamatovat, při plánování, realizaci diagnostiky prostředí (monitoringu):

- Cíl monitoringu – proč provádíme monitoring?
- Cíl monitoringu – na jaké otázky hledáme odpověď?
- Seznam dostupných zdrojů informací – kde budeme hledat odpověď?
 - » Lidé, osoby
 - » Instituce
 - » Dokumenty jako zdroje informací
 - » Místa
- Použité metody průzkumu – způsob hledání informací
- Způsob zpracování výsledků
- Časový limit – čas, který věnujeme monitoringu
- Finanční prostředky



Než začneme realizovat monitoring, musíme dbát těchto zásad:

- Stanovit si předem termín schůzky, setkání (s osobou, lidmi, institucí apod.)
- Dbejte na vybrání vhodného místa pro vedení rozhovorů
- Seznámit účastníky s cílem monitoringu (souvisí s realizací a potřebnostmi projektu)
- Otázky musí být formulovány jasně, stručně, krátké otázky vztahující se ke zkoumané problematice
- Otázky, které budou směřovat k vysvětlení určitých nejasností ze strany tázané osoby, instituce (aby nedocházelo k nedorozumění)
- Vždy se budeme koncentrovat na hlavní problém, neodbíháme od problematiky (takový rozhovor je pak rozvláčný, obecný)
- Děláme si poznámky, snažíme se zachytit všechny informace.

V případě, že budeme pracovat se skupinou osob, které se budou na monitoringu podílet, je třeba dbát těchto zásad:

- Dohodnout termín setkání, tj. informovat účastníky setkání s dostatečným předstihem připravovaného setkání
- Vybrat vhodné místo pro setkání
- Seznámit účastníky s cílem monitoringu, postupy
- Dohodnout se na zásadách diskuze
- Vzájemné seznámení se účastníků diskuze
- Pokládání krátkých, jednoduchých otázek
- Prostor k vyjádření musí mít každý z účastníků setkání
- Dát prostor otázkám, které budou směřovat k vysvětlení určitých nejasností, ze strany tázaných účastníků
- Koncentrujeme se na hlavní problém řešeného monitoringu
- Záznam hlavních stanovisek, skutečností, získaných v průběhu vedení rozhovoru s účastníky
- Konečný záznam zpracujeme na konci setkání (po setkání)

Získané údaje v první fázi monitoringu patří do první skupiny informací, které dále musí být analyzovány.

Příklad informací získaných monitoringem (pochopitelně, tato skupina informací může být širší)

Obecně dostupné statistické údaje:

- Počet obyvatel včetně dětí v jednotlivých částech města, obce (získáme ze statistického úřadu, magistrátu, městského úřadu, zvláště pokud jde o věkové kategorie dětí). Informace jsou dostupné. Budeme-li velmi „šikovní“, podaří se nám získat informace o počtu rozvedených a uzavřených manželství (matrika)
- Strategie rozvoje města, obce v návaznosti na prorodinnou politiku, případně koncepci prevence kriminality na daném území (může se jednat o analýzy, zprávy, informační bulletiny apod.)
- Informace sociálních odborů (počty problémových rodin, dětí, výchovné problémy apod.)
- Informace od jiných organizací, které pracují s dětmi
- Informace ze škol, jak vidí danou lokalitu a které problémy považují za významné
- Informace školského odboru příslušné obce

- Informace získané od obecní policie a české policie
- Úřady práce
- Informace od dobrovolníků, jiných nestátních neziskových organizací, které pracují s dětmi, případně s rodinou
- Internetová fóra, lokální tisk

Příklad: víme, jak je, co nás trápí

Rozhovory individuální, skupinové, s kým bylo hovořeno (seznam můžeme rozšířit):

- Ředitelé základních škol, mateřských škol
- Pediatři, psychologové (poradenská zařízení)
- Ředitel gymnázia, jiné střední odborné školy
- Studenti z VŠ – Slezská univerzita
- Ředitel ÚP
- Ředitel obecní policie, české policie
- Vedoucí vybraných odborů magistrátu, obcí
- Bytový podnik, družstva – vedoucí
- Radní, zastupitel
- Vedoucí pracovník kulturního domu
- Redaktor lokálních novin
- Obyvatelé obce – ve vybrané části lokality
- Senioři

ANKETA

Za účelem zjištění některých informací v širším měřítku, vhodné se jeví použití ankety.

Anketa (z franc. enquete [ankét], průzkum, šetření) je nesystematický průzkum názorů dotazem u obvykle malé skupiny respondentů, jejichž počet a/nebo výběr nesplňuje statistická kritéria

Jak zpracovat anketu

Anketa musí obsahovat základní vstupní údaje: proč ji používáme, účel, kdo zpracoval, anonymita a poděkování. Anketa má jednoduchý způsob vyhodnocení. Můžeme vyhodnocovat ručně, nebo použijeme systém „survio“. Anketa doplňuje dříve získané informace, upřesňuje některé názory a je cílená pro určitou skupinu. Je součástí analýzy lokálního prostředí.

- Krátké, jednoznačné otázky, srozumitelné
- Používáme uzavřené otázky
- Při otázce je třeba určit, co má respondent udělat (zaškrtnout, kroužkovat apod.)
- Používáme odpovědi typu: ano, ne, jiné (jaké), nebo kombinace: určitě ano, ano, určitě ne, ne
- Anketa nemá být dlouhá: 10-12 otázek,
- Podle povahy zjišťování údajů můžeme mít více anket k řešenému problému, případně určené některým skupinám (třeba občané, učitelky MŠ, sociální pracovníci, rodiče a další)

Součástí vyhodnocení pro účely projektu musí být rozbor otázek, které byly respondentům pokládány.

SWOT ANALÝZA

Pro vyhodnocení diagnostiky monitoringu můžeme použít SWOT analýzu.

SWOT analýza je velmi efektivní a jednoduchá pomůcka pro zjištění skutečného stavu potřebných změn, případných rizik a nezbytných kroků pro přeměnu slabých stránek do silných a eliminace rizik. Jedná se o komplexní metodu kvalitativního vyhodnocení veškerých relevantních stránek definovaného tématu. V našem případě vycházíme z rozborů jednotlivých aktivit diagnostiky monitoringu (anketa, rozbor vypovědí představitelů institucí apod.)

Základ metody spočívá v definování a ohodnocení jednotlivých faktorů, které jsou definovány čtyřmi proměnnými: silné stránky = přednosti (strengths), slabé stránky = nedostatky (Weaknesses), příležitosti (Opportunities), hrozby (Threats).

Silné a slabé stránky jsou vnitřními faktory, příležitosti a hrozby jsou vnějšími faktory.

SWOT analýzu zpracováváme následujícím způsobem:

1. V první fázi analyzujeme vnější prostředí, tj. získáváme informace pro definování příležitosti a hrozeb ve sledované oblasti. V našem případě hodnotíme všechny informace získané rozбором rozhovorů, ankety, které rozdělíme na pozitivní a negativní okruhy. Zvažujeme, co by mohlo tvořit příležitosti pro rozvoj koncepce práce s rodinami a dětmi v lokálním prostředí a co v budoucnu by mohlo být hrozbou, za předpokladu, že situace nebude řešená.
2. Pod pojmem „příležitost“ se rozumí významná vnější situace, která má, nebo může mít pozitivní vliv vzhledem k řešenému záměru. „Hrozby“ naopak představují možné negativní dopady vnějšího prostředí na řešený záměr (v našem případě vycházíme z negativního hodnocení dotazovaných subjektů, které analýzou nám dávají informace o tom, co je zapotřebí změnit pro fungování rodin v daném prostředí).
3. Analýza vnitřního prostředí: je nutná pro označení silných a slabých stránek. „Silné“ stránky jsou zdroje, dovednosti, pozitivní potenciál vzhledem k prostředí a jsou výhodné pro řešený záměr. (v našem případě to znamená: kladné hodnocení aktivit práce s rodinou v dané lokalitě, síť různých služeb a zařízení a další).
4. „Slabé“ stránky naopak představují slabiny, omezení, nedostatky a další negativní faktory vztahující se ke standardnímu prostředí, nebo k vnějšímu prostředí. Slabé stránky předznamenávají možné problémy (nezaměstnanost, chybějící činnosti v oblasti služeb práce s rodinou, chybějící aktivity apod.). Identifikované faktory, po vyhodnocení jsou přeneseny do tabulky, a jsou vodítkem pro realizaci dalších postupů dané organizace v prostředí.

SHRNUTÍ

Každému projektu, případně zavádění nové sociální služby, intervencí k dosažení změn, musí předcházet všechny administrativní a diagnostické činnosti (analýza prostředí dané lokality, dotazníkové šetření, informace o potřebě takové služby od jiných či spolupracujících subjektů). Všechny získané informace slouží k přípravě potřebných aktivit při práci s rodinou a dále tvoří oporu pro vyjednávání s příslušným obecním úřadem k vytvoření takové služby. Proto výsledky monitoringu musí být konkretizovány, opírat se o relevantní tvrzení shromážděných dat. Můžeme využít dřívější statistické údaje participujících institucí a to pro srovnání budoucích realizovaných aktivit. Důležitou součástí je zpracování SWOT analýzy jako vysoce efektivní metody pro zjištění skutečného stavu potřebných změn.

Jak již bylo uvedeno, prostřednictvím Modelu organizování sociálního prostředí můžeme rozvíjet aktivity v rámci komunity obecně (širší koncept), nebo v komunitě rodin, případně v komunitě jiných cílových skupin.



6. KOMUNITA

Komunita dle Matouška je místo, kde člověk může získat emocionální podporu, ocenění a praktickou pomoc v každodenním životě. Navrátil dělí komunitu na:

- Teritoriální – označuje lidi, kteří žijí na společném území
- Zájmová komunita – skupina lidí, kteří mají společné zájmy (stejný etnický původ, postižení apod.)
- Komunita sdílející společný problém (drogově závislí, výchovné problémy apod.)

Cílem komunitní práce je ovlivňování sociálních změn prostřednictvím analýzy sociálních situací a formování vztahu mezi rozličnými skupinami daného celku, aby tento celek sám dospěl k realizaci žádoucích změn.

Cíle komunitní práce jsou následující:

- Studium sociálních potřeb a problémů lokality
- Zpracování návrhu řešení potřeb a problémů
- Zajištění podpory a navrhovaná řešení
- Integrace všech dostupných prostředků komunity k realizaci projektu

7. PODPORA RODINY

Jak uvádí Matoušek (2014), podpora rodiny má být organizována jako sociální program, který má potenciál pozitivně ovlivnit hlavní problémy rodin, jimž je určen. Program se může zaměřit jen na některé okruhy problémů rodiny, nebo také na komplex vyskytujících se problémů. Programy podpory rodin se podle autora nemůžou opírat pouze o jeden teoretický rámec jedné teorie. Teorie musí poskytovat vodítko pro intervenci.

Komunitní centrum pro rodiny s dětmi je určitou formou podpory rodiny v daném prostředí, jak již bylo uvedeno, je to taková „škola“ pro rodiče a děti, kde se všichni můžou učit spolu dovednostem, kompetencím, budováním vztahů, pochopením jeden druhého. K tomu můžeme využít poměrně velkou škálu sociálních metod, modely různých herních technik, podle povahy řešené situace v klubu. Práce v komunitním klubu se nemůže omezit pouze na určitou hru, nebo pouze hry. Za takových okolností bychom se přesunuli do jiné oblasti, např. volnočasových aktivit, co není cílem a obsahem činnosti v klubu. Z organizačního hlediska je zapotřebí rozvrhnout čas, který bude věnován principům, obsahovému zaměření herní problematiky – co řeší a jakým způsobem a jak se hra vztahuje k dalším oblastem souvisejícím s podporou rodiny a jak ji propojit s příslušnými metodami, či postupy sociální práce. Podpora rodiny zahrnuje v sobě mj.

INTERVENČNÍ PORADENSTVÍ

Cílem poradenské intervence je pomoc klientům/rodinám, aby došli k lepšímu sebepoznání, uvědomění si svých předností a slabin. Pomoci klientům/rodinám, mají-li nějaký vážný osobní problém, poznat, v čem spočívá a jak jej realisticky řešit. Pomoci klientům, aby při svém rozhodování jednali svobodně a zároveň byli ochotní a schopní přijmout přirozené důsledky svých rozhodnutí. Pomoci klientům získat kladné hodnocení sebe samých i lidí ve svém prostředí, získat sebedůvěru a schopnost důvěřovat jiným. Pomoci klientům/rodinám ujasnit si krátkodobé a dlouhodobé osobní cíle, možné cesty k nim, případná modifikace nereálných cílů.

SOCIÁLNÍ OPORA JAKO SOUČÁST PORADENSTVÍ

Sociální opora je sociální fond, ze kterého lze čerpat v případě potřeby, tvoří systém sociálních vztahů, jejichž prostřednictvím se člověku dostává pomoci. Jedná se o vzájemnou pomoc v těžkých situacích. Sociální opora byla jedním z prvních faktorů, jež byly identifikovány jako faktory, moderující vliv nepříznivých životních událostí na psychickou pohodu a zdraví člověka.

Druhy sociální opory:

- Emoční opora (možnost pohovořit si o problémech s chápajícím jedincem, poskytování důležitých emocí, např. (jako lásky, víry, empatie).
- Instrumentální opora (praktická pomoc při nějaké činnosti, praktické druhy pomoci, nebo hmotná, materiální pomoc – poskytnutí půjčky v obtížné finanční situaci
- Podpurná atmosféra



- Hodnotící opora (zprostředkování informací nebo rad, jež pomáhají vyrovnat se s osobními problémy)
- Informační opora (zprostředkování informací nebo rad)

V rámci koncepce sociální směny (sociologické-psychologické paradigma) může být sociální opora definována jako probíhající transakce zdrojů mezi členy sociální sítě. Sociální síť tvoří společenství druhých lidí a poskytuje určitou možnost záchrany a opory v případě těžkosti a potřeby. Lidé, kteří připisují druhým lidem poměrně vyšší hodnotu než věcem, vytvářejí kolem sebe podpůrnou sociální síť přátelských vztahů. Pojem sociální síť je užíván k charakteristice sociálních vazeb mezi lidmi. Rozhodující je zde kvalita struktury vztahů a vazeb, jejich reciprocita, intenzita a bohatost.

Zdroje sociální opory:

- Rodina
- Blízcí přátelé
- Sousedé
- Spolupracovníci
- Komunita
- Profesionálové

Očekávaná a obdržená sociální opora

Anticipovaná (očekávaná) sociální opora – přesvědčení, že významné blízké osoby jsou připraveny pomoci, objeví-li se taková potřeba. Jedná se o obecné očekávání jedince. Zahrnuje přesvědčení jedince, že druhým na něj záleží. Je předpokládán pozitivní vliv na pohodu a zdraví.

Získaná (obdržená) sociální opora – to, čeho se jedinci skutečně dostalo. Jde tedy o konkrétní zkušenost jedince ve specifické situaci. Nejsou vyloučeny ani negativní důsledky.

Jak pracovat se sociální oporou v poradenství

Drtivá většina lidí má tedy kolem sebe skupinu osob, „do které patří“, kde má své místo, má svou roli, určitou formu zázemí. To se týká všech lidí i třeba těch z vyloučené lokality, nebo znevýhodněný apod. Jak uvádí Svoboda (2012), součástí poradenského vedení by proto mělo být pojmenování sociálního zázemí, konkretizace jedince, kteří do „sociální skupiny“ klienta patří. Vztahy pro každého člověka jsou tím nejdůležitějším prvkem a změna v jejich rozložení bývá nejčastější příčinou nepříjemných prožitků. Teoretickým řešením je vedení klienta, ke snížení závislosti na vztazích a převzetí zodpovědnosti za vlastní chování a jednání, i když vztahy zůstanou. To je důležité právě u osob/rodin sociálně znevýhodněných, nebo více problémových. V rámci poradenství můžeme mapovat sociální opory s pomocí klienta konkrétní metodou. Využívá se socioterapeutická metoda – práce s kameny, ale můžeme použít i jiné metody. Můžeme tak rozkreslit vztah a vazby klienta, zjistit možné situace, které vedou k nepříjemným prožitkům a hledat jiným způsobem řešení.

V rámci poradenství můžeme pracovat se životním prostorem klienta, kam patří oblast rodinných vazeb a vztahů, které musíme zmapovat podrobně (mají vliv na fungování jedince). Celou tuto oblast musíme strukturovat: na oblast sociální (lidé a jejich vztahy a vazby) a oblast materiální.

Poznámka: docela je důležité zabývat se životním prostorem klienta u rodin, kteří bydlí na ubytovnách. Budeme-li vycházet z praxe, tak šetřením zjistíme, že na ubytovně na pokoji bydlí třeba 6 osob, popíšeme, co v pokoji je, předměty. Ale v poradenství potřebujeme vědět, jak funguje sociální oblast tohoto prostředí a také otázka materiální (a klient nám může popsat to, co cítí, jak to vnímá, např. „s partnerkou obýváme společný prostor, ale musíme se dělit o materiální část“ (co mi dává to

prostředí, co mi bere, musím se o některé výhody dělit), to jsou vše podněty k další práci s klientem, hledání řešení (jistě nepřidělíme mu byt), všechny výpovědi, co mu dává toto prostředí, co mi bere, souvisí se životními problémy daného člověka, od kterého se odvíjejí další komplikace. To potřebujeme pochopit, porozumět tomu a nastartovat změny.

Oblast pracovního pásma (Svoboda) je důležitá zvláště u dlouhodobě nezaměstnaných. Souvisí s finančními prostředky, obživou. Většina klientů si může myslet, že pracovat znamená být pod něčí kontrolou a často kladou argumenty, proč nemůžou pracovat, najít práci. Odvolávají se na „lepší časy“. Jak u konkretizace životního prostoru, tak pracovního pásma je třeba se zaměřit na to, co klientovi problém způsobuje a co by se změnilo, kdyby byl problém vyřešen.

VYBRANÉ POSTUPY TERAPIE PODLE V. SATIROVÉ (NĚKOLIK INFORMACÍ O AUTORCE)

V. Satirová patří mezi významné představitele americké humanistické psychologie a rodinné psychoterapie. Vytvořila nové modely mezilidských vztahů, ve kterých hrají klíčovou roli koncepty komunikace a sebeúcty. Teoretickým východiskem pro ni bylo systémové myšlení, kybernetický model a jeho aplikace do praxe. Satirová vysvětluje, že jedince je možné pochopit pouze v sociálním kontextu, především v kontextu rodiny. Rodinu považuje za systém tvořený nejen jednotlivými prvky, ale především vztahy mezi těmito prvky. Terapii pak zaměřuje právě na vztahy mezi členy rodiny a na jejich způsob komunikace. Aby došlo ke změně u jedince, je třeba působit na celý vztahový systém a kontext a měnit ho.

Které prvky terapie práce s rodinou můžeme využít v praxi

Vytvoření rodinné mapy se opírá o sociální anamnézu a diagnózu rodiny. Rodinná mapa jde do hloubky rodiny (generací). Cílem je posílit a objevit to, co fungovalo dříve, pochopit, co fungovalo a co nefunguje a přesto objevit zdroje. Naučit rodiče novým způsobům zvládání náročných životních situací. Pro sociálního pracovníka je důležité umět zpracovat rodinnou mapu a naučit se číst z rodinné mapy. Rodinná mapa popisuje typologii rodinných vztahů, primární a sekundární pouto a vliv na rodinu, různé stresové situace v rodině. Právě sociální anamnézu můžeme číst pomocí rodinné mapy.

Od V. Satirové se můžeme naučit vést rozhovor a komunikovat s rodinou, členy rodiny. Koncept spočívá v následujících postupech:

- Od začátku rozhovoru vytvoření přátelské a neformální atmosféry. Všem členům rodiny dáváme najevo, že o všem budou rozhodovat sami.
- Lze začít jednoduchými otázkami každodenního života a v první fázi se vyhýbáme problémům, které rodina má, a proto je zde. Členové rodiny, když si v začátku povídají, lze vyvodit následující: komunikační vzorce (kdo mluví jako první, kdo mlčí), hodně nám napoví komunikace mezi dětmi a rodiči, tj. jaká jsou pravidla komunikace v rodině a postupně je možné si představit klima rodiny.
- Lze využít humoru, který trochu rozptýlí problém, změní náhled
- Při komunikaci si můžeme všimnout, jaké má pozorovací schopnosti rodina, jednotliví její členové
- Podpora pocitu bezpečí. V komunikaci může dojít k afektu, zlosti. Podpora bezpečí spočívá v tom, že uklidníme rodinu, protože hněv je univerzální prožitek a není ho třeba vnímat negativně. Takže tato informace je pro členy rodiny, že hněv lze zvládnout
- V rozhovoru dbáme na to, jak se vyjadřovat o třetí osobě, která na sezení s rodinou není



- Jakmile je navázán dostatečný kontakt se všemi členy rodiny, kteří reagují otevřeně, dává nám to informace o tom, že můžeme postupovat dál v našem rozhovoru. Tím dostáváme také informaci, jaké riziko je rodina schopná akceptovat a lze se zaměřit na problém
- Nestačí, že nasloucháme, ale musíme věnovat pozornost i neverbálním projevům
- Je třeba si všímat toho, jak členové rodiny zvládají svou vlastní frustraci v průběhu rozhovoru a zaměřit se i na popis chování v průběhu komunikace
- Můžeme využít techniky přerámování v komunikaci
- Také můžeme členům rodiny ukázat způsob vyjednávání, v případě, že v komunikaci mezi členy rodiny začínají neshody
- Komunikace nám také napoví, jaká je hierarchie v rodině, protože v rodinné terapii je důležité, aby každý mohl mluvit za sebe
- Blízkost kontaktu; pokud se při sezení členové rodiny vzdalují od sebe, označuje to jistá omezení

Způsob komunikace rodiny odráží sebeúctu jeho členů. Komunikace představuje informační zdroj o případné dysfunkci v rodinném systému. Lidé s nízkou sebeúctou se bojí dát najevo vlastní zranitelnost, bývají úzkostní a nejistí. Člověk s vysokou sebeúctou je schopen vlastní energii investovat konstruktivně.

Satirová zdůrazňuje, že při práci s rodinou je zapotřebí se zaměřit na rodinná pravidla, tj. jaká pravidla v rodině platí a také upozorňuje na skrytá tabu, věci, o kterých se v rodině nesmí mluvit. S tématem rodinných pravidel souvisejí i další otázky:

- Zda jsou pravidla realizovatelná
- Zda jsou pravidla aktuální vzhledem k měnící se situaci (myslí se tím, zda rodina vůbec vnímá změny, které mohou nastat, nebo zájmem rodiny je udržení status quo).
- Jaká v rodině existují pravidla pro sdílení informací (jsou informace přesné, nebo informace si sdělují pouze rodiče mezi sebou, zda v rodině jednotliví členové mohou pokládat otázky a žádat objasnění). Tyto informace jsou důležité proto, aby bylo možné posoudit určité komunikační dysfunkce.
- Za důležité můžeme považovat (jak uvádí Satirová) informace, zda členové rodiny mohou mluvit o svých pocitech, o tom, co vidí, slyší, jakými pravidly se řídí, tj. mohou o těchto pocitech mluvit všichni, nebo pro každého platí jiná pravidla. Nesvoboda ve vyjadřování myšlenek a pocitů může vést k problémům v rodině. A v některých rodinách mohou být pouze „schválené“ pocity. Taková situace omezuje individualitu jedince.
- Vyjadřování pouze pozitivních emocí a popírají negativní.

Při práci s rodinou máme několik možností, jak pracovat s rodinnými pravidly; pokud jsou pravidla nejasná, nesrozumitelná, problémem může být nefunkční komunikace. Pro socioterapeuta to znamená pracovat na rozvoji komunikačních dovedností. Dysfunkční komunikace může být výsledkem mnoha různých vlivů. Tady socioterapeut má úlohu edukativní; pomoc rodině vybrat taková pravidla podporující zdravé funkce rodiny.

Významným přínosem terapeutických postupů Satirové, které můžeme v práci využít, je terapie zaměřená na vnitřní zdroje. Satirová tento postup nazvala modelem růstu. Vychází z přesvědčení, že lidé mají potenciál k osobnímu růstu a pozitivní změně. Lidé pro svůj růst mají vnitřní zdroje a úkolem socioterapeuta je pomoc je lidem odhalit a využívat, tj. nastavit copingové strategie. Terapeutický proces lze rozdělit do fází:

1. První fází je kontakt, který začíná setkáním s rodinou. V této fázi by se socioterapeut měl také dotknout bolestivých témat rodiny, avšak je zapotřebí vytvořit maximální pohodu a pocit bezpečí. V této fázi, jak uvádí Satirová, učí rodinu vnímat situaci, posilovat sebereflexi, způsob

navazování kontaktů a stanovení cíle terapie. Ze způsobu, jak členové rodiny o sobě mluví, si lze udělat obrázek o jejich sebeúctě. Dalším krokem je zkoumání motivace rodiny pro terapii, jaké má rodina očekávání, naděje. První intervence do systému probíhají ještě před dokončením diagnostické části rozhovoru. V této části práce s rodinou je zapotřebí pojmenovat veškeré fenomény, které rodina vnímá pouze implicitně. Je třeba také ukázat rodině, že jiní, jiné osoby mohou situaci vidět zcela odlišně (dynamika systému). Zdůrazňuje, že klientům je třeba klást otázky na pocity, jak je vnímají a naučí členy rodiny s pocity pracovat.

2. Druhá fáze – chaos. V první fázi platí status quo, druhou fází Satirová charakterizuje pocitem zmatku a to proto, jelikož se snažíme lidem vykročit za obrany, za kterými se schovává hněv, zranitelnost, bolest, za kterou se stydí a člověk se setkává s pocity, které nejsou pro něho příjemné. Jestliže rodina chce, aby jí bylo pomoheno, podstoupí riziko něčeho nového, neznámého. V první chvíli člověk není schopen identifikovat a využít své vnitřní zdroje. Úkolem socioterapeuta je vyvést lidi ze slepé uličky. Pokud klient nechce riskovat, není změna možná. Ve fázi chaosu je nutné udržet klienta v přítomnosti, posilovat jeho schopnost vnímat realitu. Klienti se někdy raději chaosu vyhýbají, protože změny u nich samotných vyvolávají úzkost, strach, nejistotu. Bez tohoto k žádné změně nedojde. Ani úloha socioterapeuta není lehká, musí reagovat rychle, promyšleně, neboť neví, jak se bude dále situace vyvíjet a jaká další intervence bude nutná.
3. Třetí fáze – integrace, která začíná momentem vyřešení otázky, která byla v předchozí fázi zdrojem vnitřního zmatku. Třetí fáze je nadějí emoční úlevy a ochoty vyzkoušet si nové způsoby řešení situace. Integrace může znamenat ukončení sezení, nebo uzavření cyklu, po němž následuje další proces. Satirová pojímá socioterapeuta jako průvodce procesem změny, se schopností pomáhat lidem, aby se sami rozhodovali. Terapeut nemůže za lidi činit rozhodnutí.

Některé techniky podle Satirové, které můžeme využít i v naší praxi:

- **Rodinná mapa** (již bylo specifikováno v textu), která vlastně určuje rodinnou síť, co ovlivnilo každého jedince v rodině, které interakce byly významné, vzpomínky, které měly pozitivní či negativní vliv.
- **Technika „sochání“** definuje techniku sochy, jako podstatu systému, který zachycuje vztahy rodiny v prostoru. Je to fyzické uspořádání rodinných příslušníků, podle toho, jak jsou vnímáni jako členové rodiny.

Poznámka: technika „sochání“, kterou uvádíme, má informační charakter, aby pracovníci věděli, že taková metoda existuje, u nás se používá, ale podmínkou je, že je zapotřebí projít speciálním výcvikem, pokud chceme s metodou pracovat.

- **Technika metafor** je uplatňována v případě, že členové rodiny chtějí vyjádřit vnitřní zkušenost prostřednictvím viditelné polohy těla. Techniku metafor můžeme definovat jako jazykovou konstrukci, která spočívá v přenášení významu na základě vnější strukturální podobnosti. Uplatňuje se při odhalování podobnosti, odlišnosti nebo ambivalence problémové situace. U nás je známá originální metoda metafor, metafor jako ostrova plujícího v oceánu světa, pod názvem Ostrov rodiny autorů Z. Riegra a H. Vyhnálkové. Metafora nám umožňuje jednodušeji uchopit složité transakční dění v rodině, snadněji můžeme popsat, jak rodina vzniká, jak se členové rodiny podílejí na jejím fungování a také na dysfunkcích.
- **Drama, dramaterapie**, metoda k vyjádření mezilidských vztahů, které jsou obtížně verbalizovatelné. Pomocí dramaterapie lze přehrávat rodinné situace, můžeme lépe pochopit nitro člověka a nahlédnout na události jiným způsobem. Tato forma terapie se používá běžně při práci s rodinou, ale také dětmi, mladistvými apod.
- **Technika přerámování** se používá pro přerámování reakcí chování, aby bylo možné odhalit smysl, který se skrývá za určitým chováním.



Satirová často při terapii využívala **humoru**, který podle ní má místo ve fázi navazování kontaktu s rodinou a přispívá k uvolněné atmosféře v rodině. Jak tvrdí, humor, smích jako terapeutický nástroj vyladuje napětí v terapii, také může změnit způsob, jak rodina na sebe nahlíží. Každé setkání začínalo podáním ruky všem členům rodiny, ale také při samotné terapii se dotýkalo členů rodiny, jelikož dotyk považovala za zdroj neverbální opory slovní komunikace (Šoltésová, Bosá, Balogová 2016).

V naší praxi podání ruky klientovi při setkání, jednání by mělo být běžnou záležitostí a na tuto praxi upozorňuje mnoho našich odborníků (Matoušek, Chytil a další), což se v praxi ne vždy děje. Stejně tak je zapotřebí chápat pojetí humoru, „sociálně inteligentní humor“, přijatelný pro klienta a ne zamračený pracovník, které těžce zvedá hlavu od stolu, případně ani nevstane ze židle.

Můžeme zde připomenout rodinného terapeuta Špitze „rodiny byly vítány již na začátku společného seznámení, v prvním kontaktu. Špitz měl takovou oblíbenou větu: „některé věci se dají vyřešit a jiné se musí vydržet“, jemný humor, který v praxi používal.

Model růstu podle Satirové, dnes známý pod pojmem **Transformační systemická terapie** podle Satirové. Tento model se využívá v terapeutické praxi s jednotlivcem, rodinou nebo skupinou. Model se používá nejenom v sociální práci, socioterapii, ale do odborného prostoru se dnes dostává v sociální pedagogice a to velmi aktivně. Hlavním cílem Modelu růstu je posílení sebeúcty členů rodiny, pomoc jim odhalit jejich vnitřní zdroje a tak umožnit růst. Model růstu, také se mu někdy říká Satiriánský model, můžeme řadit k humanistickým a interpersonálním psychologickým směrům. Hypotézami jsou tvrzení, která pro naši praxi jsou velmi přínosná (**cituji** dle autorů: Satirová, Banmen, Gomoriová 2005). Při práci s klienty se těmito doporučeními můžeme velmi dobře řídit při práci s rodinou.

Mnoho tvrzení lze najít v jednotlivých částech textu, kde jsou aplikovány na určité situace, poznatky.

Definujeme některá vybraná přesvědčení:

- **Změna je vždy možná.** Změna se týká úrovně pocitů, percepce (přesvědčení, předpoklady, myšlenky, pravidla, hodnoty) a očekávání
- **Terapie musí být zážitková,** pouze tak jde dosáhnout změny druhé úrovně a to změny na úrovni bytí a nejen změny na úrovni chování. Sám problém není problémem, ale problémové může být zvládání těžké situace. Cílem terapie není řešení problému, ale práce s jeho zvládáním
- **Majitelem emocí je výhradně ten člověk,** který je prožívá, tudíž se můžeme své pocity učit zvládat a měnit
- **Terapie definuje cíle svého působení pozitivně** a řeší dopad negativních zkušeností
- **Lidé mají vlastní zdroje** potřebné ke změně a růstu, terapie je nástrojem objevování těchto zdrojů

Myšlenky o vnímání světa a člověka na základě tohoto modelu.

Tyto myšlenky můžeme velmi dobře využít nejen pro sebe, ale především v komunikaci s rodiči. Myšlenky jsou velmi podnětné a je na invenci každého sociálního pracovníka, nakolik je dovede implementovat do svých aktivit, rozhovoru s rodiči, vysvětlování různých situací apod.

- Rodiče dělají věci tak, jak v danou chvíli nejlépe dovedou (můžeme je odsuzovat, že něco nedělají tak, jak si myslíme, že to má být? Popřemýšlejme, třeba to neví, neumí, nesetkali se s jiným řešením)
- Rodiče opakují rodinné vzorce, které dostali jako děti, a to i přesto, že jsou tyto vzorce dysfunkční (mají je zakódovány v sobě, neví, že jsou dysfunkční, funguje zde transgenerační přenos)
- Máme možnost volby – především ve smyslu vědomé odpovědi na stres, namísto pouhého reagování na situaci (jak upevnit odolnost rodiče, zvládat copingové situace)
- Naše pocity patří nám, všechny

- Nemůžeme změnit minulost, můžeme změnit její dopad na nás
- Přijetí a ocenění našich minulých krůčků kupředu zvyšuje naši schopnost zvládat přítomnost
- Jedním z cílů na naší cestě k celistvosti je přijmout rodiče jako lidi a setkávat se s nimi na úrovni lidství, nikoliv na úrovni rolí. (říká nám to něco; ten je takový, problémový, znevýhodněný, nezvládá nic, nenálepkuje je).
- Coping /zvládání) je projevem úrovně naší vlastní hodnoty (a co programy, ve kterých člověk žije, a které ho zavádějí do slepých uliček, Pokusme se vytvořit nové programy pro život), vyšší sebehodnota znamená plnější coping.
- Proces je cesta a možnost změny. Obsah formuje kontext, ve kterém se změna může uskutečnit.

8. KOMUNITNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE

Základní charakteristiky komunitní práce (dle Navrátila)

V komunitní práci je klientem komunita. Potřeby komunity jsou rozhodující. Tyto potřeby jsou vyjádřeny problémy, které se týkají většího počtu lidí. Komunita má své specifické možnosti, jak řešit své problémy. V komunitní práci jde o proces uvnitř komunity, při němž se využívají jejích zdroje. Identifikované sociální problémy mají být odstraněny prostředky komunity.

Sociální práce v komunitě se zakládá na těchto předpokladech:

- Komunita je ve většině případů schopná řešit své problémy vlastními silami
- Občané by se měli podílet na utváření, nápravě a kontrole **nejdůležitějších změn ve svých komunitách**
- Holistický přístup úspěšně **řeší** velké problémy, které práce s jednotlivcem nevyřeší

Navrátil uvádí základní východiska komunitní práce dle McNeila (1978):

- Komunitní práce se týká členů komunity a jejich potřeb. Jejím cílem je obohatit život člověka rozvojem a podporou rovnováhy mezi komunitními zdroji a potřebami jejich členů.
- V komunitní práci je klientem komunita. Komunitou může být obvod, město, okres, stát nebo národ.
- Komunita je přijímána a chápána taková, jaká je.
- Všichni obyvatelé komunity mají nárok na poskytnutí zdravotnické a sociální pomoci. Cílem komunitní práce je zapojit do života všechny kategorie obyvatel.
- Neustále se měnící potřeby člověka a vztahy mezi lidmi i skupinami jsou hybnou silou v procesu organizace komunity.
- Komunitní práce je součástí obecné komunitní práce.

FÁZE KOMUNITNÍ PRÁCE (DLE NAVRÁTILA)

- 1. Monitoring** – jedná se o průběžné sledování lokality s cílem včasného odhalení problémů. Monitoring může mít charakter sběru a vyhodnocování informací, které shromažďují instituce činné v lokalitě. V případě potřeby mohou komunitní střediska navrhnout a provádět různá šetření, která napomohou při analýze problémového jevu.
- 2. Výzkum a analýza** – jestliže se během průběžného monitoringu začíná projevovat nějaká nesrovnalost, je k jejímu hlubšímu pochopení možno využít výzkum. Volí se takové výzkumné metody, které odpovídají typu problému. Použity mohou být např. *sociologické a psychologické výzkumné techniky*.
- 3. Projektování** – dle informací o problému, stavu komunity i širšího legislativního a sociálně-ekonomického rámce komunitní pracovník navrhuje projekt, jehož cílem má být odstranění nebo zmírnění problémů. V projektu komunitní pracovník identifikuje problémy lokality, cíle projektu, zdroje, které budou při jeho realizaci využity, a konkretizuje prováděcí plán.

4. Implementace – jde o vlastní činnost. Komunitní pracovník podporuje spolupráci všech subjektů.

5. Hodnocení – má přinést informaci o efektivitě daného programu.

Komunita je chápána jako cíl komunitní práce a zároveň jako zdroje, strategie řešení samostatných problémů. V komunitě jsou lidé, kteří žijí v geografické, definované oblasti a mezi nimi jsou vzájemné sociální vazby a tito lidé jsou k sobě citově vázáni, i k místu, kde žijí. Komunita je místo, kde člověk získává emocionální podporu, ocenění a pomoc v každodenním životě.

Cílem komunitní práce je usilovat o sociální změnu. Komunitní práce je metoda řešení sociálních problémů prostřednictvím podpory společnosti – komunit, v místech, kde lidé žijí a kde problémy vznikají. Komunitní práce je tedy metoda směřující k vyvolání a podporování změny v rámci místního společenství (obec, část obce apod.) a využívá lidských zdrojů v komunitě. V současné době je komunitní práce pojímána jako proces, jak aktivovat lidi, aby svůj problém řešili sami, zároveň je to také způsob, jak určitý problém vyřešit.

Komunitní práce je metoda univerzální, můžeme s ní řešit místní problémy v oblasti sociálních služeb, zdravotní péče, etického napětí, životního prostředí apod. Předpokladem úspěšné komunitní práce je solidní znalost příslušné obce nebo společenství a jejich institucí (počet obyvatel, věkové složení, tradice, kultura, zaměstnanost/nezaměstnanost, bydlení, chudoba).

Motivace lidí ke spolupráci v komunitě, musí vycházet z jejich vlastních potřeb a zájmů, musí být nějaký vztah mezi osobou, kterou žádáme, aby něco udělala, a tím, pro koho to dělá. Činnost musí vést k nějakému výsledku. Důležitá je spolupráce v komunitě, a to všech zainteresovaných subjektů, ale také spolupráce všech lidí v komunitě.

Klinický přístup v sociální práci se zabývá především vnitřním životem jedince a jeho vztahy v rodině. Komunitní přístup rovněž bere zřetel na tyto vztahy, ale vede odborníky, kteří pomoc poskytují k tomu, aby se také mj. starali o životní podmínky svých klientů.

Komunitní přístup přináší jednoduché a srozumitelné myšlenky a ukazuje, jak je uplatnit v realitě (odborník se musí ptát na problémy). Komunitní práce je participativním přístupem na lokální úrovni. Důležité je umět naslouchat jeden druhému, sdílet názory a spolupracovat při společném učení a objevování řešení.

Komunitní práce, komunita je často spojována s vyloučenou lokalitou. Tento pojem se v odborném jazyce používá, ale pro komunitu na lokální úrovni není příliš výstižný. Víme, že vyloučené lokality existují v centru určité lokální komunity v rámci obce, ve které bydlí další občané. A tak celá tato lokalita je často nazývána, pojímána jako vyloučená. Podle Gojové a jejího výzkumu obyvatelé lokality dané obce nejsou s takovým označením spokojeni, co vytváří pro mnohé z nich závažné problémy, stejně tak pro jejich děti.

Práce v komunitě má teoretickou oporu v ekosociálním přístupu; sociální pracovník se pohybuje mezi systémem a jeho prostředím (sociálním prostředím). Ekologická perspektiva vnímá člověka a jeho prostředí jako jednotný systém (ekosystém). Sociální práce se zajímá především o procesy, mezi kterými je vzájemná závislost (prvky ekosystému a prostředí). Ekologický přístup v sociální práci usiluje o dosažení vyváženosti mezi potřebami klienta (systému), a možnostmi, které mu poskytuje jeho sociální prostředí pro uspokojení jeho potřeb. V komunitní práci je důležitý sociální kapitál, tj. hustota sociální sítě spolu se sdílenými hodnotami, normami a chápáním, které podporují spolupráci uvnitř i mezi skupinami a komunitami, a to proto, aby byly schopny snadněji řešit své problémy. Sociálním kapitálem rozumíme sumu aktuálních i potenciálních zdrojů, které může určitá osoba využívat díky tomu, že se zná s druhými lidmi a není osamocena. Hlavními aspekty sociálního kapitálu



jsou sociální vazby neboli pouta (mezi členy rodiny, mezi členy zájmového kroužku, klubu apod.) a potřeba emočního přijetí.

Komunita má schopnost budovat sociální mosty, tj. horizontální propojení v komunitě mezi členy i mimo původní komunitu či rodinu (např. mezi sousedy, což je důležité, širší společnosti, ke známým a přátelům mimo komunitu). Sociální mosty jsou významné pro získávání informací (třeba hledání práce, naplnění osobních zájmů a sociálních potřeb).

Integrovaný přístup k práci v komunitě tvoří mix různých přístupů, které se vzájemně doplňují, zvláště při budování sociálního kapitálu, uznání lidí a vyrovnávání rozdílů ve zdrojích moci. Významná je také problematiku studu, ztráty hrdosti, vzdoru, vznik mentality utlačených, naučená bezmocnost. S těmito fenomény musíme pracovat. Těžištěm, na němž se může odehrát změna, je přeladění z pasivního přijímání k aktivní participaci a přijetí odpovědnosti. Jde také o změnu pohledu „od toho, co nemohu, k tomu, co mohu“, čili angažovanost na základě posílení naděje.

CO NÁS MŮŽE V KOMUNITNÍ PRÁCI PŘEKVAPIT?

Komunita se skládá z různých skupin. Sociální pracovník se více seznamuje s některými lidmi z komunity a prostřednictvím nich se seznamuje s dalšími. Hovoříme o nabalování „sněhové koule“. Sociální pracovník se seznamuje se všemi lidmi z komunity, není některá část komunity opomíjená? Ví sociální pracovník, jak se můžou v komunitě tvořit „kliky“, vazby, které můžou ovlivnit celou komunitu negativním způsobem?

V komunitní práci se musíme zaměřit na individuální potřeby lidí v komunitě. Často se můžeme setkat se závažnými individuálními starostmi jednotlivých členů. Lidé si nevědí rady a nenacházejí vhodnou osobu, na kterou by se se svým problémem obrátili a nechávají své starosti zapomenout tak dlouho, jak to jen lze. Sociální/komunitní pracovník se nemůže všemi starostmi zabývat, musí si uchránit svoji kapacitu. Tudíž musíme mít v zásobě i další služby, které můžeme těmto lidem doporučit, případně sjednat.

Ideálem je propojit komunitu s ostatními obyvateli společnosti v dané lokalitě/okolí. Třeba spolupráce s občanskými organizacemi, komisemi apod. Může nás překvapit, že občané dané lokality nebudou chtít s obyvateli komunity spolupracovat, komunita není pro ně partner. Zkušenost z praxe je taková: nejít hlavou proti zdi, ale je zde tato možnost, prostřednictvím obce, sociálních pracovníků, dobrovolníků. K tomu jsou potřebné odborné zkušenosti, dobré komunikační dovednosti, erudice sociálního pracovníka a zájem spolupracujících institucí.

Jádrová, iniciační skupina v komunitě

Pracovník by měl mít rozeznání, kdo jsou hlavní aktéři ve skupině. Jedná se o osoby s neformální autoritou. Jádrovou skupinu by měli tvořit lidé (asi 6 členů), kteří mají zájem o různá témata a jsou schopní s komunitním pracovníkem spolupracovat. Formování jádrové skupiny je závislé na mnoha okolnostech. Podporovat změnu, hledat přirozené lídry, kteří svou autoritou můžou ovlivnit ostatní. Musíme ale dávat pozor, aby v jádrové skupině byly zastoupeny všechny skupiny z lokality. Jakmile máme vytvořenou jádrovou skupinu, můžeme pracovat na úkolech. Tj. naslouchat lidem z komunity a jejich potřebám, trápením a přáním. Ptát se na jejich strategie a zapojovat je do rozhodování. Členové jádrové skupiny musí být také vynalézaví v možnostech, jak informace dostat k „poslednímu“ člověku z komunity, který se nechce zapojit.

Práce s jádrovou skupinou vůbec není jednoduchá; jádrová skupina může mít své limity: lidé můžou být zklamáni, nezažívají úspěch při prosazování svých zájmů, mnohdy chybějí komunikační dovednosti,

organizační schopnosti, někdy chybí někdo, kdo by je podpořil, pomohl dosáhnout cíle, někdy je to tak, že chtějí pracovníka získat na svoji stranu – manipulují s ním.

Jádrovou skupinu do aktivit musíme zapojovat postupně. Ze začátku iniciovat drobné aktivity, které reagují na potřeby lidí. Při organizování těchto aktivit zjistíme, zda skupina je schopná spolupracovat, co umějí a co potřebují se naučit. Jádrová skupina by měla mít důvěru ostatních, hledat strategie řešení, reflektovat vývoj situace v komunitě, zúčastňovat se pravidelných schůzek s pracovníky obce, komunitní schůzky s ostatními obyvateli obce.

Úkolem jádrové skupiny je prezentovat a vyjadřovat potřeby a nápady komunity, převzít starost o různá témata, učit se diskutovat, vést dialog, probírat jednotlivé navrhované postupy komunity, podporovat odvahu lidí z komunity.

Spolupráce sociálního/komunitního pracovníka s jádrovou skupinou:

- Ptát se a hodně naslouchat
- Mluvit s lidmi o jejich tématech, vyhledávat téma, které je nesené mnoha emocemi
- Dobrá orientace v komunitě
- Podpora iniciativ
- Dovede rozpoznat vzdělávací potřeby členů jádrové skupiny, ale také sám vzdělává ostatní
- Dodává odvahu a naději
- Pomáhá zprostředkovat vztah s okolím
- Angažovanost

Pokud se jedná o sociální práci v komunitě, využíváme všechny dostupné a nám známé metody sociální práce, včetně socioterapie, dbáme na etický kontext sociální práce. Musíme také rozlišit kontext sociální práce pro lidi, kteří bydlí v lokalitě, předtím bydleli v obdobné obci, městě s podobnou urbanizační strukturou (sídlíšní zástavba) a lidí, kteří do komunity byli přestěhováni z malých obcí (zemědělská oblast, nemají vztah k většímu městu, obci, sídlíšti). Má to vliv na adaptaci obyvatel komunity a vytvoření vztahu k dané lokalitě. V sociální práci můžeme využít některé zajímavé postupy práce související s adaptací na lokalitu, např. *zpracovat mapu lokality (poznej svou lokalitu a okolí), nebo „moje cesta do této lokality – odlišnosti“*.

Pro jádrovou skupinu úkol může znít: *plány, mapa, chci se naučit... a další*

To, co se chtějí členové jádrové skupiny naučit (jejich názory, je třeba komunikovat, vysvětlit, neponižovat je, že něco neví). Škála úkolů může být široká a také zajímavá. Dále můžeme využít socioterapii, hry s psychoterapeutickým potenciálem pro dospělé, komunikační a socioterapeutický výcvik.

8.1 KOMUNITNÍ PRÁCE

Práce s komunitou – komunitní sociální práce je v textech z oblasti sociální práce chápána jako jedna z forem sociální práce (Thomas, 1983 In Šťastná 2016, s. 8), která má ve světě více než stoletou tradici. Soudobá komunitní práce znamená v širokém slova smyslu organizování sociálních činností takovým způsobem, jenž zajišťuje lidem přístup k aktivitám, které jsou nezbytné pro jejich každodenní život a to vše v místě, kde žijí.

Jak uvádí Gojová (2013, s. 309-312), kompetentní (zmocněná, mobilizovaná) komunita je chápána jako cíl komunitní práce a zároveň jako zdroje strategie řešení samostatných problémů.

Koncepce komunitní práce s rodinami, o níž bude dále pojednáváno, je součástí řešení projektu, kdy cílem je vytvoření Komunitního klubu pro rodiče a děti. Projekt tak reaguje na neutěšenou situaci rodin a dětí v místní lokalitě příslušného města. Zpravidla se jedná o rodiny, které v dané lokalitě bydlí, matky s dětmi, ale i matky z azylového zařízení. Problémy rodin v dané lokalitě tvoří komplex různě propojených jejich životních těžkostí. Každá intervence v rámci komunitní práce, ať už směrem k dítěti nebo rodině, musí být zaměřená na změnu, nikoliv na problém. Změnu můžeme uskutečnit pouze ve spolupráci s celou rodinou. Nemůžeme působit na jednotlivé dítě nebo rodiče, aby změnili své chování, postoje, přístupy k životu apod., nýbrž dítě a rodiče musí být bráni jako zdroje této změny. Tato myšlenka je také cílem projektu, tj. vytvoření takové sociální služby, která by byla adekvátní a odpovídala současným potřebám rodiny/rodin.

Plánované aktivity nejsou zaměřené na materiální pomoc, ale na nemateriální hodnoty, které pomůžou rodinám odstranit jejich „jinakost“, která je často překážkou fungování rodiny. Sociální intervence právě musí směřovat do komunit (ať už na lokální úrovni, či jiné), ve kterých vzájemné soužití je nefunkční, členům komunity chybí sociální opory, rodinné vazby jsou výrazně oslabené, nebo také chybí.

Sociální práce se věnuje lidským otázkám. Lidská otázka je vlastně integrující faktor, který spojuje sociální práci s etickými normami, které v komunitní práci jsou velmi potřebné. Průnik nacházíme ve fenoménu pomoci; solidaritě s těmi, kteří pomoc potřebují, nebo jsou na pomoc odkázáni. Sociální práce, stejně tak socioterapie (o níž bude dále pojednáno) vlastními prostředky, ať už na úrovni teoretické a metodologické (sociální poradenství, výchovné vzdělávací aktivity, metody sociální práce), nebo na úrovni praktických aplikačních aktivit (terénní sociální práce s různými cílovými skupinami), zahrnuje v sobě množství hodnot, norem, principů, ale také mravní úsilí sociálních pracovníků, pomáhat klientům, porozumět jim, usilovat o ochranu jejich důstojnosti.

Etický rozměr sociální pomoci souvisí také s morální kvalitou subjektů této pomoci. Jak uvádějí autoři (Kusín, Šebestová, Drábíková, 2015), fenomén pomoci je vyjádřením nejenom sociálně humanitního rozměru; je také sociálně institucionální hodnotou, kterou vyjadřuje sociální politika státu, tj. vytvářet sociální centra, zaměřená na pomoc sociálně znevýhodněným osobám, skupinám.

Při práci s rodinami v komunitní sociální práci můžeme využít nesčetné množství metod sociální práce.

Komunitní práce se opírá o takové hodnoty jako úcta, tj. uznání a přijetí osoby, každého jednotlivce v komunitě; snaha porozumět důvodům a způsobům, jak lidé v komunitě řeší své problémy, jak vlastně žijí. Znamená to také dát lidem v komunitě naději na změnu, protože každý je schopen učit se a vyvíjet. Poskytnout důvěru, jelikož dobrá atmosféra v komunitě pomáhá těmto lidem, necítí se izolováni. Potřeby, možnosti, ale také potíže je „nutné komunikovat“, mluvit o nich. Vztah mezi komunitním pracovníkem a členy komunity je základem spolupráce, důvěry, odvahy. Chceme-li sjednotit lidi, aktivizovat je, potřebná je trpělivost, přijetí dohodnutých pravidel, které je zapotřebí s komunitou konzultovat, vysvětlovat a pozvolna realizovat.

Při práci v komunitě si musíme uvědomit, že občan obvykle nežije v jednotlivých „podsystemech“, ale ve společnosti jako celku, kterou někdy považuje za nespravedlivou vůči sobě s ambivalentní morálkou. Ambivalence morálky ve společnosti zpravidla ztotožňuje zajištění široce pojatých základních potřeb, tj. „dobrý život“. Pak se naskytá otázka, v čem jedinci nebo skupiny spatřují zdařilý, dobrý život; jaký je vlastní životní koncept konkrétního jedince. Má člověk možnost něco změnit? Má takovou moc? Moc podle Webera znamená možnost prosadit svou vůli, případně i proti vůli jiných (Sokol 2015). Moc souvisí s naší svobodou, je to něco, co neoddělitelně patří ke každému člověku. Člověk se může rozhodovat a jednat na rozdíl od pouhého reagování, ale má také odpovědnost. Odpovědnost nejenom za činy, které mu můžeme přisuzovat. Musíme se ptát i na odpovědnost, kterou má proto, že na něj byla přenesená určitá kompetence (např. výchova dětí), která také souvisí s pojmem péče. Pečující vazby můžou překračovat oblast rodiny a rozšiřovat se na sociální vazby, které drží pohromadě skupiny lidí, na sounáležitost, na niž mohou být vybudovány společenské instituce (Held 2015).

V komunitní sociální práci můžeme využít různé přístupy a techniky. Osvědčují se nejenom klasické metody sociální práce, ale různé aktivity realizované formou her s psychoterapeutickým potenciálem, které aktivizují klienta, jeho potenciál a pomáhají řešit případně uspořádat sociální vztahy nejenom v rodině, ale mezi sebou navzájem, v komunitě. O herních aktivitách, které při práci s rodinou můžeme využít, je pojednáno v samostatné části publikace.

Čeho si *musíme* všimnout při práci s rodinami v komunitě?

Mnohé rodiny žijí v neustálých konfliktech, jsou nespokojené se svými životy. Avšak obvykle si neuvědomují příčinu své nespokojenosti, mají problémy s nedostatečným pocitem vlastní hodnoty. Nedostatečný pocit vlastní hodnoty vyvolává v člověku dojem, že je nešťastný. Ale nejen to, může ho zavést do úplných propastí. Můžeme říct, že tito lidé mají zakódované určité „vnitřní programy“, které je tvrdošíjně zavádějí do stále stejných slepých uliček a činí je trvale nešťastnými. V důsledku toho vznikají mnohé konfliktní situace, neúspěchy, vynořují se negativní události, vztek, závist, bezmoc a posléze nezáměr cokoli změnit. Klienti tyto stavy často nazývají „promarněné životní šance“.

Chceme-li porozumět těmto konceptům, „vnitřním programům“, musíme se vrátit do období zdrojů, které ovlivňují fungování dospělého jedince a které byly formovány v primární rodině. Podle Satirové, základem identity jedince je primární triáda: matka – otec – dítě. Zkušenosti z primární triády ovlivňují jeho život, ať už v kladném, nebo negativním smyslu. Jedinci svou situaci můžou řešit různými způsoby (únik do nemoci, můžou trpět pocitem nedostatku, který řeší půjčkami, může se objevit agresivní chování, opakované navazování nekvalitních vztahů a jiné jevy). Jsou to všechno vnitřní konflikty, které na první pohled nejsou viditelné, jsou skryté ve vnitřním světě jedince. Musíme umět otevřít vnitřní svět našeho klienta, člena rodiny, rodiče.

Je velkou chybou, pokud komunitu chápeme zúženě, tj. pouze prostor, ve kterém tito lidé žijí a nezabýváme se jejich vnitřním světem, „vnitřními programy“. Stačí nám pouze informace, že nějak fungují, mají své dávky. Takový postup není správný a sociální práce ztrácí na svém významu.

Musíme se naučit pracovat s pojmem reflexe života (kde můžou být obsaženy všechny dosavadní konflikty jedince). Určitě mnoho sociálních pracovníků si vzpomene na často pokládanou otázku od klientů „a co mám dělat? v co můžu doufat?“ Jsou to etické – filozofické otázky I. Kanta, které i v současné společnosti mají svou platnost. Otázka „co mám dělat“ patří často k těm otázkám, které klienti pokládají, a odpověď není snadná, protože lidské jednání není řízeno instinktem. Nestačí nám pouze informace o podmínkách jednání a jeho následcích. Závisí také na motivech k jednání. Jsou to vlastně naděje, v co člověk doufá.

Dostáváme se tak k představám o člověku. Člověk se může rozhodovat mezi různými možnostmi. Přitom rozhodování je vždy volba mezi možnými a přípustnými, tolerovatelnými nebo proveditelnými alternativami ve smyslu cílové orientace, ale také dostupných prostředků. Vyvstává otázka, co je správné, morálně dobré, falešné, neboť mnohé situace v současném světě jsou relativizovány; zjednodušeně řečeno, je dovoleno vše. A právě to (tento extrém) se stává novým problémem; je to ztráta řádu, ztracenost a bezradnost v globálním světě, ve kterém člověk spatřuje z daleko větší blízkosti, než tomu bylo dříve, nejrozumnější alternativní způsoby života. A tak udělá z „nouze cnost“, novým řešením, jak nabýt jistoty. A jedinec hledá řešení, jak nabýt jistoty bez ohledu na cokoli. Je přesvědčen o tom, že všechno je možné, oprávněnost libovůle a není zapotřebí o svém životě pochybovat (Poněšický 2006). Člověk, náš klient, si musí umět odpovědět na otázku, jak sám chce žít. Nemůžeme ho navádět k určitému konání, ale můžeme mu pomoci tím, že ho naučíme, jak reflektovat svůj dosavadní život.

Při práci v komunitě si můžeme mj. všimnout „nové kvality odcizení“, tj. vědomé odmítnutí emočních, vzájemně odpovědných pout mezi lidmi. To také má své negativní důsledky; hledání

náhražky života, ztráta sebe samého, ale i spolucítění apod. Některé okruhy lidských činností mají zvláštní význam. Jde především o komunikační procesy, o jazykové a mimojazykové formy komunikace, využití sociálních vzorů, preferování podob lidského jednání a chování. Intuitivně předpokládáme, že jazykové vyjádření jako slušnost, lidskost, mravnost označují situace související s chováním a jednáním. Proto v komunikaci s klientem musíme pracovat s pojmy, které mají kladnou hodnotu, zvláště v kontaktu s dětmi. V komunikaci se snažíme kultivovat jazyk klienta, rodiče, dítěte. Dále je zapotřebí zaměřit se na okruhy problémů, které nám následně pomůžou koncipovat jednotlivé aktivity tak, aby dopomohly k řešení a objasnění některých složitých situací rodin; přitom aby nebyly pouhým poučováním či mentorováním. Intervenci směřovat na hledání zdrojů a vést rodiče k tomu, aby byli schopni své zdroje, možnosti odhalit a porozumět jim. Témata, se kterými lze pracovat, zahrnují oblasti: řád v rodinném systému, životní pole, konsensus v rodině, dohody a pravidla, hodnoty a postoje, komunikace v rodině, pochopení a láska a další (vše najdeme v druhé části publikace).

9. ZŘÍZENÍ KOMUNITNÍHO KLUBU PRO RODIČE A DĚTI

Rodiče jsou v životě dítěte ty nejdůležitější osoby. Jsou těmi nejlepšími vzory, zároveň největšími podporovateli sebedůvěry a životních jistot. Aby dětem bylo s námi dobře, a aby prospívaly, musíme jim vytvořit vhodné prostředí a dodržet některé předpoklady. Na jedné straně blízkost a teplo lásky ve vztahu k jednotlivému dítěti, na druhé straně jasné signály, které která dětem dají jistotu a orientaci v tom, kde a jaké je jich místo v rodině.

Jak již bylo uvedeno, Komunitní klub může zřídit obec (část obce, město – obvod), dále pak sociální služba, která rozšíří nebo doplní své činnosti a také nezisková organizace. Musíme si položit otázky: co chceme řešit, jakým způsobem a s jakou skupinou obyvatel/rodin chceme pracovat, jaké budeme používat metody a přístupy ve své práci. Je zapotřebí se orientovat v lokalitě, problémech, které se v lokalitě vyskytují, je vhodné znát složení obyvatelstva, navázat spolupráci s příslušnými institucemi. K tomu nám poslouží monitoring sociálního prostředí, ve kterém chceme působit. Dále je zapotřebí jednat s příslušnou obcí ohledně situování zařízení, materiálních podmínek, personálního zajištění a finanční rozvahy pro provozování zařízení.

Kdo může být klienty Komunitního klubu:

- Rodiny, které jsou v evidenci OSPOD
- Rodiny, které bydlí v azylových zařízeních
- Rodiny, které můžou tvořit ohraničenou skupinu v dané lokalitě (část sídlištní zástavby, ulic apod.)
- Rodiny více problémové, znevýhodněné
- Rodiny, které bydlí ve vyloučené lokalitě
- Prarodiče, kteří mají dítě ve své péči (cizí péče)
- Ale také rodiny, které nejsou v žádné evidenci pomáhajících institucí, ale nabízený program je oslovil a projevíli zájem se účastnit realizovaných aktivit, který by jim mohly pomoci osvětlit některé problémy, se kterými se již setkali, avšak situace prozatím nevyžadovala nějaké zvláštní řešení (např. osamělí rodiče, matky – otcové)

Podmínkou je, že aktivit v klubu se musí účastnit společně s rodiči i jejich děti. Neznamená to však, že některé workshopy nemůžou být specifikovány jen pro rodiče (edukativní charakter). Účast na realizovaných aktivitách je dobrovolná.

V Komunitním klubu se pracuje s tématy, které najdeme v nabídce v další části tohoto materiálu. Výběr témat je odvislý od aktuálních potřeb, ale také výběr témat může být konzultován se skupinou, se kterou budeme pracovat (dle jejich požadavků). Žádné z uvedených témat nemá charakter přednášky. Obsah toho, co chceme sdělit, čím se budeme zabývat, jaké situace řešit, co může rodině pomoci, postupy, je skrytý v terapii hry, která má určitý psychoterapeutický potenciál. Pomocí hry můžeme objasnit a vysvětlit různé situace, návody na práci s dítětem, řešení vztahu v rodině apod.

Je vhodné, aby témata pro účastníky klubu vešly ve známost, před zahájením činnosti. Aby si klienti mohli vybrat z nabídky to, co je zajímavé, trápí, chtěli by se dozvědět apod. Je to důležité i pro pracovníky



Klubu, aby mohli organizačně připravit setkání. Skupina by neměla být větší než 4-5 rodičů + děti (vždy záleží i na prostorových podmínkách místnosti klubu).

Pracovníci Klubu předem nezkoumají situaci rodiny a její problémy, ani nepracují s dřívější dokumentací. Problémy, které rodina má, se nám vynoří v průběhu „herního“ sezení a ty pak musíme řešit samostatně (jak uvedeno dále), nebo také ve spolupráci s příslušnou institucí či další návaznou službou. Chceme také rodičům ponechat rozhodovací činnost, co udělat proto, aby se jejich situace změnila, zlepšila, vést je k tomu, aby byli schopní na mnohé problémy si odpovědět sami, což také souvisí s copingovou strategií a pomoci jim při odhalování vlastních zdrojů.

SHRNUTÍ

Kapitola se zabývá problematikou komunity, významem komunitní práce, cíli sociální komunitní práce, seznamuje nás se základními pojmy, které sociální pracovník by měl znát a umět s těmito pojmy zacházet. V další části textu najdeme analýzu problémů klientů, rodin, které souvisejí s různými životními těžkostmi a situacemi jedinců, skupiny, se kterými se můžeme setkat v komunitní práci. Důraz je kladen na hodnoty člověka, toho, jak on sám může vnímat svoji situaci, s jakými překážkami se můžeme setkat při práci v komunitě a na které širší aspekty života rodin je zapotřebí se zaměřit. Text dále vysvětluje principy Komunitního klubu pro rodiče a děti, některé postupy práce a také organizační a administrativní záležitosti související se zřízením Klubu.

10. CÍLOVÁ SKUPINA

V této kapitole je rozvedena typologie rodin, se kterými se můžeme v Klubu pro rodiče a děti setkat ve stručném přehledu. Jak již bylo uvedeno, Klub pro rodiny s dětmi je určen všem rodičům, kteří budou mít zájem o řešení své životní situace a to bez ohledu na to, zda je rodina sociálně znevýhodněná, nebo její sociální a rodinné prostředí je málo podnětné pro vývoj dítěte, nebo se bude jednat o osamělé matky, rozvedené, nebo rodiče, kteří jsou v opakovaném manželském svazku. Matky bydlící v azylových zařízeních, případně se rekrutují z lokálního prostředí, které může být natolik problematické, že ovlivní vývoj celé rodiny. Problémy těchto rodin v rámci realizovaných aktivit se můžou objevit a následně bude zapotřebí s těmito rodinami, případně jednotlivými členy rodiny, pracovat na individuální úrovni za použití nejen běžných metod sociální práce, ale metod, které můžeme považovat za více sofistikované.

Pro orientaci uvádíme charakteristiku některých rodin, které můžeme definovat jako rodiny klinické. Je zřejmé, že rodin s dětmi, které potřebují řešit problémy, je podstatně více. Každá rodina, se kterou se setkáme, bude jiná a bude mít jiné potřeby. Obecně platí, že můžeme pro všechny uvedené typy rodin využít pracovní manuál, ale také metody sociální práce, pokud budeme pracovat s individuální osobou, nebo naše aktivita bude muset být doplněná o další metodické postupy, případně budeme muset navazovat na další odborné instituce. Typologie rodin, které uvádíme, se zdá být aktuální, ale můžou se objevit i rodiny s jinými problémy jako násilí v rodině, různého druhu závislosti apod. Podle povahy problémů je pak nutné zvážit, co můžeme rodině nabídnout, jaká řešení a co bude patřit do kompetence OSPOD, či jiné odborné instituce, která se danou problematikou zabývá. Popsaná charakteristika rodin si klade za cíl orientačně přiblížit některé problémy, jejich zdroje, se kterými se můžou pracovníci v Klubu setkat, a jsou také vodítkem pro výběr aktivit z pracovního herního manuálu.

10.1 OSAMĚLÉ RODIČOVSTVÍ

Osamělé rodičovství, nebo také neúplné rodiny, či „sólo“ rodiny, v obecném pojetí se rozumí rodiny, kdy výchova dětí je zajišťována bez přítomnosti jednoho z rodičů. Liší se tak od úplné rodiny, ta se skládá z muže, ženy a jejich dítěte/děti a prozatím je považována za přirozenou a převládající formu rodiny (Možný 1990, s. 18). Problém této definice spočívá v tom, zda do ní zahrnout i páry nesezdané, kdy partneři žijí v družském vztahu pohromadě a podílejí se oba na výchově dětí. Náš právní řád neobsahuje termín pro takové soužití, ani jeho definici. Pokud máme označit pojmy používané v textu zákonů, v případě nesezdaného soužití budou pro sebe muž a žena obvykle představovat osobu blízkou ve smyslu § 22 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku.

Důvody osamělého rodičovství můžou mít různé příčiny. K osamělému rodičovství může dojít přirozenou cestou, tj. úmrtím jednoho z rodičů, nebo nepřirozenou cestou – rozvodem, případně úplná rodina nikdy nevznikla – svobodný rodič. Možný uvádí i další důvody ukončení soužití, nebo dlouhodobého přerušení (dočasného ukončení), které ovlivňují vznik neúplné rodiny a to: opuštění rodiny jedním z partnerů, dlouhodobá absence jednoho z partnerů (pobyt ve VTOS), dlouhodobý pobyt v cizině apod. Rodinou „vyprázdněné skořápky“ nazývá autor situace, kdy spolu partneři sice sdílejí obydli, ale chybí emocionální podpora, nekomunikují spolu a spolupracují jen v nejnnutnějších záležitostech. Do kategorie osamělých matek patří i matky, které si dobrovolně zvolily tento typ rodičovství a matky, jejichž mateřství je náhodné.

Příčiny osamělého rodičovství souvisí se změnami v demografickém a rodinném chování. Nejvýznamnější u tohoto komplexu změn je pokles úrovně porodnosti a sňatečnosti, nárůst rozvodovosti a rozšiřování nesezdaných soužití jako jednoho z typů partnerského uspořádání a také mimomanželská plodnost. Obecně víme, že se rozšiřuje fenomén osamělého rodičovství a podíl žen, které žijí jako samoživitelky. Osamělé rodičovství se týká ve velké většině žen, nikoliv mužů, i když v současné době se nám objevují otcové – samoživitelé. Dnes v rámci neúplných rodin převažují domácnosti rozvedených, odděleně žijících vdaných a ženatých a také domácnosti svobodných matek, které však své mateřství vědomě plánovaly.

Současná rodina je zkoušená nejen v oblasti sociální, ekologické, ekonomické a právě o to hůře úskalí života, životní situaci snáší a s ní se vyrovnávají osamělí rodiče. Jak uvádí Matoušek „osamocené rodičovství přináší vážný a mnohdy podceňovaný společenský problém, který se v podobě psychické, případně ekonomické zátěže může přenášet i do další generace. Osamocení rodiče jsou na rozdíl od úplných rodin častěji ohroženi nezaměstnaností, nedostatečným přístupem k přiměřenému bydlení, sociální izolací, chudobou či sociálním vyloučením“ (Matoušek 2010, s. 44). Můžou se vyskytnout i jiné problémy (nezvládání výchovy dětí, různé konfliktní situace, dlouhodobá nemoc rodiče, ale také špatné zacházení s dítětem a jiné), které zhoršují životní situaci jedince v důsledku nepříznivých životních okolností a které brání sociálnímu fungování, tj. vzájemným interakcím, jež probíhají mezi nároky sociálního prostředí a lidmi (Navrátil, In Matoušek 2013, s. 227).

Pro sociální práci je relevantní situace rodiče, který nežije s partnerem (svobodný, rozvedený, ovdovělý, nebo rodič, který sice není formálně rozvedený, ale s partnerem nežije). A právě tyto jedince, samotní rodiče z důvodů různých sociálních, ale i osobních problémů se nejčastěji obracejí na sociální pracovníky, instituce s žádostí o pomoc. Sociální problém, ať už jakýkoliv, je vždy odrazem stavu dané společnosti a v tomto kontextu je zapotřebí daný problém reflektovat. Sociální práce musí umět odpovědět na tyto problémy. Problém musí definovat z pohledu teorie sociální práce, umět ho řešit, volit určité strategie, vypracovat plány intervence a další potřebná opatření v návaznosti na legislativní rámec postupů. Zároveň nesmíme zapomínat, že toto se musí dít za aktivní účasti klienta, protože jedině on zná a ví, co ho nejvíce tíží, ale s danou životní situací si neumí poradit.

Za vhodné považujeme zmínit termín „**sociální diagnóza**“, se kterým po určitou dobu sociální práce pracovala. Do terminologie sociální práce pojmy sociální diagnóza zavedla M. Krakešová-Došková, která byla v té době pod silným vlivem Mary Richmondové a její publikace Sociál diagnosis. Krakešová při stanovení sociální diagnózy považovala za užitečné a potřebné zabývat se následujícími otázkami při práci s klientem: jak vznikl sociální problém, proč vznikl, okolnosti, které měly vliv na vznik problému. Sociální diagnóza zahrnuje také vývoj životní situace klienta, vztah k prostředí klienta apod. Hlavním cílem sociální diagnózy není její produkt, tj. určité kategorizování klientů, ale stanovení forem pomoci a intervence, jak daný problém řešit. Chceme-li klientovi pomoci, musíme se zaměřit na jeho silné stránky a vést klienta ke změně. Termín sociální diagnóza se v současné době používá málo, i když tento pojem se v odborné literatuře různých autorů nadále vyskytuje. V současné době v sociální práci používáme termín **posouzení životní situace klienta**.

Dalším důležitým pojmem, který nelze opomenout, je sociální intervence. Je to nástroj otevírající klientům nová řešení. Jak uvádí Musil (In Matoušek 2013), tento pojem je možné použít pro souhrnné typy opatření na úrovni sociálních vztahů, životních podmínek. Jedná se o cílený a promyšlený zásah zaměřený na zmírnění tíživé situace. Další opatření směřují do sociální politiky. Pro psychosociální intervenci za důležité považujeme přístup ke klientům, kde centrálním prvkem je porozumění. V tomto procesu hledáme odpověď na otázku „jakým způsobem je možné pomoci této osobě“? Psychosociální intervencí rozumíme také emocionální podporu a snahu o změnu v praktických otázkách života. Východiskem psychosociální intervence je pohled na člověka, jako na „člověka v situaci“.

Osamělé rodičovství, zvláště rodičovství svobodných matek, nelze považovat za negativní jev. Je to alternativa k současnému způsobu uspořádání vztahu v rodině. Mnohé osamělé matky si tento typ

rodičovství zvolily samy. Důvody a motivy mohou být různé (pragmatický, liberální postoj k životu). Tyto matky bývají častěji ohroženy osobními problémy, které mohou pramenit z dřívějších rodinných vztahů, mohou se vyskytnout problémy se zvládáním zátěže, krizových situací, stresu, chudoby.

Osamělé matky mohou být klientky Komunitního klubu pro rodiče a děti. Co pro ně může znamenat účast na skupině?

- Edukace v určitých oblastech života
- Není osamocená, ví, že může najít přátele, uvědomí si, že není sama, která má nějaký životní problém
- Ví, že ji někdo vyslechne, poradí, pomůže, může otevřít svůj vnitřní svět
- Pomocí herních aktivit může získat mnohé zkušenosti a dovednosti při výchově svého dítěte
- Můžeme pomoci osamělé matce navázat vztahy s původní rodinou, v případě, že z nějakých důvodů byly přerušeny, rovněž tak v rámci sociálního poradenství doporučit kontakt s otcem dítěte (samozřejmě pokud matka bude souhlasit)
- Pomoc matce uspořádat svůj život, pokud v něm shledává určité problémy (přístup zaměřený na řešení)
- Důležitá je psychosociální pomoc, při zvládnutí krizových situací, zvláště nezletilých matek, která musí být zaměřená na emocionální podporu, tj. pomoci při vytváření pocitu bezpečí v rodině; emocionální podpora také znamená vyslechnout, projevit zájem, být nápomocen při realizaci edukativních technik ve výchově, které druhotně mají vliv na psychický vývoj dítěte, pomoc matce při vrůstání do nové sociální role
- Význam má také vedení terapeutických rozhovorů s osamělou matkou, které by měly být zaměřené na uspořádání svého života, utváření citového pouta mezi matkou a dítětem.
- U mladých, případně nezletilých matek, je zapotřebí pracovat s celou rodinou, s rodinným systémem, neboť i pro rodinu krizová situace může být frustrující. Podpora také spočívá nikoliv v odsuzování osamělé, nezletilé matky, ale v pozitivním hodnocení každého malého krůčku, který posiluje osobnost matky a dává jí naději na zvládnutí nové role.
- U osamělých, nezletilých matek, které z důvodů těhotenství neukončily své vzdělání, je zapotřebí spolupracovat s příslušnou vzdělávací institucí, třeba také se dohodnout na individuálním vzdělávacím plánu.
- Účast na skupině je také společenskou událostí pro samotnou matku, kde může sdílet své pocity s ostatními matkami

Je zřejmé, že v situacích, kdy v herních terapiích se objeví problém, bude zapotřebí s klientkou v další fázi pracovat individuálně, případně hledat další zdroje pomoci ve spolupráci s ní.

V klubu pro rodiče a děti se mohou také angažovat i otcové, kteří o své dítě pečují z různých důvodů (otec, kterému bylo do péče svěřeno dítě po rozvodu, nebo také nesezdaní otcové, vdovec). I oni patří do skupiny osamělých rodičů. Pro osamělé otce platí stejná úskalí, kterým jsou vystaveny osamělé matky. Situace může být složitější, protože osamělý otec, kromě povinnosti, které souvisejí s výchovou dětí, musí také ekonomicky zajistit rodinu. Musí skloubit několik rolí; péči o děti, o domácnost a zaměstnání, které může být časově náročné, nebo také z důvodu péče o dítě otec bude muset ukončit zaměstnání, co může ekonomicky ovlivnit rodinu. Do jisté míry osamělí otcové jsou nuceni omezit dosavadní společenské kontakty, jelikož jim na ně nezbyvá čas a tak mohou podléhat pocitu izolace v daném sociálním prostředí. Sociální prostředí a okolí může různě reagovat na situace osamělých otců, se snahou pomoci, ale také může přistupovat velmi kriticky při hodnocení péče o děti. Osamělým otcům můžeme nabídnout a zprostředkovat pomoc různých sociálních služeb, které alespoň částečně mohou usnadnit fungování rodiny. Obecně nám chybí podpůrná síť pro osamělé otce. Matoušek (2005) zmiňuje vytvoření klubu pro osamocené rodiče, jako svépomocnou skupinu,



kde členové klubu si můžou sdílet stejné zkušenosti. V rámci Komunitního klubu pro rodiče a děti lze zřídit cílovou skupinu pro osamělé rodiče.

Další skupinou rodin, rodičů, se kterými se můžeme setkat v Komunitním klubu, jsou rodiny, které označujeme jako problémové nebo mnohoproblémové.

10.2 RODINY VÍCEPROBLÉMOVÉ

Rodiny s více problémy různého charakteru nejsou pouze ty, které bydlí ve vyloučených lokalitách. S těmito rodinami se setkáváme i mimo vyloučené lokality. Repertoár problémů těchto rodin je velmi široký. Podle povahy převládajících problémů se můžeme přiklonit k definování těchto rodin jako rodin dysfunkčních, které produkují maladaptivní chování jednoho nebo více členů rodiny. U těchto rodin nalézáme mnoho rizikových faktorů, které ovlivňují rodinu, např. dlouhodobě neřešené problémy, rigidní sociální role, nejasná komunikace mezi členy rodiny, absence hranic, emoční problémy apod.

Sociálně psychologická funkce rodiny může být narušována v celé řadě situací. Konfliktní situace v rodině (rozvodové rozepře, neshody mezi generacemi, psychologické nepřijetí dítěte, závislosti některého člena rodiny na drogách, alkoholu, stejně tak sociálně a emočně nevyzrálí rodiče, kteří velmi často nezískali vhodné vzory v orientační rodině, mívají obtíže v naplňování sociálně psychologických potřeb svých dětí (Kraus, Poláčková 2001, s. 82). Ve vývoji těchto rodin můžeme nalézt poruchy objektivního charakteru, subjektivní i smíšené. Mezi objektivní řadíme ty, které jsou nezávislé na vůli rodičů, jako nezaměstnanost, nemoc, postižení, invalidita apod. Subjektivní faktory jsou závislé na vůli rodičů; neochota řádně pečovat o dítě, reagovat na potřeby dítěte (dítě roste vedle rodičů, nikoliv v symbióze s rodiči). Většinou je to proto, jelikož rodičům chybí základní vzorce chování, mají problém přijmout společenské normy, neschopnost vyrovnat se s obtížnými životními situacemi. Do této skupiny můžeme zařadit rizikové faktory na straně rodičů a také koncept nezdolnosti. Smíšené poruchy jsou kombinací obou předchozích, ke kterým se přidružují další, jako ztráta bydlení, nedostatek finančních prostředků, zadluženost, nízká vzdělanostní úroveň rodičů. Je to ta skupina rodičů, která si vybuodovala určité „vnitřní programy“, které je zavádějí do stále slepých uliček a činí je trvale nešťastnými (jak již bylo popsáno). To vše produkuje závažné krizové situace, fázi bezmocnosti rodiny, nežájem vzniklou situaci řešit.

Rodiny s více problémy mají strach ze změn (o to je sociální práce složitější), odvracejí se od svých těžkostí, nechtějí problémy řešit, často je bagatelizují, nemají důvěru k sociálním pracovníkům, ostatním pomáhajícím profesím, službám. Nemají rádi mentorování, poučování, nechtějí slyšet takové věty jako: „máte problém... jelikož...“, taková slova padají na nepříliš úrodnou půdu.

Přenos původních trans generačních vzorců chování, ve kterých žijí generace těchto rodin, jim brání přijmout jiné životní role a standardy, kterým právě pro svou „jinakost“ často nerozumí. Trans generační přenos je přenos určitého jevu z jedné generace na druhou, např. při výchově dětí (Hartl, Hartlová 2009). Děti, které vyrůstaly ve funkční rodině, využívají své pozitivní zkušenosti i v dospělosti. Zde vidíme úzkou souvislost mezi rodinou orientační, tedy tou, do které se dítě rodí, a rodinou pro kreační, což je rodina, kterou dítě v dospělosti utváří samo. „Dítě téměř vždy imituje rodičovský vzor. Napodobuje rodiče stejného pohlaví, syn otce, dcera matku. Proces identifikace s rodičem však probíhá jednoduše tam, kde se dítě s rodičovským vzorem ztotožnit mohlo a chtělo (Matoušek 2003)“.

Rodinám s více problémy je zapotřebí věnovat zvýšenou pozornost právě při práci s komunitou. Kromě jiných problémů, které rodina má, největším problémem je ohrožení dítěte v takových rodinách. Mnozí rodiče si neuvědomují závažnost situace, mnozí z nich vláčí s sebou balík nevyřešených problémů a neví, jak s nimi naložit. Právě pro takovou skupinu rodičů/rodiče je velmi vhodné jejich zapojení do komunitního klubu právě s ohledem na koncepci a obsah herních aktivit v klubu.

Jaké postupy práce s těmito rodinami můžeme zvolit

- V první řadě musíme zjistit, z čeho pramení problémovost rodiny, tj. musíme se zabývat historií rodiny, co se událo, příčinami, jak dlouho trvá složitá rodinná situace, jak ji vnímají rodiče. To předpokládá zabývat se sociální diagnózou rodiny.
- Zjistit, jak fungují emocionální vazby v rodině, zvláště k dětem. Jak jsou děti na těchto citových vazbách, byť neefektivních, závislé, a to i přesto, že rodina je považována za více problémovou. Nikdy nestavíme dítě do pozice proti rodině, rodiči; dítě má právo participovat na účasti řešení problému.
- Využijeme rozhovor s rodiči (forma narativního rozhovoru). Je přínosem vnímat příběh rodiny ve více rovinách. Protože každý její člen má svůj příběh, včetně dětí. Děti potřebují rozumět tomu, co se s nimi děje a mít možnost sdělit své potřeby, které musí být akceptovány.
- Významnou oblastí je psychosociální pomoc, tj. pomoc při vyjádření jejich potřeb v rovině sociální, psychické a tělesné, posílení sebevědomí rodiny, vlastní růst, otevření se budoucnosti. Zde je na místě změnit destruktivní programy rodiny na nové programy pro lepší život.
- Co znamená vypracovat nový program? Jak již bylo uvedeno, mnohé rodiny mají vypracované „vnitřní programy“, podle kterých žijí. Je to jejich tajný program, který je hluboko uložen v jejich vnitřním světě. Většinou se jedná o programy z dětství, které se i v dospělosti urputně rozvíjejí. Tyto „vnitřní programy“ se ustavily působením těžké životní situace, většinou v nějakém zoufalství a mnohdy slouží k přežití. Pro mnoho lidí, rodin je těžké akceptovat, že neměli šanci, dál bojují s větrnými mlýny. Dokud člověk doufá jedině v pomoc, která přijde zvenčí, je všechno marné. Nový program by měl být formulován stručně a jasně a vždy pozitivně např. „mám svou cenu, mám svou hodnotu, mám ve svém životě právo na štěstí“... Zavádění nového programu je mnohdy spojeno s těžkostmi. Původní vnitřní program patřil dosud k osobnosti jedince. Byl v souladu s jeho „já“. Člověk věřil, že je v pořádku, bylo pro něj samozřejmé, jaký je. Mnoho více problémových rodin si nedokáže představit, že by jinak uvažovali a jinak cítili. Převedení na nový program musíme rodiny naučit, musíme s nimi pracovat společně. Je to metoda postupných kroků, *určitý druh terapie*.
- Pomůže nám **metoda přístup zaměřený na řešení**, socioterapie, distribuce sociálních opor, zabránění vyčlenění ze života komunity, ve které rodina bydlí.
- V návaznosti na vybraný model herní aktivity, pro nastavení a hodnocení cílů práce s rodinou můžeme použít metodu hodnocení SMART. Můžeme ji použít při plánování určitých činností a postupů, které ve svém závěru by měly vést ke zplnomocnění klienta, rodiny. Metoda SMART se skládá z 5 základních kroků: stanovení specifických cílů (odvislé od řešené situace), cíle musí být měřitelné – tj. čeho bylo za dobu intervence dosaženo, k jakým kvalitativním změnám v rodině došlo, ambiciózní cíle – dosažitelné pro klienta, rodinu, realistické – dají se splnit a časově jsou ohraničené. Cíle je zapotřebí zpracovat s celou rodinou. Smyslem je rozvíjet potenciál rodiny, dát rodině naději na změnu vlastního života. Změna musí být začátkem něčeho nového pro rodinu.
- Dále musíme pracovat se sociálním prostředím rodiny. Za důležité můžeme považovat monitoring, vstupní analýzu potřeb v dané lokalitě, kde rodina bydlí. Nesmíme zapomínat, že rodiny s více problémy jsou vytěšňovány na okraj lokality, případně do vyloučené lokality, což zhoršuje jejich situaci a může negativně ovlivnit život rodiny, který se dá pomocí intervence změnit.
- Sociální pracovník musí umět specifikovat potřeby těchto rodin, vytvořit prostor pro spolupráci s rodinou, což také obnáší analyzovat dosavadní způsob jejího života. Definovat problém a na základě analýzy stanovit priority rodiny.
- Je vhodné, aby se rodina průběžně zúčastňovala edukačních aktivit v Klubu.

- V prostředí, kde rodina bydlí, lze využít svépomocné skupiny, vytvoření sociálních programů, které pomůžou navázat kontakt rodině se širším společenstvím prostředí. Často jsou tyto rodiny v odporu a ze začátku nechtějí spolupracovat, jejich obranné mechanismy jsou důsledkem reakce na jejich dřívější problémy, traumata. Jak uvádí Matoušek (2014, s. 33), lidé žijící v deprimujících podmínkách si budují osobnost a styl komunikace tak, aby byli co nejvíce chráněni před ohrožením a aby obhajovali své zájmy svými prostředky.

Poznámka na závěr: pro sociální práci, sociálního pracovníka, víceproblémová rodina nemůže být „předmětem“, který odložíme, „protože s tím se nic nedá dělat. Často zužujeme pojetí, obsah problémů takové rodiny. Pamatujme však, že ani tato rodina od svého začátku nebyla nebo nemusela být problémová. Máme dostatek příkladů z praxe, kdy „vážené“ rodiny ve svém prostředí se staly více problémové. Neúspěch v něčem, jeho neovladnutí, krize, malý problém a další se nabalovaly jako „sněhová koule“. Při vyhodnocování více problémových rodin musíme být velmi obezřetní, dostatečně erudovaní a schopní využít všech metod a postupů k narovnání situace rodiny.

10.3 REKONSTRUOVANÉ RODINY

Další skupinou rodin jsou rodiny rekonstruované. Jsou to rodiny nově složené, které vznikají v okamžiku, kdy si jeden z partnerů přivede do nového partnerství děti z partnerství předchozího (ať už mu byly svěřeny do péče, nebo ne). Nová rekonstruovaná rodina by neexistovala, kdyby dříve neexistovala jedna nebo více zaniklých původních rodin. Genetický trojúhelník matka-otec-dítě stále doplňují noví partneři. Jak všichni víme, založením rodiny vznikají pokrevní vazby. Ty jako vazby biologické jsou nezpochybnitelné, protože pokrevní svazky spojující členy rodiny na rodičovské a sourozenecké úrovni jsou trvalé a nelze je zrušit. Rekonstruované rodiny jsou „vytváření“ nové rodiny, která vznikla na základech minimálně jedné, nebo více původních rodin. Konfigurace rekonstruovaných rodin není stálá a podléhá změnám. Je to stále proměňující se systém. Život těchto rodin se více zakládá na citech, které nejsou chráněny pokrevními svazky. Základní charakteristikou je nestálost vazeb. Vazby a vztahy v nové rodině opakovaně procházejí těžkými zkouškami, protože každý z partnerů do vztahu přináší původní zkušenosti jednak ze svých orientačních rodin a také z předchozího rodinného soužití. Do vztahu přinášíme minulost svého partnera či partnerky. Tvoří se tak vícerozměrná struktura nového systému.

Každá nová rodina je totiž poté, co prošla zkouškou rozdělení, vystavena snad ještě obtížnější, dvojité zkoušce: zkoušce integrace a diferenciaci. Nevyjasní-li se v rámci rekonstruované rodiny dostatečně všechny vztahy, zvyšuje se riziko narušení psychického vývoje dětí, zmatení rolí a funkcí v rodině. Pokud se rozhodneme, že nechceme věnovat příliš velké úsilí tomu, abychom jasně a přesně vymezili každému z členů rodiny jeho pozici, znamená to, že pohrdáme potřebou dítěte vytvořit si vlastní identitu a získat pocit bezpečí, které v původních rodinách poskytují genetické vazby. Proto je třeba zřetelně pojmenovat vztahy a vazby, na nich je život v nové rodině založen. To nám umožní definovat rodinnou hierarchii: kdo patří do generace prarodičů, kdo do generace rodičů a kdo do generace dětí. Znamená to pojmenovat různé funkce: kdo co v rodině dělá, kdo zodpovídá za koho, odhalit vazby příbuzenské a vazby založené výhradně na citech.

Vztahy založené na citech nebo volbě se mohou od vztahu založených na pokrevním příbuzenství výrazně lišit. Můžeme mít někoho různým způsobem rádi a respektovat jeho city. V nových, rekonstruovaných rodinách je potřeba se k druhým chovat laskavě a vstřícně, ale není povinností dávat najevo svou lásku. Pojmenovat při oslovení druhého, znamená definovat, jaké pouto lidi spojuje. Určit pojmenování každého člena rodiny a oslovovat jménem, znamená určit vztah mezi oslovujícím a osloveným. Otec není vždy „tatínkem“ všech dětí v rekonstruované rodině, stejně tak matka není matkou všech dětí a všechny děti nejsou vlastními sourozenci.

Obtížnost soužití v rekonstruovaných rodinách spočívá v tom, že partneři, kteří se stávají jejich jádrem, zřídka do nového vztahu přicházejí volní. Otázkou je, jaká doba uplynula od rozchodu předchozího vztahu, zda nový vztah v sobě skrývá pomstu, nenávist vůči bývalému partnerovi, nebo opravdovou náklonnost k jinému partnerovi. Počátky rekonstruované rodiny často spadají do velmi stresujícího období, které s sebou nesou změny. Pro každého člena rodiny, ať už pro rodiče, nebo pro dítě, existuje nějaké „před rozchodem a po rozchodu“. Každý potřebuje jinak dlouhou dobu k tomu, aby se vyrovnal se změnami a prošel procesem truchlení za původní rodinou.

Vlastní rodič má před sebou úkol podělit se o část odpovědnosti za výchovu dítěte s nevlastním rodičem, udělat mu místo ve výchově a domlouvat se s ním na řešení situace v rodině. Pro nevlastního rodiče to obnáší poznat dítě, poznat, jak je vychováváno, a postupně se na jeho výchově začít podílet. Dobrému fungování rodiny přispívá, když si je nevlastní otec vědom toho, že je nevlastní a nenahrazuje dítěti vlastního otce. Nevlastní rodič může být v životě dítěte velmi důležitý a může jej obohacovat. Jeho role je snazší, když respektuje roli vlastního rodiče. Od nevlastního rodiče potřebuje dítě dostatek prostoru a svobody pro blízký vztah s vlastní matkou a s vlastním otcem. Dítě, hlavně v počátcích soužití, potřebuje, aby mu byl nevlastní rodič k dispozici tehdy, když ho žádá, aby mu poradil a pomohl s tím, co potřebuje. Dítě potřebuje zjistit, zda ho může žádat a může být vyslyšeno. Od vlastního rodiče, se kterým žije, dítě potřebuje, aby ho netlačil do kontaktu s nevlastním rodičem. Potřebuje mít občas vlastního rodiče jen pro sebe a potřebuje i čas, který tráví všichni společnými činnostmi. Od obou dospělých dítě potřebuje, aby vytvořili pokud možno stabilní partnerství, které mu bude poskytovat pevné zázemí pro jeho růst. Děti a nový partner potřebují čas, aby si na sebe vzájemně zvykli. Potřebují si vytvořit vlastní postoje vůči novému partnerovi svého rodiče, potřebují zjistit, jakým způsobem k sobě patří.

Nejčastějším problémem, se kterým se děti z poskládaných rodin potýkají, jsou žárlivost, ukřivděnost, ale také snaha využít situaci ve svůj prospěch. V rekonstruovaných rodinách se na výchově podílejí všichni společně a někdy dítě musí poslouchat tři nebo čtyři dospělé osoby. Pokud v rodině funguje otevřená komunikace, mají děti žijící v takto široké rodině mnohem více možností k vyjednávání, zjišťování, co u koho funguje, nastavování hranic. Pokud je komunikace ve vztahových liniích správně uchopena, může být pro dítě v některých ohledech přínosem. Víme, že každá rodina funguje jinak a dítě se musí naučit tomu „jak to je jinak“. Jsou to pravidla nového společného soužití.

Rodiče, kteří tvoří rekonstruované rodiny, mají své problémy, ve většině případů jsou to problémy vztahového charakteru, uspořádání poměru v nové rodině, vstup prarodičů do nového/nových vztahů apod. Jsou to i konflikty, které souvisí s batohem problémů z dřívějška (dluhy, zaměstnání, uspořádání bydlení apod.). V těchto záležitostech se zpravidla rodiny obracejí na různá poradenská zařízení, pokud se obracejí na OSPOD, jedná se o závažnější situace v případě výchovných problémů vlastního, či nevlastního dítěte, výživného apod. Rekonstruovaná rodina může velmi dobře využít Komunitního klubu, nebo také můžeme nabídnout aktivity právě pro skupinu těchto rodin.

Sociální práci s těmito rodinami můžeme rozdělit na dvě části

1. Rodiny, ve kterých se může objevit závažný problém, hlavně ve vztahu vlastní/nevlastní rodič, dítě, manipulace s dítětem ze strany některého z rodičů, závažné výchovné problémy dítěte související s novou rodinou, dluhy, neplacení výživného některým z rodičů apod. Tuto část problémů je zapotřebí ponechat OSPOD, který musí přijímat potřebná opatření.
2. Druhá část sociální práce již může být realizována v Komunitním klubu. Může se jednat o vzájemnou komunikaci mezi členy nové rodiny, vztahy mezi jednotlivými členy domácnosti, jakou má rodina představu o svém fungování, tj. definovat role, jak vhodně uspořádat bydlení, prarodiče a širší rodina, jak vnímat tyto osoby, jak je oslovovat, silné a slabé stránky nové rodiny. Děti mají občas zmatek, kdo ke komu patří a jak jsou tvořeny vztahy. V rámci aktivit můžeme společně s rodiči a dětmi zpracovat genogram (uvedeno v další části materiálu). Cílem



genogramu je sestavení příběhu rodiny tak, abychom přesně definovali, jakou pozici zaujímají její členové, jakými úkoly jsou pověřeni, kdo ke komu patří a jak se formovala rodina od začátku. Kdo kdy do rodiny přišel, odešel z rodiny apod. Můžeme analyzovat situaci v rozhovoru s dětmi, jak by si přáli uspořádat bydlení, pokoj, zájmy, rozvrh dne, kde vyjednávat – v obýváku nebo v kuchyni.

10.4 SOCIÁLNĚ ZNEVÝHODNĚNÉ RODINY A DĚTI/ŽÁCI

Sociální znevýhodnění je v kategorii označující širokou škálu příčin neúspěšnosti dětí/žáků z nezdravotních důvodů, které mají příčinu mimo školu v přirozeném sociálním zázemí dítěte nebo pramení z jiných životních okolností v životě dětí. Tyto skutečnosti dítě nemůže ovlivnit a stávají se pro ně přítěží v jiné sociální realitě. Sociální znevýhodnění je velmi široká kategorie, která je jak v teorii, tak v praxi definována trochu jinak, podle zájmů, zkušeností a cíle toho, kdo termín definuje. Termín „žák se sociálním znevýhodněním“ je pojem, který byl do české školské legislativy zaveden v r. 2004 k identifikaci dětí, kterým náleží zvýšená míra podpory a podpory v prostředí školy. Tyto děti/žáci, kteří nám selhávají ve vzdělávání, nejsou zdravotně postižení, dlouhodobě nemocní, případně jim není diagnostikována některá ze specifických poruch učení a chování.

Skupinou rodin a dětí sociálně znevýhodněných se zabývají i další vědní disciplíny (pedagogika, zdravotní vědy, psychologie, sociologie, sociální práce).

Kvalita rodinného zázemí významně určuje úroveň socializačního procesu, který se odvíjí od prvních dnů narození dítěte. Veškeré poznatky o proměně současné rodiny, obsahových změnách funkce rodiny, rodinné stability, početnosti členů rodiny a její struktury – výchova a vývoj dítěte v běžné fungující rodině stále představuje optimální způsob výchovy dítěte, který je obtížně nahraditelný.

Hodnota socio-kulturního rodinného zázemí, rodinné výchovy, podněcující výchovná péče umožňující rozvoj individuálních možností dítěte, stále stoupá na významu. Hodnota rodinného zázemí vystupuje jako jeden ze základních diferenciačních faktorů připravenosti dítěte k sociální otevřenosti podnětům ze širšího sociálního prostředí, ovlivňuje schopnost vychovávaného participovat na aktivitách a v neposlední řadě určuje, na co všechno je dítě připraveno a co je schopno zúročit pro seberealizaci ať v oblasti zájmové, vzdělávací, profesní přípravy, osobnostního růstu a životních perspektiv.

Ne všechny děti jsou vychovávány v sociálně příznivých podmínkách. Sociálně nepříznivé až sociálně znevýhodněné prostředí rodinného zázemí ovlivňuje výchovný způsob vedený v této rodině. Mnohé výzkumy potvrzují, že tyto děti jsou díky nepříznivé kvalitě výchovného prostředí a jejího působení na vývoj dítěte znevýhodněny na „startovní čáře do společnosti“ a to takovou měrou, že těmito důsledky je významně ovlivněna kvalita dalších možností seberealizace ve společnosti. Ohrožující rizikové faktory rodinného zázemí pro výchovu dítěte je obtížné včas zachytit, neboť probíhají v hluboké intimitě rodinných vztahů, prosazují se velmi zprostředkovaně v chování dítěte. Často jsou zjišťovány až v souvislosti s projevem závažných problémů v chování dítěte ve škole, na veřejnosti nebo v podobě partnerských vztahových problémů rodičů. Můžeme rozlišit některé faktory, z nichž jde usuzovat na poruchy socializačního procesu, nepříznivé podmínky v rodině. Znalost těchto faktorů je důležitá, zvláště pro sociální diagnostiku a práci s rodinou.

Významné faktory v rodině (ty nejdůležitější)

- Partnerské neshody různého druhu ovlivňující kvalitu péče a pozornost věnovanou dítěti. Dítě nevyrůstá v prostředí stálém a především toto prostředí je pro něho nesrozumitelné.
- Časté změny výchovného prostředí

- Nedostatek vzájemně (emotivně) sdíleného díky chudosti podnětů, přílišné zaujatosti rodičů jinými problémy nebo orientaci na jiné oblasti života, než je výchova dětí a rodinný život. Nedostatek vzájemnosti, interakce emotivně sycené
- Nízká vzdělanostní úroveň rodičů, hodnotově a sociálně chudé výchovné klima, uzavřenost vůči širším sociálně kulturním vztahům, symbolům, hodnotám
- Nezaměstnanost jednoho z rodičů nebo obou rodičů v důsledku neuplatnění se na trhu práce
- Nekompetentnost ve výchovné rodičovské roli
- Závislosti jednoho z rodičů, pobyt ve VTOS
- Chudoba, nezajištění potřeb dítěte

Faktory, které ovlivňují vzdělávání a osobnostní charakteristiky

- Retardace sociální vyzrállosti pro vstup do vzdělávání
- Vzdělávací problémy v důsledku sociální zanedbanosti, nízké úrovně sociální kultivovanosti
- Motivační chudoba (úroveň hodnotového systému, duchovního bohatství)
- Nízká úroveň volního úsilí, volných vlastností, nezáměr, útěk od situace neúspěchu, od knoflíků
- Výchovné kázeňské problémy
- Silný individualismus, bez plnění povinnosti, nedostatečně rozvinutá úroveň odpovědnosti, únikové jednání až infantilní, nadbytečné užívání obranných mechanismů, nízká úroveň autoregulace, poruchový sebeobraz (mezery v sebereflexi)
- Psychopatologické charakteristiky psychiky: psychosociální nevyzrállost, v pozdějším věku výskyt závislosti, především na drogách, různého druhu deviace

Kromě uvedených faktorů je zapotřebí blíže vyspecifikovat jeden z mnoha, tj. **chudoba dětí žijících v sociálně znevýhodněném prostředí**. Fenomén chudoby jako sociální událost je pro sociální politikum, sociální práci a jiné vědní disciplíny mimořádně významnou kategorií. Chudoba je krajní variantou nerovnosti. Nevyjadřuje pouze deprivaci v příjmech a ve spotřebě. Je to současně sociální status, sociální vztah a životní pocit. Při řešení chudoby se musíme zabývat nejenom funkcí rodiny, ale také mapováním potřeb rodiny, potřeb dítěte.

Chudoba rodin je nejčastěji spojována s nedostatečnými příjmy, nezaměstnaností, nízkou vzdělanostní úrovní rodičů, pauperizací těchto rodin, se sociálním vyloučením apod. I když základní charakteristiky chudoby u dospělých a dětí se můžou jevit jako stejné, chudoba dětí má multidimenzionální rozměr, je problémem do budoucna a zážitky z dětství prožitém v chudobě se často přenášejí do dalších generací. Chudoba dětí je závažnějším problémem než chudoba dospělých, protože děti nemůžou ovlivnit okolnosti svého života. Autoři Feinstein (2003), Kiernan a Mensach (2009), zkoumali vliv života v permanentní chudobě na kognitivní vývoj a chování dětí. *Našli souvislost mezi chudobou a intelektuálním vývojem dětí v raném dětství a jejich chováním* (Gojová 2014, s. 17). Obecně můžeme uvést, že riziko chudoby a sociálního vyloučení v dospělosti do určité míry začíná již v dětství a významně ovlivňuje další vývoj osobnosti jedince.

Způsoby měření chudoby, jak je známe z odborné literatury, se zaměřují na příjmovou stránku rodiny a důrazem a materiální aspekty chudoby, co nám neumožňuje postihnout některé fenomény, související s chudobou dětí, tj. jak děti vnímají svou chudobu, jak ji prožívají emocionálně, neznáme jejich vnitřní pocity zranitelnosti, které mají místo v průběhu jejich vývoje (prozatím nemáme relevantní výzkumy). Zásahy státu prostřednictvím sociální politiky, formou nejrozličnějších sociálních transferů, které rodinám ohroženým chudobou, kompenzují jejich nedostatečnou příjmovou situaci, jsou určeny celé rodině, jejichž součástí jsou děti, které tvoří „doplňek“ pro daný transfer – sociální dávku.

Jak vyplývá z výzkumu prof. Sirovatky (2015, VÚPS, s. 129), nízkopříjmové domácnosti vychovávající děti, volí strategii přizpůsobení se omezeným možnostem, tj. uspořít, kde se dá. Většinou, jak autor uvádí, je to úspora na jídle, oblečení pro děti, hračky, knížky, časopisy a další aktivity.

Nabízí se otázka, jak definovat dětskou chudobu, děti v chudobě. Americká socioložka Jenni Marshal, která se zabývá dlouhodobě problematikou chudoby dětí, specifikuje a rozlišuje následující pojmy: **child poverty (dětská chudoba) a childhood poverty (dětí v chudobě)**. Vysvětluje, že pojem „dětská chudoba“ často implikuje vnímání těchto dětí jako skupinu mezi ostatními chudými jedinci, která je homogenní. Znamenalo by to, že zkušenosti s chudobou u všech dětí jsou stejné. Autorka dále uvádí, že takový náhled na problematiku dětské chudoby není správný, neboť je zapotřebí rozlišovat potřeby dětí podle věku, pohlaví, sociálního prostředí apod. Pojem „dětí v chudobě“ vysvětluje z pohledu vývoje dítěte, významu dětství v životě jedince v jednotlivých vývojových cyklech chudoby, přenos deprivace chudoby do dalších generací.

Dítě vyrůstající v chudobě se stává chudobnou, pasivní dospělou osobou, která opět vychovává své děti v chudobě. Děti vyrůstající v chudobě mají odlišné životní zkušenosti, vyskytují se častěji nemoci, sociální stigmatizace zvláště ve vztahu k vrstevníkům, snížený společenský status, malé sebevědomí, stres, strach, chybějící přístup k informacím. Tyto děti mají problémy orientovat se ve světě, protože jim chybí základní informace (důsledek neuspokojených vzdělávacích potřeb). Děti vyrůstající v chudobě tvoří svou biografickou životní zkušenost do budoucna.

Chudoba prožitá v dětství a v průběhu dospívání má některé charakteristické znaky významné pro budoucí život:

- V dospělosti chybí finanční prostředky na zajištění základních potřeb, ale také sociokulturních potřeb, zájmů a aktivit
- Chybí možnosti pro rozvoj lidského kapitálu, vlastních schopností v důsledku chybějícího či nedokončeného vzdělání
- Často chybí pomoc ze strany širší rodiny, sociální opory, jsou přerušeny vazby v rodině, v sociálním prostředí. Chudoba produkuje bezmoc, pasivitu při hledání řešení své situace, emocionální strádání může být příčinou výskytu různých sociálních patologií

Chudoba dětí ovlivňuje rovněž oblast edukace, protože omezuje jejich životní aspirace, zájmy, životní perspektivy, dětské radosti. Život dětí v chudobě charakterizuje určitá jednotvárnost jejich života, ke kterému přivykli, ale která může být nebezpečná zvláště v období adolescence či dospělosti. Dětem vyrůstajícím v chudobě chybí pocit bezpečí, lásky ze strany rodičů, neboť problémy rodiny se většinou soustřeďují na finanční záležitosti, které jsou součástí jejich každodenního života. V důsledku chudoby u dětí se často vyskytují problémy související s emocionální a expresivní složkou jejich osobnosti, sociálním vývojem, co ovlivňuje způsob prožívání jejich emocí v kontaktech s vrstevníky, zvláště těmi, kteří netrpí chudobou. Tyto skutečnosti vyvolávají umělou psychologickou vzdálenost mezi dětmi ve školní třídě, kdy příčinou jsou rozdíly ve vnímání společenského statusu a životní úrovně rodiny, její velikosti a postavením dítěte uvnitř rodiny.

Děti, které prožívají své dětství v chudobě, se často adaptují na podmínky chudoby, nemají příliš velké ambice, časem minimalizují své potřeby a přebírají určité vzorce života v chudobě. Dorůstání dětí v podmínkách chudoby je jednou z příčin sociálního vyloučení, sociální patologie. Jak uvádí Mareš (1999, s. 54), můžeme se setkat i s alternativními strategiemi řešení chudoby, zvláště u dívek. Jak uvádí autor „řada výzkumů poukazuje na rostoucí počet těhotenství mladistvých za účelem dosažení statusu dospělé osoby, a tak získat příjem ze sociálních dávek, byť za cenu doprovodných osobních komplikací“.

Chudoba rodin a dětí vytváří sociální problémy a často je ignorována jejich strukturální povaha (politický, sociálně ekonomický kontext). Sociální práce může řešit ohniska chudoby (např.

problematiku předlužení, bydlení, různých rodinných konfliktů), tj. následky příčin, ale nedokáže je ovlivnit. Sociální práce s rodinami v chudobě musí hledat příčiny chudoby vně rodiny, tj. kořeny této chudoby v generačních modelech chudoby rodin, které mohou chudobu aktivovat.

10.5 SOCIÁLNÍ PRÁCE SE SOCIÁLNĚ ZNEVÝHODNĚNÝMI RODINAMI A RODINAMI ŽIJÍCÍMI V CHUDOBĚ

Problematika sociálního znevýhodnění rodiny a chudoby jsou jevy, které k sobě patří a tvoří spojitou nádobu v systému fungování rodiny, jejího sociálního prostředí, ale také širšího lokálního prostředí. Především tyto rodiny by měly být klienty Klubu pro rodiče a děti, zároveň těmto rodinám by měla být věnována zvýšená pozornost ze strany sociálních pracovníků, komunitních pracovníků. Pro sociální práci s těmito rodinami se jeví účelné zpracování samostatné koncepce sociální práce, ostatní metody sociální práce nevyjímaje. Jak bylo uvedeno, obsah znevýhodnění v sobě skrývá několik závažných atributů, které jsou příčinou vzniku znevýhodnění a chudoby rodin, a které nemůžeme ihned vyřešit. Tudíž je nutné zabírat se každým fenoménem zvlášť a hledat návaznosti mezi jedním a druhým, případně dalšími.

Jaké zvolit postupy

1. Nejprve se musíme dozvědět něco o této rodině, tj. kde bydlela předtím, kde nyní bydlí – důvody změny bydliště, jaké má podmínky k bydlení, rodiče pracují – nepracují, kdo se stará o dítě, širší rodina, kontakty, jaké rodina má, vzdělání rodičů, finance apod. Jsou to vstupní informace obecného charakteru.
2. Důležité je nechat rodinu vyprávět o sobě. Neklademe přímé otázky, ale vedeme dialog, vyprávění. Dáváme pozor, které problémy se snaží zamlčet, ke kterým se vrací, šířeji rozvinou, odbočují od nějakého problému, vedou hovor jiným směrem. Neptáme se, zda již někde docházeli, nebo jsou v evidenci OSPOD. Při kontaktu s rodinou, dítětem nepoužíváme pojem znevýhodnění; tento pojem může snižovat důstojnost dítěte, ale také rodiny.

Příklad navazování rozhovoru

Jste z města N... , asi tady bydlíte dlouho... změnili byste bydlení?... , zřejmě málo místa pro všechny, celou rodinu... , no ale možná bydlení je levnější, takže máte nižší náklady a peníze stačí pro potřeby dítěte... , hlavně do školy nebo MŠ... zřejmě chodí rádo do školy/školky... a chodí samo do školy... když vy pracujete? takže to musí zvládnout... aha říkáte, že nepracujete, tak zřejmě pracuje manžel... no to jsem nevěděla, že jste na dávkách...

Takovým způsobem vedeme rozhovor, tak abychom navazovali na to, co již bylo řečeno, rozhovor rozšiřujeme a všímáme si, co nám z rozhovoru vypadlo.

Jakmile zvládneme obecnou charakteristiku, musíme se dostat k těm oblastem, které „tvoří systém znevýhodnění“ – v dotazech pokračujeme stejným způsobem.

Profil rodiny je metoda, pomocí níž můžeme plánovat další aktivity. Profil zpracováváme společně s dítětem a rodiči, nebo rodičem. Profil nám také ozřejmí slabé a silné stránky dítěte, rodičů, klady, zápory, potřeby. Při vedení rozhovoru nejprve s dítětem a pak rodiči, zaznamenáváme informace. Připravíme si záznamový list, rodičům a dítěti sdělíme, co budeme všichni společně dělat.



Dítě: je pro mě důležité

Kategorie profilu (příklady):

- » Pochvala a odměna
- » Aby se mi kamarádi neposmívali
- » Mít nový mobil
- » Aby vždy byl někdo doma
- » Aby strejda nepil pivo

Toho, co je pro dítě důležité, může být hodně. Z výpovědí vybereme kladná a záporná tvrzení, které pak musíme s dítětem v další fázi diskutovat.

Dítě: moje klady

Kategorie profilu (příklady):

- » Já vždy každému pomůžu
- » Snažím se mamce udělat radost
- » Mám rád zvířátka, hlavně psy

A tak může dítě pokračovat dál...

Dítě: pomůžeš mi, když...

Kategorie profilu (příklady):

- » Si nebudu s něčím vědět rady
- » Když si nebudu umět zavázat tkaničku u bot
- » Když mě někdo bude bít
- » Když nevím, jak napsat tuto větu...

Tentýž postup zvolíme pro rodiče: *otec – matka, nebo pouze jeden rodič*

Matka: je pro mě důležité (totéž obdobně platí pro otce)

Kategorie profilu (příklady):

- » Mít peníze na zaplacení pobytu dítěte v přírodě
- » Aby se sousedé ke mně chovali slušně
- » Najít si práci

Matka: moje klady (totéž obdobně pro otce)

Kategorie profilu (příklady):

- » Snažím se, ale moc mi to nejde
- » Chci, aby dítě mělo vše potřebné
- » Vždy připravuji dítěti svačinky

Matka: pomůžete mi, když...

Kategorie profilu (příklady):

- » Mě budou chtít vystěhovat z bytu
- » Mě manžel bude zase bít

Určitě jste si všimli, že není uvedený zápor – negativní hodnocení, je to proto, neboť hledáme kladné situace a negativa se nám objeví v textech výpovědí. *Takto zpracovaný profil nám poslouží k individuálnímu plánu práce s rodinou, dítětem, můžeme vybírat vhodné herní techniky a pak se zaměřit na rozpracování konkrétních výpovědí, jejich upřesnění.* Při práci s rodinou využíváme všechny metody sociální práce, hlavně se zaměříme na oblast socioterapie, vztahové záležitosti a způsoby řešení problémů. Jelikož se jedná o znevýhodněnou rodinu, zaměřujeme pozornost na širší rodinu (kontakty), dále na samotné lokální prostředí a to konkrétně se snažíme hledat odpověď na tyto otázky.

- Jak se k vám chovají lidé z prostředí, kde bydlíte
- Podle vás, může toto prostředí něčím ohrozit vaše dítě
- Máte kontakt se spoluobčany vašeho prostředí, máte tam přátele, navštěvují vás, nebo navštěvujete vy je?
- Jsou v lokalitě obchody, kino, lékař a jiné (restaurace, herna, pivní bar), dopravní obslužnost
- Jsou v blízkosti vašeho bydliště policie, obecní policie, provádějí kontroly prostředí
- Je prostředí pro vás příjemné, nebo vám něco vadí
- Má si dítě kde hrát, má tam kamarády, navštěvují se
- Pomůžou vám lidé ze sousedství, pokud byste pomoc potřebovala
- Jak daleko od bydliště jsou škola, školka
- Kdyby byla taková možnost, změnila byste prostředí za jiné

Z výpovědí můžeme vyvozovat, jak toto prostředí může rodinu ovlivnit, případně co můžeme nabídnout obci, aby se v lokalitě změnilo a proč.

Další okruh problémů tvoří problematika chudoby. **Nebojme se o chudobě mluvit nejenom s rodiči, ale také s dětmi.** Chudoba jako taková není jenom náš problém, ale celosvětový a vyskytuje se v mnohem bohatších státech. Můžeme rozvinout diskuzi na téma chudoby. Ze zkušenosti a praxe, pokud se ptáme dětí, pojem chudoba vnímají pouze jako konkrétní materiální věci. Většinou opakují to, co slyší a říkají: „jsme chudobní, protože nemáme auto, dům, nemůžeme na dovolenou do zahraničí, nemáme značkové oblečení apod. Odpovědi jsou zaměřené na konzum a mnohdy ani rodiče ani děti nevědí, co si pod pojmem chudoba představit. Problematiku chudoby můžeme rozvinout ve vztahu ke vzdělání a významu vzdělání, zaměstnání apod. S dětmi je rovněž třeba o chudobě mluvit, jak se dá zvládat. Podstatné je říct rodičům a apelovat na ně, aby vytvořili s dítětem velmi dobrý emocionální vztah, pevnou citovou vazbu. Pokud takový vztah v rodině je, lépe se zvládá znevýhodnění a chudoba, protože dítě cítí oporu, bezpečí a dovede, sice po svém, s chudobou bojovat.

Jak definuje školský zákon č. 561/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, sociální znevýhodnění žáka:

V § 16 školského zákona je sociální znevýhodnění vymezeno takto:

- Rodinné prostředí s nízkým sociokulturním postavením nebo ohrožení sociálně patologickými jevy
- Nařízená ústavní výchova nebo uložená ochranná výchova
- Postavení azylanta a účastníka řízení o udělení azylu na území ČR

V obecné rovině se takovým žákem rozumí zejména žák:

- Žijící v prostředí, kde není dlouhodobě dostatečně podporován ke vzdělávání či přípravě na vzdělávání (nedostatečné materiální zázemí, nevyhovující bytové podmínky, nezáměr ze strany zákonných zástupců, konfliktů v rodině)

- Zákonní zástupci dlouhodobě se školou nespolupracují a je to na újmu oprávněných zájmů žáka
- Žijící v prostředí sociálně vyloučených lokalit nebo lokalit sociálním vyloučením ohrožených
- Který je znevýhodněn při svém vzdělávání z důvodu příslušnosti k etnické nebo národnostní skupině či specifickému prostředí a také z důvodu používání odlišného jazyka nebo specifické formy vyučovacího jazyka v domácím prostředí žáka

Do této skupiny také patří děti umístěné mimo rodinu, což je krajní řešení, kdy je to nutné o ochraně života nebo zdraví dítěte. Jednotlivé aspekty sociálního znevýhodnění lze vymezit na úrovni jedince (jazyková odlišnost, sexuální orientace, zanedbaný zevněšek apod.), na úrovni rodiny (např. týrání, zneužívání, zanedbávání, dysfunkční rodina, odlišný životní styl, velká pracovní vytíženost rodičů, neúplná rodina), v sociálním prostředí (prostředí sociálně vyloučené lokality, ohrožení sociálně patologickými jevy) a v souvislosti se socio-ekonomickým statutem (chudoba, ztráta materiálního zázemí v důsledku předlužení, migrace, nevyhovující bytové podmínky, kulturní a náboženská odlišnost).

Tyto aspekty se velmi často kombinují a prolínají a jsou také často proměnné jak v čase (mohou být přechodné, občasné, trvalé), tak i v prostředí (co jedna skupina považuje za normální, může jiná skupina vyhodnotit jako patologické). Tyto skutečné aspekty je třeba vždy reflektovat nejen ve škole, ale i při práci s těmito rodinami. Je třeba kontinuálně zjišťovat situaci dětí/žáků, sledovat případné změny a nové signály a následně na ně pružně reagovat výběrem vhodných podpůrných strategií.

Jaké indikátory jsou spojené s rodinou žáka a jejím sociokulturním statutem

Převládá nižší kvalita spolupráce rodičů se školou a s jinými institucemi, rodiče nejsou schopni zajistit kvalitní domácí přípravu, nezajímají se o drobné kázeňské potíže dítěte, nízké výchovné kompetence, vztahové problémy mezi rodiči, nebo také dlouhodobá nemoc rodiče, dochází ke krytí občasných absencí žáka ve škole, rodina není ochotná přijmout alternativní řešení, dítě má nedostatečnou podporu ze strany rodičů.

11. VYBRANÉ METODY SOCIÁLNÍ PRÁCE, KTERÉ MŮŽEME VYUŽÍT PŘI PRÁCI S KLIENTY, RODINAMI, DĚTMI

SOCIOTERAPIE A PŘÍSTUP ZAMĚŘENÝ NA ŘEŠENÍ

Socioterapií rozumíme souhrn metod sociální práce, které akcentují různé druhy sociální intervence. Socioterapie, obdobně jako sociální práce, zahrnuje v sobě poznatky z několika vědních disciplín (psychologie, sociologie, pedagogika, školství, právo a další). Socioterapii můžeme charakterizovat jako specifickou oblast sociální práce, která má své uplatnění při práci s různými sociálním skupinami, jednotlivcem, rodinou, dětmi, komunitou. Socioterapie zahrnuje: poradenství, diagnostiku, prevenci, psychosociální pomoc, krizovou intervenci, spolupráci s dalšími subjekty, které jsou významné pro klienta; zahrnuje sociální rehabilitaci (zajištění služeb), práci s rodinou, podporu nebo obnovu rodinných vztahů, přímou terapeutickou práci (vedení rozhovorů, využití různých speciálních technik). Socioterapie má také edukativně výchovný charakter a psychokorektivní význam. Nutno podotknout, že s pojmem sociální terapie (socioterapie) se setkáváme již u zakladatelky sociální diagnózy, Krakešové-Doškové. Ve své publikaci „**Psychogeneze sociálních případů**“ se autorka zmiňuje o významu raných zkušeností klientů, které pramení z neutěšeného dětství, soustřeďuje se na matku jako vlivného činitele, zaměřuje se na výchovnou práci s dítětem, sociální prostředí, sociální opory. Hovoří o převýchově, což můžeme chápat jako proces psychokorekce, specifikuje některé metodické prostředky sociální terapie (poskytování rad, pomoc prostřednictvím katarze formou navození rozhovoru).

Rozhovor, komunikace je důležitou metodou používanou v socioterapii. Komunikovat, znamená „mnoho dát druhému člověku“. Blízkým slovem je také „sdílení“ a to sdílení něčeho cenného (Quisová 2009, s. 12-13). Pokud je komunikace jedním z pilířů sociální práce, socioterapie, o naslouchání lze sdělit, že je nedílnou součástí smysluplné komunikace. Komunikace v sociální práci vychází z komunikační teorie, na které se velkou měrou podílela skupina psychologů a terapeutů z Palo Alto v Kalifornii. Mezi ně patří významné osobnosti jako např. V. Satirová nebo Watzlawick. Procesy, které jsou v komunikaci zahrnuty, se zabývá např. ego-psychologie, systémová teorie, behaviorální nebo kognitivní teorie (Matoušek 2001, s. 219-220).

Sociální terapie má poměrně široký záběr; někdy klienta doprovázíme, někdy vedeme, či dokonce zasahujeme. Sociální terapie musí odpovídat potřebě komplexnosti a odborné intervenci. Základní metodou je rozhovor, intervenční terapeutický, narativní rozhovor. Sociální terapii nelze zaměňovat s psychoterapií. Stejně tak sociální terapii nelze zaměňovat s volnočasovými aktivitami, což se někdy v praxi stává, je to chyba.

Sociální terapie nezachází do takové hloubky psychiky jako psychoterapie. Sociální terapie používá metody a techniky zaměřené na podporu komunikace, motivace, vztahy, uvědomění si vlastního pocitu a získání reálného náhledu na danou věc. Diagnóza v socioterapii rovněž používá jednodušších prostředků. Sociální terapie na rozdíl od psychoterapie bývá často zahajována i bez počáteční



motivace a dobrovolnosti na straně klienta a to zejména tehdy, když je zapotřebí pomoci rodině a dítěti. Psychoterapie se zaměřuje na již existující problémy, sociální terapie se více zabývá prevencí, předcházení problémům. Sociální terapie se snaží zhodnotit všechny zdroje klienta, důraz je kladen na řešení, těžiště pozornosti je zaměřeno na současnost a budoucnost. Důraz je kladen na vzájemné vazby, vztahy a jejich fungování.

Teoretické pozadí sociální terapie, pokud jde o základní principy, souvisí se systematickým přístupem, dále je to přístup orientovaný na řešení a přístup na zdroje. Přidáme ještě konstruktivistický a fenomenologický přístup. Teoretické pozadí by mělo být sociálním pracovníkům známé, protože se tyto teorie a přístupy učí a od těchto přístupů se odvíjejí metody sociální práce.

Obsahem sociální terapie jsou poradenství, sociální diagnóza nebo také novější pojem posouzení životní situace klienta, prevence ve všech fázích, krizová intervence, spolupráce sociálního terapeuta s dalšími osobami, které hrají důležitou roli v životě klienta, zapojení jiných odborníků do spolupráce, různé formy sociální rehabilitace, rodinná podpora, obnovení vztahů a přímá terapeutická péče.

Cíli sociální terapie jsou podpora klienta, adaptace klienta na nové podmínky, realistický náhled klienta na možnost nápravy svých obtíží, nalezení zdrojů klienta k řešení jeho problémů, přestavba vlastního postoje klienta k problémům a danostem v jeho životě, úprava postojů a výchovných praktik klientů coby rodičů.

K socioterapii nemůžeme přistoupit jen tak. Musíme si nastavit cíle, tj. vypracovat cíle pro všechny oblasti problémů, se kterými klient přichází a které chceme řešit a stanovit pořadí těchto problémů (podle obtížnosti, naléhavosti, cíle obecné a konkrétní). Nástroje, které budeme používat: sociálně terapeutický rozhovor, sociální diagnóza nebo posouzení životní situace klienta, vytvoření terapeutického vztahu, přímá opatření ve prospěch klienta/rodiny, použití speciálních technik sociální terapie.

V sociální terapii za stěžejní nástroj práce a to jak s dítětem, tak i rodičem, považujeme rozhovor. Vést rozhovor si žádá určité komunikační dovednosti pracovníka, tj. rozpoznat všechny signály, jak verbální, tak i neverbální a dále znát další aspekty rozhovoru. V rozhovoru pracujeme s jazykem, s jeho zamlčenými a zhuštěnými významy, vzorci myšlení. Rozhovorem prozkoumáváme problém, všímáme si paralingvistických aspektů verbálního projevu (barva hlasu, plynulost řeči, emoční náboj apod.). Všímáme si neverbálních projevů, které verbální komunikaci mohou zesílit. Další důležitou věcí je naslouchání klientovi.

Sociální terapie, to nejsou jenom techniky, se kterými pracujeme. Ty jsou doprovodnou pomůckou. Hlavně se musíme zaměřit na podporu klienta v jeho životní situaci, pomoc mu se adaptovat na změny, společně s ním hledat zdroje řešení jeho problémů, žádoucích změn. Pracujeme-li s dítětem, pozornost zaměřujeme na rodičovskou péči, specifické projevy chování (předčasně dospělé dítě), vzájemný vztah rodiny k dítěti, postavení dítěte v rodině, jak se chová (klidné, smutné, veselé, tiché). Nevynecháváme ani školu, vzdělávání, školní kolektiv, další osoby, které jsou důležité v životě dítěte. Zajímají nás události v rodině, které v životě hrály/hrají významnou roli, posouzení, jak dítě vnímá sebe sama. U dospělé osoby (rodiče) nás zajímá způsob prožívání různých situací, postoje, zájmy, hodnoty, zda dospělá osoba dovede poskytnout podporu, vracíme se k primární rodině, ke vzdělání rodiče, čeho chce v životě dosáhnout, jaké má cíle.

Socioterapie vždy začíná analýzou stávající situace, rozhovorem, který vedeme formou narativního rozhovoru, tj. pomoc skrze reformulaci příběhu. Tento přístup vychází primárně z teorie konstruktivismu a sociálního konstruktivismu. Narativní rozhovor má významné místo v sociální práci. Narativní přístup – zjednodušené řečeno je „vyprávění životního příběhu“. Z příběhu potřebujeme vytáhnout podstatné věci, informace, se kterými dále pracujeme. Nezapomínejme, že řešíme problém, který neznáme. Požádáme o „souhlas“, zda si některé informace z rozhovoru můžeme zapsat, třeba okomentujeme poznámkou „můžu si tuto větu, slovo zapsat? protože mě zaujalo“.

Narativní rozhovor nám pomůže konstruovat řešení. Pro klienta je významnější mluvit o dobrých zkušenostech (ty musíme podchytit v rozhovoru) než o problémech. A na dobrých zkušenostech musíme stavět.

Dále můžeme pracovat s „výjimkami“. Jsou to situace, kdy se nic neděje a vše v životě klienta probíhá tak, jak má být. Nás musí zajímat, proč tomu tak je, tj., jaké interakce v té době měly místo. Klientovi se taková „výjimka“ může zdát nepodstatná, ale pro sociálního terapeuta má význam. Můžeme nám naznačit, že určitá změna je možná, ale musíme si položit otázku – jak tuto změnu uchopit. Proto při práci s klientem přidáváme otázku na „zázrak“. Stručně vysvětleno: zázračná otázka je technika zahrnující stanovení cíle a hledání řešení (jinak je to samostatná metoda). Můžeme také položit klientovi otázku v souvislosti s řešením problému, např. „co se stane, když tento x problém podle vás, tak jak ho vysvětlujete, zítra úplně zmizí?“

Kde nás taková otázka, kterou položíme a odpověď na ni posouvá? Dozvíme se, kam se chce náš klient dostat, co musí udělat pro změnu. Nedefinujeme problém, ale snažíme se přiblížit ke klientově definici problému, protože on je ten, který bude muset uskutečnit změnu. Rozpoznání problému klienta – nestačí problém pojmenovat (problém nikdy není jeden), ale zjistit nakolik je tímto problémem klient znepokojen a jak se problém jeví navenek. Podstatné také je zaměřit se na silné stránky klienta/rodiny.

Silné stránky to jsou zdroje, ke kterými se při práci s rodinou musíme dostat. V současné praxi je to tak, že se zabýváme problémovými stránkami klienta a zdůrazňujeme množství různých rizik, které mohou ohrozit fungování klienta. **Přístup založený na silných stránkách** je orientován spíše na zmocňování (empowerment) klienta k zvládání obtížných situací. Přístupy založené na silných stránkách se liší od přístupu založených na patologii, rizicích, hlavně v používaném jazyku. Rovněž se liší v základních principech, které ovlivňují praxi. Přístup orientovaný na silné stránky je, stejně tak jako jiné teorie, konstrukcí symbolů a jazyka. Musíme pamatovat, že „slova mají sílu, mohou podpořit, ale také ničit, mohou motivovat, ale také odpuzovat“ (Comptonová a Galaway 1999, In Smutek 2006).

Zkusme přemýšlet o této změně jazykové formulace: „no tak, co máte za problém, u vás je to pořád stejné“ ale můžeme říct: **něco se již zlepšilo ve vaší rodině oproti dřívějšímu? určitě mě s tím chcete seznámit, a přemýšleli jste o tom, proč tomu tak je?**

Nezdůrazňujeme daný problém (přece klient ví, že existuje, pracovník také) a co když to není stejné – když použijeme takou informaci, může být nepravdivá, nepřesná, která zatlačí klienta do kouta. Ale když použijeme formulaci, že možná došlo ke změně, **o které jako pracovník nevím, proto chci, aby mě klient s uvedenou změnou seznámil**. Tím také dáváme najevo, že je zde určitá šance změny, která možná proběhla/neproběhla – nevíme. Klient to vnímá asi takto: *netrápíme ho problémem, který je pro něho nepříjemný, ale důvěřujeme mu, že je schopen něco řešit*. A i kdyby zrovna nepřemýšlel o tom, co se stalo, proč se situace změnila, v podtextu dáváme klientovi na vědomí, že musí vyvinout určitou motivaci sám a začít přemýšlet.

Přístup k hodnocení klienta z pohledu silných stránek není automatický. Tomuto přístupu je zapotřebí se naučit a překonat mnoho dosavadních profesionálních, institucionálních a interpersonálních bariér, abychom mohli uvažovat potřebným směrem.

- Každý jednotlivce, každá rodina, každá komunita má své silné stránky, klady a zdroje
- Trauma, zneužívání, nemoc a boj mohou být pro sociální subjekt devastující, ale mohou to rovněž být příležitosti pro růst a mohou být zdrojem výzev a příležitostí do budoucna.
- Předpokládejme, že neznáme a ani nemůžeme znát horní limity schopnosti žádného jednotlivce ohledně růstu a možnosti
- Každé prostředí je vždy plné zdrojů, ale musíme je umět odhalit



Příklad problémové stránky a silné stránky vydefinování

Problémová stránka:

Jednotlivci (skupiny) jsou viděni jako zranitelné subjekty a jsou charakterizováni v pojmech, jako jsou patologie, porucha, trauma

Formulace, **vydefinování silné stránky:** Jednotlivci (skupiny) jsou viděni jako ti, co mají vrozenou odolnost (*resilienci*), *silné stránky a aktivity jdoucí směrem proti problémům*.

NEBO

Problémová stránka:

Individuální, rodinné, skupinové důvody selhání jsou pojmenovávány jako problém, deficit, zneužití, patologie

Vydefinování silné stránky: Individuální, rodinné, skupinové příčiny a důvody selhání jsou brány jako objevování toho, *kým vlastně tato rodina nebo jednotlivec je*.

Jak můžeme u klienta objevit silné stránky: v každé situaci jsou shledávány jiné rysy charakteristiky jako silné stránky, jako příležitosti zvládat obtížné situace. Takže musíme se dívat kolem sebe, poslouchat vyprávění, příběhy klientů, dát lidem poznat, že se zajímáme o jejich problémy (vzpomeňme si na více problémové rodiny)

Můžeme uvést některé ze silných stránek a jak tomu rozumět při práci s klienty

- Člověk, který bojuje s problémem, se zároveň učí. Potřebuje problém vyřešit a tak je konfrontován s požadavky a výzvami prostředí, tj. snaží se objevit své vnitřní zdroje. Pomůžou mu zvládat traumata, rozvinout některé osobní rysy a kvality. Z praxe známe mnoho krizových situací člověka, které musí zvládnout
- Když člověk čelí traumatu, nepřízni, můžou se začít rozvíjet jeho další kvality jako nezávislost, disciplína apod.
- Silnou stránkou můžou být i talenty, které lidé mají a které jsou skryté. Příkladem můžou být zdravotně postižení, kolik talentů můžeme u nich objevit.
- Kulturní a rodinné rituály, přesvědčení, příběhy, tradice rovněž můžou být silnými stránkami klienta. Někdy jsou takové zdroje přehlíženy.
- Lidé, kteří byli konfrontováni s extrémními situacemi, souvisejícími se zdravím nebo i se samotnou existencí, mají hluboký vhled – hrdost přeživších
- Sny, naděje, jak u jednotlivce, tak v rodině, mají stejný dynamizující a motivační dopad na člověka
- Totéž platí o komunitě, i ta nejslabší komunita má lidi, instituce, organizace a přírodní zdroje, které můžou přispět k well-being jednotlivců a rodin.

Pojem silné stránky (nebo zaměření na silné stránky) jedince, klienta, který je tak často citován v různých odborných publikacích v souvislosti se sociální prací, není frází, která se stále opakuje. Pokud víme, co znamenají, jak je obsahově uchopit, porozumíme těm situacím našich klientů, kteří chtějí (i když někdy neví jak) odstranit ze svého dosavadního života vše, co je pro ně překážkou. Jakmile je zaangażujeme do budování silných stránek, rozvine se u nich zvýšená snaha učinit více, stát se silnějším, hledat příležitosti. To se týká všech typologií rodin, o kterých již v textu je zmínka, včetně více problémových rodin, znevýhodněných apod. My také můžeme zmocnit jednotlivce, rodiny.

„Empowerment je proces zvyšování osobní, mezilidské nebo politické moci, takže jednotlivci, rodiny a komunity mohou podnikat kroky ke zlepšení své situace. Je prostředek, jak se chopit problémů bezmocné populace a prostředek vyjádření role bezmocnosti, kterou hraje při vytváření a urychlování sociálních problémů jak v rozvíjejících se, tak v rozvinutých společnostech“. Definici můžete srovnat s textem ke komunitě, komunitní práci, osoba v prostředí apod. Empowerment, neboli zmocňování, někdy zplnomocňování či posilování. Jak uvádí mnozí autoři Lorraine Gutierrez, Hare (1990, 2004) In Smutek (2006), definice

Jak můžeme zmocnit rodinu, případně jednotlivce

- Věřit, že klienti můžou věci změnit a musíme jim pomoci v tuto možnost věřit
- Rodinám a jednotlivcům je zapotřebí poskytnout perspektivu, která je plná budoucích možností
- Vzdělávat rodiny a jednotlivce a pomáhat jim zlepšit jejich dovednosti
- Rozpoznat a posléze stavět na jejich silných stránkách a na zdrojích okolo nich
- Pomoci rodičům uvědomit si, že mají různé možnosti a alternativy
- Vytvořit takové strategie, které budou podporovat jejich kulturu

PŘÍSTUP ZAMĚŘENÝ NA ŘEŠENÍ

Je etablovány způsob práce s klienty v sociální práci v terapiích, koučování, ve školách, v pastoraci a v dalších pomáhajících kontextech.

Odkláňáme se od obleného pojetí, že sociální terapeut, sociální pracovník má „patent na rozum“ od jednostranného intervenování, co má klient udělat. Proto nás někdy rodiče, klienti nemají rádi, protože jim říkáme, neustále připomínáme, že mají problém. Ale oni vědí, že mají problém, proč jim to neustále zdůrazňovat. **Přístup zaměřený na řešení vychází z předpokladu, že to, na co se soustředíme a na co zaměřujeme svoji pozornost, to posilujeme.** Pokud se tedy zaměříme na problém a mluvíme o problému, *posilujeme problém*. Sociální pracovní terapeut nikdy nemůže vyřešit problém sám a to i v případě, že využije tucet multidisciplinárních týmů. Nejdůležitější v tomto přístupu je pojetí změny. Zaměřujeme se na řešení, místo na problém. Orientujeme se na budoucnost. Nezaměřujeme se na to, co nechceme (mít problém), ale na to, co chceme, čeho chceme dosáhnout, jak má vypadat žádoucí stav.

Zázračná otázka – nebo otázka na zázrak

Přivést klienta k představě, že nastal zázrak a problém je vyřešen, má silný terapeutický účinek. Pro klienta to vytváří živou představu, jak bude vypadat jeho život, až se problém vyřeší, a také podporuje naději, že jeho život může být jiný, než tomu bylo doposud. Můžeme položit takovou otázku „*představte si, že jedné noci, zatímco spíte, nastal zázrak a problém je vyřešen. Avšak spíte, a tak nevíte, že zázrak nastal. Co myslíte: čeho si ráno všimnete, aby vám to prozradilo, že došlo k zázraku?*“ (takové formulace podobných otázek můžeme klientovi předkládat (Steve de Shazer, Y. Dolan a kol. 2011). Následuje překvapení v tom smyslu, že klienti jsou schopní i v silně zátěžové situaci zázrak definovat. Popisují konkrétní věci, které jim změní život. Ale jsou i takoví, kteří si nedovedou nic představit. Když pracujeme na řešení problému, naším úkolem je vyžádat si od nich informace tak, aby si mohli představit, že „zázrak“ opravdu nastane. Ale musíme jim pomoci vymyslet, jaký první krok musí udělat.



Výjimky (postup zaměřený na výjimky)

Výjimka je chvíle, kdy se problém nevyskytuje (třeba dítě má období, kdy spolupracuje, říká pravdu, je hodné). To nás nutí zabývat se interakcemi, co se vlastně stalo, co se změnilo, protože výjimka z problému znamená opakovat takové chování, postupy, které přestanou být nepřekonatelné. Nás zajímá, co klient udělal, jaký postup zvolil, protože určité jednání, které přináší pozitivní výsledky, můžeme opakovat.

Přístup zaměřený na řešení nevyužívá žádné specifické techniky, ale můžeme tento přístup kombinovat se sociální terapií. Můžeme pracovat (jak již bylo uvedeno se „zázračnou otázkou“), dále s postupem zaměřeným na výjimky. Důležité je ocenění klienta/klientů, je součástí intervence. To však neznamená, že pomíjíme problém, ale snažíme se ho vhodným způsobem „zaobalit“, reflektujeme ho.

Přístup zaměřený na řešení se řídí těmito pravidly

Nespravuj, co není rozbité: jak tomu porozumět? Jsou situace v životě klienta, byť někdy konfliktní, avšak nejsou neustále, spíše sporadické. Někdy jsou pouze malou částí života klienta. To znamená, že pokud něco funguje uspokojivým způsobem, nemá smysl se v tom štourat. Ale pozor – pracovník musí mít velmi široké pojetí toho, co „funguje“ a co „nefunguje“, protože jinak by pravidlo bylo nevědecké. Ale mohou být jisté odlišnosti v kultuře jedince, rodiny, nebo životním stylu.

Dělej víc toho, co funguje: jak tomu porozumět? Jestliže nějaký postup fungoval v minulosti, nebo vede k alespoň mírnému zlepšení situace v přítomnosti, je třeba takové věci zjistit a maximálně využít. To znamená věnovat důležitou pozornost těm obdobím, kdy je rodič – klient kompetentní, odpovědný, protože takové pozitivní chování tvoří základ pro posílení rodiny. To také znamená zkoumat výjimky, co klient v minulosti dobře zvládl a tyto výjimky zopakovat.

Když něco nefunguje, nedělej to; dělej něco jiného: jak tomu porozumět? V lidské povaze existuje podivný sklon pokoušet se řešit problémy opakováním stále stejných věcí a postupů, které v minulosti neúčinkovaly.

(K. I. Berg, 2013, Posílení rodiny)

Poznámka: v začátku textu komunita je informace, že klient, rodiny žijí neustále ve svých „vnitřních programech“, které je zavádějí do slepé uličky a pro změnu je zapotřebí vytvořit nové programy. A to je přesně tato situace. Lidová moudrost říká – „nikdy to nevzdávej“ a sociální terapeut, který se zabývá přístupem na řešení, říká: *Když to nefunguje, zkusme to jinak.*

Přístupem zaměřeným na řešení odbouráváme celou plejádu takových pojmů jako: klient je nemotivovaný, nemá zájem, je v odporu apod., a my složíme ruce a říkáme: s tím se nedá nic dělat. Takový postup ze strany socioterapeuta, sociálního pracovníka není správný, postup zaměřený na řešení si žádá v přístupu jednání s klientem, velké změny. Důležitý je také jazyk komunikace, slova. Když mluvíme o cíli a řešení, musíme používat jiné výrazy než ty, kterými popisujeme problém. Jazyk problémů je spíše negativní (pořád klientovi říkáme, co je špatně), tj. zaměřujeme se na minulost a chceme, aby nám problém popsal. Tím také sugerujeme trvalost daného problému. Jazyk řešení je jazykem pozitivním, je v něm naděje, zaměřujeme se na budoucnost a také sugerujeme pomíjivost problému.

Mnoho autorů, terapeutů se opírá o určité postupy řešení, které se můžou lišit. Pro naši praxi se jako nejlepší jeví postup, který má 6 základních principů autorů... A které můžeme dobře realizovat u našich rodin.

R – rozvíjení řešení, nikoli problému

E – efektivita

S – spolupráce

E – expertnost na proces

N – nevyhnutelnost změn

I – individuální přístup

Pokusíme se rozpracovat postup na příkladu problémové rodiny

Stručná charakteristika rodiny:

Matka samoživitelka, vdova, 3 děti ve věku 9, 12 (chlapci), 14 let (děvče), bydlí v okrajové části obce.

Děti žijí s matkou, babičkou (tchyní matky). Rodina byla úplná do doby, než zemřel manžel, otec dětí, který byl živitelem rodiny, předtím pracoval jako OSVČ. Rodina do doby úmrtí otce fungovala normálně a v rodině nebyly žádné vážnější problémy. Matka pracovala, i nepracovala, někdy zkrácený úvazek, nebo práce na dohodu. Život rodiny po smrti otce se výrazně změnil, došlo k narušení vztahů a pozic v rodině, zvláště v širší rodině, došlo ke změně sociálních rolí. Matka se se situací vyrovnávala velmi špatně, chyběly finanční prostředky, a začaly konflikty vně rodiny. Po určitou dobu se matka řádně starala o děti. Po nějakém čase došlo v rodině k určitému chaosu a nebylo známo, kdo vlastně domácnost řídí. Situace byla způsobená i tím, že matka měla potřebu hledat nového partnera, opouštěla děti a hodně času trávila mimo domov. Babička výchovu svých vnoučat přestala zvládat, vyčítala matce, že se nevěnuje dětem, pohádala se s matkou a hrozila, že domácnost opustí. Pasivní výchova dětí bez řádu, hranic se brzy projevila na chování dětí, které nechodily pravidelně do školy, měly absenci, starší děti se začaly toulat. 14letá dcera navázala známost se starším mužem, vracela se v nočních hodinách domů, mladší bratr přespával někdy u kamarádů a nejmenší 9letý chlapec si sám zašel do Dětského domova a prosil, aby ho tam ubytovali. Na situaci reagovala škola, okolí bydliště matky; ze strany OSPOD, který na situaci reagoval, musela být přijata určitá opatření. Matka si plně uvědomovala situaci, ke které došlo.

Co v dané kazuistice máme, co potřebujeme zjistit:

- Sociální diagnózu, formou narativního rozhovoru, čili dialog mezi matkou a terapeutem (vyprávěj, naslouchám), je to vlastně dekonstrukce životního příběhu matky. Nepokládáme otázku tak: proč jste se nestarala o děti... a podobné, neznáme podrobnosti o této rodině a potřebujeme se dozvědět, jaké byly vztahy, než otec dětí zemřel. Výčitkami matku zatlačíme do kouta. Jakmile máme diagnózu, víme problém, můžeme začít situaci řešit. Rozvíjíme „R“ řešení, nikoli problém.
- Víme, že matka kromě svého trápení má také své jedinečné zdroje a možnosti, jakou preferuje budoucnost (je to užitečnější, než probírat její selhání). Zjistili jsme, že něco v rodině nefungovalo, protože jsme poznali problém a jeho příčiny a teď potřebujeme, aby tento problém byl odstraněn. Společně s matkou rozvíjíme řešení její situace, motivaci, snažíme se matce pomoci najít kontext změny, možnosti.
- Můžeme přistoupit k „E“ – efektivita: Každá terapie v začátku je určité provizorium, co jsme v předchozí fázi probrali, ještě není hotové řešení. Potřebujeme, aby přechod od trápení k řešení trval co nejkratší dobu (krátká terapie). Potřebujeme pracovat efektivně a cíleně.
- Spolupráce „S“ mezi klientem a terapeutem. Aby spolupráce mohla fungovat, je potřeba klienta brát vážně a porozumět jeho situaci, jeho úhlu pohledu. V našem případě i úhlu pohledu

matky, kde selhala a musíme se dohodnout, na čem budeme spolupracovat, protože nám ještě zůstávají nevyřešené děti.

- Expertnost na proces, nikoli na obsah „E“ – odborníkem na svůj život je především klient. Proto nebudeme matce říkat, co má dělat, nebo nemá dělat. Konverzace by měla vést k vyjednávání a vyjasňování cílů, jak objevit její zdroje a jak je zapojit do cílů, které si staví matka. Rozhovor pečlivě reflektujeme.
- Nevyhnutelnost změn „N“ máme za to, že změny v životě člověka probíhají neustále a dochází ke změnám i u lidí, kteří mají problém. Jestliže problém matky alespoň dočasně zmizí (výjimka), nabízí to možnost pro řešení. V terapii musíme oceňovat každou změnu, a to i změny malé. Občas je vhodné pomoci klientovi třeba jen s malou změnou a rozvíjet ji. (třeba to může být vztah ke tchyni, k rodině, kde k malým změnám může dojít).
- Individuální přístup „I“ – využíváme různé techniky jako podněcující otázky, pomáhat nalézt řešení, socioterapeutické techniky. Mezi ně můžeme zařadit Zázračnou otázku, která nám pomáhá vytvořit konkrétní vizi, jak bude vypadat budoucnost, až bude problém vyřešený. V terapii zaměřené na řešení je to základní odrazový můstek pro práci s klienty, pokud neznáme jeho představu o tom, jak bude vypadat jeho život po vyřešení problému, nemůžeme definovat cíle terapie.

Jednou z nejdůležitějších intervencí je ocenit u klienta to, čeho jsme si všimli, že funguje. Dále základem efektivní terapie jsou dobře definované cíle, které musí být konkrétní, realistické, významné pro klienta, zohledňují sociální kontext, musí být pozitivně formulovány.

11.1 TRANSAKČNÍ ANALÝZA

Transakční analýza je poměrně mladý psychoterapeutický směr, který má své kořeny v polovině 50. let 20. století. Zakladatelem je Eric Berne (E. L. Bernstein), americký lékař, psychiatr a psychoterapeut. V současnosti se s TA můžeme setkat v sociální psychiatrii, v psychoterapii, ve vzdělávání (má přímou vzdělávací a preventivní úlohu pro děti, rodiče i vzdělavatele). Dětem pomáhá získat emoční gramotnost, emoční a interpersonální dovednosti. TA můžeme uplatnit v sociálním poradenství, které je založené na principu determinace současného chování minulostí s využitím principu kauzality a behaviorálních přístupů. TA a její uplatnění v sociální práci najde své místo v individuální skupinové sociální práci s klientem, práci s rodinou (např. řešení rodinných konfliktů mezi rodiči a dětmi, kdy si můžeme klást otázky: jaké podněty dítěti chybí, potřebuje být „hlazeno“ nebo pochopeno). Docela dobře můžeme využít TA ve vzdělávání sociálních pracovníků, např. Supervize, ale také v učení komunikačním dovednostem, vedení pracovníků v organizacích, personalistice apod.

Berne značnou část svého úsilí věnoval tomu, aby rozpoznal způsoby, jakými spolu lidé komunikují. A došel k závěru, že lidé mezi sebou komunikují pomocí tzv. transakcí. Transakce jsou důležité pro sociální práci a komunikaci, např. mezi členy rodiny, rodičem a dítětem, mezi dětmi apod. V komunitním klubu pro rodiče a děti, při různých herních aktivitách velmi dobře můžeme pozorovat, jakým způsobem probíhají transakce mezi jednotlivými členy rodiny, rodiči a dětmi. Tyto transakce nám hodně napoví o situaci formování určitých vztahů v rodině, o rodičích a dětech. Pozorované transakce můžeme dále využít při konkrétní práci s rodinou.

Transakce je nejmenší komunikační jednotka, která sestává ze zprávy vysílajícího a reakce přijímajícího. Zprávy a reakce mohou být i neverbální signály (např. zamračený, sevřené rty, signály jako slzy, koulení očima, okusování nehtů a další). Komunikace je dovednost, která je nejdůležitější pro vytvoření a uchování otevřeného a rovnocenného vztahu s druhým člověkem. Komunikovat potřebujeme proto, abychom věděli více o sobě, o světě kolem nás, abychom mohli sdílet tento svět s druhými, abychom

se pobavili, nebo si hráli, nebo se uvolnili, nebo se prostě těšili. Mezilidská komunikace je přenosem informací a budování vztahů důvěry; v praxi probíhá obojí současně.

K tomu, abychom mohli rozluštit význam transakcí, musíme se podrobněji zabývat problematikou tzv. ego – stavů. Berne tvrdil, že jedna a tatáž osoba vnímá různými způsoby prožívání, které ovlivňují myšlení, cítění a k nim se vztahuje chování. Tyto způsoby prožívání nazval **ego-stavy**. Existují 3 stavy ega: **Rodič, Dítě, Dospělý**.

V rodiči jsou zahrnuty všechny domněnky, pravidla, zákony, které dítě slyšelo od rodičů a vidělo v jejich životě. Rozlišujeme rodičovský stav ega jako Kritického a Pečujícího rodiče. Pečující rodič je chápán čistě pozitivně, ale má negativní aspekt – přehnaně ochraňující postoj vůči dítěti. Kritický rodič bývá naopak mnohdy chápán negativně, protože kritika má v naší řeči negativní konotaci.

Dítě je pozůstatkem vnitřních duševních stavů člověka v dětství. V negativním smyslu se jedná o pocity bezmoci, strachu, provinilost, pocit méněcennosti. V kladném smyslu má dítě i pozitivní stránky (zvědavost, tvořivost, spontánnost apod.). Dospělý zpracovává a hodnotí informace na základě své vlastní zkušenosti a vlastního rozumu. Liší se od stavu Rodiče, který tvoří soudy na základě nápodoby, ale i od stavu Dítěte, které reaguje na základě citů a nedovede dostatečně diferencovat. TA pracuje se scénáři. Scénář je trvalý program vytvořený v raném dětství pod vlivem rodičů, který usměrňuje chování jedince v nejdůležitějších ohledech života. Scénáře jsou transgenerační, jsou předávány formou rodinných tradic, poznatků, postojů, přesvědčení. Můžou být předávány neverbálně, „pohlazením“, tj. způsobem, kterým jsou předávány příjemné, nebo nepříjemné pocity, dále modelováním, tj. dítěti je předváděno drama podle určitého scénáře, jak žijí ostatní v rodině, např. prostřednictvím her. Dále verbálně, tj. přisuzováním vlastností a s dítětem se potom zachází tak, jakoby tyto přisouzené vlastnosti mělo (je inteligentní, hloupý), to jsou transakce.

TA pracuje s dalšími pojmy a to „pohlazení“ a „hry“. Pohlazením rozumíme určitou stimulaci, zážitky, uznání, emoční kontakt – vše, co náš život činí zajímavý a smysluplný. Např. učitel ve škole může dobře využít formu pohlazení větou: „domácí úkol jsi splnil na výtečnou“, nebo vedoucí pracovník svému podřízenému může říct: „vaše pracovní výkony hodnotím velmi pozitivně“. Člověk bilancuje „pohlazení“, oceňuje jak pozitivní, tak i negativní formy pohlazení. „Pohlazení“ vypovídají o naší spokojenosti a nespokojenosti, těch, kterých máme dostatek a těch, kterých se nám nedostává.

Hry jsou ustálené transakce, jejichž cílem je něco na druhém „uhrát“. Slovem hra se rozumí to, co máme na mysli, když říkáme „musím to na něho uhrát“, nebo také říkáme „nehraj to na mě“. Většina her má destruktivní charakter a cílem je získat nad druhými navrch. Ale jsou také jedinci, jejichž ziskem ze hry je pocit zmaru, bezvýchodnosti, ponížení.

Pro TA důležitý je rozbor hry, her, které najdeme ve scénáři našeho klienta. Hra je vlastně scénář v akci. Má skryté a manipulativní vlastnosti, střídání egostavů, což odhaluje skutečnou motivaci v pozadí hry, špatný výsledek, či výtěžek na konci. Takové manipulativní vlastnosti ve scénáři hry můžeme najít v sociální práci, kdy pracujeme s oběťmi násilí, zvláště psychického násilí na ženách, např. mocenská opatření související se žárlivostí partnera, si žena vykládá jako velkou lásku, často doprovázeno větou „nemůžeš jít za kamarádkou, měla bys být jen se mnou, protože tě miluji“, a další podobné věty. Je to vlastně hra ze strany partnera, hra budoucího pokračujícího násilí a u ženy ztráta vlastní autonomie.

Čeho si můžeme všimnout při posuzování stavů ega, a následně je analyzovat; jsou to základní klíče, pomocí kterých poznáváme osobnost jedince. V první řadě se jedná o analýzu chování v širokém slova smyslu. Chováním budeme rozumět nejen sociální chování, ale především výrazové projevy, gesta, mimiku, držení těla, vystupování apod. Dále jsou to hlas a jeho zvláštnosti (tón, rytmus řeči), projevy, které jsou označovány jako paralingvistické. Důležitá je řeč. Posouzení je náročnější, protože musíme rozpoznat bohatství informací, které se ve sděleních člověka skrývají. Jsou to slova, která se nám objevují u Rodiče: dobrý/špatný, musíš/nesmíš, pamatuj si... /opovaž se; u dítěte chci/nechci, citoslovce, bojím se, že... , u Dospělého: jak, kde možný, zajímavý, rozumný, účelný apod., které tvoří kompozici

různých vět. Následně je to hlas; u Rodiče, uklidňující, přesvědčivý, chlácholivý, u Dítěte – vzlykavý, žádající, koketní, stísněný a u Dospělého – věčný, klidný. Dále jsou to výrazy/gesta; u Rodiče – rozervená náruč, vlídný úsměv, zamračená tvář; u Dítěte – smutný, spontánní, překvapený apod., u Dospělého – přemýšlivý, bdělý, ostražitý, gesta úsporná. Postoje: u Rodiče – postoj pečující, chápatel, posuzující, moralizující. U dítěte – postoj udivený, obranný, hravý, zahanbující apod., u Dospělého postoj přímý, otevřený, racionální, hodnotící apod.

V TA důležité je umět posoudit rané vzpomínky na léta dětství. TA předpokládá, že přítomné chování a prožitky jsou ovlivněny událostmi, jimž jsme museli v dětství čelit, nebo byli jsme svědky těchto událostí. Tyto souvislosti si běžně neuvědomujeme, ale jednáme na základě varianty řešení situace. V kritických životních situacích, zlomových okamžicích života, jednáme tak, jak jsme viděli jednat své rodiče, nebo jiné klíčové osoby. V praxi se můžeme setkat s výpověďmi matek, které samy byly umístěny v DD: „nikdy bych nedala své dítě do dětského domova“. A stačí, že se matka dostane do krizové situace a její náhled na vzniklou situaci se mění. Tyto modelové situace jsou pro nás návodem, spouštějí role, které jsou – můžeme je nazvat jakýmsi „převlekm“. Významným vodítkem k pochopení problémů klienta nejenom v TA, ale i v sociální práci, je zjištění, co si pamatuje z interakce mezi rodiči, z jejich hádek, nebo z toho, co mu rodiče přikazovali, nebo zakazovali. To všechno nás může navést k poznání toho, který ze stavu osobnosti u daného jedince převládá, nebo podle jakého scénáře jedná.

Vnitřní dialog (naše vnitřní naslouchání) funguje jako svědomí. Ve svědomí se manifestuje rodič v nás. Naslouchání do sebe je fenomenologickou analýzou. Můžeme porovnat dvě rozdílné situace, ve kterých se manifestuje Rodič v nás, jeho zákazy, či příkazy, např. pokušení dítěte něco v obchodě ukrást. Jedno dítě v nestřeženém okamžiku, kdy se prodavačka nedívá, ukradne sladkosti. Vybaví se mu hlas otce „ukradni, co chceš, ale nesmíš tě při krádeži chytit“. Druhé dítě má stejnou tendenci, ale neukradlo sladkosti. Má jiný signál „od maminky ví, že se nekrade, protože hodné děti nekradou“.

Reflexe a sebereflexe transakcí znamená, že si všímáme, co se děje mezi mnou a druhými lidmi. Zjišťujeme, jaké pocity a reakce v nás vyvolávají druzí lidé (sebereflexe), nebo se snažíme odhadnout, jaké pocity a reakce vyvoláváme my v druhých lidech. Vlastně objevujeme, z jakého stavu osobnosti s námi druhý člověk komunikuje, a usuzujeme na dominanci stavu, nebo který stav je aktivován v nás.

V praxi sociální práce je zcela běžné, že na některé sociální pracovníky se klienti obraceli častěji, případně opakovaně, vnímají ho jako autoritu, a ví, že jim vždy pomůže. Jak vyhodnotit tuto situaci; je to obtěžující klient, nebo klient, který nás vnímá jako Pomáhajícího rodiče? Nejsou ojedinělé případy, kdy sociálního pracovníka navštěvují zletilé děti z PP nebo po ukončení pobytu v DD, které již mají třeba vlastní rodinu, děti. V daných případech nejde o obyčejné popovídání, ale vždy je zapotřebí hledat motiv těchto kontaktů. Sociální pracovník pro tyto osoby je Pomáhajícím rodičem a v těchto zletilých dětech je aktivováno Bezradné dítě.

Proces reflexe a sebereflexe je jedním z nejdůležitějších klíčů, který nám pomůže získat informace o sobě a o druhých. Rozlišujeme dvě důležité dovednosti, jimiž se reflexe a sebereflexe realizuje: empatii, co znamená vcítit se do druhého, tj. snažit se vystihnout, jaký ten druhý je, a recipatii, která doplňuje empatii. V recipatii neuvažujeme, jaký ten druhý je, ale ujasňujeme si, jaké pocity v nás vyvolává, jak s ním jednat. V sociální práci proces reflexe a sebereflexe je využíván při práci s klientem, co znamená schopnost sociálních pracovníků citlivě vnímat a hodnotit kontexty práce s klientem. To platí pro všechny cílové skupiny, bez ohledu, zda se jedná o jednotlivce, rodinu, skupinu, komunitu apod. (reflexe po jednání, reflexe při jednání).

Základním prostředkem TA pro poznání problémů člověka jsou životní pozice. Životní pozice, nebo „zabydlení se“ na určité životní pozici, uspokojuje náš hlad po struktuře. Strukturou rozumíme náš čas a prostor, ve kterém realizujeme své aktivity, ve kterých probíhají transakce. Bavíme se, pracujeme, hrajeme hry, tlacháme o ničem. Spolu s hladem po struktuře existuje v každém z nás hlad po pozici. Naplňováním svého života, času, realizujeme i svou pozici. Nějak se utvrzujeme v tom, jak nás lidé

vnímají, co od nás očekávají, jak budeme reagovat apod. Očekává se, že se budeme chovat v souladu se svou pozicí. Jenže jedinec se vyvíjí, dorůstá a někdy vybočuje ze své pozice, což okolí odmítá a vhání nás zpátky do stylu, který jsme již opustili. Jsou to časté situace, se kterými se můžeme setkat v praxi sociální práce, zvláště u dospívajících dětí se zdánlivě „výhovnými problémy“, které rodiče řeší se sociálním pracovníkem nebo kurátorem a je jim doporučeno, aby změnili svůj styl výchovy. Avšak pubertální jedinec nadále jedná negativisticky, je kritický vůči rodiči a změny v chování vůči němu často komentuje větou: „jakou boudu na mě šije“. Tatam jsou dobré rady sociálního pracovníka a začarovaný kruh pokračuje dál. Zkušenost dokládá, že pozice, na které je člověk „uvrtán“, nám dává okovy, vytváří bariéru, přes kterou se nemůžeme dostat.

Čtyři pozice zavedené transakční analýzou, o které pojednává zakladatel TA Berne: Já jsem OK, Ty jsi OK. Tato pozice je vyspělou pozicí, na kterou se všichni lidé nedostanou. Cílem TA je naučit jedince zaujímat tuto pozici a „zabydlet se v ní. Kromě již zmíněné životní pozice existují následující: Já nejsem OK – Ty jsi OK, Já nejsem OK – Ty nejsi OK, Já jsem OK – Ty nejsi OK.

TA nám ukazuje, že mnoho lidí v určitém okamžiku svého života, většinou vlivem příkazů nebo zákazů, nebo pod vlivem nápodoby nebo připisování vlastností, se vychyluje ze své životní dráhy a začínají jednat pod vlivem scénáře. Většina lidí tráví část svého času v každé z životních pozic. Máme také tendenci nacházet útočiště v jedné z Ne- OK pozic, zvláště, když je náš život obtížný. Důležité je odhalit, ke které pozici člověk za takových okolností sklouzne. Dozvíme se toho hodně o klientových očekáváních od sebe, směru jeho životního plánu včetně zástupných pocitů, kterými bude špatnou zkušenost a svůj životní scénář potvrzovat. Mnoho našich pozic je spjato s určitými rolemi, o nichž si většinou myslíme, že je okolí očekává nebo které nám někdy okolí vnucuje. Role je soubor představ a chování, které se váží na určitou pozici. Člověk, který není zajatcem scénáře, je schopen jednat podle požadavků situace a podle odhadu možných následků, což zajatec scénáře nedovede.

Shrnutí k transakční analýze

TA, to je jedna z forem terapie. My však nebudeme při realizaci našich aktivit při práci s rodinou, nebo v Klubu pro rodiče a děti pracovat s TA jako terapií. Ale TA nám poslouží jako informace o tom, na jakých základech probíhá komunikace mezi jednotlivými členy rodiny, se kterými pracujeme. Komunikaci v uvedeném smyslu nechápeme jako „běžnou výměnu názorů“ na něco. Forma komunikace v TA nám poskytuje větší prostor pro analýzy situací, které se v rodině odehrávají a proč rodič, dítě na různé podněty reagují tak, jak reagují.

Součástí naší práce jsou také pozorování, reflexe, vyvozování závěrů apod. TA nám to umožňuje. Když v textu hovoříme o ego-stavech, musíme si pamatovat, že TA se dívá na lidskou osobnost jako na jednotu tří složek; **každý máme v sobě části – obrazně nazváno Rodič, Dospělý, Dítě**. Tyto části tvoří jednotu naší osobnosti. V komunikaci můžeme jednat z pozice Rodiče, Dospělého, Dítěte, aniž si to uvědomujeme, ale projevuje se to navenek určitým chováním, jednáním apod. a jak ty tři ego stavy reagují, si můžeme všimnout jednak pozorováním, nasloucháním, reflektováním. Pokud reagujeme na situace jako Rodič (přikazujeme, zakazujeme, hodnotíme apod.), vždy se jedná o vštípené pojetí života. Naučené pojetí života charakterizuje Dospělý, který poznává, řeší, zkoumá, rozhoduje. Pociťované pojetí života, Dítě se raduje, touží, tvoří, trápí se apod.

Všechny tyto ego-stavy v **jedné osobnosti našeho klienta, rodiče, dítěte tvoří soubor záznamů** a instrukcí, které do nás vpravili rodiče, starší sourozenci, prarodiče, učitelé a jiní významní dospělí, zejména v prvních 5 letech našeho života, později v případě, že jsme se setkali s významnými autoritami, které nás ovlivnily.

Rodič v nás je ta část osobnosti, která hodnotí, soudí, přikazuje, pomáhá a všechno ví. Obsahuje souhrn návodů – např. co jíst, jak opravit vodní kohoutek, jak zjistit odjezdy vlaků... Potíž je ale v tom, že to vím tím způsobem, jakým mu to bylo vštípeno, a nepřipouští, že by to mohlo být jinak. To může



vytvořit konflikt, se kterým se v praxi při jednání s klientem můžeme setkat. Člověk, který má hodně v sobě kritického rodiče (tak byl vychováván), jedná s druhými tvrdě, necitlivě (může se projevovat jako vzdorovité dítě). Pomáhající rodič je laskavý, ochraňující, budí důvěru.

Klient, který má v sobě velký podíl Kritického rodiče, může používat vůči svému synovi takové věty: „z tebe chlapče nic nebude“, „pořád mu to říkám“ (je to proto, že tvrdý kritický rodič tak byl vychováván, to mu bylo vštípeno a ve skrytu duše pořád slyší hlas svého kárajícího otce). Ten hlas může být tak silný, že syn našeho klienta začne selhávat.

V každém z nás, včetně našeho klienta, je zabudované dítě. Dítě, to jsou jeho pocity, potřeby, energie; **je to záznam, co jsme v dětském světě prožívali, když jsme naráželi na překážky**, byli jsme ukřivdění, měli jsme strach, utíkali jsme z domu, protože jsme byli bití, náš život byla jedna džungle; byli jsme bezradní, „uzlíček nervů“, snažili jsme se nějak tomu vzdorovat. V každém z nás i v klientovi najdeme vzdorovité dítě i způsobné dítě. A tak jsme se naučili, jak na různé situace reagovat. Vzdorovité dítě v našem klientovi se projeví, protože si pamatuje, co muselo prožít, jak se bránit. A ono se brání i dnes; může to být určitá agrese, neposlušnost, když nás někdo napálí apod., v nás i v našem klientovi zůstává také způsobné dítě, naučili nás, jak dosahovat úspěchů vzorným chováním a poslušností. Je zde také negativní stránka způsobného dítěte: jsme příliš konformní, méně tvořiví a bezprostřední (ale také snadno manipulovatelní).

Dospělý – jako naučené pojetí života. Je to ta část naší osobnosti, ve které je zdroj rozumného jednání. „Svým Dospělým“ poznáváme, klademe otázky, zkoumáme, řešíme problémy, také myslíme, zvažujeme různé alternativy, docházíme k závěrům, které znovu ověřujeme. Dospělý představuje aparát poznávání na základě pokusů a omylů. Dospělý je korekce schopný, vždy všechno prověřuje, nestaví na jednom řešení, je schopný neustálého růstu.

Tak, jak bylo uvedeno, že ego-stavy jsou složkou osobnosti jedince. Každá složka osobnosti v některých životních situacích může být funkční a každá má své úkoly v jednání osobnosti. Stav ego Rodič je strážcem tradice, instrukce, jak jednat. Stav ego dítě je zdrojem energie a citů, Stav ego dospělý je systém orientace a realizace.

K vyrovnanosti klidu a zralosti jednání přispívá, když se člověk naučí každý transakční podnět přijímat svým Dospělým ego a nenechat se vyprovokovat, když se v nás bouří ego- Rodiče, nebo ego-Dítěte.

Pokud pochopíme systém TA, jsme více schopní rozumět komunikaci, interakcím mezi členy rodiny, ale také konfliktům, které nemusí pramenit ze zlé vůle klienta, ale za nimi se můžou skrývat ego-stavů, zvláště jak byla v jednotlivých obdobích života formována.

Často používáme pojem transgenerační přenos v rodině. Můžeme se setkat s tímto pojmem, pokud řešíme domácí násilí, nebo bití, týrání dítěte, při analýze problému, kdy se zabýváme nevhodným způsobem zacházení s dítětem (třeba bití, pohlavky apod.), některý rodič nám řekne: „no a co, mě také doma bili a nikdo to neřešil, pár facek neuškodí“ ... nebo u násilí, pokud dítě zjistí, že si může vymoci poslušnost, autoritu silou, jako třeba rodič – začne ji časem také používat.

Pro podrobnější vysvětlení systému TA a pro naše účely, informace můžeme považovat za dostačující. K hlubšímu studiu pak odkazujeme na odbornou literaturu. (zpracováno podle Příručky prof. V. Smékala, TA příručka, 2004)

11.2 RODINNÁ RESILIENCE

Zvláštním a poměrně novým přístupem k hodnocení rodiny je přístup orientovaný na nezdolnost. Jak uvádí Matoušek (2010, s. 117), nezdolnost bývá popisována jako proces, který umožňuje lidem vyrovnat

se se strádáním, nepříznivými životními podmínkami a traumatickými zkušenostmi tak, že jsou schopní sociálního fungování.

Rodinná resilience zahrnuje charakteristické vlastnosti, které pomáhají rodinám odolávat narušení tváří v tvář změnám, a adaptovat se v krizových situacích. Je to vlastně dovednost rodiny upevňovat svou schopnost úspěšně čelit výzvám života a souvisí s fungováním rodiny. Tuto dovednost v rodině, jakožto funkční sociální jednotce, je možné rozvíjet. K dosažení tohoto cíle využíváme čtyř strategií:

1. Zaměření na riziko, principem je ovlivnění pravděpodobnosti, že bude rodina vystavena riziku a krizovým situacím,
2. Zaměření na zdroje, čerpá ze silných stránek rodiny a její schopnosti snížit dopad negativních faktorů,
3. Zaměření na proces, zabezpečuje plnění funkcí rodiny i přes působení stresu,
4. Zaměření na kritický bod, překonání rizika směřuje k posílení resilience rodiny.

Resilience rodiny souvisí s funkčností rodiny a zdravým rodinným fungováním. Rodinné fungování ovlivňuje mnoho faktorů. Fungování můžeme chápat jako schopnost rodiny zvládat náročné stresové životní situace a přizpůsobovat se změnám. Pojem funkční rodina má více synonym, např. harmonická, zdravá rodina. Jak uvádí Sobotková, mnozí autoři se snažili sestavit znaky funkčních rodin jako hlavní charakteristiky, podle kterých můžeme funkční rodiny rozpoznat. Mezi hlavní znaky funkční rodiny patří:

- Jasná a flexibilní struktura rodiny
- Schopnost adaptace, zvládání změn a ztrát
- Soudržnost vyvažována osobní autonomií
- Efektivní komunikace
- Schopnost kooperace při řešení problémů
- Shodné, či slučitelné postoje a hodnotové orientace
- Subjektivní spokojenost členů rodiny
- Radost ze vzájemnosti
- Rodinná hrdost
- Soulad ohledně možnosti trávení volného času (společně i zvlášť)
- Kvalitní sociální opora
- Optimismus

Rodinná resilience (Sobotková) je někdy chápána nepřesně jako rodinná odolnost ve smyslu určité charakteristiky rodiny. Je však potřeba zdůraznit, že

- Rodinná resilience je nejen odolnost ve smyslu rezistence, ale zahrnuje i potenciál pro obnovu, růst a změnu.
- Rodinná resilience není stabilní rys rodiny, ale dynamická síla, která pomáhá udržet rodinné fungování při stresu, obnovovat je po prodělané krizi a měnit je směrem k lepšímu, harmoničtějšímu a pro rodinu adekvátnějšímu.

Jsou rodiny, které se snadněji dovedou přizpůsobit novým situacím, lépe zvládají krizové situace, které mohou vést až k rozpadu rodiny, nebo také ke zhoršenému fungování rodiny a jsou rodiny, které nároky náročné situace nezvládnou.

Břicháček (2002 In Šolcová 2009 s. 68) vymezuje významné rizikové a protektivní faktory ovlivňující resilienci rodiny. Mezi rizikové faktory zařazuje:



- Nízký sociálně ekonomický status
- Chronicky působící negativní podmínky (nemoci, změny životního stylu, rozpory)
- Traumatické události
- Proměnlivost nároků současné společnosti

Mezi protektivní faktory zařazuje:

- Rodinnou kohezi
- Flexibilitu rodinných rolí a vztahů, srozumitelnou otevřenou komunikaci všech členů rodiny navzájem
- Schopnosti a dovednosti, ochotu řešit a zdolávat konflikty i krizové situace
- Shodu v pozitivním smyslu na úkolech rodiny

Pazlarová rozšiřuje některé protektivní faktory, a to: podpůrná příbuzenská i nepříbuzenská síť, kompatibilita partnerských a rodičovských rolí, akceptována a využívána vlastní tradice, sdílení pozitivního výhledu do budoucnosti.

U rizikových faktorů doplňuje: společenská diskriminace, sociální izolace, zapletenost, ztráta hranic, neúplnost rodiny, dlouhodobá nezaměstnanost rodičů, osobní problémy rodičů, extrémně špatná ekonomická situace.

Resilience není osobnostní rys. Jedinec projevuje svoji resilienci svým chováním a jednáním. Pokud budeme posuzovat resilientnost rodiny, především musíme identifikovat základní funkce rodiny, které by měla rodina plnit. Všímáme si určitých možných dysfunkcí (rodina problémová, afunkční apod.). Dominantní aspekt rodiny (perfekcionistická, extrémně závislá, egocentrická, asociální), příslušnost k rodině, ekonomický přínos a podpora, výchova, socializace, zdroje výchovy, socializační proces, úspěšnost socializace, ochrana zranitelných členů rodiny, sociální opory v rodině. Všímáme si také rizik a to jak na straně rodičů, tak i na straně dítěte, které mohou ovlivnit rodinnou resilienci. Na straně rodičů to mohou být:

- Vlastní, prožitá traumata (traumata v historii rodiče)
- Osobnostní nezralost rodiče a nízký věk
- Závislosti různého druhu
- Nestabilita rodinného zázemí, nový partner v rodině
- Osamělost
- Psychická onemocnění (deprese, úzkosti)
- Chudoba/nezaměstnanost
- Izolovanost rodiny

Rizikové faktory na straně rodiče se mohou prolínat.

Rizikové faktory na straně dítěte (rovněž tak rizikové faktory se mohou prolínat):

- Věk dítěte
- Obtížný temperament
- Dlouhodobá nemoc, postižení
- Psychomotorické opoždění
- Snížená inteligence
- Poruchy citové vazby

Při sociální práci s rodinou by sociální pracovník měl nejdříve zjistit, co se v rodině děje, proč rodina není schopná zvládat problém/problémy. V další fázi se musíme zaměřit na řešení těch rizik, které omezují fungování rodiny, zhodnotit potřeby rodiny. Rizika, jak je uvedené, mohou vyvolávat různé krizové situace, kterým rodina může být vystavená. Musíme zvážit, která rizika je rodina schopná zvládnout sama, v tomto případě se zaměřujeme na silné stránky rodiny a která rizika si budou žádat další intervence, případně multidisciplinární spolupráci dalších odborníků.

Sociální resilience a komunita

Sociální resilienci rozumíme programy na rozvoj resilience určený pro jednotlivce, skupiny a komunity. Sociální resilienci můžeme také chápat jako předpoklad sociálních subjektů (skupin, komunit) překonat náročné situace, nebo se s nimi úspěšně vypořádat. K tomu jsou zapotřebí odolnost, zotavení a kreativita. Odolnost souvisí se snahami komunity ustat zátěžové situace a jejich důsledky. Zotavení se váže ke schopnosti komunit překonat zátěžové situace. Kreativita je nutná ke zrychlení a optimalizaci zotavení na všech úrovních komunity a navrácení jejího stavu před zátěžovou situací.

Komunita, aby dobře fungovala, byla schopná odolávat zátěži, potřebuje kvalitní a bezpečné sousedství, nízkou úroveň násilí v komunitě, rekreační možnosti (sporty, kultura, zájmové aktivity), programy pro trávení volného času, dostupnost všech potřebných sociálních služeb, dostupnost tísňových institucí.

Intervence musí být zaměřená na odstranění negativních projevů v cílové skupině (pokud se takové vyskytnou). Podpora pozitivní adaptace všech členů komunity na prostředí, kde žijí. Zohlednění vývojových a sociálních aspektů jednotlivých členů komunity. Posilování pozitivních aktivit v rámci komunity, zaměření na zdroje komunity.

Má-li být život v komunitě bezproblémový, resilientní, důležitá je spolupráce s představiteli města, obce, či jiných zainteresovaných subjektů. Komunita lidí v dané lokalitě by neměla mít trvalý charakter s trvalým bydlištěm, toto není cílem a smyslem komunitní práce. Komunita je dočasné řešení určité skupiny obyvatel. Právě spolupráce s místními orgány by měla připravit postupy řešení situace těch obyvatel, kteří splní podmínky bydlení v sociálních bytech. Jedině takto lze podpořit odolnost těch občanů, kteří nezvládli zátěžové životní zkoušky.

Na závěr této kapitoly několik postupů, které můžeme využít při práci s rodinami v Komunitním klubu a vztahují se k psychické odolnosti. Tyto postupy lze využít pro podporu odolnosti našich rodin.

Jak už víme, pojem resilience čili psychická odolnost zahrnuje veškeré síly, které člověka uschopňují ke zvládnutí života v dobrých i zlých časech (různé krizové situace, překážky, které jedinec musí řešit). Právě v kritickém bodě je třeba rozpoznat, jaké možnosti nám aktuální mezní zkušenost poskytuje. Člověk musí zmobilizovat všechny síly, aby našel ve svém životě jiné hodnoty a daly mu jistý směr.

Autoři M. Gruchlová a H. Kőrbächer vypracovali model základních postojů a aspektů chování ve vzájemné propojenosti. Najdeme v nich ty aspekty psychické odolnosti, které v určité situaci mohou člověka povzbudit, posílit. O jaké aspekty jde: zaměření na řešení, optimismus, schopnost přijímat, pracovat na vztazích, převzít odpovědnost, utvářet budoucnost, mít svou vlastní regulaci.

Formou rozhovoru, „povídání“ s klienty, můžeme využít „otázky k přemýšlení“. Určité nastolené téma, které chceme rozvíjet, o kterém by mohli rodiče přemýšlet, se může týkat aspektů uvedených shora. Nebudeme žádat ihned odpověď, můžeme otázku zadat jako „domácí úkol“ pro příští setkání a každou z položených otázek může pak podrobněji rozpracovat s rodinou.

Otázka k přemýšlení

„Ve kterých životních rolích si připadáte nedostateční? Jaké situace nahlodávají váš pocit nejistoty? Jaké požadavky či situace jsou pro vás natolik tíživé, že ztrácíte sebedůvěru? Kdy nebo v čem se porovnáváte s druhými tak, že v tom srovnání dopadáte špatně?“

Z této otázky se můžeme dozvědět spoustu informací o rodiči a pochopitelně musíme dále vysvětlit, jak situaci řešit, ale dbejme na to, aby na řešení participovala konkrétní osoba. Může se nám objevit



celá plejáda životních situací, ze kterých můžeme blíže poznat problém, který ve vyprávění se nám odhalí. Nedávejme návody.

Další vhodná otázka: Co se vám podařilo zvládnout? Co jste dokázali navzdory existujícím překážkám? Jaká úspěšná řešení již máte za sebou? Kam jste došli přesto, že ve vás vaše okolí nevěřilo?

U těchto otázek je vhodné vyzvat klienta, aby na základě vlastních zkušeností i zkušeností jiných lidí si sepsal věty typu „ačkoli... přesto“, s dobrým koncem.

- Přestože měli moji rodiče málo peněz, vnukli mi důvěru v budoucnost.
- Přestože si všichni mysleli, že odložím své dítě do DD, protože jsem sama v DD vyrůstala, nestalo se tak.
- Ačkoliv si všichni mysleli, že se ze závislosti na alkoholu nedostanu, dokázal jsem přestat pít.

Takové zkušenosti si může klient vybavit v situacích, kde hrozí nebezpečí, překážky, nepříznivé podmínky, které mu pomůžou zvládnout situaci.

Další: V jakých situacích, životních etapách jste musel (musíte) zvládat obzvláště velké nároky? Jak na tyto situace reagujete? Víte, kdo vás může a chce podpořit? Jste schopní sami tohoto člověka oslovit? Znáte své osobní zdroje životní radosti a vděčnosti? Jak si k nim získáváte přístup ve složitých situacích?

Uvedené otázky jsou zaměřené na životní optimismus. Další jsou zaměřené na životní postoje: Vybavujete si případy, kde se záležitosti, které vám zpočátku připadaly pouze jako neštěstí, vyvinuly pozitivním směrem? Utápíte se někdy v lítosti nad tím, že vám to či ono v životě nevyšlo tak, jak jste si přáli? Které změny ve vašem soukromém životě jste si definovali jako zhoršení?

Otázky zaměřené na řešení: S jakými danostmi ve svém životě jste často nespokojen? Co vám brání překročit dosavadní rámec vašich pokusů o řešení? Co byste mohli dělat, abyste se s problémem vyrovnali? Kdy ve svém životě jste vy sami něco změnili v pozitivním smyslu, kdo k tomu dal podnět? Co, které situace, změny ve vašem životě ve vás vyvolávají nepříjemné pocity, nebo úzkost, strach? Na jaké strategie řešení problémů jste zvyklí?

Otázky na odpovědnost: Jaké konflikty se vám vybavují, v nichž prostě nechápete odpovědnost druhých? S kterými blízkými lidmi se opakovaně dostáváte do konfliktů? Víte, v čem je u druhých chyba a v čem by se měli změnit, abyste spolu dobře vycházeli? Do jakého chování sklouznete nejspíše? Co vás vede k tomu, abyste přijímali příliš nízkou míru odpovědnosti?

Otázky na vztahy: V jakých případech reagujete zlostně či netrpělivě na lidi, kteří vám k tomu nedali žádný podnět? Komu, nebo v čem prokazujete laskavost, plníte přání, vyhovujete prosbám, naplňujete očekávání, aniž by to protějšek skutečně vyžadoval? Přiložili jste nějaké životní etapy, v nichž jste byli osamělí? A co vám nejvíce chybělo?

Takových otázek a jim podobných můžeme vytvořit spoustu. Musí být jazykově dobře formulovány, abychom klienta neurazili, nedotkli se jeho osobnosti apod. I jednoduchá otázka nám otevře prostor pro informace.

Práce s otázkami je určitá forma socioterapie (viz v textu), kterou můžeme využít pro podporu klienta, přestavba vlastního postoje k problémům a danostem v jeho životě, v uvedeném případě posilování odolnosti klienta. Sociální terapie to nejsou pouze techniky, které můžeme využívat; techniky jsou podpůrné metody, které nemůžeme realizovat samostatně, bez předchozí analýzy problému.

12. RÁMEC PRÁCE S RODINOU

Práce s rodinou vyžaduje utřídit velké množství faktorů, které ovlivňují, můžou ovlivnit celý proces spolupráce mezi sociálním, komunitním pracovníkem a rodinou. Potřebujeme porozumět problémům rodiny a to v různých prostředích (rodina, škola, služby, komunita). Na rodinu můžeme pohlížet z různých perspektiv, celkový pohled na rodinu musí být mnohem širší a nelze ho zúžit pouze jednostranně. Tento přístup je důležitý proto, abychom mohli reflektovat situaci v rodině a lépe porozumět rodinné struktuře, ale také dynamice rodiny a problémům (širší těchto problémů). Rodinný systém může být velmi spleťtý, proto potřebujeme posoudit všechny interakce, jaké v rodině probíhají. Jak již bylo několikrát uvedeno, komunikace má při posuzování fungování rodiny klíčové postavení. Komunikace není pouze to, co si členové rodiny sdělují, ale význam má způsob, kterým obsah sdělujeme. Právě komunikace v rodině je příčinou mnohých konfliktů, nedorozumění. S jakými problémy v komunikaci se může setkat; kriticismus a obviňování, nejčastěji ve vyhrocených situacích. Příčinou takové komunikace je hledání problémů u jiných. V praxi se s takovou situací můžeme setkat u rodin více problémových, nebo znevýhodněných, ale také u rodin, které žijí v komunitě (zvláště vyloučené lokality). Obsahy komunikovaného vůbec nemusí souviset s problémem, který řešíme, nebo potřebujeme řešit, většinou jsou to staré křivdy.

Dominance v rodině je to způsob panovačného chování, které je doprovázeno nepřátelskými a obrannými reakcemi některého ze členů rodiny. Nejčastěji s takovým chováním se můžeme setkat u dospívajících dětí vůči rodičům, ale může se vyskytnout i mezi rodiči (třeba i domácího násilí).

Problémy ve sdílení – jedná se o potřebu většího sdílení pocitu, myšlenek, někoho z rodiny. Tím se po dané osobě žádá, aby byla vstřícnější, což vyvolává opačnou situaci, kdy jedinec se více uzavírá do sebe, vyhýbá se komunikaci. V komunikaci má význam naslouchání, ale v rodinných konfliktech se nám vyskytuje nenaslouchání. Osoba, které není nasloucháno, má pocit, že není brána vážně. Takové situace se můžou vyskytnout jak u dospělých, tak i ve vztahu k dětem.

Pro sociálního pracovníka, komunitního pracovníka má význam zjistit: kdo si kdo s kým vyměňuje zprávy, informace, o čem a s jakým efektem. Tak lépe poznáme a budeme mít lepší představu, čím jsou vzájemné interakce narušovány, a pracovník může navrhnout některé postupy, způsoby, jak se rodina může oprostit od všech těchto rušivých elementů.

V rodině si všímáme konfliktů, které jsou příčinou mnohých potíží v rodinných vztazích. Konflikt někdy nemusí být výrazný, ale může mít skrytou podobu. Může to být tak, že jeden z členů rodiny snáší chování druhého, i když zjevně neprotestuje, ale konflikt je přítomný. Znovu se můžeme vrátit k násilí, kde takový skrytý konflikt se může vyskytnout. Pro sociálního pracovníka při práci s rodinou je důležité, aby se skrytý konflikt dostal na povrch. Konflikty v rodině jsou velmi nebezpečné, protože zasahují do intimity členů rodiny, narušují vztahy mezi rodinnými příslušníky. Konflikty se nikdy nedají úplně vyloučit ze života, ale musíme je umět využít ve prospěch fungování rodiny. Co tedy musíme sledovat při konfliktu: obsah komunikace, interakce mezi členy rodiny jako účastníků konfliktů.

Bez ohledu na to, o co v konfliktu jde, co je jeho předmětem, konflikt je vždy obrazem toho, jak rodina funguje a jak své problémy řeší. Právě některé konflikty se můžou vystupňovat až do podoby domácího násilí. V konfliktu, který se vystupňuje, jeho účastníci ztrácí kontrolu nad svým chováním, je mimo jejich kontrolu.

Specifika některých problémů souvisejících s fungováním rodiny – na které faktory by měl sociální pracovník se zaměřit v kontaktu s rodinou.

Schopnost řešit problémy je základním předpokladem fungování rodiny. Rodiny by měly kultivovat tuto schopnost. Problém definovaný jinou zainteresovanou osobou či osobami, např. příbuznými, sousedem apod., může být zcela odlišný od toho, jak problém vnímá náš klient. Je důležité posoudit, kdo je problémem natolik znepokojený, rozrušený, aby něco udělal pro jeho vyřešení.

Sociální pracovník může významným způsobem přispět k tomu, že pomůže identifikovat dovednosti, nezbytné pro řešení problémů a také může pomoci s jejich rozvojem a kultivací. Když pracujeme s rodinou, sledujeme její komunikaci, mnoho nám napoví, jak se rodina bude chovat, pokud jde o přijetí různých řešení. Pokud rodině, jejím členům chybí kompetence v oblasti řešení problémů, je to příčinou toho, že se její členové nebudou moci vypořádat s problémy a konflikty, což v krajním případě může hrozit rozpadem rodiny. Které kompetence je třeba rozvíjet, určuje klient, ale sociální pracovník na věc může přispět svým pohledem, jakou dovednost je zapotřebí rozvíjet.

Kontrola

Souvisí s uplatňováním moci a zodpovědnosti. V rodinném systému je třeba sledovat změny v rodinném chování všech jejích členů. Každý v rodině plní určitou roli, avšak může se stát, že někdo z účastníků rodiny se snaží využít situace a uzurpuje si určitou moc, za takových okolností může dojít ke konfliktu, který je spojen s bojem o moc v rodinném systému. Daný člen rodiny chce o všem rozhodovat a chce mít konečné slovo. Ostatní členové rodiny se dostávají na druhou kolej, pokud jim tato situace nevyhovuje, dochází k rozvracení systému, konfliktům, které mohou mít negativní vliv na vývoj dětí. Nadměrná kontrola se také vyskytuje, kdy rodiče jsou příliš ochránářští a jejich chování vytváří podmínky pro závislost dětí na rodičích. Převrácená rodinná hierarchie znamená zhroucení rodičovské autority, vzniká boj o moc mezi rodičem a dítětem, rodič si může udržovat svou moc vůči dítěti i násilím. V takových situacích se mohou stupňovat výchovné problémy a rodiče využívají možnosti umístit dítě do ústavního zařízení.

Sociální pracovník by měl reflexivně zvažovat otázku: kdo vlastně v rodině je zodpovědný a za koho, a jakým způsobem je moc v rodině realizována.

Blízkost poskytované péče

Blízkost vztahu mezi jednotlivými členy rodiny je důležitou dimenzí rodinného fungování zdravě se vyvíjejících vztahů. Jenže tyto vztahy také mohou být zatíženy přílišnou emocionální blízkostí, a brání individuálnímu rozvoji dětí. Často se setkáváme s tím, kdy dítě si stěžuje, že je příliš svázáno s rodinným prostředím, jsou omezovány jeho kontakty s vrstevníky, nebo rodič dítěti nedovolí nic udělat, vše dělá za něho. Rodič dítě připoutává k sobě a činí je závislým, aniž by to odpovídalo jeho věku, a tím znemožňuje jeho individuální rozvoj. Potřeby jednotlivých členů rodiny musí být odpovídajícím způsobem vybalancovány. Sociální pracovník musí reflexně uvažovat a položit si otázku, kdo má s kým blízký vztah anebo kdo se komu vyhýbá.

Literatura ještě popisuje intruzivní chování, jako negativně přehnané citové pouto, ať již jednostranné či vzájemné. Charakteristickým znakem interakce je majetnické a žárlivé chování. Pokud rodiče uplatňují vůči dětem tento typ chování, neumožňují jim vybudovat si vlastní obranné mechanismy a vyrůstát ve svobodě. V praxi se můžeme setkat se situacemi, kdy rodiče neustále demonstrují starost o dítě; dokonce to může zajít až tak daleko, že dítě přestane chodit do školy, pod záminkou, že je nemocné. Při analýze zjistíme, že péče, blízkost vztahů je iluzorní a rodiče potřebují vlastnit dítěte jen pro sebe. Sociální pracovník se musí zabývat otázkou, jaké jsou blízké vztahy k rodině, ke komu, které jsou nezdravé pro dítě a narušují jeho prostor. Zároveň je třeba pracovat s rodiči na zlepšení a porozumění toho, jaké charakteristiky by měl splňovat dobře fungující vztah mezi rodiči a dítětem.

Aliance podporující problematické chování

Situace, se kterými se můžeme dost často setkat v praxi, kdy členové rodiny ospravedlňují, hájí nebo schvalují problematické chování. Třeba rodiče obviňují školu, ale také ospravedlňují chování dítěte v kontaktu se sociálními pracovníky, kurátory, ale i jinými dospělými osobami. Rodičovská aliance může být slabá, kdy rodiče nejednají jako jeden výchovný tým. Příčinou jsou zpravidla konflikty mezi rodiči, špatné vztahy, ale i situace, kdy rodiče jsou rozvedení. Řada různých nedorozumění mezi rodiči, nedostatečná spolupráce, oslabení vzájemných vazeb a špatná komunikace mezi rodiči v otázkách týkajících se výchovy může oslabit rodičovskou alianci, což není v zájmu dítěte.

Můžeme se také setkat s případem velmi slabé rodičovské aliance, která se vyznačuje aliančním spojenectvím rodiče s dítětem proti druhému rodiči (koalice). Tato situace narušuje celkovou kooperaci v rodině a autoritu obou rodičů.

Obětní beránek v rodině – jedná se o destruktivní spolupráci od samého začátku. Je zde konflikt mezi rodiči, který řeší nevhodnými aliančními svazky, důsledkem je oslabení spolupráce mezi rodiči. V praxi je to tak, že členové rodiny se spojují proti jinému členu rodiny a ten se stává černou ovčí rodiny. Často je to vůči dítěti, které je jiné (jinak se chová, obléká apod.). Dítě takovým chováním vlastně provokuje rodiče. Sociální pracovník si musí položit otázku, kdo je v rodině na čí straně a situaci řešit, hledat samotný problém, proč máme obětního beránka, důvody, a jak sebe samo vnímá dítě.

Vytvoření hranic

Hranice označují mechanismy, které umožňují rodinám zachovat samostatnost. Hranice se mohou týkat jak rodiny, tak určovat sourozenecký, či rodičovský systém. Rodičovský systém ochraňuje rodinu a přes hranice rodiny se nedostanou žádné poznatky od jiných subjektů. Hranice musí být jasně stanoveny. Nevhodná je nadměrná propustnost hranic (dítě má dovoleno spát v ložnici svých rodičů) – může přinést problémy ve fungování rodiny, stejně tak dobrému fungování neprospívá nesrozumitelnost hranic. Hranice se také týkají rozhodovacích procesů v rodině (dítě ano, ne). Víme, že dítě má participovat na rozhodnutí, které se ho týkají, ale ne všechna rozhodnutí rodiny se týkají dítěte. Sociální pracovník musí zvažovat otázky, kde jsou hranice té které rodiny a jak jsou tvořeny, kdo je uvnitř systému a kdo mimo systém. Potřebujeme vědět a porozumět těmto problémům, jak rodina funguje.

Flexibilita rodiny

Rozumíme tím schopnost přizpůsobovat své fungování vlivům, které na rodinu působí zvenčí. Zabýváme se tím, jak rodina, její fungování ovlivňují okolnosti, vlivy prostředí, zda je schopná fungovat a zpracovávat všechny události zvenčí, nebo se uzavírá do sebe a odmítá vlivy na své fungování. Flexibilita nám pomůže porozumět problémům v případě, že rodina není schopná se adaptovat na měnící se společenské podmínky, co může působit na interakce rodiny a prostředí (třeba děti si nemůžou pozvat kamarády, nemůžou využívat některé služby školního prostředí, nové technologie apod.). Rodiče zpravidla neví, které vlivy okolí jsou dobré a které nevhodné, zamítají všechno, protože se nedovedou rozhodnout. Je zde problém, přílišná rigidita má vliv na změny, potlačuje je, ale přílišná flexibilita nevede ke správným rozhodnutím a je spíše dezorganizační. Hranice a adaptabilita musí být vyvážené. V rodinách zpravidla existuje určitý model, potřebujeme ten model poznat, abychom zjistili, k jakému odchýlení v modelu rodiny došlo a ovlivnilo fungování rodiny. Jaká jsou v rodině pravidla obecně, mezi jednotlivými členy rodiny, co je tolerováno a co ne. Pak teprve můžeme přistoupit k řešení, a zvažovat, jaká opatření doporučit, nabídnout možnosti a zda se dá model modifikovat.

Rodinná přesvědčení

Můžeme sledovat z různých hledisek. Co nás nejvíce musí zajímat, jsou přesvědčení, postoje, které jsou pro rodinu charakteristické, a rodina je společně sdílí. Pokud taková přesvědčení nečiní problémy v rodinném fungování, je možné je považovat za zdroj, který nám pomůže vyřešit obtíže rodiny. Rodinná přesvědčení mají stabilizační funkci a slouží k ochraně rodiny před vnitřními i vnějšími tlaky. Horší situace je, kdy si rodina vytvoří určitý „mýtus“, který jí neumožňuje řešit obtíže, se kterými se potýká. Třeba odmítá pomoc ostatních, protože „v naší rodině to fungovalo tak, že jsme nikdy po nikom nic nechtěli“, nebo matka může nám tvrdit že „její maminka vždycky to dělala tak a tak, a ona také tak bude postupovat a nic se na tom nedá změnit“, nebo učitelé si na moje dítě zasedli“. Takových přístupů bychom našli hodně. Rodinná přesvědčení nejsou běžně prezentována jako problém rodiny, ale bývají překážkou při řešení skutečného problému. Jak se zachovat k situaci tvrzení, předávané z generace na generaci, určitě bude zapotřebí seznámit se s významem toho, co bylo předáváno mezi generacemi. Můžeme položit otázku: jak vidí členové rodiny sami sebe, jak vnímají svět, a chce uskutečnit nějaké změny ve svém životě, jak tomu rodina rozumí, jak přistupuje k různým složitým situacím.

REFLEKTIVNÍ, REFLEXIVNÍ PŘÍSTUP

V textu pracujeme s pojmem „reflektovat“. **V sociální práci pojmy jako reflexivní, reflektivní přístupy označují schopnost sociálních pracovníků citlivě vnímat a hodnotit různé kontexty své práce s klientem (Navrátil, In Matoušek s. 133). Jedná se o složitý a také tvůrčí proces sociálního pracovníka, který uplatňuje v posouzení životní situace klienta.** Životní situace klienta souvisí se sociálním fungováním. Reflexe při jednání podle Schöna (Navrátil s. 28) je koncept, který vyjadřuje snahu sledovat průběžně během celého jednání prožitky, pocity i koncepty a teorie, které aktuálně situaci ovlivňují. Sociální pracovník reflektuje nejenom měnící se situaci, ale zároveň se zaměřuje na své porozumění, které je součástí myšlení a chování.

Pojem před porozuměním lze chápat jako požadavek na opuštění některých myšlenkových schématů, které mohou být bariérou procesu poznání v reflexi při jednání. Jak uvádí Balogová (In Navrátil), při reflexi při jednání – jedná se o schopnost sociálního pracovníka hledat nové perspektivy, východiska, hodnotit vlastní vliv na řešení situace.

Reflexe po jednání je rovněž důležitá, neboť sociální pracovník by měl zkoumat, proč tak jednal, jak jednal, jak proces jednání s klientem probíhal, jaké situace nastaly, co danou situaci ovlivnilo, jaké vzorce a modely byly použity a jsou relevantní k řešení situace. Znamená to, že jako sociální pracovník reflektují své postupy práce s klientem.

Důležitým nástrojem při posouzení životní situace rodiny je rozhovor. V rámci rozhovoru můžeme reflektovat vše, co nám klient říká. Dle Soukupa „pomocí reflektivního naslouchání se pokoušíme odhadnout a sdělit, jak rozumíme tomu, co nám klient říká, co vidíme, a jaký obraz se nám vytváří. Reflexemi si ověřujeme svoji hypotézu o prožívání klienta, o tom, jak vidí svět. Pomocí reflexí můžeme prohloubit klientovo emoční prožívání, ale také ho můžeme zmírnit. Můžeme vybrat obsah, který chceme, aby klient rozvinul, nabídnout určité porozumění situaci. Reflexemi pomáháme klientovi utřídit si myšlenky, strukturovat prožívání, prohloubit porozumění sobě samému“ (Soukup 2014, s. 39-40).

SHRNUTÍ

Při sociální práci s rodinou se nejčastěji setkáváme se situacemi, které nás upozorní, že dynamika rodinného fungování u některých rodin selhává. Autor Tolson (In Navrátilová 2014) podává přehled základních dimenzí rodinného fungování, které velmi dobře můžeme využít při kontaktech s rodinami, ať už samostatně, ale také při práci s rodinami v komunitě. Faktory těchto dimenzí můžeme také využít v Komunitním klubu pro rodiče. Zde máme prostor pozorovat interakce, které probíhají mezi jednotlivými členy rodiny. Docela dobře se některé negativní faktory můžou vyskytnout v situacích, kdy budeme používat různé herní aktivity, aniž bychom o problémech dříve věděli. Ale můžou se nám vynořit právě v průběhu těchto aktivit. Pak je na místě využít individuální formu práce s rodinou, aplikovat příslušné metody a techniky sociální práce. Jednotlivé dimenze nefungování rodiny jsou vysvětleny v textu této části publikace.

Zároveň chceme upozornit na koncept reflektivního a reflexivního posouzení práce s rodinou. Jedná se o odborný postup sociálního pracovníka, který by měl umět reflektovat své činnosti, zvažovat důvody svých doporučení pro klienta, jejich výsledek na změny, které nastaly. Sociální pracovník si musí být vědom toho, proč v dané situaci při práci s klientem postupoval tak a ne jinak. Je to také jeho odpovědnost, které si musí být plně vědom.



13. SOCIOTERAPIE

Pro vysvětlení, v odborné literatuře, jak české, tak i slovenské, se používají oba pojmy, jak sociální terapie, tak socioterapie. A v textu jsou používány oba pojmy, které mají stejný význam. Dále ten, kdo vykonává sociální terapii, může být plně erudovaný sociální pracovník, nebo také používáme pojem socioterapeut. Sociální techniky/sociální terapie nejsou psychoterapeutickou metodou, i když některé prvky z psychoterapie v praxi jsou využívány. Sociální terapie je druh intervence, zaměřuje se na chování, vztahy, vazby v rodině. Legislativní oporu pro tento druh terapie najdeme částečně v zákoně o sociálních službách (zákon č. 108/2006 Sb., ve znění pozdějších předpisů a hlavně v zákoně o SPOD (zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí ve znění pozdějších předpisů). V posledním z citovaných zákonů v § 9a odst. 2, poslední věta za středníkem, je důležitá informace týkající se sociální práce „přitom se postupuje s využitím metod sociální práce a postupů odpovídajících současným vědeckým poznatkům“.

Systematickou sociální terapii provádějí nejčastěji sociální pracovníci (orgány SPOD, sociální nebo zdravotnická zařízení, neziskové sféry apod. Všichni pracovníci by měli mít odpovídající vzdělání, také praxi v oblasti sociální terapie (praxe spojená se zpětnou vazbou). Sociální terapie jako metoda sociální práce vychází z teoretických základů, tj. teorií sociální práce (některé teorie jsou uvedené v textu.)

Speciální techniky (Zakouřilová 2014) vyžadují propojení různých terapeutických schopností a dovedností sociálního pracovníka. Řadu jednotlivých technik je možno vzájemně kombinovat či využít dalších modifikací, proto při realizaci vyžadují jistou pohotovost a pružnost na straně terapeuta. „Volbu a způsob provedení technik je třeba přizpůsobovat charakteru problémů, věku klienta a jeho zralosti, jeho současnému psychickému stavu a náladě a v neposlední řadě i tomu, čeho chceme danou technikou dosáhnout“ (Zakouřilová 2014, s. 77). Dobré je vědět, že:

- Výsledky technik nepřeceňujeme (žádná technika není samospasitelná)
- Výsledky získané jednou technikou nemůžeme pojímat „jako hotovou věc“, ale musíme kombinovat s dalšími postupy, metodami sociální práce (komunikací)
- Při práci s technikou je důležité pozorování klienta, co dělá, jak přemýšlí, co kreslí, vytváří apod. a pochopitelně je nutný rozbor, analýza.
- Socioterapie má také kontraindikace, kdy techniku nemůžeme použít

Dále chceme upozornit, že sociální terapie, techniky, to není hra, herní aktivita. Každá technika, kterou budeme používat, má své odborné opodstatnění a musíme výsledek terapie vyhodnotit v návaznosti na jiné použité metody. Je vhodné (lze doporučit), aby pracovník, který chce pracovat s technikami sociální terapie, se blíže s nimi seznámil např. ve vzdělávacím kurzu, mohl si metody sám vyzkoušet a také vyhodnotit.

Obecně sociální techniky můžeme rozdělit na techniky, které budeme používat při práci s dětmi, mladistvými, s rodiči, nebo s rodiči a dětmi a dospělými. V sociální terapii můžeme využívat projekční metody a techniky a techniky, které se opírají o systemický přístup.

Princip projekčních metod spočívá v tom, že člověk připisuje (často víceméně neuvědomělé, bezděčně) své vlastní zkušenosti, zážitky, zájmy, schopnosti a dovednosti, touhy, postoje apod. jiným osobám, vkládá je do věcí, promítá je do situací, v nichž se ocitá a o nichž hovoří.

Zmíníme některé techniky, které se nejčastěji používají a jsou popsány v uvedené literatuře. Techniky, jejichž postup je převzatý z jiných zdrojů (které prozatím nejsou v ČR k dispozici), budou popsány a vysvětleny a jsou součástí přílohy s uvedením příslušného zdroje.

Techniky používané v sociální terapii:

- **Práce se jménem:** techniku lze využít při poradenském, výchovném rozhovoru s dítětem, prostřednictvím této techniky můžeme propojit jméno dítěte se zvláštními schopnostmi (metoda, postup v příloze)
- **Ekomapa:** vztahové záležitosti (v příloze)
- **Rodokmen:** řeší osobní a rodinné problémy, představuje mapu kořenů, který pomůže na výpravě za příběhy, které se skrývají v rodině
- **Projektivní techniky:** kreslení témat, např. můj svět, moje rodina, moje emoce, tři přání
- **Arteterapie** (kreslení, malování, modelování)
- **Nedokončené věty, pohádkové příběhy, můj graf života** (v příloze)
- **Práce s koláží, životní pole** (vztah k lidem, na kom záleží, lze aplikovat u všech členů rodiny, jaké jedinec zaujímá místo v rodině), uvedeno v příloze
- **Pomocné techniky:** metoda dopisu, tvář: předem připravený obličej, klient se nad ním vyjadřuje ke smyslu života: vhodné pro dospívající (oblast logoterapie) (v příloze)
- **Relaxační techniky**
- **Technika „jak se dnes cítíš“**
- **Technika Žebřík:** příprava na setkání s biologickým rodičem, ale tak v případech, kdy dítě opouští pěstouny a vrací se zpět k biologické rodině
- **Traumatická hlava:** vhodné pro děti v NRP a děti v porozvodové situaci (v příloze)
- **Kresba postavy a kinetická kresba postavy** (v příloze)
- **Filiální terapie:** společně s rodiči, cílem je hlouběji proniknout do vnitřního světa dítěte, porozumět jeho pocitům a problémům.
- **Hra s kameny**
- **Práce s mušlí** (v příloze)
- **Spirála vztahů** (v příloze)

Je také možné používat další speciální techniky v návaznosti na řešený problém. Důležitá je také reflexe, analýza výsledků získaných při pomoci té které techniky. Existují některé sofistikovanější techniky, avšak ty si žádají speciální školení, případně výcvik pro používání těchto technik.

- **Technika My Backpack:** v ČR se používá, vhodná pro rozhovor s dítětem o traumatických událostech v jeho životě (výbava pro dítě: maňásek, emoční karty, batůžek).
- **Technika KIDS'SKILLS:** orientována na práci s dětmi a rodiči, používá se v ČR a na Slovensku
- **Technika Sandtray terapie:** terapie hrou v písku. Tato metoda je méně známa, ale v současné době jsou realizována školení, výcviky a metoda se začíná používat. Dostupný je polský překlad této techniky. Autorkou terapie je Margaret Lowenfeld: Play in Childhood, Sandtray therapy, Praktical manual.
- **Scénotest:** metoda se používá při řešení vztahů v rodině, nemá přímý diagnostický charakter, usuzujeme hypotetický

Při práci s rodinou, v rámci posouzení životní situace rodiny a jejího fungování, můžeme také použít testové materiály různého druhu, které jsou určeny sociálním pracovníkům, a které nám pomůžou odhalit „žitý“ svět rodiny. Např. Test rodinného systému FAST (Gehring 2005 v úpravě Sobotkové).



Cílem je zmapovat a popsat důležité dimenze rodinného fungování a usnadnit tak plánování či hodnocení terapeutické intervence. Dalším z testů, se kterým můžeme pracovat (určen pedagogům, poradenským a sociálním pracovníkům), je test Rodinného zázemí (Herbert, úprava Portešová, Psychodiagnostika). Test nám poskytne informace o kvalitě rodinné péče o dítě a problémech, které jsou s tím spojené. Odpovídá na 3 otázky: jaké jsou problémy vzhledem k péči o dítě, proč vznikly a jak je možné je zmírnit, odstranit.

Pomocí těchto materiálů můžeme reflektovat naše poznatky související s posouzením životní situace rodiny, ale také výsledky získané těmito testovými materiály můžeme využít pro psychosociální, poradenskou intervenci.

VYSVĚTLENÍ NĚKTERÝCH PROJEKTIVNÍCH TECHNIK, SE KTERÝMI MŮŽEME PRACOVAT V KOMUNITNÍM KLUBU PRO RODIČE A DĚTI

Metoda nedokončených vět

V této metodě jsou jako podněty fragmenty vět, které bývají označovány jako „jádra“, k nimž je třeba dopsat dokončení. Zkoumané osoby mají dokončit věty slovy, která vyjadřují jejich vlastní pocity nebo myšlenky. Odborníci pracující v různých oborech si tato „jádra“ přizpůsobují potřebám své situace. Technika je standardizovaná jako diagnostický test pro psychology a jinak nestandardizovanou formou si můžeme vytvořit nedokončené věty sami podle toho, co chceme zkoumat. V tomto případě vyhodnocujeme formou analýzy odpovědi na otázky a srovnáváním jednotlivých otázek.

Příloha č. 4 – Nedokončené věty

Kresba rodina a kresba začarované rodiny

(tyto metody nepatří mezi psychologické testy), ale je zapotřebí opatrnosti při vyhodnocování kreseb.

Potřebujeme papír, pastelky.

Instrukce: nakreslí svoji rodinu, případně nakreslí obrázek svojí rodiny.

Jakmile dítě kresbu dokončí, povídáme si s ním o obrázku. Ptáme se, kdo je kdo, co osoby dělají a proč, pokud jsou znázorněny při nějaké činnosti. V kresbě se mohou objevit různé předměty, domácí mazlíčci. Když je dítě zobrazí, považujeme je za součást rodiny. Posuzujeme, jakým dojmem na nás obrázek působí, co vypovídá o rodinných vztazích. Avšak platí pravidlo, že z jednoho obrázku nemůžeme dělat závěry. Důležité také je si všimnout vynechání konkrétní osoby na obrázku (je zapotřebí vysvětlit). Dále si všímáme podoby jednotlivých postav (výraz tváře, jednotlivé části těla, oblečení, ozdoby apod.).

Kresba začarované rodiny

Tuto techniku zařazujeme bezprostředně po kresbě rodiny. Podle Matějčka se úkol zadává takto: „Nakresli celou rodinu, ale začarovanou do zvířátek. Jako kdyby přišel kouzelník a každého z vás začaroval do nějakého zvířete, které mu tak nejlépe odpovídá a nejlépe vyjadřuje jeho povahu.“ Větu můžeme upravit podle věku dítěte. Po skončení kreslení hodnotíme pořadí jednotlivých zvířátek, ptáme se, kdo je které zvíře a hlavně proč. Zjišťujeme tak vztah dítěte k jednotlivým zvířatům (členům rodiny). Ještě musíme uvažovat nad výběrem zvířátek s ohledem na pohlaví. Třeba u chlapců se často vyskytují šelmy (symbolizují sílu, neporazitelnost). Když chlapec nakreslí tygra a matku včelku, hodně nám to napoví o dominanci nebo submisivitě toho kterého člena rodiny. Pokud jsou všichni členové

stejná zvířátka, většinou se jedná o projev soudržnosti v rodině. Také můžeme v kresbě najít identifikaci dítěte s některým členem rodiny, třeba matka jako kočka, dítě jako koťátko.

Vzory obrázku najdete v publikaci Zakouřilové **Speciální techniky sociální terapie rodin**. V uvedené publikaci lze najít techniku „*Hra s kameny*“, kterou můžeme použít při práci s dítětem a rodiči v předrozvodové a porozvodové situaci. Kameny mohou představovat osoby, problémy a přání. Další metodou téže autorky je technika „*Dva domečky*“, opět můžeme využít v předrozvodové situaci (velmi vhodná technika).

Metoda „*Práce se jménem*“, využití v poradenství, v průběhu vedení rozhovoru s dítětem. Popis metody najdeme v publikaci autorů Filip Caby, Andrea Caby **Příručka psychoterapeutických technik pro práci s dětmi a rodinou**.

Nedokončené pohádky

Během rozhovoru s klientem/dítětem můžeme narazit na oblast, kterou dítě obtížně formuluje, má zábrany o ní mluvit. Přitom se může jednat o důležité věci týkající se chování, vztahů. Jedná se o pohádkové příběhy, které můžeme využít a které musí být cíleně formulovány ve vztahu k dané problematice klienta.



NEDOKONČENÉ PŘÍBĚHY

Ukázka č. 1

Kdysi dávno jeden mladík (dívka) odešel z rodičovského domu do světa na zkušenou. Šel dlouho, přes hory a doly. Dařilo se mu různě, podle toho, zda našel nějakou práci a mohl si vydělat. Práce však bylo málo. Jednou si mladík sedl na kraj lesa, aby si odpočinul. Nohy ho už velice bolely a měl velký hlad. Také se mu stýskalo. Kde se vzala, tu se vzala stařenka opírající se o hůlku. Šla pomalu a blížila se k místu, kde mladík odpočíval. Najednou přiběhli dva výrostci, začali po stařence házet hlínu, pokřikovat na ni a snažili se jí vzít hůlku. Mladík se stařenky zastal a ty dva výrostky zahnal. Utržil přitom nějaký šrám, ale nebylo to vážné. Stařenka mu poděkovala a řekla, že se mu musí za jeho laskavé srdce odměnit. Podala mu tři oříšky. Když prý sní jádérko, splní se mu přání. Může tedy vyslovit tři přání. Kouzelnou moc ztratí oříšky po západu slunce. Za chvíli bude slunce zapadat, nemá tedy moc času, a musí rychle přání vyslovit.

Jaké přání mladík vyslovil? (aktuálně důležité potřeby)

Ukázka č. 2

Kdysi dávno se udál tento příběh. Mladý princ (princezna) si jednoho dne vyšel na procházku. Vstoupil do lesa a tam naslouchal zpěvu ptáků. Zvířat moc neviděl, dovedl se skrýt. Procházel se dlouho, až dostal hlad. Chtěl se vrátit, ale zjistil, že zabloudil. Rozhodl se, že si vybere směr, kterého se bude držet, a že snad někam dojde. Tak se i stalo. Dostal se sice na okraj lesa, ale krajinu nepoznával. Najednou se objevili biřici, bez slova ho obklopili, zajali a odváděli pryč. Snažil se s nimi mluvit, ale mlčeli. Zavřeli ho do vězení. Bylo to ale zvláštní vězení, měl pro sebe nádherně zařízený pokoj, jídla, šatstva – kolik chtěl. S nikým však nemohl promluvit. Jeho strážce byl němý. Mladý princ byl smutný. Často stával u malého zamřížovaného okénka a bylo mu smutno.

Proč mu bylo smutno? (potřeba sociálních kontaktů, osobní svobody)

Ukázka č. 3

Kdysi dávno žil jeden král (královna). Jednou zabloudil v lese při lovu a musel zde přenocovat. Při bloudění potkal královnu noci a ta mu řekla, že mu splní jedno jediné přání. Král si přál schopnost, která by mu umožnila číst v myslích lidí, co si skutečně myslí. Královna ho obdarovala svým vlasem a řekla mu, že pokud jej bude nosit u sebe, bude tuto schopnost mít. Král se druhý den vrátil na zámek a potkal svého nejlepšího přítele (bratra, dívku, rodiče – vybrat postavu dle potřeby). Ten ho radostně přivítal a objal. Král se mu zahleděl do očí a poznal, co si opravdu myslí a jeho přítel si myslel...

Co si myslel jeho přítel doopravdy? (důvěra v sourozence, rodiče, vrstevníky)

Ukázka č. 4

Je tomu již mnoho a mnoho let. Vypráví se, že kdysi žil mladík – dívka, který se doslechl o moudrém starci. Stařec měl žít daleko v horách, na nepřístupné skále. Dokázal prý odpovědět na každou otázku. Mladík se rozhodl, že se k němu vypraví. Byla to dlouhá cesta, na které musel překonat množství překážek. K starci se nakonec dostal a ten ho oslovil: Vítám tě. Musel jsi překonat dlouhou a strastiplnou cestu. Za odměnu mi můžeš položit jednu jedinou otázku. Ptej se...

Jakou otázku mladík položil starci? (co momentálně zaměstnává klientovu mysl)

Ukázka č. 5

Na vysokém stromě na samém vršku bylo ptačí hnízdo. Dostatečně velké a měkké pro malého ptáčka. Jeho rodiče se mu snažili zajistit potravu a tak stále odlétali a ptáček býval v hnízdě sám. Byl ale zvědavý na svět a neustále se vykláněl přes okraj hnízda, i když věděl, že to má zakázáno. Jednou se tak nakláněl, nakláněl, až vypadl z hnízda a spadl na zem do trávy.

Jak to dopadlo? (překročení zákazu, následek)

Ukázka č. 6

Kdysi dávno v daleké krajině, která již neexistuje, žil mladý princ (princezna). Všichni v jeho blízkosti si mysleli, že princ je nejšťastnějším člověkem na zemi, protože má všechno – mládí, bohatství, moc. Přesto měl princ přání, o kterém nikdo neměl tušení. Jednou se dozvěděl, že největší čaroděj světa dokáže vyrobit kouzelný nápoj, který člověku přičaruje schopnost, po které touží. Princ se vydal za čarodějem a výměnou za své království od něho získal kouzelný nápoj. Vypil a...

Co následovalo? (přání, tužba)

Příklad použití pohádky v praxi

Situace: dívka 15 let, rodiče rozvedení, matka zemřela, dívka byla od svých 4 let v DD. Otec se znovu oženil, v novém manželství se mu narodily dvě děti. Dceru z prvního manželství si vzal opět k sobě v 15 letech. Když byla v DD, udržoval s ní velice malý kontakt. Dívka si přála být u něho v jeho nové rodině. Asi dva měsíce bylo vše v pořádku, potom nastaly s dívkou problémy v chování. Ztratila zájem o školu, odmítala pomáhat v domácnosti. Nedokázala vysvětlit svou změnu v chování.

Byla jí nabídnutá tato pohádka:

Žil kdysi dávno v jednom království král a královna. Těm se narodila dcera, malá princezna. Zlá sudička jí prorokovala, že ji v 4 letech potká neštěstí. Král a královna se snažili malou princeznu od zlé sudby uchránit, nechali ji hlídat dnem a nocí. Ale nepomohlo to. Když princezna dovršila 4 roky, objevil se zlý čaroděj a unesl ji. Král a královna nechali svou dceru hledat, ale nenašli ji. Královna žalem zemřela. Protože království nemůže zůstat bez královny, král se znovu oženil. Narodily se mu dvě děti. Léta plynula. Princezna, která byla unesena čarodějem, žila u něho na chmurném zámku, kde se jí nelíbilo a stýskalo se jí po rodičích. V den, když měla 15 let, se jí podařilo utéci a dostala se zpátky na hrad ke svému královskému otci. Tam byla přivítána s velkou slávou a... Co bylo dál?

(Králová, Jaroslava. 1995, MPSV, ISBN 8085529157)

SCÉNOTEST

Scénotest je diagnostická pomůcka (test) pro děti a mládež. Autorkou testu je Gerdhild von Staabs, která tuto metodu užívala také v diagnostice dospělých a její hlavní přínos začala více spatřovat i v oblasti psychoterapeutické. Scénotest je v dnešní době chápán jako metoda poskytující v diagnostické oblasti „pouhé“ výroky; u Scénotestu se jedná o metodu vytvářející hypotézy, která je využívána v první řadě jako terapeutická pomůcka a v diagnostice má převážně popisnou a vysvětlující funkci na úrovni tvoření hypotéz. Scénotest je využíván v psychoterapii dětí a dospívajících (např. s poruchami chování, poruchami sociálního kontaktu apod.).

Dostupné online

www.phil.muni.cz/~hump/Scenotest/Downloads/.../ST_Ermert_transl_PM_full.pdf

Obrázek č. 1



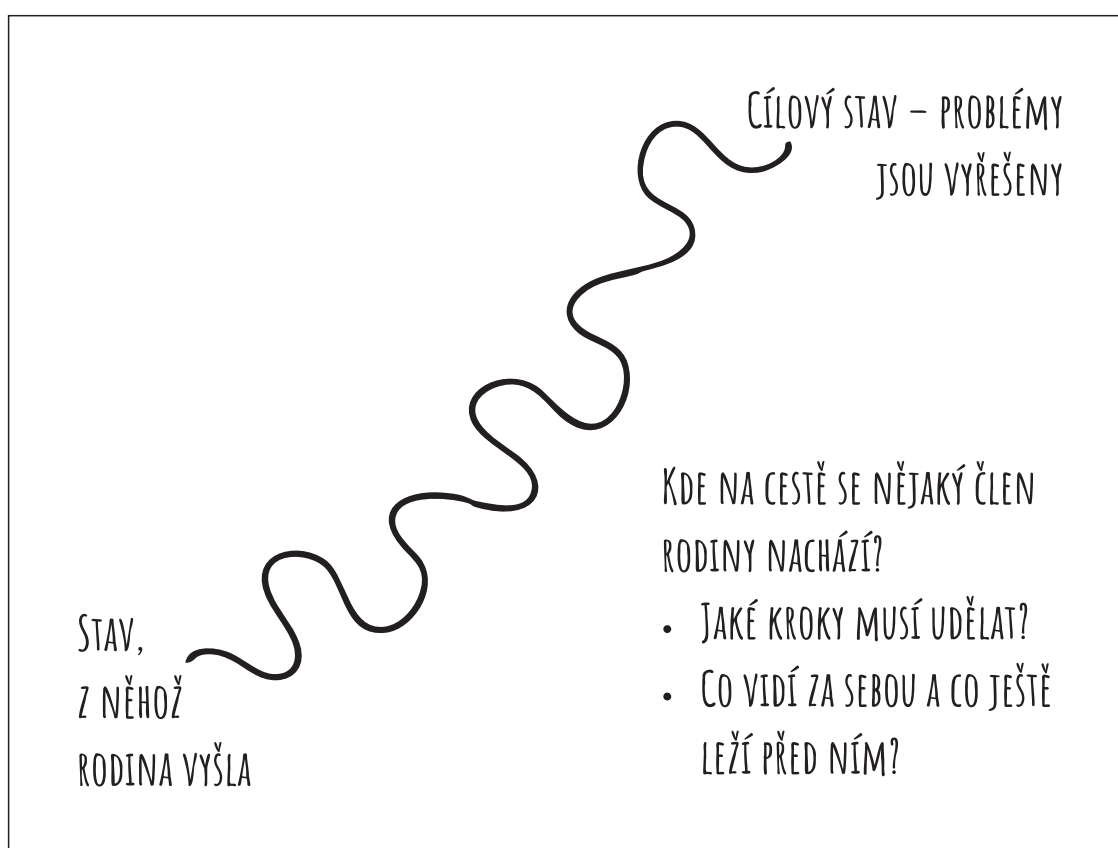
Obrázek č. 2



TECHNIKA CESTA (ŠTÍPEK 2010)

Technika je vhodná pro rodiny, které mají problémy, dá se také využít v předrozvodovém poradenství. Jako pomůcku potřebujeme dlouhou šňůru, kterou položíme na zem, šňůra může být různě pokroucená (problémy). Požádáme, aby rodina vyznačila začátek své cesty (počáteční bod), všímáme si, jak rodina mezi sebou kooperuje, kdo první začne. Počáteční bod znamená, z čeho rodina vychází a bod, k jakému cíli chce dojít. Zároveň vyzveme, aby vyznačili, kde na cestě se každý člen rodiny nachází, jaké další kroky musí udělat, aby se dostal k cíli, co vidí za sebou a co ještě leží před ním? Techniku používáme v průběhu práce s rodinou, ne na začátku.

Obrázek č. 3

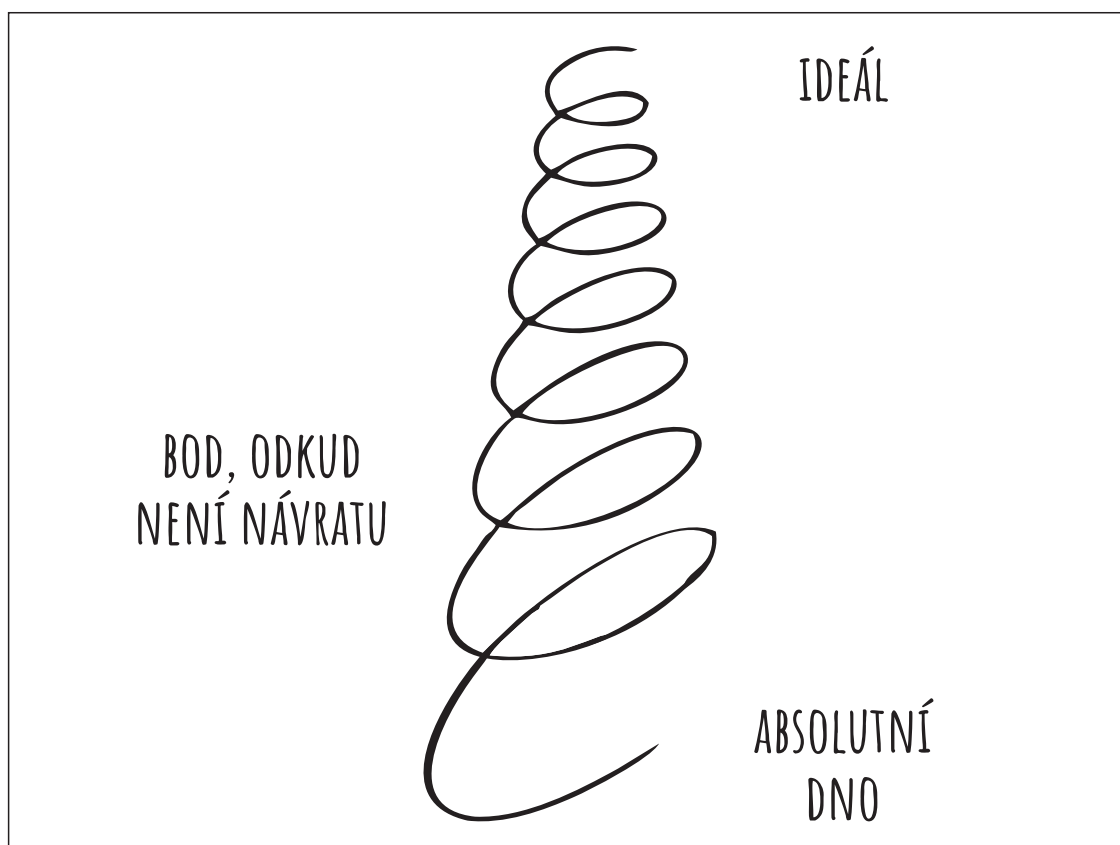


TECHNIKA SPIRÁLA – OBDOBA TECHNIKY CESTA (ŠTÍPEK 2010)

Technika je vhodná pro rodiny, adolescenty.

Nekreslíme na flipchart spirálu, kde dolní konec znamená „absolutní dno“, vrch spirály je „Ideál“. K tomu používáme rozhovor s klientem. Na spirále klient zakreslí (označí), kde se nachází, nebo který člen rodiny v jakém bodu spirály se nachází, kam se chce dostat a jaké kroky musí učinit. Zároveň zakreslí bod, odkud není návratu.

Obrázek č. 4

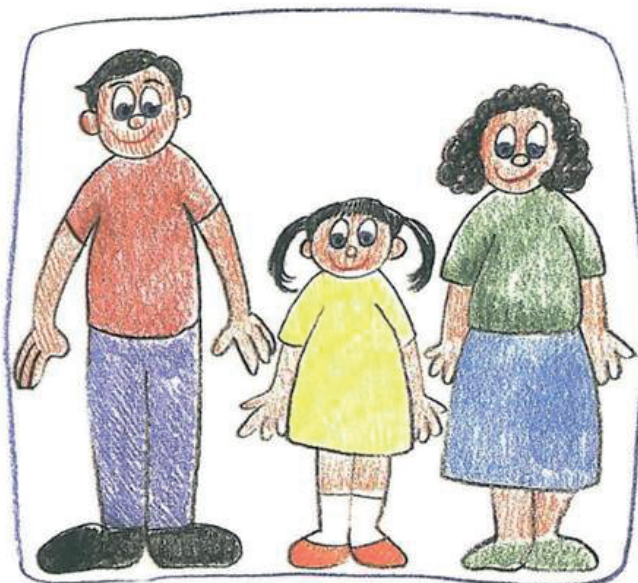


KINETICKÁ KRESBA RODINY

Techniku, kdy děti byly vybídnuty, aby nakreslily „nějakou rodinu“, nebo „svou rodinu“, zavedl Hulse (1951 In L. Whitney Peterson, M. E. Hardin 2002). Kresby představují vodítko ke konfliktu uvnitř rodiny.

Požádáme dítě, aby nakreslilo obrázek rodiny, v níž každý „něco dělá“. Tyto výtvary nazýváme kinetická kresba rodiny. Když dítě nakreslí rodinu, v níž každý „něco dělá“, lze z kresby získat více informací o tom, jak vnímá interakci či izolaci členů rodiny. Při analýze kinetických kreseb rodiny je kladen důraz na interpretaci činnosti, symbolů v kresbě, aby bylo možné posoudit, jestli dítě cítí v rodinném systému oporu, nebo jestli ji postrádá. Metoda se velmi dobře dá použít při domácím násilí.

Obrázek č. 5 – kresba normální rodiny



„NORMÁLNÍ“ KINETICKÁ KRESBA RODINY

Obrázek č. 6 – kinetická kresba



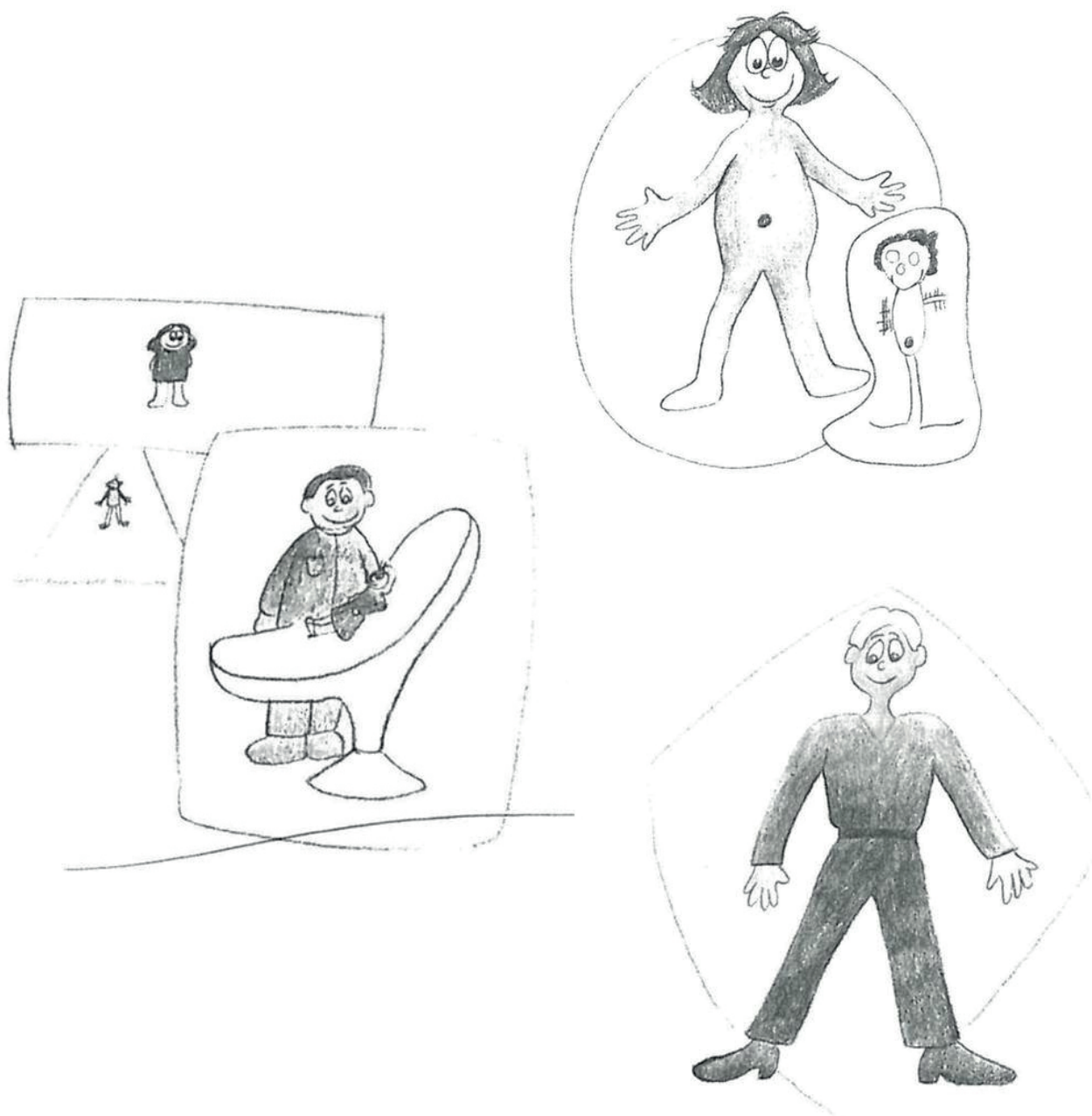
DEVÍTLÉTÝ CHLAPEČ NAKRESLIL TUTO KINETICKOU KRESBU SVÝCH RODIČŮ. MATKA JE V POPŘEDÍ, OTEC V POZADÍ. SAMO SEBE DÍTĚ NEKRESLIL.

Při práci s dětmi můžeme využít techniku Kresba postavy, ale také Kinetickou kresbu se zaměřením na pohlavní zneužívání dítěte. **U pohlavně zneužívaného dítěte sledujeme následující indikátory, které se můžou v kresbě objevit:**

- explicitně vyvedené genitálie
- zakryté genitálie
- vynechání genitálních partií
- vynechání střední části postavy
- opouzdření
- dokreslené ovocné stromy a postava opačného pohlaví, než je dítě, které obrázek nakreslilo

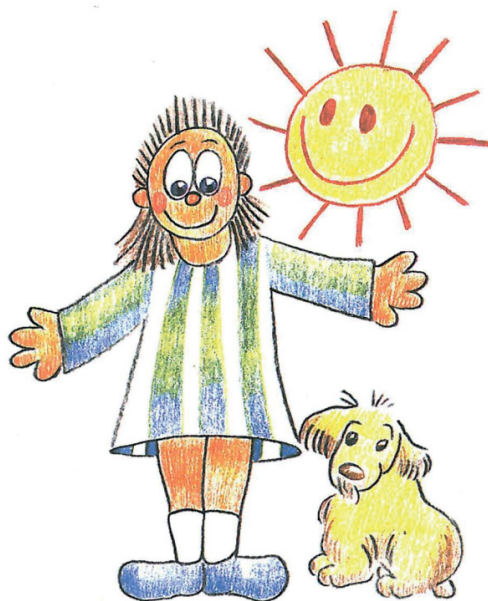
Už přítomnost pouhého jediného z těchto indikátorů by měla upozornit na možnost pohlavního zneužití.

Obrázek č. 7 – kresby zneužívaných dětí



Normální kresba postavy – opačného pohlaví než je dítě, maličká postava

Obrázek č. 8



„NORMÁLNÍ“ KRESBA LIDSKÉ POSTAVY

TRAUMATICKÁ HLAVA

Obrázek č. 9



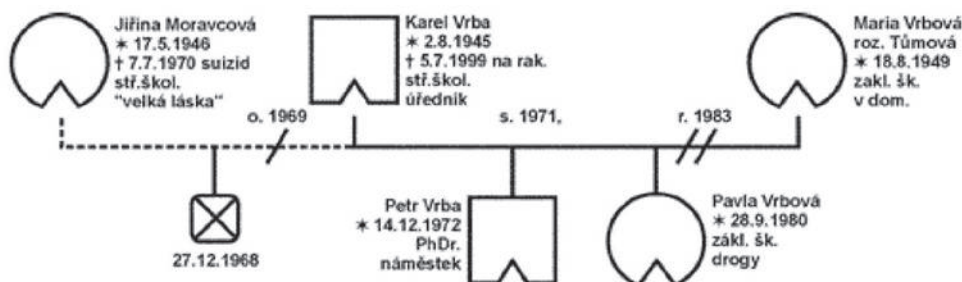
GENOGRAM

Obrázek č. 10

Práce s rodokmenem

Pro pomoc při řešení osobních či rodinných problémů lze jako jednu z metod využít vyhotovení tzv. genogramu. Tento představuje jakousi mapu vašich kořenů, která vám pomůže na výpravě za příběhy, které se skrývají ve vaší rodině.

Základní myšlenka genogramu je grafické znázornění souvislostí (genetických a vztahových) mezi jednotlivými příbuznými. Struktura genogramu odpovídá posloupnosti generací a je zapisována v souladu s principy růstu zezdola nahoru (od dávnějších generací po ty současné) a zleva doprava (větev otce - větev matky). Pro muže používáme čtverečky, pro ženy kolečka. Takový základní genogram může vypadat takto:



Př: Uvedený obrázek je směřován shora dolů, v praxi používám opačný postup. Zde vidíme základní genogram rodičů hypotetického klienta Petra Vrby. Otec Karel byl před manželstvím s Marií (roz. Tůmovou) v důležitém - a jak vidíme traumatickém vztahu s Jiřinou Moravcovou, se kterou se mu narodilo 27.12.1968 mrtvé dítě a se kterou se rozešel (v genogramu jako "o." tj. "opustil/a") 1969. Po sňatku ("s.") 1971 se svou chotí se jim narodily dvě děti, již zmíněný Petr a dcera Pavla, která měla problémy s drogami. Manželství bylo rozvedeno 1983 ("r.")

K jednotlivým postavám si můžete zapsat (nebo vymyslet značku pro daný jev):

- jméno, příp. změny jména (i pokud si ponechá po sňatku své jméno), po rozvodu se vrátí ke jménu za svobodna atd
- datum narození a příp. úmrtí, příp. příčinu úmrtí
- dosažené vzdělání, profese - učitel, voják, policista, úředník, umělec...
- stav / vdaná, ženatý, rozvedený, nesezdané soužití, rozveden, svobodný/á
- handicap, vážné nemoci, úrazy, závislosti; sexuální odchylky, sebevražedné pokusy
- v případě výskytu cizinců v rodině i jejich zemi původu
- způsob soužití v rodině - obvyklé spolu; každý za sebe; „italská domácnost“, nervózní, „dusno“, zvýšeně ochranné, chladné, vřelé, soutěživé, bez komunikace, pedantské, významně nábožensky ovlivněné, slušnost „naoko“, hrubé, ve lži = zatajování a překrucování podstatných info, vydědění)

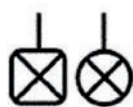
Obrázek č. 11

- výskyt nežádoucích jevů – výchovné problémy (konkretizovat), závislosti, hazard, chuligánství, šikanování (i jako agresor i jako oběť), alkoholismus, krádeže, vandalismus, sebepoškozování - řezání, útoky)
- trestná činnost
- příslušnost k politickým substrukturám – disent; lidové milice, STB; extremistické org (skinhead, neonacismus aj.)
- záliby, talent, nadání

Na internetu lze sestavovat rodokmeny pomocí různých programů, stačí zadat do vyhledávače.

Další "značky" pro důležité události příp. vztahy lze používat následovně:

 pro neharmonický vztah



pro narozené mrtvé děti



pro samovolný a umělý potrat

Nabízím již prezentované značky, případně si další značky můžete vymyslet :

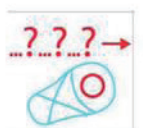
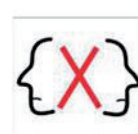


nemluví spolu

první láska

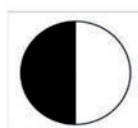


zbžnost



slabý otec

bezdětnost



bohatství

podvody, lži



usmíření



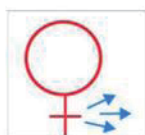
některých členů rodiny

adopce, pěstounská péče

1.<2.

upřednostňování

Obrázek č. 12



akční, podnikavá žena

Samo nakreslení genogramu má již zajímavý účinek - člověk se začne zabývat - a to poměrně do detailu - svými kořeny. Většinou se taková práce neobejde bez toho, dotazovat se ještě žijících předků na podrobnosti, tito začnou vyprávět a člověk se může dozvědět to, co by jinak v příběhu rodu mohlo chybět. Budte ale jako "malí" vůči vašim "velkým" předkům shovívaví a citliví - když uvidíte, že s vámi některá osoba o nějaké traumatické události nechce mluvit, ponechte ji tuto možnost. Také není dobré, aby se děti zabývaly příliš intimním životem svých rodičů nebo prarodičů.

RESILIENCE – PODPORA PSYCHICKÉ ODOLNOSTI, KARTY

Obrázek č. 13, 14, 15



14. ZÁVĚR

Metodický materiál obsahuje základní informace související s koncepcí modelování sociálního prostředí v určité lokalitě s cílem vytvořit Komunitní klub pro rodiče a děti.

Informace se vztahují k činnostem v komunitě, které sociální/komunitní pracovník může realizovat. Aktivity jsou zaměřené na cílovou skupinu, tj. rodiče a děti. Metodický materiál vysvětluje teoretický rámec dané problematiky v jednotlivých oblastech, který je podstatný pro orientaci odborných pracovníků ve smyslu, z jakých premis by sociální pracovník měl vycházet při realizaci aktivit pro práci s rodinou. Odborný text je zpracován do jednotlivých kapitol, které pojednávají o určité problematice, a může být vodítkem pro práci sociálního pracovníka s rodinou. Jsou pojmenované metody sociální práce, některé terapeutické postupy s uvedením příkladů řešení, které v praxi lze využít. Každá metoda sociální práce, terapie, vychází z určitého teoretického základu vědy; teoretický rámec postupů v sociální práci je stručně pojmenován, tudíž odborný pracovník se může dobře orientovat při volbě potřebných činností či metody sociální práce.

PŘÍLOHY

1. Dotazník
2. Anketa
3. Výsledky dotazníkového šetření (kapitola 15)



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Název projektu: Model organizování sociálního prostředí
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003840

DOTAZNÍK

sociální problémy v lokálním prostředí související s rodinami a dětmi

Vážená paní, Vážený pane,

Akademický ústav, z.ú. se sídlem v Karviné, ul. Mírová, se na Vás obrací s laskavou prosbou o vyplnění níže zpracovaného anonymního dotazníku. Prostřednictvím Vašich výpovědí, hodnocení, názorů, chceme získat informace jak občané, společnost vnímá situaci rodin a dětí v jednotlivých částech Vašeho města. Získané údaje budou zpracovány do Projektu „Model organizování sociálního prostředí“ s cílem vytvoření Komunitního klubu pro rodiče a děti ve vybrané lokalitě města. Akademický ústav Karviná, takový projekt nyní připravuje. Budeme Vám velmi vděční za náměty, doporučení a názory, které nám pomůžou koncipovat výše zmíněný projekt, ve prospěch dětí a rodin ve městě Karviná. Dotazník je anonymní a poslouží ke zpracování potřebných údajů a informací.

1. Prosíme, označte lokalitu/ část lokality, která se podle Vašeho názoru jeví nejvíce problémová

☐ Karviná-Ráj	☐ Karviná-Darkov
☐ Karviná-Nové Město	☐ Karviná-Fryštát
☐ Karviná-Hranice	☐ Karviná-Mizerov
☐ Karviná-Staré Město	☐ Karviná-Louky
☐ Obec:	
2. Které sociálně společenské problémy rodin a dětí považujete za nejdůležitější v místě svého bydliště? (označte 3 nejdůležitější)
 - ☐ Chudoba
 - ☐ Nezaměstnanost
 - ☐ Chybějící péče o děti v rodině
 - ☐ Chybějící odborná zařízení (poradny, služby, psychologická pomoc)
 - ☐ Nízká úroveň vzájemné pomoci mezi rodinami
 - ☐ Alkoholismus a jiné závislosti
 - ☐ Špatné sousedské vztahy (konflikty)
 - ☐ Anonymita prostředí
 - ☐ Chybějící institucionální péče (MŠ, volnočasové aktivity, klubová činnost)
3. Které sociální problémy dětí a mládeže považujete za nejdůležitější v místě, kde bydlíte?
 - ☐ Chybějící vzorce chování dospělých osob
 - ☐ Násilí v rodině
 - ☐ Alkohol, drogy
 - ☐ Výtržnictví, vandalství
 - ☐ Trestná činnost
 - ☐ Chybějící formy trávení volného času
 - ☐ Chybějící formy péče o děti v době po vyučování ve škole
 - ☐ Nezáměr rodičů poskytnout dětem pomoc při zvládnutí jejich problémů
 - ☐ Nedostatečná péče o děti ze strany rodičů



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Název projektu: Model organizování sociálního prostředí
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003840

4. Cítíte se bezpečně v místě, kde bydlíte?
 - ☐ Ano
 - ☐ Ne
5. Pokud se necítíte bezpečně, co je příčinou? (označte)
 - ☐ Skupiny, party mládeže potulující se po lokalitě, které narušují klid a pořádek
 - ☐ Pohyb osob, které jsou pod vlivem alkoholu, drog a narušují pořádek
 - ☐ Krádeže, bitky, vloupání do domu či do jiných prostor
 - ☐ Nedostatečná aktivita Policie ČR
 - ☐ Nedostatečná aktivita Obecní policie
6. Kdo podle Vás by se měl zabývat sociálními problémy v městě/lokalitě? (označte odpověď)
 - ☐ Obyvatele města/lokality
 - ☐ Nestátní neziskové organizace
 - ☐ Svépomocné organizace
 - ☐ Představitelé obce
 - ☐ Sociální pracovníci
 - ☐ Komunitní sociální pracovníci
 - ☐ Dobrovolnické organizace
 - ☐ Policie
 - ☐ Občanské komise
 - ☐ Jiné (jaké?):
7. Které, sociální problémy podle Vás, vyžadují aktuální řešení? (označte číslicí od 1 do 10, kdy číslice 1 je nejdůležitější)
 - ☐ Aktivita směřující k řešení sociálních problémů rodin a dětí
 - ☐ Aktivita směřující k řešení sociálních problémů dětí a mladistvých
 - ☐ Aktivita vztahující se ke zdravotní péči rodin a dětí
 - ☐ Aktivita podporující vzdělanostní úroveň rodičů v dané lokalitě
 - ☐ Aktivita směřující k rozvoji sportu a kultury pro rodiny s dětmi a mladistvé
 - ☐ Aktivita směřující k větší zajištění bezpečnosti v místě bydliště
8. Jaká řešení související s problematikou rodin a dětí považujete za důležité? (vyberte tři nejdůležitější odpovědi)
 - ☐ Realizace různých klubových a zájmových činností pro děti a mládež
 - ☐ Úprava sportovních objektů, případně vytvoření nových, zaměstnávání sportovních instruktorů
 - ☐ Organizování tematicky zaměřených klubů jak pro děti tak i pro rodiče
 - ☐ Organizování edukativních programů pro rodiče
 - ☐ Vytváření komunitních center v dané lokalitě
 - ☐ Realizace nových služeb pro rodiny a děti s cílem podporovat funkci rodiny
 - ☐ Jiné:



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Název projektu: Model organizování sociálního prostředí
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003840

9. Jaké aktivity realizované obcí můžou mít pozitivní vliv na řešení sociálních problémů v dané lokalitě? (označte 3 nejdůležitější odpovědi)
- ☐ Rozvoj lokality, jejich aktivit formou realizace projektů (získávání peněz z EU)
 - ☐ Ve spolupráci s úřadem práce organizování kurzů, školení pro osoby, které hledají práci
 - ☐ Organizování sportovních a kulturních akcí, tematicky zaměřené, do kterých by se mohli zapojit celé rodiny včetně dětí.
 - ☐ Sociální kluby (hlavně pro mladé rodiny)
 - ☐ Jiné:
10. V lokalitě, ve které bydlíte, jsou Vám známy případy domácího násilí, zanedbávání dětí, týraní dětí (označte odpověď)
- ☐ Zním takové případy
 - ☐ Neznám takové případy
 - ☐ Slyšel/la jsem o takových případech
 - ☐ Neslyšel/la jsem o takových případech
11. Dle Vašeho názoru, co je příčinou domácího násilí, zanedbávání dětí?
- ☐ Nezaměstnanost
 - ☐ Stres
 - ☐ Chudoba
 - ☐ Rodiče nezvládají výchovu svých dětí
 - ☐ Neschopnost rodičů řešit životní problémy
 - ☐ Nemoc
 - ☐ Zdravotní postižení rodiče/ dítěte
 - ☐ Rozvody
 - ☐ Osamělost rodiče
 - ☐ Střídání partnerů
 - ☐ Dluhy
12. Jaké jsou důvody výskytu negativních jevů u dětí a mládeže? (označte 3 nejdůležitější)

Chybějící, případně nedostačená výchova v rodině	
Sociální problémy (podvýživa, nedostatečná výživa, hygiena, bydlení)	
Násilí v rodině	
Sociální osiřelost	
Ústavní výchova, problémy těchto dětí vracejících se z ústavní péče	
Dlouhodobá separace dítěte od rodiče	
Konflikty v rodině	
Demoralizace	
Alkohol a jiné závislosti	
Trestná činnost	



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Název projektu: Model organizování sociálního prostředí
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003840

13. Podle Vašeho názoru, jaká řešení související s negativními jevy v rodině považujete za nejvhodnější?

- ☐ Osvětová činnost pro rodiče formou klubových aktivit tematicky zaměřených
- ☐ Pomoc rodinám v oblasti sociální péče o děti a také v oblasti právní
- ☐ Organizování svépomocných skupin v lokalitě, komunitě, jako aktivní pomoc rodinám
- ☐ Workshopy pro rodiče a děti
- ☐ Zřízení funkce psychologa, sociálního pedagoga ve školách
- ☐ Spolupráce s ostatními pomáhajícími profesemi

14. Prosíme, označte správnou odpověď

- a) Pohlaví
- ☐ Žena
 - ☐ Muž

- b) Bydliště (uvedte pouze lokalitu, např. Karviná-Hranice)
- ☐ Město/lokalita

.....

- ☐ Malá obec (např. Stonava)

.....

- c) Vzdělání
- ☐ Základní
 - ☐ Střední
 - ☐ Vyučen v oboru
 - ☐ Vysokoškolské

- d) Věk
- ☐ 20–24
 - ☐ 25–30
 - ☐ 31–35
 - ☐ 35–40
 - ☐ Nad 40

Děkujeme za vyplnění dotazníku.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Název projektu: Model organizování sociálního prostředí
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003840

ANKETA

Vážený pane, Vážená paní,

Akademický ústav se sídlem v Karviné- Novém městě, ul. Mírová je realizátorem projektu pro rodiny s dětmi s názvem Model organizování sociálního prostředí; Komunitní klub pro rodiče a děti. V této souvislosti se na Vás obracíme s laskavou prosbou o vyplnění krátké ankety, pomoci níž, chceme zjistit Vaše názory na rozšíření takové služby ve městě Karviná. Anketa je anonymní a poslouží účelu připravovaného projektu.

Pohlaví:

☐ Muž

☐ Žena

Věk:

☐ 30–35 let

☐ 46–50 let

☐ 36–40 let

☐ 51–60 let

☐ 41–45 let

☐ 60 a více

U následujících otázek zakroužkujte jednu dle Vašeho názoru nejvhodnější možnost

1. Dle Vašeho názoru, má smysl rozvíjet další sociální služby pro znevýhodněné rodiny a děti

Ano

Asi ano

Ne

Asi ne

2. Služby pro rodiny s dětmi považuji za dostatečné:

Ano

Asi ano

Ne

Asi ne

3. Považujete za účelné pracovat pouze s rodiči dětí:

Ano

Asi ano

Ne

Asi ne

4. Podle mého názoru účelnější se jeví společná práce s rodiči a dětmi:

Ano

Asi ano

Ne

Asi ne

5. Má význam realizovat další aktivity pro rodiny s dětmi:

Ano

Asi ano

Ne

Asi ne

6. Rozšíření dalších služeb pro rodiny a dětí považuji za nepotřebné:

Ano

Asi ano

Ne

Asi ne

7. Které aktivity pro rodiny s dětmi by mohly být přínosem pro rodiny: (zakroužkujte pouze tři odpovědi)

☐ Vzdělávací

☐ Společná činnost rodičů a dětí zaměřená na oblast řešení problému v rodině

☐ Sociální práce v komunitě znevýhodněných rodin

☐ Dobrovolnická činnost

☐ Pomoc rodinám v rámci sousedské svépomocné skupiny

☐ Individuální sociální práce s jednotlivými rodinami



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Název projektu: Model organizování sociálního prostředí
Registrační číslo projektu: CZ.03.2.63/0.0/0.0/16_065/0003840

8. Znáte některé služby pro rodiny s dětmi v Karviné? (vyjma volnočasových aktivit)

Ano

Asi ano

Ne

Asi ne

9. 9. Domníváte se, inovativní služba Komunitní klub pro rodiče a děti, může pomoci rodičům při řešení jejich problémů?

Ano

Asi ano

Ne

Asi ne

10. Problémy v rodinách jsou zpravidla důsledkem: (zakroužkuje pouze jednu odpověď)

- ☐ Neschopnosti rodičů pečovat a vychovávat děti
- ☐ Změn ve společnosti
- ☐ Nezájmem rodičů
- ☐ Chybějících informací o příčinách výskytu různých problémových situací v životě rodiny
- ☐ Finanční situace v rodině

11. Anketu můžete doplnit vlastními úvahami a názory:

.....

.....

Děkujeme Vám za vyplnění ankety.

15. MAPOVÁNÍ SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ, VÝSLEDKY MONITORINGU

Pro účely monitoringu sociálního, lokálního prostředí předkladatel projektu realizoval potřebná šetření a aktivity, ve spolupráci s jednotlivými zařízeními, organizacemi, které mj. ve své kompetenci mají sociální práci s rodinou a dětmi. Spolupracoval s orgány SPOD obecního úřadu obce s rozšířenou působností, a to MÚ Orlová a Magistrátem města Karviná. V těchto obcích také proběhly společné konzultace, týkající se problematiky rodiny a dětí v souvislosti se zřízením Komunitního klubu pro rodiče a děti, jako nové inovativní služby pro rodiny. Pro rodiče, matky s dětmi probíhaly úvodní workshopy, informativní schůzky v azylových zařízeních, ale také v daných lokalitách. Rovněž tak byly realizovány rozhovory s PČR, Obecní policií, která kromě svých základních povinností monitoruje vybrané lokality města, drogovou scénu, násilí v rodině, děti, mladistvé osoby bezprizorně toulající se po městě v pozdních večerních hodinách a ve spolupráci s příslušnými institucemi řeší problematiku šikany, záškoláctví, ale také konflikty v rodině v případě, že je nutný zásah policie či obecní policie. Z rozhovoru s těmito složkami se jako vhodné jeví zřízení Komunitního klubu pro rodiče a děti v různých lokalitách obcí.

KDE JSME DATA ZÍSKALI?

- Azylové domy:
 - » Karviná 2 – počty klientů
 - » Orlová 1 – počet klientů
- Městská policie Karviná, Orlová – počty zásahů u mladistvých osob, v rodinách s dětmi
- Úřad práce, kontaktní pracoviště Karviná – statistické údaje (vyplácení dávek pro rodiny s dětmi)
- Orgány sociálně právní ochrany dětí Karviná, Orlová – roční statistická data o počtu ohrožených rodin
- Dotazník do škol pro pedagogy a další odbornou veřejnost, rozhovory – základní školy
- Anketa pro veřejnost
- Vytipování problematických lokalit ve městech
- Zjištění, jaká jiná zařízení pracují s dětmi a rodinami ve městě Karviná, Orlová – jakou formou
- Sociální služby – nízkoprahová zařízení ve městě pro klienty ve věku do 15 let
 - » Karviná: 4 zařízení
 - » Orlová: 1 zařízení



ORGÁN SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ OCHRANY DĚTÍ

Pro monitoring prostředí byly osloveny Orgány sociálně právní ochrany dětí v Karviné a Orlové. Činnosti, které vyplývají ze zákona č.359/1999 zahrnují:

- **Poradenská činnost**
- **Výchovná opatření**
- **Opatření na ochranu dětí**
- **Péče o děti vyžadující zvýšenou pozornost**

Ze statistických údajů OSPOD Karviná zjišťujeme, že v roce 2018 OSPOD eviduje 100 případů rodin, které můžeme zařadit mezi rodiny s výchovnými problémy, dále 198 dětí v péči kurátora pro děti a mládež, počet dětí, které spáchaly TČ, 79 a přestupky 36. Zaznamenáváme počty dětí a mladistvých, kteří museli být odebráni z rodiny a to z důvodů výchovných problémů a problémů v rodině. Tato čísla ukazují, že je velmi potřebná komplexní sociální práce s rodiči a dětmi společně.

ÚŘAD PRÁCE

Rovněž z dostupných statistických údajů úřadu bylo možné získat mnoho informací o dané lokalitě v rámci nejbližší pobočky Úřadu práce. Zveřejněná měsíční statistická data <https://portal.mpsv.cz/sz/stat> vypovídají o míře nezaměstnanosti v dané lokalitě, věkové a vzdělanostní úrovni obyvatel této lokality apod. O možných nabídkách práce a volných místech v regionu, možnost vzdělávání a rekvalifikací. **K 31. 12. 2018 evidoval Úřad práce ČR (ÚP ČR)** na svých krajských pobočkách a jejich kontaktních pracovištích **celkem 231 534 uchazečů o zaměstnání**, přičemž ženy tvoří více než polovinu. Podíl nezaměstnaných osob v ČR činí 3,1 %.

Pro srovnání uvádíme statistické údaje k 31. 12. 2018.

Město	Počet nezaměstnaných osob	Podíl nezaměstnaných osob	Volná místa
Karviná	11 342	6,9 %	2 219
Most	4 234	5,7 %	1 848
Olomouc	4 284	2,8 %	4 836
Karlovy Vary	2 154	2,9 %	3 990

Dalšími důležitými daty jsou informace o poskytovaných dávkách hmotné nouze a dávkách státní sociální podpory /mezi základní řadíme: příspěvek na dítě, příspěvek na bydlení, rodičovský příspěvek, porodné, pohřebné/ v daném regionu.

Byl zpracován dotazník pro instituce, školy a ostatní zařízení. Dotazník obsahuje 14 položek viz příloha, které jsou zaměřené na potřebnost řešení problematiky rodin, sociálního prostředí a koncepční řešení situace rodin v lokalitě. Dotazník jsme použili pro města Karviná a Orlová. V Orlové z důvodu zřízení experimentálního Klubu pro rodiče a děti a pro realizaci evaluace projektu. Zřízení Klubu bylo konzultováno s pracovníky Městského úřadu Orlová a sociálním odborem, oddělením SPOD. Rozdáno

bylo 50 ks dotazníků, návratnost 25, tj. 50 %. Z rozboru dotazníků zjišťujeme, že respondenti kladou důraz na:

- Chybějící, či nedostatečná péče o děti v rodinách
- Sociální problémy rodin související s podvýživou dětí až nedostatečnou výživou dětí, podmínkami bydlení a hygienou
- Další faktorem je demoralizace společnosti
- Alkohol, drogy
- Trestná činnost
- Anonymita prostředí

Z hlediska aktivit směřujících k řešení sociálních problémů v lokálním prostředí, komunitě, jednoznačně převažují názory respondentů v oblasti:

- Organizování tematicky zaměřených klubových a zájmových aktivit pro rodiče a děti
- Potřebnost realizace nových sociálních služeb pro rodiny s dětmi
- Organizování edukativních programů pro rodiče
- Pomoc rodinám v oblasti péče o děti a také v oblasti právních problémů
- Realizace svépomocných skupin rodičů

Pokud se jedná o sociální práci, převažují názory, doporučení k větší aktivitě sociálních pracovníků v práci s komunitou a terénní sociální práce. Respondenti doporučují větší počet sociálních pracovníků pro práci s rodinou v terénu, jak rovněž rozšíření počtu dobrovolníků. Respondenti se vyjádřili i k představitelům obce a to ve smyslu jejich zájmu o problémy rodin v dané lokalitě.

Pro širokou veřejnost byla zpracována anketa (v příloze), zaměřená na současné sociální služby pro rodiny s dětmi v obci, možnosti rozšíření nových služeb, tj. aktivity zaměřené na společnou práci s rodinou a dětmi. Bylo rozdáno 50 ks anket, návratnost 25, tj. 50 %.

Anketa mapovala názory respondentů na rozvoj potřebnosti dalších sociálních služeb pro rodiny s dětmi v lokalitě, posouzení vhodnosti společné sociální práce s rodiči a dětmi a společné aktivity rodičů a dětí při řešení jejich problémů, posouzení významu služby inovativní Klub pro rodiče a děti v dané komunitě.

- Respondenti se jednoznačně vyjádřili k potřebnosti společné činnosti rodičů a dětí při řešení jejich výchovných problémů, inovativního programu Komunitní klub pro rodiče a děti
- K individuální práci s jednotlivými rodinami
- Potřebnosti informovat rodiče o příčinách jejich problémů, které jsou důsledkem chybějících informací.

Výsledky ankety korespondují s odpověďmi k dané problematice, které byly získané dotazníkovým šetřením.

V rámci monitoringu byly zjišťovány informace a poznatky o situaci rodin v dané lokalitě, které byly předmětem šetření obcí Karviná a Orlová a jsou obsahem příslušných dokumentů. V materiálech Magistrátu Karviná a Orlová taková služba, kterou chceme realizovat, není uvedena (oblast síťování sociálních služeb pro rodiny s dětmi), což ale neznamená, že rodinné problematice není věnována pozornost; je však koncipována jiným způsobem. Prostudováním dokumentů zjišťujeme, že se prolínají některé informace, které jsme zjistili dotazníkovým šetřením, zvláště v oblasti trestní činnosti mladistvých, výchovných problémů v rodině, závislostního chování, nedostatečné péče o děti apod.

Většina služeb, které jsou uvedené v příslušných dokumentech, jsou charakterizovány jako jednotlivé služby pro děti včetně volnočasových, chybí však společný kontext práce, rodič – dítě, jehož obsahem je sociální práce v tom nejširším slova smyslu.

Zpracovatel projektu při mapování sociálního, lokálního prostředí vycházel z veřejně dostupných úředních dokumentů Magistrátu města Karviná a Městského úřadu Orlová, ze statistického výkazu o činnosti OSPOD Karviná, dále z rozhovorů s pracovníky školství, Obecní policie Karviná a pracovníky ostatních spolupracujících institucí.

Na základě monitoringu lokálního prostředí a všech dostupných zdrojů, potřebnost takové nadstavbové služby vyhodnocujeme SWOT analýzou následovně:

SWOT ANALÝZA			
VNITŘNÍ	Silné stránky (Strengths)	Slabé stránky (Weaknesses)	
	• Preferovaný zájem ze strany odborné veřejnosti • Preferovaný zájem občanů vybrané lokality • Žádná z institucí, které poskytují sociální služby, nemá takovou aktivitu • Dostupnost objektu, ve kterém mají být realizovány činnosti Komunitního klubu pro rodiče a děti • Podpora aktivity ze strany obce	• Obce nemusí projevit zájem o zřízení Komunitního klubu pro rodiče • Omezené finanční prostředky na další činnost klubu včetně materiálního zajištění • Chybějící odborný personál • Omezená spolupráce s OSPOD • Chybějící některé následné služby	
VNĚJŠÍ	Příležitosti (Opportunities)	Hrozby (Threats)	
	• Posílení rodin, koordinace rodinné problematiky v dané obci • Rozšíření aktivit pro rodiny, lze využít jako rozšíření aktivit ve stávající službě • Včasná pomoc rodinám, zamezení vyloučení rodin z dané lokality • Navázání lepší a konkrétnější spolupráce s dalšími odborníky v oblasti rodinné problematiky	• Chybějící finanční prostředky a materiální zajištění pro vybudování Klubu pro rodiče a děti • Nedostatek odborných pracovníků, případně jejich fluktuace • Nedostatečný zájem o aktivity ze strany rodičů • Chybějící podpora vedení obce pro takovou činnost	

16. LITERATURA

- BALOGOVÁ, B. 2010. Model posúdenia životnej situácie rodiny, in NAVRÁTIL, P., JANEBOVÁ, R. 2010, Reflexivita v posuzování životní situace klientek a klientů sociální práce, Hradec Králové, nakladatelství Gaudeamus, ISBN 978-80-7435-038-2
- BERG, Insoo, Kim. 2013. Posílení rodiny. Praha, nakladatelství Portál s.r.o. ISBN 978-80-262-0500-5
- BERNE, Eric, 2011. Jak si lidé hrají. Praha, Portál s.r.o., ISBN 978-80-7367-992-7
- BERNE, Eric, 2013. Co řeknete, až pozdravíte. Praha, Portál s.r.o., ISBN 978-80-262-0486-2
- BURKENBIHLOVÁ, Vera, Felicitas. 1999. Umění komunikace, jak úspěšně utvářet mezilidské vztahy. Praha, Aktuell, ISBN 80-88915-21-X
- CABY, Filip, CABY, Andrea, 2014, Příručka psychoterapeutických technik pro práci s dětmi a rodinou, Praha, Portál s.r.o., ISBN 978-80-262-0710-8
- DRAPELA, Victor J, 2008. Přehled teorií osobnosti. Praha, Portál s.r.o. ISBN 978-80-7367-505-9
- GINOTT, Haim, 2015. Umění komunikace s dětmi. Praha, Portál s.r.o. ISBN 978-80-262-0926-3
- GOJOVÁ, Alice. Práce s komunitou In MATOUŠEK, O. a kol., 2013. Encyklopedie sociální práce, s. 309-312. Praha, nakladatelství Portál s.r.o. ISBN 978-80-262-0366-7
- GOJOVÁ, Alice, GOJOVÁ, Vendula, ŠPILÁČKOVÁ, Marie, 2014. O způsobech zvládání chudoby z perspektivy rodin – podněty pro sociální práci. Vydala Ostravská univerzita v Ostravě, Fakulta sociálních studií. ISBN 978-80-7464-492-4
- GOJOVÁ, Vendula, BJELONČÍKOVÁ, Monika, 2016. Nezamýšlené důsledky označení „sociálně vyloučená lokalita“. Časopis Sociální práce-sociální práce, č. 3/2016, ročník 16, s. 76-86. ISSN 12136204
- GRUHL, Monika, KÖRB, Hugo. 2013. Psychická odolnost v každodenním životě. Praha, nakladatelství Portál s.r.o., ISBN 978-80-262-0345-2
- HARRIS, Thomas, 1997. Já jsem OK, Ty jsi OK. Praha, Pragma, ISBN 80-7205-508-9
- HARTL, Petr. 1997. Komunita občanská a komunita terapeutická. Praha, Sociologické nakladatelství. ISBN 80-85850-45-1
- HAVRDOVÁ, Zuzana, KOSOVÁ, Jana, VOMLELOVÁ, Aneta 2013. Mít život ve svých rukou, Praha, Český západ o. s. Fakulta humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze
- HELD, Virginia. 2015. Etika péče. Osobní, politická a globální. Praha, Filosofia 2015, nakladatelství Filozofického ústavu AV ČR, v. v. i. ISBN 978-80-7007-447-3
- HELUS, Zdeněk. 2007. Sociální psychologie pro pedagogy. Praha, Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-1168-3
- HONZÁK, Radkin, a NOVOTNÁ, Vladimíra, 1999. Jak se dobře cítit mezi lidmi. Praha, Grada Publishing, ISBN 80-7169-772-9



- HOSKOVCOVÁ, S. 2009, Psychosociální intervence, Praha, Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, s. 11, ISBN 978-80-246-1626-1
- HUBER, Wolfgang. 2016. Etika, základní otázky života. Praha 3, nakladatelství Vyšehrad. Spol. s.r.o. ISBN 978-80-7429-642-0
- KANT, Immanuel, 1781/1787: B 832n, In HUBER, Wolfgang, 2016. Etika základní otázky života, s. 13-14, Praha 3, nakladatelství Vyšehrad, Spol. s.r.o. ISBN 978-80-7429-642-0
- KELLER, Jan. 2012. Tři sociální světy. Praha, Sociologické nakladatelství, ISBN 978-80-7419-044-5
- KINDL-BEILFUSS, Carmen, 2016. Umění ptát se – v koučování, poradenství a systemické terapii. Praha, nakladatelství Portál s.r.o. ISBN 978-80-262-1150-1
- KODÝMOVÁ, P, Koláčková, J. Sociální práce s osamocenými rodiči, in MATOUŠEK, O. 2010, Sociální práce v praxi, Praha, Portál s.r.o., s. 44, ISBN 978-80-7367-818-0
- KOPŘIVA, Karel, 1997. Lidský vztah jako součást profese. Praha, Portál s.r.o. ISBN 978-80-262-0528-9
- KRAKEŠOVÁ – DOŠKOVÁ, Marie. 1946, Psychogeneze sociálních případů, Praha, Nová osvěta, ISBN není uvedeno.
- KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra, 2001. Člověk, prostředí, výchova. Brno, nakladatelství Paido, ISBN 80-7315-004-2 KUSIN, Vasko, ŠEBESTOVÁ, Petronela, DRABÍKOVÁ, Jana. 2015. Etika v sociální práci a otázky lidských práv. Sladovičovo, vydavatel Vysoká škola Danubius, Fakulta sociálních studií.
- LEVICKÁ, Jana, 2002. Metody sociální práce. Trnava, ProSocio, ISBN 80-89074-38-3
- LEVICKÁ, J. 2008. Sociální diagnóza – jej premeny v čase, in JANEBOVÁ, R. SMUTEK, M. Posuzování životní situace v sociální práci, 2008. Sborník z konference V. Hradecké dny
- LISTER-FORD, Christine, 2006. Transakční analýza v poradenství a psychoterapii. Praha, Portál s.r.o., s. 80, ISBN 80-7367-085-2
- MAREŠ, Petr. 1999. Sociologie nerovnosti a chudoby. Praha. Sociologické nakladatelství, ISBN 80-85850-61-3
- MARSHAL, J., 2003. Children and poverty- some questions answered. Dostupné online: <https://www.gov.uk/dfid-research-outputs/chip-briefing-1-children-and-poverty-some-questions-answered>
- MATOUŠEK, Oldřich a kolektiv. 2008. Metody a řízení sociální práce. Praha, Portál s.r.o., s. 13, ISBN 978-80-7367-502-8
- MATOUŠEK, Oldřich, PAZLAROVÁ, Hana 2010. Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny. Praha, Portál s.r.o., s. 117, ISBN 978-80-7367-739-8
- MATOUŠEK, Oldřich, PAZLAROVÁ, Hana a kol. 2014. Podpora rodiny, manuál pro pomáhající profese. Praha, nakladatelství Portál s.r.o. ISBN 978-80-262-0697-2
- MOŽNÝ, I. 1990, Moderní rodina, Brno, Blok, s. 18. ISBN 80-7029-018-8
- MUSIL, Libor, 2013. Sociální prostředí, In MATOUŠEK, Oldřich a kol. 2013, Encyklopedie sociální práce, Praha? Portál s.r.o. s. 213, ISBN 978-80-262-0366-7
- NAPER, Rosemary and NEWTON, Trudi, 2010. Taktika transakční analýzy. Praha, Grada Publishing, ISBN 978-80-247-2915-2

- NAVRÁTIL, Pavel, 2001. Teorie a metody sociální práce. Brno, vydavatelství Zeman, ISBN 80-903070-0-0
- NAVRÁTIL, P, JANEBOVÁ, R. 2010, Reflexivita v posuzování životní situace klientek a klientů sociální práce, Hradec Králové, nakladatelství Gaudeamus, ISBN 978-80-7435-038-2
- NAVRÁTIL, Pavel a MATOUŠEK, Oldřich, 2013. Psychosociální přístup, In: MATOUŠEK, Oldřich a kol. 2013. Encyklopedie sociální práce, Praha, Portál s.r.o., ISBN 978-80-262-0366-7
- NAVRÁTIL, Pavel, 2013. Sociální fungování a životní situace, In: MATOUŠEK, Oldřich a kol. 2013, Encyklopedie sociální práce, Praha, Portál s.r.o., s. 226, ISBN 978-80-262-0366-7
- NAVRÁTIL, P. 2013, Reflexivní praxe In MATOUŠEK, O. a kol. Encyklopedie sociální práce, Praha, Portál s.r.o., s. 133, ISBN 978-80-262-0366-7
- NAVRÁTIL, P. a kol. 2014. Reflexivní posouzení v sociální práci s rodinami, Masarykova univerzita, s. 246, ISBN 978-80-210-7504-7
- PONĚŠICKÝ, Jan. 2006. Člověk a jeho postavení ve světě, podtitul Filozofické otázky – psychologické odpovědi. Praha, nakladatelství Triton s. 20-24. ISBN 80-7254-861-1
- QUISOVÁ, Silvie, 2009. Sociální komunikace v pomáhajících profesích. Vydala Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd Opava
- SATIR, Virginia. 1994. Kniha o rodině. Praha, vydavatelství Knižní klub. ISBN 80-901325-0-2
- SATIR, Virginia, BANMEN, John, GREBEROVÁ, Jane, GOMOROVÁ, Maria. 2005. Model růstu, Za hranice rodinné terapie. Brno, nakladatelství Cesta, ISBN 80-7295-071-1
- SATIR, Virginia. 2007. Společná terapie rodiny, Praha, Portál s.r.o. ISBN 978-80-7367-303-1
- SATIR, Virginia, BALDWIN, Michele. 2012. Terapie rodiny krok za krokem podle Virginie Satirové. Praha, nakladatelství Portál s.r.o., s. 89, 97-98, ISBN 978-80-262-0179-3
- SIROVÁTKA, Tomáš., ŠIMÍKOVÁ, Ivana., JAHODA, Robert., GODAROVÁ, Jana. 2015. Chudoba, materiální deprivace a sociální vyloučení v České republice s důrazem na děti a domácnosti vychovávající děti. Praha, VÚPSV, v. v. I. ISBN 978-80-7416-213-8
- SMUTEK, Martin. 2006. Model řešení problémů v sociální práci – systémový pohled. Katedra sociální práce a sociální politiky Univerzita Hradec Králové, vydavatelství Gaudeamus Hradec Králové, ISBN neuvedeno
- SOBOTKOVÁ, Irena, 2015, Rodinné fungování a rodinná resilience: výzkumy pro praxi In Symposium rodinné resilience, Sborník příspěvků z konference, Univerzita Palackého Olomouc, Projekt TERA. ISBN 978-80-244-4602-08
- SOKOL, Jan. 2015. Moc, peníze a právo. Praha, nakladatelství Vyšehrad, s. 25, ISBN 978-80-7429-638-3
- SOUKUP, J. 2014. Motivační rozhovory v praxi. Praha, Portál s.r.o., s. 39-40, ISBN 978-80-262-0607-1
- STEVE DE SHAZER, DOLAN, Yvonne a kol. 2011. Zázračná otázka, krátká terapie zaměřená na řešení, Praha, nakladatelství Portál, s.r.o. ISBN 978-80-262-0007-9
- ŠOLCOVÁ, Iva, 2009. Vývoj resilience v dětství a dospělosti. Praha, Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2947-3



ŠOLTÉSOVÁ, Denisa, BOSÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. 2016. Terapeutické inšpirácie v socioterapii. Vydavateľ, Prešovská univerzita v Prešove. ISBN 978-80-555-1732-2

ŠŤASTNÁ, Jaroslava. 2016. Když se řekne komunitní práce. Praha, Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum s. 8. ISBN 978-80-246-3356-5

TOMEŠ, Igor., 2001. O chudobě jako o sociální události, In Sociální politika, teorie a mezinárodní zkušenost. Praha. Sociopress, ISBN 80-86484-00-9

ZAKOUŘILOVÁ, Eva 2014, Speciální techniky sociální terapie rodin, Praha, nakladatelství Portál s.r.o. ISBN 978-80-262-0583-8

<https://portal.mpsv.cz/sz/stat>

MODEL ORGANIZOVÁNÍ SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ PRO OHROŽENÉ DĚTI A RODINY

ING. HANA PALICOVÁ, PH.D.

ING. PAVLÍNA VÁCLAVÍKOVÁ



MANUÁL



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Akademický
ústav Karviná

„Model organizování sociálního prostředí“
reg.č. CZ.03.2.63./0.0/0.0/16_065/0003840

OBSAH

Úvod	5
1. ŘÁD V RODINNÉM SYSTÉMU	7
1.1 Aktivita: Životní role	9
1.2 Aktivita: „Co by to bylo, kdyby to bylo“	10
1.3 Aktivita: Rodina – sourozenecké vztahy	10
Vytváření dohod a pravidel	11
1.4 Aktivita: Tvorba dohod o rozdělení prací a povinností.....	12
1.5 Aktivita: Spolupráce.....	12
1.6 Aktivita: Režim týdne.....	13
Kořeny	14
1.7 Aktivita: Životní filozofie předků jako kořen	15
1.8 Aktivita: Rodinné výroky	16
1.9 Aktivita: Strom života.....	17
1.10 Aktivita: Stránky životopisu	18
1.11 Aktivita: Mé jméno	19
1.12 Aktivita: Roztanči své jméno	19
Hodnoty a postoje	20
1.13 Aktivita: Hodnotový sešit neboli Databanka hodnot	21
1.14 Aktivita: Který palec je nahoře?	21
1.15 Aktivita: Dvacet věcí, které rádi děláte	23
1.16 Aktivita: Hodnotová mapa	23
1.17 Aktivita: Hodnoty v partnerských vztazích	24
1.18 Aktivita: Společné hodnoty	25
1.19 Aktivita: Naše desatero.....	26
Rituály	28
1.20 Aktivita: Vytvoření rituálů sblížení	29
1.21 Aktivita: Co oslavuji?.....	30
1.22 Aktivita: Sliby	31



Budování důvěry.....	32
1.23 Aktivita: Hra na pendl.....	32
1.24 Aktivita: Komu důvěřuji	32
1.25 Aktivita: Ulička důvěry	33
1.26 Aktivita: Chůze důvěry	33
2. KOMUNIKACE.....	35
2.1 Aktivita: Pásmo básniček s pohybem pro nejmenší.....	35
2.2 Aktivita: Komunikační prostředky	37
Komunikace verbální.....	38
2.3 Aktivita: Jaká jména dává láska?	38
2.4 Aktivita: Hra na jména	39
2.5 Aktivita: Dopis	39
2.6 Aktivita: Nemohu/nebudu	41
2.7 Aktivita: Čtyři „Takhle to nikdy nepůjde“	41
2.8 Aktivita: Zády k sobě	42
2.9 Aktivita: Přilákám Tě?	43
2.10 Aktivita: Co přijímáme	43
Mimoslovní (neverbální) komunikace	44
2.11 Aktivita: Zrcadlo	44
2.12 Aktivita: Zrcadlení	44
2.13 Aktivita: Z očí do očí.....	45
2.14 Aktivita: „Pizza-lidé“	46
2.15 Aktivita: Masáž.....	46
Komunikace prostřednictvím malby, obrazů	47
2.16 Aktivita: Kreslení človíčka	47
2.17 Aktivita: Tvoříme obrázky – zdobíme domov	47
2.18 Aktivita: Malování moukou	48
Komunikace prostřednictvím hudby	49
2.19 Aktivita: Hra na operu	50
2.20 Aktivita: Šarády	51
2.21 Aktivita: Skleničkofon	51

Empatie	52
2.22 Aktivita: Empatie a vzájemné pochopení	52
2.23 Aktivita: Empatie	53
2.24 Aktivita: Rodinná nebo skupinová hra zaměřená na naslouchání	53
3. EMOCE	55
3.1 Aktivita: Smutný klaun	55
3.2 Aktivita: Náladová pantomima	55
3.3 Aktivita: Malujeme emoce	56
Strach	57
3.4 Aktivita: Jak vypadá strach?	57
3.5 Aktivita: Krabička starostí a obav	58
3.6 Aktivita: Čeho se bojím?	58
3.7 Aktivita: Odvaha překonat svůj strach	58
3.8 Aktivita: Jak zklidnit svůj strach a dodat si odvahu	59
Tréma a stud	60
3.9 Aktivita: Mluvíme o trémě a studu	60
3.10 Aktivita: Kdybych byl mráčkem	60
Vzdor	61
3.11 Aktivita: Otevřete jim zaťaté pěsti?	62
3.12 Aktivita: Kontroluj svůj dech	63
3.13 Aktivita: Malování kuličkou	63
3.14 Aktivita: Obraz – Andílek	64
Radost	66
3.15 Aktivita: Co udělat pro radost	66
3.16 Aktivita: Jak se kreslí radost	66
3.17 Aktivita: učíme se děkovat a radovat	67
Láska	68
3.18 Aktivita: O lásce	68
3.19 Aktivita: Co cítím, když mám někoho rád?	69
3.20 Aktivita: Namaluj lásku	70
3.21 Aktivita: 5 jazyků lásky	70
3.22 Aktivita: Recept na šťastnou rodinu	71



4. VZTAH K SOBĚ, VZTAH K DRUHÝM.....	73
4.1 Aktivita: Není to strašné!	73
4.2 Aktivita: Záleží na tom	74
Konflikty.....	75
4.3 Aktivita: Moje reakce na konflikt.....	75
4.4 Aktivita: VPU – Vztek – prosba – uznání	76
Odpuštění.....	77
4.5 Aktivita: Odpuštění	77
4.6 Aktivita: Na smířování (Usmířování)	78
4.7 Aktivita: Taška brambor	79
4.8 Aktivita: Rozhodl jsem se odpustit.....	79
Pozitivní hodnocení sebe, přijetí sebe	81
4.9 Aktivita: Mám svoji cenu	81
4.10 Aktivita: Pohotovostní karta SOS	82
4.11 Aktivita: Nášlapné kameny.....	82
4.12 Aktivita: V čem jsem dobrý?.....	83
4.13 Aktivita: Vyjádření hrdosti a dotazy	84
4.14 Aktivita: Prohlášení typu „Naučil jsem se“	85
5. VZTAH K PŘÍRODĚ.....	86
Vedení ke zdravému životnímu stylu / Ekologie jako současný trend	86
5.1 Aktivita: Co obsahují prací prášky a k čemu jsou látky „užitečné“?.....	86
5.2 Aktivita: Výroba pracího prášku pro barevné prádlo	89
5.3 Aktivita: Výroba senzomotorického koberečku	91
5.4. Následná aktivita: Aktivita na senzomotorickém koberečku	92
Pozitivní, vnímavý vztah k přírodě (dítě apatické, bez zájmu)	93
5.5 Aktivita: Hádanka.....	93
5.6 Aktivita: Poznáváme stopy zvířat.....	94
5.7 Aktivita: Čí je to ptačí hnízdo?	95
5.8 Aktivita: Krmení ptáčků v zimě – Výroba krmítka.....	96
6. PŘÍLOHY	97
7. LITERATURA.....	105

ÚVOD

Vítáme Vás na začátku tohoto manuálu, který slouží k implementaci teoretické části Metodiky „Model organizování sociálního prostředí“ do praxe. Manuál je určen všem pracovníkům v sociální oblasti a pomáhajících profesích jako praktický pomocník při sestavování aktivit pro práci s dětmi, rodiči a rodinami.

Může být zdrojem pro osobní růst každého účastníka i rodiny jako celku. Najdete zde přehledně a jednoduše zpracovaná témata setkání, zaměřená na identifikaci, předcházení, popř. zmírnění problémů, které se v rodině mohou vyskytovat.

Metodika dopomáhá v uvedených aktivitách objevit a pojmenovat stávající postoje, návyky a pocity a dále vede k jejich proměně, rozvoji a kultivaci do následné spolupráce, tolerance, vzájemného respektu, zodpovědnosti, citlivosti vůči potřebám druhých, obraně proti násilí a manipulaci, do empatie a vzájemného naslouchání. Vše má směřovat k obnově vztahů a lásky v rodině a k bezpodmínečnému přijetí sebe i druhého člověka.

Proměna je podmíněna především uvědoměním si vlastních dosavadních postojů, které mohou být zakořeněny rodovými zvyklostmi v původní rodině otce a původní rodině matky. Ty mohou přinášet konflikty např. ve způsobu života, či lpěním na určitých rituálech, hodnotách atd., které nebyly nikdy nahlas vysloveny, ale člověk na nich podvědomě trvá.

Cílem metodiky je v jednotlivých aktivitách:

- Vedení k uvědomování a pojmenování rozdílů mezi partnery v jejich společných hodnotách, postojích, tradicích a rituálech a tvorbě nových, vlastních či domluvě na těch původních, které jsou ale partneři schopni společně akceptovat.
- Postupná změna způsobu komunikace v rodině, vyjadřování emocí, uvědomování si sebe sama a vlastní individuality a práce na jejich posílení. Důležitým tématem je odpuštění v rodině.
- Celková atmosféra ve skupině, dynamika skupiny může mnohem rychleji nastolit změny a jejich zavedení v jednotlivých rodinách skrze společné sdílení a prožívání času v klubu.

Manuál je psán v duchu osobnostního a kontaktního přístupu k dětem i jejich rodičům. Je veden v duchu navození a prožitku společenství a vytvoření bezpečného prostředí. Zdůrazňují se zde skutečnosti, že všichni členové jsou rovnoprávními účastníky. Jsou vítány modifikace a připomínky, které přijdou z řad členů skupiny, ať už dospělých, nebo dětí. Tréninkem a postupným nabýváním dalších zkušeností člověk může mnohem lépe zvládat jakékoli situace v životě.

Obsahová náplň manuálu je rozdělena do 5 základních modulů. Řád v rodinném systému, Komunikace, Emoce, Vztah k sobě, vztah k druhým a Vztah k přírodě. Jejich podrobné rozdělení je uvedeno v obsahu. Pro práci se skupinou byly zařazeny interaktivní prožitkové metody, diskuse, rozhovory, psychohry, práce s hudbou, rukodělné činnosti.

Ing. Hana Palicová, Ph.D. je autorem nebo spoluautorem kapitol: 1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 3.2, 3.3, 3.5, 3.6, 4, 4.2, 4.3, 4.4.

Ing. Pavlína Václavíková je autorem nebo spoluautorem kapitol: 1.2, 1.6, 2, 2.2, 2.4, 2.5, 3, 3.4, 3.6, 5.1, 5.2.



STRUKTURA JEDNOTLIVÝCH MODULŮ/AKTIVIT

Na začátek setkání je vhodné zařadit kratší, seznamovací „zahřívací“ aktivitu. Na prolomení ledů, seznámení se, uvolnění atmosféry ve skupině, naladění se na společnou aktivitu.

V případě potřeby je uvedeno na začátku úvodní slovo.

Strategie přístupu: Krátké shrnutí okruhu problému.

Aktivita: Je koncipována tak, aby zkusila dopomoci k řešení/zmírnění/objasnění problémové situace. Pomocí ní můžeme trénovat kompetence jak rodičů, tak dětí. Nemusí však být striktně určena pouze pro uvedený typ situace, může být použita vždy, když pracovník uzná za vhodné.

Účel aktivity: Je vždy uvedeno, co je cílem uvedené aktivity. Např.: společně strávený čas; trénování komunikace, trénování motoriky, trénování sociálních společenských kompetencí, uvědomění, poznání něčeho nového; zvládání různých životních situací apod.

Věk: Pro jakou věkovou skupinu je aktivita určena. **Věk** je udán orientační. Je potřeba mít na paměti, že u dětí, hlavně těch nejmenších, jsou velké rozdíly v tom, co zvládají. Proto je občas potřeba aktivitu pozměnit, popř. dětem více dopomoci.

Upozornění: Je vždy potřeba rodiče předem upozornit na rizika, která při dané aktivitě hrozí. Také pracovníci musí nebezpečné situace předvídat, upozorňovat na ně, předcházet jim. Např. při práci s drobnějšími předměty je potřeba u malých dětí sledovat, zda je nedávají do úst, to stejné platí u používání barev, lepidel...

Počet osob: Doporučený počet osob pro danou aktivitu.

Doba trvání: Přibližný čas strávený aktivitou.

Pomůcky: Podrobný výpis pomůcek, které jsou k provedení aktivity potřeba.

Postup: Podrobný popis prováděné aktivity.

Obměna: Některé aktivity lze pomocí malých úprav přizpůsobit dle věkového složení účastníků ve skupině, popř. dle počtu lidí na setkání.

Reflexe: Danou aktivitu a práci ve skupině je na závěr vždy potřeba vyhodnotit, probrat s účastníky, jak se jim pracovalo, co se jim povedlo, co ne. Zeptat se, co je k aktivitě napadá, co by příště udělali jinak. Je vhodné si z této diskuze dělat poznámky a pro příště se z nich „poučit“, popř. aktivitu na základě zkušeností pozměnit. Každý může vyjádřit své dojmy, myšlenky, libovolné pocity s právě ukončenou aktivitou.

Odměna: Protože motivace je základ úspěšné práce, můžeme na začátku práce zmínit, že po skončení čeká účastníky odměna. Proto se můžeme pokusit na konci každé aktivity najít nápady na to, jak ocenit dítě a třeba i dospělého za to, že aktivitu zvládl, že o ní zvládl diskutovat, zhodnotit svou práci.

Na závěr lze zařadit chvíli klidu a ticha, po ukončení aktivit účastníci setrvávají v pozici, ve které jsou, nebo si mohou lehnout na zem. Mohou zůstat asi 1 minutu ponořeni do svých představ. Poté je vhodné stručně shrnout téma a průběh aktivit, toho, co bylo dosaženo.

1. ŘÁD V RODINNÉM SYSTÉMU

„Rodičovství je cesta ke zralosti a růstu, pokud se odvážíme více se učit a méně vyučovat.“¹

„Rodina je místem, kde se rodí láska a kde by se mělo o ni pečovat. Rodina je základní jednotkou lidské společnosti. Existuje odedávna a to proto, aby lidé mohli náležitě pečovat o své děti. Rodina je prvním modelem společnosti, s níž se dítě setkává. Je nenahraditelnou institucí, ve které se dítě učí mnoha dovednostem (Matoušek, 2003).

Rodina je kotvou jistoty pro obyčejného člověka (Možný, 2008).

V dnešní době se rodina zakládá na citových vztazích, kvůli těmto citovým vztahům se ale i rozpadá. Rodina ztratila několik svých funkcí (vzdělávací, ochrannou, pojišťovací, výrobní), které ji držely pohromadě, nezávisle na citovém poutu. Dnes jsou nejdůležitější dvě funkce, a to zajistit citové zázemí všem svým členům a připravit děti na život ve společnosti (Matějček, 1986“.)²

Mladí mají od nepaměti pocit, že mnohemu rozumějí lépe než jejich rodiče. Už v Bibli jsou mladí nabádáni k tomu, aby ctili moudrá slova, a tím i vyjadřovali úctu vůči starším. Desatero v jednom z nejdelších z přikázání nabádá: Cti otce svého i matku svou, abys dlouho žil a dobře ti bylo na zemi. V dřívější době to bylo snadnější, protože děti byly na svých rodičích závislé a ti je učili všemu důležitému pro život. S rozvojem průmyslu však přichází i rozvoj vědy a techniky a tak tam, kde dříve otcové předávali pracovní zkušenosti svým synům, tam dnes děti jsou mnohem dále než jejich rodiče v rámci příliš překotného pokroku. Dnes má mladá generace počítačové a další dovednosti, které rodiče nemusejí mít. I z těchto důvodů chce věci dělat nově a tak vlastně „po svém“ bez ohledu na zkušenosti rodičů.

Člověk však má milovat své rodiče, nebo je alespoň ctít. Teprve poté si může rozšířit své životní zkušenosti na další lidi a dát jim svobodu a být k nim tolerantní. Bez usmíření s rodiči nebude člověk nikdy pořádně svobodný, protože pokud se osvobodil pouze tím, že chová neúctu ke svým rodičům, může počítat s trvalými pocity viny. Jediný způsob, jak se od těchto pocitů oprostit, jsou odpuštění a smíření.

Výzkumy pak ukazují, že starší generace má odlišný názor na multikulturalismus, kulturu, vzdělání, především však hodnoty jako posly základní tradice evropských národů. Mezi ně patří i tradiční pojetí rodiny, která funguje na základě zodpovědnosti, pracovitosti, ale i odříkání. A tak se vytváří propast mezi generacemi, která souběžně narušuje rodinnou soudržnost. Tradiční rodina se dnes už skoro nenosí. Přesto ji mnozí dokázali udržet a v dnešním rozbouřeném světě ani neexistuje bezpečnější přístav než fungující rodina.³

Z hlediska významu rodiny jsou rodiče pro předškolní dítě vzorem a významnou autoritou. Představují ideál, se kterým se dítě ztotožňuje. První rolí muže a ženy je nejdříve partnerství, pak rodičovství. Láska proudí mezi ty a já s pomocí vzájemné empatie. Pokud člověk vidí jen sám sebe, je to láska egoisty, kterého ostatní nepřijímají. Pokud ale na druhé straně miluji druhé na úkor vlastního já, ztrácím svou identitu a stávám se obětí. Z biblického přikázání „Miluj bližního svého jako sám sebe“ vyplývá i hlavní

¹ ALDORT, Naomi. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha: Práh, 2010. ISBN 978-80-7252-287-3.

² Smrtková, E. *Rozdíly ve výchově mladistvých a starších matek dětí předškolního věku*. [online]. České Budějovice, 2014 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/37026566-Rozdily-ve-vychove-mladistvych-a-starsich-matek-deti-predskolniho-veku.html>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Štefánková, Ph.D.

³ Vondruška, V. *Odcizení generací*. Civilizace 2017. Mladá fronta dnes, 7. 10. 2017

podmínka lásky a tou je bezpodmínečnost. Láska pak může proudit jen tehdy, když člověk miluje a je schopen přijímat sebe přes všechny své nedostatky a své bližní přes všechny své výhrady vůči nim. V trvalém partnerském vztahu láska přijímá a chce partnera takového, jaký je, což dovoluje vztahu růst. Vztah mezi partnery se projeví v jejich dětech, které jsou vyjádřením jejich mužství a ženství. Rodiče pak dětem dávají bezpodmínečnou lásku, aby zase dítě tuhle lásku dokázalo v dospělosti předávat dále. Jako kořeny stromu dávají výživu větvím, tak láska rodičů vyživuje děti.

Základní vztah v rodině je tedy vztah mezi otcem a matkou. Je základem rodičovství a vyplývá z něj síla, která je nutná k výchově dětí. Pokud panuje dobrý vztah mezi rodiči, děti se cítí bezpečně. Když je láska k dětem důležitější než jejich vzájemná láska, rodina se může stát dysfunkční. Řešením je vrácení priority vztahu mezi samotnými rodiči.

Láska mezi rodiči a dětmi, stejně jako láska ve všech ostatních lidských vztazích, je závislá na vhodném rozdělení funkcí a na poměru mezi dáváním a přijímáním. První řád lásky mezi rodiči a dětmi v rodinném systému říká, že rodiče dávají a děti přijímají. To nejcennější, co od rodičů děti přijímají, je příležitost žít život. Láska je úspěšná, když si děti váží života, který jim byl dán. Když si váží rodičů takových, jací jsou.⁴

Zkušenosti ukazují, že když se dítě nemůže spolehnout na lásku, zejména na lásku matky, hledá útěchu a jistotu v alkoholu, drogách, snaze o úspěch, nebo hledá lásku, které se mu nedostalo od rodičů, u svého partnera, nebo dokonce u vlastního dítěte. V tomhle případě není nikdo svobodný, vždycky je závislý na těchto zástupných útěchách. Tyto prostředky nemohou základní potřebu lásky, danou při stvoření, nikdy naplnit.

V rodinném systému existuje pořádek, který je podmíněný stvořením. Rodiče jsou velcí a děti malé. Děti se mají chovat jako děti a rodiče jako rodiče. Rodiče dávají život, bezpečí, jsou vzorem a udávají orientaci ve světě a dítě všechno přijímá. Když se však naruší věkové pořadí, nemůže dítě jednat autenticky, dětsky. Pokud jsou rodiče dětmi slabí, dětem mizí bezpečí z jejich života. Ze slabých rodičů si nemohou vzít žádný příklad, a tím i ztrácejí orientaci ve svém životě. Některé děti pak potřebnou jistotu najdou ve snaze poskytnout mateřskou péči svým dětinským rodičům, a nemohou být pořádně dětmi. Příkladem může být situace, kdy jeden z rodičů odmítá toho druhého a dítě se postaví na stranu slabšího, aby spolu vytvořili silnou koalici.⁵

4 HELLINGER, Bert, Gunthard WEBER a Hunter BEAUMONT. *Skrytá symetrie lásky: co podporuje lásku v partnerských vztazích*. Praha: PRAGMA, c2000. ISBN 80-7205-759-6.

5 PREKOPOVÁ, Jiřina. *Pevné objekty. Cesta k vnitřní svobodě*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-614-8

1.1 AKTIVITA: ŽIVOTNÍ ROLE

Účel aktivity: Uvědomění si, jak **vnímáme naše místo v životě podle rolí**, které na sebe přebíráme ve vztazích, v rodině. Čím otevřeněji dokážou členové rodiny spolu hovořit o **hluboce zakořeněných názorech na životní role**, tím spíše budou moci dosáhnout konsensu, který rodině dává smysl a je zcela přirozený (z pohledu rodiny může vnímání rolí buď přispívat ke smysluplnosti a harmonii, nebo se naopak může zvyšovat napětí). Vztahy v rodině se prohlubují do té míry, do jaké se **podobají vzájemná očekávání ohledně role (pozice) v rodině**. Hovoříme zde o nejhlubších očekáváních vůči sobě i partnerovi (např. názor ženy, že muž má být ženě ochráncem a živitelem, žena jemu pečovatelkou, nebo jsou naopak rovnoprávní v manželství, partneři se oba podporují emočně i finančně navzájem. Také podobné názory na rodičovství (např. na hodnoty, které chceme dětem předávat) přispívají ke společnému smyslu rodiny. Názory ohledně práce a významu, jaký jí přiřkládáte, mohou prohlubovat pocity sblížení v partnerství i v rodině. Role totiž nemají stejnou váhu a výrazně se v nich promítá individualita jedince.

Věk: 4+

Počet osob: 8–12

Pomůcky: Papír, tužka, pastelky.

Doba trvání: 1 hodina

Postup: Vedoucí hry všem rozdá seznam otázek. Nejprve odpovídá každý samostatně, poté probíhá diskuze. Otázky se nemusí zodpovědět všechny. Nejčastější nebo nejzajímavější odpovědi se mohou zaznamenat na tabuli.

1. Co si představíš, když se řekne pojem manžel nebo manželka? Co tato role pro mne znamená? Jak se na tuto roli dívá můj otec nebo matka? Nakolik jsem v tom odlišný/á nebo podobný/á? Co mi na tom, jak se v této roli chovala matka nebo otec, vadí? Jak bych případně chtěl(a) tuto roli změnit?
2. Co si představíš, když se řekne pojem táta nebo máma? Co tato role pro mne znamená? Jak na tuto roli pohlížel můj vlastní otec nebo matka? Nakolik jsem v tom podobný/á a nakolik odlišný/á? Co mi na tom, jak se v této roli chovala matka nebo otec, vadí? Jak bych případně chtěl/a tuto roli změnit?
3. Co si představíš, když se řekne pojem syn nebo dcera? Co tato role pro mne znamená? Jak na tuto roli pohlížel můj otec nebo matka? Nakolik jsme si podobní nebo odlišní? Jak bych chtěl /a tuto roli změnit?
4. Jak bych charakterizoval/a svou roli kamaráda nebo kamarádky pro ostatní? Co tato role pro mne znamená? Jak na tuto roli pohlížel můj otec nebo matka? Nakolik jsme v tom odlišní nebo podobní? Jak bych chtěl/a případně tuto roli změnit?

Reflexe: Je můj názor totožný nebo hodně odlišný od názorů ostatních na tyto role? Co si pod těmito pojmy představujeme nejčastěji? Co bylo neobvyklé a z jakého důvodu se to objevilo? Jaký je náš názor na roli biologického rodiče a nového partnera otce či matky? Mají zastávat roli rodiče vůči dětem původního partnera? Shodneme se v názorech na charakteristiku rolí v naší rodině, případně máme hodně odlišností? V čem nejvíce?

Varianta pro předškolní děti:

- Děti sedí v kruhu, odpovídají na otázky:
 - » Co všechno má dělat máma (táta)? Jak to funguje u vás doma? Jak bys to chtěl /a/ změnit?



- » Co všechno podle tebe má dělat syn (dcera)? Jak si to představuje tvůj táta / máma? Chtěl/a bys něco změnit?
- » Co všechno podle tebe má dělat kamarád pro ostatní? Jak si to představuje tvůj táta / máma? Chtěl/a bys něco změnit?
- Namaluj, co všechno dělá doma táta a máma a co děláš ty.

1.2 AKTIVITA: „CO BY TO BYLO, KDYBY TO BYLO“

Účel aktivity: Popsat jednotlivé členy rodiny podle otázek

Věk: 4+

Počet osob: 1+

Pomůcky: Papír, tužka, pastelky

Doba trvání: 1 hodina

Postup: Děti namalují jednotlivé členy rodiny včetně sebe, rodinu jako celek tak, jak si představují, kdyby to bylo: zvíře, věc, barva, vůně, počasí, pohádková postava, jídlo... (děti i samy mohou vymýšlet další otázky). Následuje dobrovolné, celkové nebo jen částečné zveřejnění. Poté se mohou tvořit skupiny podle podobnosti.

Reflexe: Společně diskutujeme o tom, jak se tyto charakteristiky (např. zvířat) projevují v praxi, co s tím můžeme dělat, jak na to reagovat, jak nás to ovlivňuje, jsme také takoví? A proč zrovna takto nás a naši rodinu dítě vidí? Co je zapotřebí změnit v rodinném systému, aby byl funkční?

1.3 AKTIVITA: RODINA – SOUROZENECKÉ VZTAHY

Účel aktivity: Objasnění, jaký význam má pozice v sourozeneckém pořadí pro život rodiny i jedince.

Věk: 6+

Počet osob: 8–12

Pomůcky: Záznamový sešit, tužka

Doba trvání: 1–2 hodiny

Postup: Vedoucí vyzve členy skupiny, aby se rozdělili do čtyř podskupin podle toho, zda jsou mezi svými sourozenci nejstarší, prostřední, nejmladší či jedináčci. Pro potřeby této hry platí, že za jedináčka lze považovat také člověka, který má výrazně staršího sourozence (věkový rozdíl šest a více let).

Ve skupinách se řeší výhody i nevýhody pozice a vše se zaznamenává na papír. Po uplynutí daného časového limitu pro diskuzi (asi 20 minut) se všechny podskupiny vrátí zpět do kruhu a postupně ostatním sdělují, co vymysleli. Všechny podskupiny se vystřídají. Následuje reflexe.

Reflexe: Co jsme se dozvěděli? Jaké jsou největší (ne)výhody, které vyplývají z pozice, kterou máme ve své rodině? Kdybychom si mohli vybrat, kterou pozici bychom nejraději zaujali? Je možné, že naše pozice v rodině nějak souvisí s tím, jak se chováme a jednáme ve svém životě?

Na závěr lze sdělit dětem obecné charakteristiky jedináčků, nejstarších sourozenců, prostředních („Místo, které každý člověk zaujímá v pořadí sourozenců, mu umožňuje získat určité specifické zkušenosti a specifické výhody a nevýhody. Jedináčci zpravidla nemusejí bojovat o pozornost rodičů, mají dobrou šanci být nezávislí dříve než ostatní děti, někdy až příliš brzy. Nevýhodou je, že mají málo příležitostí mít skutečné intimní zkušenosti s jinými dětmi, takže zůstávají vůči jiným dětem často vnitřně rezervovaní a nejistí. Určitým vysvětlením tohoto jevu může být i odpověď na často nepoloženou otázku: Proč jsem zůstal(a) sám (sama)? Někdy se může stát, že to u jedináčků vede ke zpochybňování vlastní hodnoty. Nejstarší sourozenci si po jistou dobu užívají pocit hrdosti rodičů na své první dítě, ale také obvykle zažívají při narození sourozence bolest a ztrátu svého výsadního postavení. O mladšího sourozence se ve většině případů musejí starat, tímto si mohou budovat pocit samostatnosti a zodpovědnosti. Nevýhodou je, že si nemohou hrát, být spontánní, často jsou od útlého věku nuceni dodržovat pravidla („jsi starší a rozumnější“). Nevědomky přebírají část rodičovské zodpovědnosti a kompetencí, mohou přestat být velmi brzy dětmi a mohou mít značné problémy s tvořivostí, spontánností apod. Nejmladší děti obvykle cítí, že zaujímají speciální roli. Je jim poskytována velká pozornost a ochrana ze strany rodičů, jejich nevýhodou je, že jsou v některých případech příliš dlouho připoutáni k rodičům, kterým pomáhají udržet iluzi, že jsou ještě mladí. Nevýhodou je, že nemají možnost přenášet zlost a zklamání na mladší sourozence, jak to mohou dělat starší a prostřední sourozenci. Děti prostřední nebývají obvykle tak přísně vedené jako nejstarší a současně tak rozmazlené jako nejmladší. Prostřední děti mohou být ale někdy přehlížené a tak mohou nastat pochybnosti o své vlastní hodnotě. Často se vydávají poměrně neobvyklými životními cestami, kde se tuto hodnotu snaží najít.“) ⁶

VYTVÁŘENÍ DOHOD A PRAVIDEL

Jedinečnost osoby se projevuje v jeho rozvoji, je nutné, aby se realizovalo ve vymezeném a dobře ochráněném prostoru. Při tom však musí zachovávat určitá pravidla. Na pravidla narážíme v celém našem životě. Bez nich není možné soužití. Všechno na světě je spojeno s dodržováním pravidel. I planety a hvězdy se jimi řídí. ⁷

Zachování řádu je tedy v naší moci. Zachovávání vnějšího řádu vnese nejen řád do našeho života, ale ochrání nás i před zmatky v nás samých.

Vnější řád může být stanoven formou prospěšných rituálů, jimiž např. začínáme a zakončujeme den. Může se jím stát vhodné rozdělení času na práci a odpočinek, na vzájemné rozhovory, na chvíli ticha a chvíli modlitby, meditace. Mnohdy je také důležité uklidit svůj příbytek a zbavit se zbytečností.

Pravidla soužití mají dětem předávat rodiče. Je dobré zavést v rodině pravidla a pořádky, která jsou závazná pro děti i rodiče stejným způsobem. Pravidla by měla existovat a měla by být smysluplná (neměla by přivádět dítě do konfliktu s okolím).

Společné **vytváření** pravidel není totéž jako **stanovení** pravidel. Pro to, aby fungovala, musí být vytvářena společně se všemi, kterých se to týká. Pokud se pravidla stanovují pouze jednou stranou, byť by byla sebelepší, je to projev mocenské pozice se všemi riziky, která to přináší. Naopak, pokud se někdo účastní stanovení nějakého pravidla, má větší motivaci při jeho dodržování.

⁶ KOLAŘÍK, Marek. *Interakční psychologický výcvik pro praxi*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-2941-1

⁷ PREKOPOVÁ, Jiřina. *Pevné objekty. Cesta k vnitřní svobodě*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-614-8



Strategie přístupu

Základní strategií při vytváření dohod a pravidel je tento postup: **Popsat problém, který chceme vyřešit, a vyzvat ostatní ke spoluúčasti na jeho řešení.** Zásadou je dohodnout se nakonec na řešení přijatelných pro všechny strany. Dohody a pravidla je zapotřebí občas přezkoumat a upravit.

1.4 AKTIVITA: TVORBA DOHOD O ROZDĚLENÍ PRACÍ A POVINNOSTÍ

Účel aktivity: Děti se dozvídají, co všechno je třeba k plynulému chodu života rodiny, učí se zapojit do společných činností, učí se plnit dohody.

Věk: 3+

Počet osob: 16–20

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Papír, psací potřeby

Postup: Budeme pracovat se svou rodinou. Uděláme si podrobný soupis všech prací, které je třeba v domácnosti dělat. Rozčleníme je např. podle péče o auto (úklid auta), péče o domácnost – podle jednotlivých místností (úklid v kuchyni, stlaní postelí, vysávání, vynášení odpadků, třídění odpadu, chystání čistých ručníků, skládání prádla, vaření, příprava svačin, mytí nádobí, úklid do myčky, venčení psa, úklid hraček, sešlapání plastových lahví...), péče o zahradu (sekání trávy, zalévání, sázení...) apod. Přiřadíme k nim i časovou náročnost (např. 1× za týden, denně apod.). Seznam má být co nejpodrobnější.

Nyní se o tyto jednotlivé úkoly hlásí jednotliví členové rodiny – kdo by si co vzal na starost.

U dětí je zapotřebí se domluvit, které činnosti budou dělat společně s rodičem a které zvládnou zcela samostatně. Podrobný seznam lze udělat i pro nějakou konkrétní příležitost – Vánoce, jarní úklid zahrady, příprava na dovolenou...

Poté je vhodné jednotlivé úkoly rozepsat a k nim napsat příslušného člena rodiny, který za věc zodpovídá.

Reflexe: Na závěr prozkoumáme rozdíl mezi vykonavatelem a správcem. Vykonavatel – nemá dohodu, musí respektovat, co mu zadá zadavatel úkolu, který má kontrolu nad situací. Způsob používají lidé, kteří mají malou důvěru, že druhý udělá věc správně. Vykonavatel se sebou nese četná rizika – dotyčný může práci odbýt, necítí zodpovědnost. Rozhodující je zadavatel – autorita – můžeme se proti ní bouřit anebo jí poslušně plníme její rozkazy.

Pověření typu správce dohody vyžaduje. Oba si musí vyjasnit, jak má vypadat výsledek. Úkol: každý den vynést odpadky – je vykonavatel. Správce koše má na starost, aby koš nebyl přeplněný a nepáchl. Jak často ho bude vynášet nebo jak často bude třeba vymýt, záleží na něm, je na něm, jak si to zařídí.

1.5 AKTIVITA: SPOLUPRÁCE

Účel aktivity: Zjistit a shrnout, s čím vším nám naše děti mohou v domácnosti pomoci, co zvládnou a co se mohou s naší pomocí brzy naučit. Ukázat rodičům, jak spojit přítomnost rodiče a komunikaci s dítětem s domácími pracemi.

Věk: 1+

Počet osob: 16–20

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Flipchart, tabule, magnetická tabule a velké papíry, fix. Pouze pro pracovníka

Upozornění: Je potřeba zdůraznit účastníkům, aby doma dbali na bezpečnost dětí při pomáhání (nože a další ostré předměty, čisticí prostředky, rohy nábytku, elektřina...)

Postup aktivity: Vyzvěte účastníky, aby navrhovali domácí práce, které si myslí, že už jejich dítě zvládne. Dopište také věk, od kterého si myslíte – opět po diskuzi s účastníky – že dítě danou činnost zvládne. Ne samo, ale s asistencí staršího. Vypište na tabuli všechny návrhy, vyzvěte i děti, ať říkají, s čím by rády doma pomáhaly, co by je bavilo.

Reflexe: Jaké procento účastníků se do diskuze a do návrhů prací zapojilo? Byli někteří z nás překvapeni, jak brzo lze děti do domácích prací zapojit? Porovnejte Vaše zápisky na flipchartu s následujícím výpisem domácích i venkovních prací.

Domácí práce, které lze provádět s dětmi již od dvou let (i dříve):

- praní prádla – dávání prádla do pračky, zapnutí pračky; a pak vytahování vypraného prádla z pračky, podávání prádla rodičům při věšení, podávání kolíčků
- vaření – podávání brambor, zeleniny ke škrábání, dávání připravené nakrájené zeleniny do vody, otevírání a podávání lahviček s přísadami do jídla, koření jídla, sypaní potravin (rýže, čočka...), odměřování potravin, louskání vajčinek, vážení
- mytí nádobí – dítěti můžeme předem umýt nádobí a pak mu je podat k opláchnutí, můžeme mu mytí zpestřit tím, že mu dáme i houbičku, bude se cítit důležitější; utírání nádobí utěrkou, popř. vytahování nádobí z myčky a podávání k úklidu, pokud dítě nedosáhne do poliček samo
- utírání prachu, vytírání podlahy – dítěti můžeme dát svůj hadr, hadřík a může uklízet s námi
- mytí oken – i do této činnosti lze dítě zapojit, opět může dítě okno předem umýt a my je doleštíme
- zametání – velmi oblíbená činnost dětí

Venkovní práce, do kterých lze jednoduše zapojit děti, budou nadšené:

- hrabání listí, zametání, sázení, sbírání plodů naší zahrádky, sbírání plodů pro zvířátka – kaštiny, žaludy, bukvice... Pak na společné procházce v zimním období můžeme nasbírané plody dát do krmelce zvířatům.

1.6 AKTIVITA: REŽIM TÝDNE

Účel aktivity: Cílem aktivity je společně s dítětem naplánovat jednotlivé dny, určit, kdy má dítě jaké povinnosti, kdy má čas na zábavu a také, co je v této kapitole hlavní, kdy se může těšit na čas strávený s rodiči. Naplánované aktivity neměňme, pokud to okolnosti nevyžadují. Touto aktivitou také můžeme dítěti ukázat, že „sliby se mají plnit“.

Dítě má přehledně zobrazeno, co ho v týdnu čeká. Na některé aktivity se těší (výlet s mámou, bazén s bráchou, návštěva u kamaráda). Na jiné zase má dostatek času se připravit (odloučení od rodičů – školka, hlídání; úklid). Spolupráce s rodiči, komunikace, plánování, kreativita, symbolika. Sady týdenního režimu lze také koupit na internetu.

Věk: 2+

Pomůcky: Velký výkres A3, pravítko, fixy, pastelky, popř. další barvy. Pokud chceme vyrobit režim týdne, který bude univerzální, použitelný i na další týdny, budeme potřebovat také nůžky, laminovací zařízení, samolepicí magnety



Obr.: Týdenní režim ⁸

Upozornění: Jedná se o práci s barvami, magnety – u menších dětí je potřeba dávat pozor, nic z toho nepatří do pusy. Při práci s nůžkami je u menších dětí zapotřebí obezřetnost, případně pomoc.

Postup aktivity: Velký papír rozdělíme na jednotlivé dny. Větším dětem můžeme k jednotlivým dnům přidat i hodiny. Do jednotlivých dnů pak kreslíme/píšeme, co máme v plánu. Pro aktivity si můžeme zvolit různé symboly, které tuto aktivitu vystihují. Můžeme používat i fotky (návštěva u babičky – fotka babičky). Výlet vlakem – namalujeme vlak. Školka – namalujeme budovu a do ní obrázek, který má dítě jako označení své skříňky. Pouštění draka s tátou – obrázek draka a fotka táty... Tyto symboly můžeme také vystříhnout, zalaminovat a na zadní stranu přilepit magnet. Symboly pak budou použitelné pro další týdny a nemusíme pokaždé malovat nové.

Reflexe: Diskutujeme s dětmi i rodiči, jak se nám společný program tvořil. Jak moc jsme do našich plánů zahrnuli potřeby dětí. Ptali jsme se jich, jestli jim to takto vyhovuje? Diskutovali jsme s nimi, jak by to ony rády? Dávali jsme jim na výběr, ať cítí, že i na jejich názoru nám záleží? Volili jsme kompromisy?

Odměna: Všichni si mohou svůj týdenní plán odnést domů a podle něj vytvářet plány na další týdny.

KOŘENY

Strom života každého člověka má kořeny, které ho vyživují. Pro život je důležité si uvědomit své vlastní kořeny, neboť kdo nemá kořeny, je člověkem okamžiku, nemůže čerpat svou sílu z historie. Žije jakoby bez příběhu, nemá vnitřní stabilitu, proto i někdy nedokáže snést žádnou výzvu. Když se v životě stane něco těžkého, ztrácí veškerou sílu. Nemá kořeny, z nichž by mohl sílu načerpat. Právě v době stále více rostoucí mobility a svobody toužíme po kořenech, které nás ponesou a uprostřed nestálosti doby poskytnou oporu a stabilitu. Kořeny má každý člověk. Je úkolem si své kořeny uvědomit. Kdo své kořeny objeví a přemýšlí o nich, přichází do styku se svou vlastní identitou. Stojí pevně zakořeněn ve svém životním příběhu.

⁸ Piktomag [online]. [cit. 2018-04-06]. Dostupné z: <http://pikto.piktomag.cz/>

To dobré, co na poli duše člověka roste, potřebuje také plevel, potřebuje i stinné stránky a zranění v příběhu života. Stín je pro Carla Gustava Junga jako půda, na které může růst to světlé a jasné v člověku. A zranění jsou pozadím, na kterém září to, co je v člověku zdravé a úplné. Každý člověk se musí smířit s těmi kořeny, jaké máme. Nejsou to vždycky jen kořeny dokonalé, musí být očištěny, nesmí však být vyrvány.

Je-li kořen svatý, jsou svaté i větve. Jestliže však některé větve byly vylomeny a ty, planá oliva jsi byl naroubován na jejich místo a bereš sílu z kořene ušlechtilé olivy, nevynášeš se nad ty větve! Začneš-li se vynášet, vzpomeň si, že ty neneseš kořen, nýbrž kořen nese tebe! (Římanům 11, 16–17...) ⁹

Myšlenky svatého Pavla nás vedou k vděčnosti za naše kořeny. Jde o kořeny národů, ze kterých pocházejí naši předkové, naše kultura a hodnoty. Měli bychom zkoumat moudrost jiných kultur, které naši kulturu utvářely, ale především bychom si měli ve vší svobodě uvědomit naše společné a své vlastní kořeny, které nás nesou. ¹⁰

1.7 AKTIVITA: ŽIVOTNÍ FILOZOFIE PŘEDKŮ JAKO KOŘEN

Účel aktivity: Existují různé cesty, jak se propracovat k vlastním kořenům. Pracujeme s fotografiemi svých rodičů a prarodičů. Právě na fotografiích prarodičů a praprarodičů někdy zpozorujeme společné rysy s námi a našimi sourozenci. Když se díváme na fotografie svých rodičů a prarodičů, vidíme se v nich jako v zrcadle. Ve tvářích mohou poznat něco ze sebe. Tím, že nad fotografiemi uvažují, nahlíží do tajemství své vlastní duše a objevují své kořeny, které jsem si doposud neuvědomoval(a).

Věk: 4+

Počet osob: 8–12

Doba trvání: 1–2 hodiny

Pomůcky: Rodinné fotografie, papíry, psací potřeby

Postup: Vezměte si fotografie svých rodičů a prarodičů a hledejte podobnosti. Co na fotografiích rozpoznávám? Co se zračí v obličejích? Jak moji předkové svůj život zvládli? Vyzařují klid a důvěru, anebo strach, tvrdost a úzkost? Vnímám z tváří moudrost a laskavost?

Když nalezneme podobnosti se sebou, zeptáme se sami sebe: co tento muž nebo žena představovali? Co o tomhle člověku vím? Co mi o něm vyprávěli moji rodiče nebo prarodiče?

Varianty otázek pro předškolní děti, rodiče, prarodiče:

- Jak se jmenovala babička a dědeček z maminy (tatínkovy) strany? Kdy a kde se narodili?
- Odkud pocházeli? Co víš o jejich rodině, sourozencích?
- Popiš, kde a jak bydleli tvoje babička a dědeček z maminy (tatínkovy) strany?
- Byli hodní nebo přísní, kde pracovali?
- Jaké jsou tvé nejhezčí vzpomínky na babičku a dědečka z maminy (tatínkovy) strany?
- Vzpomeneš si na nějakou písničku, básničku nebo říkanku, kterou ti říkali?
- Kolik s nimi trávíš času?

⁹ GRÜN, Anselm. *Kořeny*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0779-5.

¹⁰ GRÜN, Anselm. *Kořeny*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0779-5.



- Kdy a kde se narodili tvoje maminka a táta? Jak se jmenují, jak bys maminku, tatku popsala? Jací jsou? Kde pracují?
- Vzpomeneš si na nějaký příběh, který Ti vyprávěla maminka (táta) ze svého dětství? Byl napínavý, veselý, strašidelný?
- Vzpomeneš si na nějakou písničku, básničku nebo říkánku, kterou ti maminka říkala (táta říkal)?
- Jakou dobrotu umí maminka upéct, uvařit? Učíš se vařit podle jejích receptů?
- Co tvoji maminku (tatku) nejvíce bavilo? Čeho si na mamince (tátovi) nejvíce vážíš?
- Měla maminka (měl táta) nějaké sourozence a co o nich víš?
- S čím ti maminka (táta pomohl) nejvíce pomohla?
- Kde maminka (táta) bydleli? Kam si chodili hrát, když byli malí? Jaká byla nejoblíbenější hračka? Jaké předměty je bavily ve škole nejvíce? Učili se něco, co se teď už neučí?
- Měli ve škole nějaký větší úspěch nebo naopak nějaký průvšiv?
- Čím chtěli být, když byli malí? Co dělali nejraději ve volném čase?
- S čím museli doma pomáhat?
- Jakou práci dělali? Kolik si vydělali peněz za měsíc? A kolik tehdy stál litr mléka, chléb?
- Co je nejvíce bavilo? Jaké místo patřilo k jejich nejmilejším?
- Jaká byla nejoblíbenější kniha, film, hudba?
- Co je váš velký životní zážitek?
- Co bylo v životě nejobtížnější? Jaké byly hlavní historické události, které prožili?
- V čem je dnes život lepší a v čem horší než dříve? A proč?

Reflexe: Jaká byla životní filozofie mých předků – jak zvládli svůj život? Jak prošli krizemi a konflikty? Co je neslo v časech chudoby a nemoci, války a útěku? Vyprávějme svým dětem příběhy, které o svých prarodičích vyprávěli naši rodiče. Povídejme si se svými sourozenci o svých předcích (vyplyne, co rodiče utvářelo, jak žili a zvládli svůj život, z čeho nyní čerpáme my).

1.8 AKTIVITA: RODINNÉ VÝROKY

Účel aktivity: Navazuje na aktivitu Životní filozofie předků jako kořen.

Uvědomíme si, jaké typické výrazy se používaly v rodině, na oblíbených větách jednotlivých členů se objasní, na základě jaké životní filozofie a jakého přístupu k životu žili a co předali dalším generacím, které tyto výrazy dále ovlivňují (naše prožívání je do velké míry závislé na slovech, kterými je popisujeme – slova posilují nebo srážejí...). Tyto výrazy vyjadřují postoje člověka, objevují se poté v našem myšlení, plánování, vyjadřování rozhodování a chování.

Věk: 12+

Počet osob: 8–12

Doba trvání: 1–2 hodiny

Pomůcky: papíry, psací potřeby

Postup: Vedoucí vyzve členy skupiny, aby zavřeli oči a zkusili se zamyslet, jaké věty ve své rodině nejčastěji slyšávají. Po uplynutí časového limitu (asi 2 minuty) si pak každý tyto výroky napíše. Může se jednat o různá přísloví, slogany, rady, varování, napomenutí apod. Například se jedná o výrok „Člověk

musí s každým zacházet s laskavou vlídností" nebo „O druhých se nemluví" nebo „Člověk nikdy nesmí ztrácet naději" nebo „Každý zkrátka musí nést svůj kříž" nebo „Tomu, s kým jedná, se člověk musí umět podívat do očí ještě i potom", „Žádný učený z nebe nespadl", „Bez práce nejsou koláče", „Dokud u nás bydlíš, budeš se chovat, jak ti řekneme", „Já jsem ti to říkal...", „Ale pak za mnou nechod...", „Dělej, dělej, jsi jak zpomalený film!", „Ty si myslíš, že zrovna na tebe tam někdo čeká..." apod. Když jsou všichni hotovi, vyzve vedoucí členy skupiny, aby ke každému výroku, který mají zapsaný, doplnili jméno člověka, který je nejčastěji používá. Když jsou jména doplněna, vedoucí vyzve členy skupiny, aby si ze všech výroků vybrali jeden, který je nejvíce citově zasahuje – tedy ten, který se jim buď mimořádně líbí, nebo mimořádně nelíbí. Toto tvrzení si pak každý zapíše ještě jednou a výrazněji. Vedoucí vyzve účastníky, aby se každý nad tímto vybraným výrokem zamysleli – nejprve přemýšlejí „jaký zisk má člověk z toho, že ho bere vážně a jedná podle něj", poté „jakou cenu musí člověk platit, který tento výrok bere vážně, jaké nebezpečí a nevýhody jsou s tím spojené". Vše se opět zaznamenává na papíry. Pak skupina pracuje společně – postupně přečtou, co mají na svých papírech napsáno, ostatní se mohou doptat na podrobnosti, či komentovat, co bylo řečeno. Následuje reflexe.

Reflexe: Překvapilo vás něco, co jste na papír napsali? Uvědomili jste si něco nového a užitečného? Co to bylo? Které z těchto výroků v životě používáte sami? V jakém vzájemném vztahu jsou výroky vaší matky a vašeho otce? Slova mají moc. Chcete se zbavit vlivu některých „lží" nad vaším životem? Napište nové pozitivní znění výroku.

Pozn. Tato technika umožňuje zjistit a pojmenovat postoje, hodnoty a mýty dané rodiny a jejich jednotlivých členů i to, jaké důsledky jsou s takovými zevšeobecňujícími výroky spojené.

1.9 AKTIVITA: STROM ŽIVOTA

Účel aktivity: Tento strom zobrazuje rodinné vazby a odkrývá kvalitu vztahů a mechanismy myšlení, které se ve tvé rodině opakují. Některé zkušenosti dítěte z rodiny se neprojeví a nepřenášejí bezprostředně. Jsou doklady, že někdy jde o přenos přes generaci. Je to tak naznačeno i ve Starém zákoně: „Jejich skutky jdou za nimi", totiž že se dobré i negativní důsledky projeví až přes několik pokolení. Najít a pojmenovat mechanismy myšlení, způsobů chování v určitých situacích v rodě.

Věk: 8+

Počet osob: 8–12

Doba trvání: 1–2 hodiny

Pomůcky: Rodinné fotografie, papíry, psací potřeby

Postup: Namaluj strom života svojí rodiny, ve kterém zobrazíš nejméně 3 pokolení, včetně svého. (Návrh pro zobrazení – jména žen a dívek psát do kroužku, jména mužů a chlapců do čtverečku. Plnou tučnou čarou spoj kroužek se čtverečkem tam, kde se jedná o manžely. Vztahy mezi dětmi a rodiči vyznač tenkou čarou. Osoby, které již nežijí, přeškrtni. Velkou tečkou můžeš označit ztráty, jako jsou interrupce, narození mrtvého dítěte, smrt dítěte atd.). Je zapotřebí, aby strom života byl co nejvíce kompletní, snaž se proto osvěžit si informace o všech příbuzných, ptej se rodičů, sourozenců, vzdálených členů rodiny, příp. přátel, kteří znali tvé předky. Při této práci se zamysli nad následujícími otázkami:

- Jsou zde lidé, kterých se bojím?
- Která osoba ve mně budí největší zvědavost?
- Stydím se za někoho? Komu jsem nejvíce podobný(á)?
- Koho nejvíce obdivuji?



Reflexe: Při sestavování stromu můžeš objevit jisté opakující se vzorce chování. Najdi ty, které odhalí pozitiva (např. nadání, podpora vzdělanosti, talentu, udržování rodinných tradic, žádný alkoholismus, zdravý způsob života, vysoký věk, žádná interrupce, ochotná péče o stárnoucí rodiče atd. Snaž se najít i negativní vzorce chování (rozvod, vážné choroby).

V listopadu rádi navštěvujeme hroby našich zemřelých. Při takové příležitosti je dobré se zastavit a přemýšlet u jednotlivých předků: co pro tebe v životě bylo důležité? Co jsem se od Tebe naučil? Co jsi mi chtěl svým životem sdělit? Co je tvé poselství pro mě nyní? Co mi chceš říct? (Sledujte své pocity – jaké pocity se ve mně vynořují, když si vzpomínám na události ze života zesnulých, na ta nebo ona slova, co si nesu ve svém srdci, kdo ovlivňuje mé kořeny, ze kterých dnes žiji)?

1.10 AKTIVITA: STRÁNKY ŽIVOTOPISU

Účel aktivity: Tato strategie vám pomůže rozvinout uvědomění vašich životních vzorců tím, že vám připomene důležité i zdánlivě nepodstatné životní události, které ale ovlivňují a tvoří život.

Věk: 8+

Počet osob: 8–12

Doba trvání: 2 hodiny

Pomůcky: Papíry, psací potřeby

Postup: Předpokládejme, že jste se rozhodli sepsat svůj životopis. Jednoduchý způsob, jak na to, je připomenout si určité události ze své minulosti a podle toho vypracovat stránky životopisu. Potom prozkoumejte tyto události a podívejte se, jestli byste mohli vypořádat některé důležité životní vzorce. Nakonec posuďte, které z těchto životních vzorců byly odvozeny z vědomé volby a které jsou výsledkem vnějšího nátlaku nebo vnitřního nutkání.

Návrhy pro váš životopis:

1. Nakreslete čáru v horní části papíru. Na jeden konec označte narození a na druhý poznamenejte váš současný věk. Označte písmenem X každé období, kdy jste změnili účes a pod každé X napište přibližný věk. Nyní napište příběh, proč jste pokaždé změnili účes, jak vypadal předtím a potom, co jste si o tom mysleli tenkrát a jaký máte dnes z té změny dojem.
2. Co jste dělali každý rok na Silvestra? Jednou nebo dvěma větami stručně popište v chronologickém pořadí tolik Silvestrů, na kolik si budete schopni vzpomenout. Co vám toto pořadí říká o vás samotných – teď i v minulosti – a co naznačuje o vašich vyvíjejících se hodnotách?
3. Kterí byli vaši důležití učitelé – nejen ve škole, ale také ti lidé, mladí nebo staří, ve škole nebo mimo ni, kteří vás naučili to, co tenkrát nebo dnes považujete za hodnotné lekce ve vašem životě?
4. Nakreslete čáru napříč stránkou, jeden konec označte narozením, a druhý vaším současným věkem. Umístěte X na lince v každém bodu obratu ve vašem životě a pod značku váš přibližný věk. Nyní sepište příběh popisující jednotlivé body obratu tak, jak přicházely, jak jste je vnímali tenkrát a jaký z nich máte dojem dnes.
5. Na kolika místech v životě jste už žili? Řekněte kdy, kam a proč jste se přestěhovali.
6. Vzpomeňte si na všechny slavnosti, kterých jste se zúčastnili.
7. Udělejte seznam vašich největších úspěchů a vašich největších selhání.

1.11 AKTIVITA: MÉ JMÉNO

Strategie přístupu: Rodiče vybírají jméno pro své dítě a tak je dobré zamyslet se, jaký význam mu přiřkládali. Jméno má význam, pojmenovat člověka tím pravým jménem, dát mu pečeť, která jej bude provázet po všechny chvíle jeho bytí, je vážná a zodpovědná záležitost. Skrze své jméno přicházíme do styku s různými stránkami, které v nás jsou. Příklady: Helena je „světlo, pochodeň“, Kateřina je „čistá, cudná žena“, Jan znamená „bůh je milostivý“, Hubert je „duchaplný, jasného ducha“, Ondřej „mužný, statný, odvážný“ Felix je šťastný atd. Všechny tyto a další slovní významy můžeme vidět jako obrazy. Můžeme své jméno sledovat s jeho etymologickým významem a pak se podívat na sebe sama, jak moc skutečuji ve svém životě z toho, co moje jméno říká? Tím, že mi rodiče toto jméno dali, vyjádřili důvěru, že dokážu žít smysl, který se v tomto jménu skrývá.

K volbě jmen lze přistupovat z nejrozličnějších hledisek. Významnou úlohu při volbě jmen mívají zpravidla rodinné zvyklosti (v šlechtických rodinách se zpravidla jmenoval první syn po dědovi, druhý po kmotrovi, třetí po otci, u dcer tomu bylo podobně). Zdrojem inspirace se nestává jen přímý rodič, ale mohou to být i zasloužilí nebo oblíbení členové příbuzenstva, především ti, kteří to někde dotáhli (strýčkové z Ameriky apod.).

Účel aktivity: Přečtěte si, co vaše jméno znamená z hlediska etymologie a jazykového původu. Ve světle tohoto významu se podívejte na svůj život. Můžete si uvědomit něco, co jste doposud přehlíželi. V životopisech výrazných nositelů tohoto jména (např. Bakalář uvádí tyto skupiny lidí: svatí a světci, tvůrci etických systémů, odpůrci totalitního režimu, hrdinové atd.). Přečtěte si, co tyto vaše vzory představují.¹¹ Pak se na základě postavy svého „patrona“ podívejte sami na sebe. Smyslem cvičení je hledání schopností nebo možností v mé osobě, které existují skrze jméno vzoru, který je nositelem stejného jména jako já. Přijít do styku se svým potenciálem, s tajemstvím své osoby.

Věk: 8+

Počet osob: 8–12

Pomůcky: Papíry, psací potřeby

Doba trvání: 1 hodina

Postup: Pozorujeme ve svých rukách jméno, které je do nich vepsáno. Nastavíme svoje ruce před sebe ve tvaru misky a podíváme se do nich. Jaké vlastnosti máme? (možná sílu, jemnost, tvořivost...) Co umí tyto ruce dobře? Např. dokážou se dobře chopit díla, pracovat, jednat, hladit, utěšovat, poskytnout oporu, ochraňovat, dávat bezpečí atd.). Jaké schopnosti měl můj patron? Poděkujeme za vše, co nám bylo vloženo do mých rukou.

Reflexe: Jaký pocit mé jméno vzbuzuje? Nosíme jméno rádi? Co vyjadřuje? Nebo se na jméno zlobíme, protože je např. zkracováno nebo zkomoleno?

1.12 AKTIVITA: ROZTANČI SVÉ JMÉNO

Účel aktivity: Jméno je velmi citlivá věc pro každého z nás. Aktivita vede k vyjádření významu, jaký vidíme ve svém vlastním jménu.

Věk: 12+

¹¹ Kosová Martina. *Logoterapie. Existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4346-2



Počet osob: 8–20

Pomůcky: Bez pomůcek

Doba trvání: 1 hodina

Postup: Členové skupiny se v daném prostoru rozmístí tak, aby každý měl kolem sebe dostatek místa. Poté vedoucí požádá zúčastněné, aby během 10 minut pomocí tanečních pohybů a figur (případně i s pomocí pár tónů, na které by se dalo toto jméno zazpívat) vyjádřili své jméno a to, co pro ně jejich jméno znamená, jaký k němu mají vztah. Po uplynutí časového limitu pak postupně jednotliví členové skupiny své taneční (pěvecké) vystoupení ukážou ostatním. Taneční vystoupení mohou probíhat bez hudby i s hudbou. Následuje reflexe.

Reflexe: Jak pro vás bylo obtížné takto ztvárnit svoje jméno? Poznali jste, co ostatní svým tancem dávali najevo? Jak se vám to (ne)líbilo a proč?

HODNOTY A POSTOJE

Řada velkých civilizací nezhynula kvůli hmotnému zajištění, přírodním katastrofám, kvůli tomu, že je vyhubila válka, nepřátelé. Jejich konec si většinou přivodily samy. Staly se slabými, jejich slabostí je pohrdání HODNOTAMI, které vyznávaly.

Hodnoty světa jsou něco, co nás vede k tomu, abychom prošli nejistotou, která nás čeká a tím vzniká pohyb, život. Život tedy žijeme skrze hodnoty. Vznikají v mládí, přesto v důsledku významných životních událostí dochází k jejich změně.

Hierarchie hodnot je uspořádaný systém hodnot podle důležitosti, určuje nejobecnější postoje, životní styl a morálku každého člověka. Vysoce hodnocené cílové hodnoty, jako jsou moudrost nebo spasení duše, jsou cíle, jejichž dosažení má celoživotní rozměr. Život sám pak patří k nejvyšším cílovým hodnotám.

Pokud rodiče nemají harmonizovaný systém hodnot, cílů a priorit, mají potíže s výchovou dětí. V takovém případě by měli přijmout společný systém, který obsahuje hodnoty obou původních rodin. Tento nový systém je obsažnější než oba systémy původních rodin, v jistém smyslu se musejí oba partneři vzdát hodnot, jež zdědili od rodičů. To je ale obtížné, protože se oba mohou cítit vinní ve vztahu ke své původní rodině. Jsou-li rodiče sjednoceni v jednom systému hodnot, cítí vzájemnou solidaritu a děti se cítí bezpečně. Rodiče by měli brát v úvahu následující tři principy:

1. Představy rodičů o tom, co je pro děti dobré, závisí na tom, co bylo důležité, nebo nedůležité v jejich původních rodinách.
2. Dítě přijímá jako správné to, co *oba* rodiče považují za důležité.
3. Když jeden z rodičů odmítne hodnoty druhého, děti se okamžitě spojí s rodičem, jehož hodnoty byly odmítnuty.¹²

Strategie přístupu

Poznávání a pojmenování hodnot skrze aktivity, které se zabývají různými oblastmi života.

¹² HELLINGER, Bert, Gunthard WEBER a Hunter BEAUMONT. *Skrytá symetrie lásky: co podporuje lásku v partnerských vztazích*. Praha: PRAGMA, c2000. ISBN 80-7205-759-6.

Vyjasňování hodnot podněcuje zkoumat vlastní život, podobně jako vědecká metoda pomáhá vědci rozvíjet jeho výzkumné teorie. Vědci o daném tématu shromažďují co nejvíce informací a dat a snaží se jim pomocí důkazů a vzorců porozumět. Někdy se vědec snaží nad daným subjektem získat kontrolu – ať už jsou to atomová energie, rakovina nebo nová látka. Podobně je to s člověkem, když své vzorce rozhodování, oceňování a jednání prohlíží pod mikroskopem a snaží se dobrat vlastních hodnot. Cílem těchto aktivit je najít smysl ve všech datech, která o sobě účastníci nasbírají, aby se pokusili dát životu směr, získali kontrolu nad sebou samými a byli méně závislí na vnitřních nutkáních a tlacích okolí.

1.13 AKTIVITA: HODNOTOVÝ SEŠIT NEBO LI DATABANKA HODNOT

Účel aktivity: Zaznamenávání poznámek z absolvovaných cvičení nebo toho, co účastníky napadne v souvislosti s jejich osobním hodnotovým systémem. Sbírání informací o sobě samých na cestě k hodnotám. Sešit je soukromou věcí a nikdo nemá právo do něj bez svolení majitele nahlížet. Mladším dětem mohou pomáhat s psaním rodiče.

Věk: 6+

Počet osob: 1+

Pomůcky: Záznamový sešit, tužka

Doba trvání: Neomezená

Postup: Po každém absolvovaném cvičení si zapíšeme poznatek, poznámku k tomu, co jsme prožili, pochopili, co nás zaujalo, s čím si nevíme rady a tak musíme hledat nějaké řešení, něco, co se chceme naučit apod.

Reflexe: V daných intervalech si klademe otázku: „Posunul jsem se v nějakém směru? Rozumím nyní něčemu lépe? Jaké kroky mám učinit, abych...“

1.14 AKTIVITA: KTERÝ PALEC JE NAHOŘE?

Strategie přístupu: V pozadí každého našeho problému se skrývá příběh, který ukazuje na kořeny obtíží. Naše **postoje jsou formovány konkrétními událostmi v různých obdobích života**. Tyto postoje se objevují v našem myšlení, plánování, vyjadřování (naše prožívání je do velké míry závislé na slovech, kterými je popisujeme – slova posilují, nebo srážejí...), rozhodování a chování. Lidé se bojí změny (když byl člověk sužován zlem – stalo se součástí člověka, člověk si zvykne a nechce se podvědomě změnit, podvědomě se drží toho starého. Obrácení znamená změnu postojů, myšlenek, životních návyků).

Účel aktivity: Toto cvičení má dvojí účel. Nejdříve chce předložit otázku, co je správné a co je nesprávné a povzbudit hráče, aby přijímali sebe i ostatní takové, jací jsou. Druhým účelem je ukázat, proč se většina lidí brání změnám a jak tento odpor překonat.

Věk: 6+

Počet osob: 6–25

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Papír, tužka

Postup:

Řekněte účastníkům následující:

1. Sepněte své ruce. Nyní se podívejte, který palec je nahoře – pravý, nebo levý? Kolik z vás má navrch levý palec? Který z palců má být správně nahoře? (většinou děti reagují smíchem) Myslím, že se smějete, protože je vám jasné, že na tom nezáleží. Ve skutečnosti neexistuje správný, nebo nesprávný způsob, jak sepnout ruce. Tak je to v životě téměř se vším. Neexistuje správný způsob, jak sepnout ruce. Tak je to v životě téměř se vším. Neexistuje jediný správný způsob, jak žít na světě.

Nemluví se o morálce nebo hodnotách. Neříká se, že je správné někoho zabít nebo vyloupit banku. Hovoří se zde o vlastnostech osobnosti, jako je například být společenský, být stydlivý, hodně mluvit, nebo být tichý, mít rád sport, nebo mít rád hudbu.

2. Nyní znovu sepněte ruce tak, aby byl druhý palec nahoře. Nehýbejte jen palcem, přesuňte všechny prsty tak, aby druhý palec skončil přirozeně navrch (vedoucí hry předvede). Jaký je to pocit? (obvyklé odpovědi – nezvyklé, divné, nepohodlné) Neexistuje žádný správný způsob – uvědomte si, že pro polovinu lidí v této místnosti je to pohodlné. Pamatujte si to. Neexistuje jen to, co je typické pro vás. Co teď chtějí dělat vaše prsty? (děti budou říkat, že se prsty chtějí vrátit do původní polohy). – Tohle je důvod, proč se většina lidí nikdy nezmění a nevyrostе. Protože měnit se a růst je nepohodlné. Je to stejný pocit, jako když máte nesprávně sepnuté ruce. Neurony v mozku se dávají do práce a říkají vám, že něco není v pořádku. Za chvíli si začnete myslet, že váš obvyklý vzorec chování je tím, čím opravdu jste. Ale vy nejste obvyklý vzorec.
3. Můžete si začít myslet, že jste „trojka“ nebo „stydlivý člověk“ nebo „že neumíte tancovat“. Tyto myšlenky jsou málokdy, pokud vůbec někdy, přesné. Můžete změnit své chování, budete se přitom chvíli cítit neohrabaně. Ale to je součást procesu. Každá změna a růst vyvolává nejdříve pocit nešikovnosti a nepohodlí. Vzpomeňte si, jak jste se učili:
 - » Chodit
 - » Jezdit na kole
 - » Plavat
 - » Řídit auto
 - » Psát

(tady se zastavte a požádejte účastníky hry, aby napsali jednu větu rukou, kterou normálně nepíší. Potom jim připomeňte, že to dříve bylo obtížné a nešikové i s druhou rukou.)

Reflexe: Vzpomeňte si, kdy jste požádali někoho o pomoc, o schůzku, kdy jste mluvili, přednášeli před více lidmi atd. Když jste něco takového dělali poprvé a ještě i několikrát potom, byli jste pravděpodobně neohrabaní a trochu v rozpacích. Trik spočívá v tom, nenechat se neohrabaností odradit. Například, když sepnete ruce tím druhým způsobem, při kterém se cítíte neohrabaně, nepohodlně, přestanete se po pouhých 5 minutách cítit nepohodlně. Přizpůsobte se. Zvyknete si. Bude vám to připadat „přirozenější“. Tak je to se vším. Abyste se dostali na druhou stranu, musíte být ochotní projít tím neohrabaným stadiem. Musíte sami sobě dovolit vyzkoušet nové věci a nové způsoby a být přechodně mimo svou „pohodlnou“ zónu, dokud si nevytvoříte novou. Pokud jste ochotní být chvíli v nepohodlí, můžete se stát čímkoli, čím si přejete být (v mezích svých genetických předpokladů). Můžete uvést několik konkrétních případů.

1.15 AKTIVITA: DVACET VĚCÍ, KTERÉ RÁDI DĚLÁTE

Účel aktivity: Při hledání hodnot je důležité hledat odpověď na otázku: „Dostávám ve svém životě opravdu to, co chci?“ Pokud se spokojíme s tím, co se objeví, a nesnažíme se prosadit vlastní cíle, nejspíše zjistíme, že nežijeme život založený na našich svobodně vybraných hodnotách. Když budujeme dobrý život, musíme vědět, čeho si vážíme a co chceme. Tato činnost pomáhá prozkoumat naše nejmilejší a nejvíce oceňované hodnoty.

Věk: 10+

Počet osob: 1+

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Papíry, psací potřeby

Postup: Uprostřed listu papíru napište odshora čísla od 1 do 20. Nyní napište seznam dvaceti věcí, které v životě rádi děláte. Mohou to být věci velké i malé. Můžete procházet roční období a hledat věci, které děláte rádi. Je úplně v pořádku, když na seznamu bude více, nebo méně než 20 věcí.

Až seznam dokončíte, použijte levou část stránky pro kódování seznamu podle následujících pravidel:

1. Napište Kč vedle každé věci, na kterou potřebujete peníze.
2. Napište písmeno S vedle každé věci, kterou děláte radši sami, a písmeno L vedle činnosti, při které máte radši společnost lidí. A nakonec napište písmena S-L vedle činností, které děláte stejně rádi o samotě, tak i ve společnosti jiných.
3. Napište čísla od 1 do 5 vedle pěti nejdůležitějších věcí. Nejoblíbenější činnost bude mít číslo 1, druhá 2 atd.
4. Napište N vedle věcí, které si myslíte, že by je ostatní lidé posuzovali jako nezvyklé.
5. Použijte písmena VČ pro věci, kterým byste chtěli příští rok věnovat o hodně více času.
6. Kterou z věcí na vašem seznamu byste rádi viděli na seznamu člověka, kterého máte nejvíce rádi? Označte ji písmeny NR.
7. Vyberte 3 věci, v nichž byste se chtěli opravdu zlepšit.
8. Označte písmenem D věci na seznamu, o nichž doufáte, že je jednou na seznamu budou mít i vaše děti.

Reflexe: Tuto strategii můžete opakovat mnohokrát do roka. Je dobré schovávat seznamy a po čase je porovnávat. Více než 5 kódování během 1 sezení obvykle skupinu přetěžuje. Otázky vybírejte podle věku dětí, u předškolních dětí rodiče zapisují dětské názory.

1.16 AKTIVITA: HODNOTOVÁ MAPA

Účel aktivity: Hodnotová mapa nám pomůže poznat a objasnit taková rozhodnutí jako: „Kde chci žít?“, „Jaké prostředí potřebuji k životu?“

Počet osob: do 20 osob

Pomůcky: Papíry, psací potřeby

Doba trvání: 1 hodina



Postup: Najděte a nakreslete mapu. Také místnost, v níž se nacházíte, může představovat mapu města, státu, národnosti či světa, podle toho, které z následujících otázek si vyberete. Potom pro každou zvolenou otázku místo odpovědi označte místo na mapě nebo v místnosti.

Použije-li se tato strategie v rámci rodiny nebo skupiny, vedoucí skupiny požádá ostatní, aby se přesunuli do středu místnosti a představili si, že místnost je mapou České republiky (města, světa atd. viz varianty). Poté vedoucí položí ostatním několik níže uvedených otázek. Lidé by se měli přesunout na místo na „mapě“ podle toho, jak na každou z nich postupně odpovídají. Vedoucí skupiny se může např. zeptat: „Kde jste se narodili?“ Lidé, kteří se narodili někde uprostřed republiky, se přemístí do středu místnosti atp.

Nyní je požádáte, aby si našli partnery a sdělili si navzájem něco o tom, proč jsou právě tam, kde jsou. Pak může vedoucí skupiny položit několik vyjasňujících otázek, jako např.: Co pro vás znamená, že jste se narodili právě zde? Jste hrdí na to, že pocházíte právě z této části země? Jaká je vaše nejhezčí vzpomínka na toto místo? Je tohle místo, kde byste chtěli, aby se narodily a vyrostly také vaše děti?

Otázky k hodnotové mapě:

- Kde byste rádi strávili týdenní dovolenou? (Co byste tam dělali?)
- Na kterém místě byste rádi rok žili?
- Kde by se vám nejméně chtělo žít, kam byste se nechtěli podívat?
- Kde byste chtěli chodit na střední školu? Přestěhovali byste se tam?
- Kde se nachází místo, kde se vám přihodilo něco důležitého?
- Kde se nachází místo, poměrně vzdálené, na kterém žije váš dobrý přítel nebo příbuzný? (co je na něm zvláštního?)
- Které místo je podle vás vůbec nejkrásnější a proč?

Obměna:

Pro mladší děti, které ještě mnoho necestovaly: Udělejte si z podlahy místnosti mapu města. Ukažte, kde se nacházejí důležité body – škola, řeka, centrum, park, obchod, studánka, hřiště apod. Řekněte, kde se nachází vaše oblíbené místo a proč. Znáte příběh a historii tohoto místa?

Nakreslete budovu školy.

Pro starší děti a dospívající je možné použít mapu většího rozsahu – Evropa, Amerika apod.

Pomocí proužků lepicí pásky, které budou znázorňovat hranice států, můžete vytvořit skutečnou mapu. Pomůžete dětem se orientovat v mapě, porovnávat velikosti států apod.

Můžete jim předložit fotokopie mapy států, města, světa atd. a pak je požádat, aby např. pomocí slov „místo narození“ na příslušném místě na mapě označily město, kde se narodily. Každá otázka tak bude mít na mapě své klíčové slovo – *prázdniny, život, škola, prarodiče, sport apod.*

1.17 AKTIVITA: HODNOTY V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH

Účel aktivity: Smyslem tohoto cvičení je uvědomit si, jaké hodnoty oceňuji v partnerském vztahu. Hodnoty každého partnera se projevují v chování každého z partnerů. Vybudovat s někým dobrý vztah vyžaduje společné hodnoty. Pokud jsou hodnoty a očekávání od vztahu protikladné, může docházet k frustracím potřeb a konfliktům. Toto cvičení je vhodné pro volbu dobrého partnera u mladých lidí.

Věk: 12+

Počet osob: 8–20**Doba trvání:** 1 hodina**Pomůcky:** Tužka a papír

Postup: Účastníci sedí ve volném kruhu, s většími rozestupy, aby se nerušili. Vedoucí hry navodí mírnou relaxaci, uvolnění, a dává instrukci: „Pravděpodobně se každý z vás alespoň někdy setkal s úvahami o ideálním partnerském vztahu. Zkuste nyní o něm uvažovat i vy, zkuste si ho představit. Jak by se ti lidé k sobě chovali? Jaké hodnoty by měl vztah mít? Jak by řešili konflikty?“

Po návratu do reality si všichni uděláme poznámky, jak by měl vztah podle nás vypadat. Ve skupinkách si potom sdělujeme své prožitky. Případně je možné pracovat i s celou skupinou.

Obměna: Na základě svých představ sestavíme sumář hodnot, které by měl takový vztah mít a sestavíme pořadí jejich důležitosti.

Obměna: Diskuze o narušení partnerských vztahů – co do vztahu hodně nepatří? Např. problematika domácího násilí apod.

Reflexe: Ve vzájemné diskuzi zhodnotíme výsledky své práce.

1.18 AKTIVITA: SPOLEČNÉ HODNOTY

Účel aktivity: uvědomit si význam symbolů v manželství, společné poznávání a pojmenovávání hodnot a cílů v manželství, cílem je rovněž otevřenost tomu nejhlubšímu přesvědčení druhého partnera.

Věk: 12+**Počet osob:** 12–15**Pomůcky:** Tužka a papír**Doba trvání:** 1 hodina

Postup: Vedoucí skupiny pokládá následující vyjasňující otázky, odpovídá každý sám.

1. Jaké symboly (např. fotografie nebo předměty) ukazují, čím je rodina pro okolní svět a co má pro členy rodiny cenu?
2. Které rodinné příběhy můžete vyjmenovat, protože jste na ně pyšní a považujete je za ústřední motiv vašich tradic, obsahující symboliku vašich hodnot?
3. Co pro vás znamená domov? Jaký jste měli domov během vašeho dětství?
4. Jaké předměty či aktivity vám symbolizují smysluplný a kvalitní život? Příkladem může být dobročinnost, nošení křížků a náboženských symbolů, či zapalování svíček za zemřelé. Vyjadřujete svoji životní filozofii v míře, která je podle vašeho vnímání dostatečná?

Reflexe: Objevili jsme v našich hodnotách společný základ pro další vztah? Je zde něco, s čím je nutné pracovat?



1.19 AKTIVITA: NAŠE DESATERO

Účel aktivity: Vyjasňování hodnot a důraz na proces jejich zhodnocování. Utváření určitých vzorů chování

Věk: 12+

Počet osob: 6–25

Doba trvání: 45–60 minut

Pomůcky: Tužky, papíry, pro vedoucího tabule

Upozornění: Hru má vést vedoucí s psychologickou průpravou

Postup: Za pomoci vedoucího si hráči vzpomínají a vybavují, poté formulují a zapisují lidské hodnoty, které uznávají obecně v životě. Ty poté srovnávají s obecně platnými lidskými hodnotami zformulovanými jednak historicky, jednak představiteli moderního humanistického hnutí.

Vedoucí začne pokládat zaměřené otázky. Nabízené formulace si může měnit a upravovat.

1. Vzpomeňte si na některé z pohádek, které se vám líbily
2. Jaké postavy v pohádkách nejčastěji vystupují? Dá se říci, že některé představují spíše dobro, jiné spíše zlo? Uvedte příklady
3. Co je podle pohádek dobré, co zlé?
4. Platí to i o povídkách, románech, příbězích z televize? Uvedte příklady
5. A jak je to v životě?
6. Je těžké vymezit, co je dobré a co špatné?
7. Zkusme vyjmenovat ty nejdůležitější
 - a. Kladné vlastnosti
 - b. Směrnice pro dobré chování

Sestavte si vlastní desatero.

Vedoucí zapisuje vhodné a dobré formulace na tabuli. Se záznamy může dále pracovat, to je přeskupovat je, podtrhávat, měnit formulace, rušit méně obsažné, integrovat apod. Během zaznamenání by se měl podle počtu a charakteru navrhovaných formulací přiklonit k následujícímu typu seznamů:

- a) Kladných povahových vlastností (nejlépe 10, ale není to podmínka)
- b) Předpisů pro dobré či správné chování (nejlépe 10, ale není to podmínka)
- c) Vedle takto sestaveného seznamu pak vedoucí napíše jeden ze seznamů níže uvedených. V další fázi lze provádět srovnání, doplnění původního seznamu apod. V každém případě se o seznamu má diskutovat. Lze seřadit položky dle důležitosti. Pořadí jednotlivými hráči se pak zprůměruje.

Hodnoty podle moderních humanistů

Desatero Nicholase Tata (moderní desatero dobrých postojů):

1. Čestnost, poctivost
2. Ohled na druhé
3. Zdvořilost, slušnost
4. Smysl pro čestné jednání

5. Schopnost odpustit
6. Přesnost, dochvilnost
7. Nenásilné chování
8. Trpělivost
9. Věrnost
10. Sebekázeň, sebeovládání

Seznam, zpracovaný Britskou humanistickou společností (uvedeny spíše principy či předpisy chování):

1. Mít odpovědnost za své vlastní chování
2. Hledat pravdu poctivě a s otevřenou myslí
3. Být čestný a spravedlivý
4. Mít respekt ke znalostem a zkušenostem druhých
5. Snažit se o porozumění a spolupráci s lidmi různého původu a přesvědčení
6. Uznávat, že situace a vztahy jsou jen zřídka ideální a že se na nich musí pracovat
7. Spíše přispívat

Biblické desatero božích přikázání:

1. V jednoho Boha věřit budeš
2. Nevezmeš jméno Boží nadarmo
3. Pomni, abys den sváteční světil
4. Cti otce svého i matku svou
5. Nezabiješ
6. Nesesmilníš
7. Nepokradeš
8. Nepromluvíš křivého svědectví proti bližnímu svému
9. Nepožádáš manželky bližního svého
10. Aniž požádáš statku jeho

Na závěr by měli hráči obdržet zápis hodnot, ke kterým jako skupina dospěli.

Reflexe: Jaký je opak chování k předloženým seznamům (vyberte si např. jen jednu položku a o té diskutujte)? Známe někoho, kdo se takto opačně chová? Co to přináší jednotlivci, společnosti? Známe někoho, kdo se chová tak, jak to vyžadují hodnoty uvedené v seznamu? Proč je to dobré? ¹³

¹³ BAKALÁŘ, Eduard. *Nové psychohry: společenské hry pro všestranný rozvoj osobnosti*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-235-1.

RITUÁLY

Strategie přístupu

Rituály jsou součástí života většiny lidí. Pokud rodina žije bez pevné formy a bez rituálů, člověk se v ní necítí dobře. Rituály dodávají rodině pocit sounáležitosti a dávají jí rodinnou hrdost. Člověk je hrdý na svou rodinu a na její historii. Rituály dávají hostům pocit, že se mohou pohroužit do rodiny, která spolu ráda žije a která se raduje ze svého společenství. Strom, který čerpá svou sílu z kořenů, potřebuje klid. Nesmí být stále přesazován, ale pokud přirovnáme rodinu ke stromu, nejsou rodinné poměry tak klidné jako pře sto lety. Rodiny musí být mobilní, stěhují se. V těchto situacích mohou dát rituály rodině identitu. Rodina tak může zakusit v rituálech určitý klid, který prospívá růstu jejích stromů života. Existuje mnoho rodin, které jsou rozdělené, rozvedené. V těchto okamžicích není jednoduché odpovědět, jaké rituály rodina slaví. Vzniká konkurence mezi různými rodinnými kulturami. Tím důležitější je, aby se mluvilo o každodenních rituálech. Existují rituály společného stolování, rituál pozdravu, rituály slavení svátků, narozenin apod. V okamžiku, kdy rodina ztratí stabilitu kvůli rozvodu partnerů, může být pro děti důležité rituály dále vykonávat jako určité znamení kontinuity, poskytují pocit rodinné identity. Když už vztahy rodičů neposkytují dětem stabilitu, mohou být rituály určitou formou stálosti. Uvádějí děti do styku s kořeny, které spočívají v prarodičích a praprarodičích. Pokud mají podíl na těchto kořenech i děti, zažívají, že přes rozvod rodičů nejsou bez kořenů. Mají základy, které jsou starší než jejich rodiče.

Rituály odstraňují ze života spěch, šíří klid a bezpečí. Člověk v nich nalézá domov. Rituály ukazují na to, co se už stalo, co se osvědčilo a opírá se o autoritu – se všemi pozitivy a negativy, která jsou s tím neoddělitelně spjata. Zpřístupňují pocit kontinuity života na jedné straně a usnadňují přijetí změn na straně druhé. V silném slova smyslu odkazuje rituál k významnému příběhu (iniciační rituály odkazují na význačné předky, katolická mše je opakováním Poslední večeře Páně apod.). Tento příběh se prostřednictvím rituálu zpřítomňuje a opakuje. Velkou roli hrají v životě rituály přechodové, kdy se člověk dostává do jiné podoby své existence. Patří sem iniciační obřad přijetí chlapce mezi muže, svatbou se dívka stává mladou paní apod. Moderní doba rituálům spíše nepřeje, místo iniciace existují mezníky, např. dovršení osmnácti let, ekonomická nezávislost apod. V tradičních společnostech se dospělost nevyjednávala, ale udělovala, kdo iniciací prošel, byl dospělý, kdo neprošel, dospělý nebyl. Některé závažné změny v životech žádné rituály nedoprovázejí (rozvod, odchod odrostlých dětí, nechtěný potrat apod.). Právě nedostatek ritualizace může tyto události činit ještě složitějšími.¹⁴

Vnější řád může nabýt forem prospěšných rituálů, jimiž začínáme a zakončujeme den. Může se jím stát vhodné rozdělení času na práci a odpočinek, na vzájemné rozhovory, na chvíli ticha a chvíli modlitby. Mnohdy je také důležité uklidit svůj příbytek a zbavit se zbytečností, neboť přemíra vnějšího nepořádku působí nepříznivě i na duši. Nelad kolem dokola odráží rozpoložení nitra.

Zachovávání vnějšího řádu vnese nejen řád do našeho života, ale ochrání nás i před zmatky v nás samých. Tím je myšlen vnitřní duševní rozpor, kdy v nitru má člověk vše naházeno bez řádu. Takový zmatek a chaos může rozmotat vnější řád a vnést tak jasné uspořádání. Je předpokladem pro to, abychom byli schopni sami žít, namísto toho, abychom byli žiti.

¹⁴ KOLAŘÍK, Marek. *Interakční psychologický výcvik pro praxi*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-2941-1

1.20 AKTIVITA: VYTVOŘENÍ RITUÁLŮ SBLÍŽENÍ

Účel aktivity: Vytvořit vhodné cílené a smysluplné rituály mezi manžely (i dětmi) pro posílení své rodinné identity. Mohou být odvozovány z dětství i rodinných historek, je ovšem možné vytvořit si vlastní. Jedná se o strukturované tradice s jasným scénářem, na něž se lze spolehnout.

Věk: 12+

Počet osob: 8–12

Pomůcky: Psací potřeby, papíry

Doba trvání: 1–2 hodiny

Postup: Vedoucí krátce vysvětlí, co je to rodinný rituál – je to něco, co se v rodině opakuje ve stále stejné podobě, má pro ni velký význam a někdy je také velkým zdrojem konfliktních situací, protože někteří členové rodiny trvají na jejich zachování, ale někteří si to už nepřejí. Příkladem je situace, kdy si dítě nepřeje, aby jeho rodiče věděli o něm vše v době, kdy začne dospívat. V rodině ale bývá zvykem, že rodičům se říkalo všechno.

Vedoucí požádá jednotlivé členy skupiny, aby se zamysleli nad tím, jaké rituály se objevovaly a objevují v jejich rodině. (Př. posadte se a pokuste se vzpomenout, jak jste jako děti slavili Vánoce, Velikonoce, jaké další svátky byly pro vás důležité? Co to pro vás znamenalo? Co to znamenalo pro rodiče a prarodiče? Až si vybavíte společné rituály, ponořte se hluboko do příběhu vaší rodiny. Cítíte, že vás nese. A cítíte, že když např. opakujete rituály adventní a vánoční doby a slavíte Vánoce, nejste sami. V rituálech cítíte sílu kořenů vašich předků.)

Zaznamenají se všechna pozitiva i negativa. Když je tento úkol hotový, sesedne se skupina do kruhu a poté jednotliví členové postupně říkají, co si zapsali. Ostatní se mohou doptávat, či komentovat, co bylo řečeno. Následují diskuze a reflexe.

Obměna: U každého níže uvedeného rituálu uveďte, jak jej slavíte a proč je pro vás smysluplný a důležitý. Každý z účastníků uvede, jak tento rituál slavil (slaví) v dětství a pokud ano, jestli se vám přístup vaší rodiny líbí, nebo ne.

Potom společně navrhněte případné úpravy, vyladění rituálu tak, jak byste jej chtěli prožívat vy. Kdo bude za které stránky slavení zodpovědný?

Reflexe: Jaký je význam rituálů v životě jedince? Jaký je význam rituálů v životě rodiny? Které rituály považujete za užitečné a rádi byste je dále zachovali i ve vašem partnerském / rodinném životě? Kterých byste se spíše rádi zbavili a proč?

Pokud se vám rituál líbí, či jej považujete za smysluplný, navrhněte, jak je možné jej aplikovat do vaší rodiny.

Rituály k příležitosti oslav:

- Narozeniny
- Výročí
- Svatby
- Pohřby
- Vánoce
- Velikonoce



- Dušičky
- Neděle
- Maturita, promoce a podobné

Rituály spojené s rekreací:

- Večery bez dětí
- Plánování akcí venku
- Romantické večery
- Večeře doma
- Návštěvy a večírky pro přátele
- Dovolené (jak se rozhodujeme, kam jezdíme, kdy jezdíme)

Komunikační rituály – jak vyjádřit, že jsme na druhého hrdí:

- Jak sdělit drobná každodenní ocenění
- Jak diskutovat o problémech ve vztahu
- Jak zvládat nešťastné události a špatné zprávy
- Jak vyjádřit svoje potřeby
- Jak rozebrat stresující události

Rituály každodenního života:

- Jak si udržovat zdraví
- Ranní výprava a rozloučení
- Opětovné shledání na konci dne
- Jak povzbudíme druhého, když je vyčerpaný nebo bez nálady
- Rituály uléhání ke spánku
- Společné usínání
- Jak zvládat nemoci

1.21 AKTIVITA: CO OSLAVUJÍ?

Účel aktivity: Uvědomění si potřeby rituálu, pojmenovat věci, které je třeba oslavovat

Věk: 4+

Počet osob: 8–12

Pomůcky: Velký arch balicího papíru, odpovídající psací potřeby, papíry

Doba trvání: 1–2 hodiny

Postup: Vedoucí na úvod zmíní význam rituálů, či oslav, a poté jednotlivé členy skupiny požádá, aby se zamysleli nad tím, co ve svém životě považují za hodno oslavy, tedy co oni sami oslavují (narozeniny, úspěch, rodinné události, nebo naopak nic...). Skupina si poté na velký papír vytvoří seznam všech událostí, které považují jednotliví členové skupiny za hodny oslavy. K jednotlivým bodům se pak skupina vyjadřuje.

Reflexe: Co jste uvedli, že je podle vás třeba oslavovat? Existuje něco, co by se mělo slavit vždy bez ohledu na okolnosti? Slavíte, protože se to má, z povinnosti, nebo když to považujete za důležité? Jaké jsou výhody a nevýhody těchto přístupů? Je možné se oslavám vyhnout? Udělali jste to někdy a z jakého důvodu?

1.22 AKTIVITA: SLIBY

Účel aktivity: Uvědomit si, jaký význam mají v našem životě sliby a co se děje, když porušujeme sliby dané sobě (slibuji, že zhubnu, že budu lépe dělit čas mezi práci a rodinu, slibuji, že se přestanu mračit a více radovat ze života), druhým (slibuji, že půjdu na tvůj zápas, slibuji, že tam budu včas, že určitě přijdu). Občas, i když svůj slib chceme dodržet, nemáme dost silnou vůli, náhle se změní naše priority, nebo zvítězí naše nestálost a sliby nedodržíme. Sliby se má šetřit a vyvarovat se těch, které možná nebudeme moci dodržet.

Věk: 12+

Počet osob: 8–12

Pomůcky: Velký arch balicího papíru, odpovídající psací potřeby, papíry

Doba trvání: 1–2 hodiny

Postup: Skupina sedí v kruhu a vedoucí vyzve jednotlivé členy skupiny, aby uvažovali, jaké sliby si dávají dva lidé, kteří se mají rádi (partneři, manželé, milenci, dlouholetí manželé, přátelé...). Skupina vytvoří poté na velký papír seznam všech slibů, které jednotlivé hráče napadly. Poté následuje diskuze a skupina vybírá sliby, které považuje v partnerství za důležité a sliby, které považuje za riskantní, či vztah ohrožující.

Obměna: Děti si vzpomínají na sliby, které jim dali rodiče. Poté se vedoucí ptá na jejich pocity tehdy, když sliby byly splněny a na ty pocity, když slib dodržen a splněn nebyl. Dále následuje diskuze o tom, proč je důležité sliby dávat, ale zároveň i plnit.

Reflexe:

- Jaké sliby jsou smysluplné?
- Proč jsou sliby důležité?
- Dávají jiné sliby muži a jiné ženy?
- Co ve vztahu znamená, že někdo vyžaduje plnění nesmyslných slibů?
- Proč při porušení slibů často zažívají zklamání oba partneři? Jaká kritéria hrají roli v okamžiku, když sliby v partnerství dáváme?



BUDOVÁNÍ DŮVĚRY

Tak jako my ve zdravých vztazích důvěřujeme svým partnerům, rodičům, přátelům a věříme, že naši důvěru nezklamou, stejně tak nám věří naše děti. Důvěra je to základní, co v nás, rodičích, dítě má. Důvěra mezi dítětem a dospělým se buduje hned v počátku života, tyto vazby jsou nejsilnější v rodinném prostředí. Důvěra je to, co z nás rodičů dítě potřebuje cítit. Je to silný pocit. Pocit bezpečí. Věř nám, že ho nezradíme. Věř nám, že ho nikde nenecháme. Věř nám, že mu pomůžeme. Věř nám, že na nás „závislé“. Do určitého věku určitě. Pokud ho zklameme, bere to jako zradu. Potřebuje vysvětlení, proč jsme zradili. Potřebuje pochopit, odpustit a začít si důvěru budovat znovu. A to je velmi těžké. To jistě víme z vlastní zkušenosti.

Účel aktivity: Podmínkami pro vybudování vztahu důvěry jsou vzájemný respekt a úcta. Základem je pokusit se důvěru dítěte nezklamat. A pokud už se tak stane, řádně a trpělivě bychom měli dítěti vysvětlit, proč se tak stalo a ujistit jej, že příště se pokusíme vymyslet to společně lépe, předejít zklamání. Důvěra, pokud byla něčím zklamána, se znovu buduje velmi těžko. Nejspíš už v člověku, tam někde hluboko, strach z opětovného zklamání zůstane. Proto se nedivme, když nás dítě zasype spoustou otázek a prosb o ujištění, možná pláčem, než se jeho důvěra v nás opět dostatečně posílí.

1.23 AKTIVITA: HRA NA PENDL

Účel aktivity: Budování důvěry k ostatním lidem, fyzický kontakt.

Věk: 6+, po obměně i méně

Upozornění: Hru je dobré hrát na měkkém povrchu (tráva, žíněnka...). Je k uvážení, zda hrát hru s dětmi mladšími 6 let.

Postup aktivity: Všichni si stoupneme do velmi těsného kruhu. Jeden vybraný účastník si stoupne do středu kruhu, co nejvíce zpevní celé své tělo, připaží, nebo zkříží ruce na hrudníku. Zeptá se ostatních, zda jsou soustředění a připraveni. Pokud všichni odpoví ano, řekne nahlas – pozor padám a zpevněný rovný padne na ruce do kruhu spoluhráčů. Ti si ho pak posunují, pinkají, přehazují po kruhu. Po odpočinku se může hráč uprostřed vystřídat.

Obměna: Pokud jsou mezi námi menší děti, vytvoří si svůj kruh zvlášť. Pokud jsou mezi námi děti mladší šesti let, dospělí si stoupnou těsně za ně, udělají jakoby druhý kruh a musí dávat „Druhé jištění“. Je třeba také dávat pozor, jaké dítě si doprostřed stoupne, ať je ostatní udrží.

Reflexe: Kdo se bál? Proč? Kdo se vůbec nebál? Proč? Krátké povídání s účastníky.

1.24 AKTIVITA: KOMU DŮVĚŘUJI

Účel aktivity: Zjistit, zda jsem schopen důvěřovat, pojmenovat důvody, pro které důvěřuji druhým lidem

Věk: 3+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 min.

Postup: Na samostatný lísteček si napíšeme nebo namalujeme osoby, kterým důvěřujeme. Poté si papírky porovnáme a zjistíme, kdo jsou ti, kterým důvěřujeme. Možná se tam objeví i stejná jména. Důvěřovat můžeme i v určité konkrétní situaci – příkladem může být situace ve školce, škole, u lékaře. Povídejte si o tom, proč zrovna těmto lidem důvěřujete.

Reflexe: Jsme schopni druhým důvěřovat? Kolika lidem jsme schopni důvěřovat? Museli jsme si dlouho vybavovat lidi, kterým dáváme svou důvěru?

1.25 AKTIVITA: ULÍČKA DŮVĚRY

Účel aktivity: Pocit důvěry ostatním lidem, důvěra v sebe, že situaci zvládneme.

Věk: 3+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 15 min.

Upozornění: Je potřeba zajistit bezpečnost pohybu osob v prostoru.

Postup: Vytvoříme dvě řady účastníků, tak, aby tyto dvě řady stály čelem k sobě (tedy naproti sobě). Vzdálenost mezi těmito dvěma řadami by měla být něco víc než na předpažení rukou. Tak, aby na sebe protější účastníci nedosáhli. Mezi dvěma řadami bude tedy vytvořena jakási ulička. Do této uličky všichni účastníci předpaží ruce. Nebudou je nijak proplétat ani spojovat. Jeden vybraný účastník se postaví čelem k uličce tak, jako by jí chtěl projít. Postaví se malinko dál, ať má prostor na to se rozběhnout. Tento odvážlivec pak zkusí ve vzpřímené poloze uličkou co nejrychleji proběhnout. Ostatní účastníci, kteří tvoří uličku, pak musí těsně před probíhajícím hráčem své ruce zvedat. Aktivitu můžeme přirovnat ke zvedající se závoře. Tak, aby mu neublížili, ale zároveň, aby nezvedali ruce zbytečně moc brzo. Vznikne tak vlna postupně se zvedajících rukou (závor) před probíhajícím účastníkem. Probíhající hráči se mohou postupně vystřídat. Pokud máme soutěživou skupinu a k dispozici stopky, můžeme také soutěžit, kdo uličkou proběhne co nejrychleji.

Reflexe: Věřil probíhající hráč ostatním hráčům, že zvednou ruce včas? Zpomaloval v uličce? Měl strach? Zavíral oči? Či naopak proběhl rychle, sebedovědomě, bez zaváhání?

1.26 AKTIVITA: CHŮZE DŮVĚRY¹⁵

Účel aktivity: Budování schopnosti důvěřovat druhým, zkusit vnímat jinými smysly než zrakem.

Věk: 3+

Pomůcky: Bezpečné prostředí, různé druhy povrchů, které si účastníci mohou osahat, např. sklo, kožesina, smrkový papír, hedvábný šátek, dřevo, manšestr. Možná také krabice či misky s různou náplní – fazole, mouka, rýže, kaštiny...

Upozornění: Je potřeba, abyste zajistili bezpečnost osob při hře, popř. hlídali pohyb osob hlavně v případě, kdy se stávají průvodci menší děti.

¹⁵ HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-672-1.



Postup: Hru hrajeme ve dvojicích (máma s dcerou, synem). Jeden má zavázané oči šátkem, druhý ho vede. Ani jeden z nich nesmí mluvit. „Průvodce musí zajistit, aby byl partner vždy v bezpečí, do ničeho nenarazil, ani nespádl. Zároveň by měl připravit co nejzajímavější cestu, např. nahoru a dolů po schodech, na místa, kde uslyší zajímavé zvuky, jít společně pozpátku, překonávat překážky. Může svému partnerovi zprostředkovat hmatové nebo sluchové vjemy – položit jeho dlaň na zajímavou strukturu“. Průvodce např. může položit partnerovu ruku na sklo, dřevo, papír, obraz, dát mu napít, najíst, nechat ho dotknout se teplého, studeného... Partner by měl poznávat a popisovat, co cítí, na co sahá. Pokud to věk dítěte dovolí, mohou se v průvodcovství vystřídat.

Obměna: Průvodce může zkusit vést skupinu lidí, kteří se budou držet např. za ruce. Otestuje si tak zodpovědnost za celou skupinu.

Reflexe: Hovoříme se skupinou o jejich pocitech, zážitcích, o tom, jaké to je, důvěřovat svému průvodci, a naopak, o tom, jaké to je, být zodpovědný za svého důvěrníka, popř. za větší skupinu lidí.

2. KOMUNIKACE

„Děti nevychovávám, ale dávám jim příklad. Začneme od nejjednodušší výuky, kterou je výuka řeči. Pokud dítě slyší, jak se rodiče baví, snaží se je napodobovat. Napodobování je první fáze jakéhokoli učení. Když tatínek chce po mamince sklenici vody, jen na ni houkne: „Podej mi vodu!“ dítě slyší, jak jsou kladena slova, jaký tón otec používá, když po matce něco chce. Automaticky pak v podobné situaci napodobí strukturu a tón dané věty. Maminka se ho snaží opravit a řekne: „Popros!“ Pro dítě je takový příkaz zmatečný, protože dělá to, co slyší u otce. Takže kde je chyba? V dítěti, které neumí prosit, nebo v otci, který se neobtěžuje slušně požádat o pití? Když ovšem dítě pravidelně při žádosti rodičů směrem k jiným lidem slyší slůvko prosím, zapamatuje si ho a také ho používá. Až časem, kolem 3. roku pochopí, co to slůvko znamená. Ale to už si tak zvykne ho používat, že svůj způsob nemění. Navíc, pokud použijeme prosím, ve většině případů kromě vzteku máme i jinou hlasovou intonaci. Použila jsem příklad s řečí, ale stejně tak lze napodobování použít na všechny naše činnosti. Když dítě zjistí, že nemusí dodržovat sliby, bude slibovat a sliby nedodržovat. Když zjistí, že maminka třeba něčím vyhrožuje, a stejně se nic nestane, tak proč by se mělo obtěžovat něco změnit. Když maminka křičí, a zase se nic neděje, dítě přestane brát matčin křik vážně a začne ho brát jako takový domácí folklor, a naopak, když bude chtít matku potrestat, začne křičet jako ona. Takže: dávejme dětem dobrý příklad, nebudeme nuceni stanovovat hranice jejich chování. Budou se prostě chovat jako my!“¹⁶

Je dobré mít na paměti, že čas věnovaný dětem je ten nejlépe investovaný čas v našem životě. Pokud se budeme pokoušet vše s dětmi už odmalinka řešit vysvětlováním, domluvou, kompromisy, naše děti budou zvyklé komunikovat. Tak důležitou KOMUNIKACI budou brát za normální běžnou věc. Pokud budou něco potřebovat, po nás rodičích, či po okolí, budou se také snažit s ostatními domluvit. Budou tak totiž už odmalinka naučení, bude to pro ně rutina. Odmalicka je učme, že důležitá je komunikace, kompromis. To nám pomůže, až naše dítě bude v „předpubertě“, pubertě i dospělosti. Vráť se nám to... Udělejme si na to čas ☺

Řekněme rodičům, že už odmalicka můžeme vést děti ke komunikaci. Jim pak bude přirozené všechny problémy řešit komunikací, domluvou. Nebudou od problému utíkat, nebudou mlčet a koukat do země. Samozřejmě, že spousta z rodičů může namítnout, že záleží také na genech, temperamentu, znamení, ve kterém se dítě narodí... Samozřejmě, že ano. Záleží. Ale vše se dá ovlivnit. Správným přístupem zmírnit, ulehčit.

Při aktivitě si všimějme toho, jak rodiče s dítětem komunikují, jak mu věci vysvětlují, jak ho nechávají pracovat. Použijeme to při závěrečném vyhodnocení.

2.1 AKTIVITA: PÁSMO BÁSNÍČEK S POHYBEM PRO NEJMENŠÍ

Účel aktivity: Děti moc ocení, když s nimi budeme říkat básničky, budeme je básničky zkoušet učit a nejšťastnější budou, když se s nimi budeme u toho i hýbat. Jakoukoli z nich lze použít i jako zahřívací aktivitu.

Věk: 3+

¹⁶ Cenková, Tamara. *Psychologem svým dětem*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3587-0



Počet osob: 2+

Doba trvání: 20 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Pásmo můžeme začít básničkou Dobrý den. Ukončit jej můžeme básničkou Na shledanou.

Dobrý den

Dobrý den, dobrý den,	(můžeme tleskat)
přejeme si pěkný den.	(můžeme uklánět hlavu do stran)
Dobrý den, dobrý den,	(můžeme tleskat)
My dnes zlobit nebudem.	(zavrtíme hlavou)

Nashledanou

Dobrý den, dobrý den,	(můžeme tleskat)
To byl dneska pěkný den,	(můžeme uklánět hlavu do stran)
Dobrý den, dobrý den,	(můžeme tleskat)
Na shledanou za týden.	(můžeme zamávat)

Brambora

Kutálí se ze dvora	(meleme dlaněmi kolem sebe)
takhle velká brambora.	(ukážeme rukama velké kolo)
Neviděla, neslyšela,	(zakryjeme oči, pak zakryjeme uši)
že na ni padá závora.	(z jedné ruky uděláme padající závoru)
„Kam koukáš, ty závoro?“	(uděláme dlaněmi jakoby dalekohled před očima)
„Na Tebe, ty bramboro!“	(ukážeme na bramboru)
Kdyby tudy projel vlak,	(napodobíme rukama jedoucí vlak)
byl by z Tebe bramborák.“	(pohybem jako u padající závory – tleskneme do dlaní)

Cib cib cibulenka

Cib, cib, cibulenka,	(máme ruce v bok a malinko podřepujeme do rytmu)
mak, mak, makulenka,	(pořád stejně)
když jsem byla maličká,	(s rukama v bok se pomalu otáčíme kolem své osy)
chovala mě matička.	(pořád stejně)
A teď už jsem veliká,	(otáčíme se na druhou stranu)
musím chovat Jeníka.	(pořád stejně)

Čáp, čáp

Čáp, čáp	(napodobujeme čapí zobák plácáním nataženýma rukama před sebe)
do vody šláp.	(uděláme krok dopředu)
Nohy ho studí,	(třeme si nohy, jako by nám byla zima)
čápa to budí.	(protřeme si oči)

Čistím zoubky

Čistím zoubky řízy, řízy,	(napodobujeme čištění zoubků)
ať jsou bílé jako břízy.	
Vpravo, vlevo, vpředu, vzadu,	(ukazujeme směr)
horní a pak spodní řadu.	
Ať jsou bílé jako sních.	
Ať má každý radost z nich.	(ukážeme radost, např. rukama uděláme velké kolo před sebou).

Foukej, foukej

Foukej, foukej větříčku	(vzpažíme ruce a kýveme se jako strom ve větru)
shod' mi jednu hruštičku.	(dřepneme si, jakoby padala hruška)
Shod' mi jednu, nebo dvě,	(ukážeme na prstech jedna, dvě)
budou sladké obě dvě.	(pohladíme si břicho, jakože je to dobrota).

Smysly

Očička mám na koukání,	(ukazujeme na oči)
ušička mám k poslouchání.	(ukazujeme na uši)
Nosánek mám na čmouchání	(ukážeme na nos, naznačíme čmouchání)
a pusinku na papání.	(ukážeme na pusinku a naznačíme – ham)
Nožičky mám na běhání	(zaběháme s nožičkami)
a ručičky k objímání.	(obejmeme se)

Skáče žába

Skáče žába po blátě,	(skáčeme v dřepu)
koupíme jí na gatě.	
Na jaký, na jaký?	
Na zelený strakatý.	

Zajíček

Zajíček ve své jamce sedí sám, sedí sám,	(dřepíme, rukama si děláme ouška, pokyvujeme se do rytmu)
ubožáčku, co je Ti, že nemůžeš skákat?	(chytíme se dlaněmi za líčka a litujeme)
Hbitě skoč, hbitě skoč, a vyskoč!	(vyskočíme ze dřepu)

2.2 AKTIVITA: KOMUNIKAČNÍ PROSTŘEDKY

Účel aktivity: uvědomit si, čím vším člověk sděluje informace.**Věk:** 6+**Pomůcky:** Velké papíry (flipchartový, balicí) a fixy nebo tabule a křídly.**Postup:** Hráči se rozdělí do skupinek. Ve skupinkách mají nejprve za úkol vymyslet co nejvíce prostředků, kterými člověk může vyjadřovat informace a dorozumívat se. Po dokončení je vhodné (ne však nezbytné) všechny prostředky přechíst a zařadit je do jednotlivých kategorií. Dále mají skupinky za úkol vymyslet jednoduchou křížovku, jejíž řádky tvoří názvy různých komunikačních prostředků (využijí předchozí seznam), v jednom sloupci je tajenka. Prázdné obrysy křížovky překreslí na velký papír nebo na tabuli. Luštění lze obohatit soutěží, kdo první uhádne tajenku, musí ji neverbálně předvést ostatním. Když uhodnou, získají bod.**Reflexe:** Jaké všechny komunikační prostředky máme k dispozici, zda jich umíme využívat, zda v nich umíme číst.**Varianta pro nejmenší:** Namaluj mámu a tátu, řekni, jaká je, jaký je. Zazpívej písničku o mamince. Řekni, jaká je maminka v písničce a co má společného s tvou maminkou (tátou). Ukaž, jak tě má maminka ráda (komunikace tělem, nonverbální). Pak vysvětli dětem, jakými prostředky vlastně mohou komunikovat.



KOMUNIKACE VERBÁLNÍ

Slovo je čin. Každé slovo, věta má svou hodnotu. Děkuji, prosím, má úctu, respekt, do tvého sebehodnocení dávám něco pěkného – pozitivní hodnota. Hodnota je valuta, evalvace je zvyšování hodnoty v mezilidských vztazích, devalvace je snižování hodnoty. Výzkum v rodinách ukázal, že existují spíše devalvační projevy (skutečné příklady slovních projevů v rodině: „Život s tebou je utrpení...“, „To jsem přesně věděl, že to nezvládneš!“, „To jsi můj syn?“ „Co ty si myslíš, to mne nezajímá, teď uděláš přesně, co ti řeknu!“, „Kde jsi byl?“ To jsi vymyslel hlavou? apod.)

V mezilidských oblastech děláme ve vzájemné komunikaci spoustu chyb. Pozitivní je, že komunikačním technikám se člověk může naučit stejně jako každé jiné dovednosti.

2.3 AKTIVITA: JAKÁ JMÉNA DÁVÁ LÁSKA?

Účel aktivity: uvědomit si, že každé slovo má svou hodnotu, pozitivní i negativní. Zlepšení dávání pozitivní hodnoty ve formě jména, oslovení.

Věk: 3+, 10+

Počet osob: 8–12

Pomůcky: Papíry, psací potřeby

Doba trvání: ½ hodiny

Postup: Varianta se skupinou, ve které jsou děti, které neumějí psát: Skupina sedí v kruhu a vedoucí vyzve jednotlivé členy skupiny, aby se zamysleli nad tím, jak je jejich nejbližší lidé oslovují, když jim chtějí ukázat, že je mají rádi (mezi okruh nejbližších lze zařadit i své kamarády, příp. učitele, se kterými setrvávají delší část dne v blízkém kontaktu). Poté se zeptá, jak oni sami oslovují své nejbližší, když jim chtějí dát najevo, že je mají rádi. Nakonec položí otázku, jak své nejbližší oslovují ve vzteku, když se na ně zlobí.

Varianta pro děti, které již jsou schopny zaznamenávat své názory písemně: V tomto případě si členové skupiny vše zaznamenávají na papír. Když jsou všichni hotovi, jeden účastník začne hovořit, ostatní se doptávají či to komentují. Postupně se všichni vystřídají. Následuje reflexe.

Obměna: Techniku je možné modifikovat tak, že skupinu vyzveme, aby každý přemýšlel pouze nad tím, jak se vzájemně oslovují pouze v rodině, kdo komu a jak říká a kdy. Opět vše vyslovené je nutno reflektovat.

Reflexe: Jak často která oslovení používáte? Jsou hezká a nehezká v rovnováze, či nikoliv a proč? Proč se lidé oslovují něžně? Jsou lidé, kteří takovéto oslovení nepotřebují? ¹⁷

¹⁷ KOLAŘÍK, Marek. *Interakční psychologický výcvik pro praxi*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-2941-1

2.4 AKTIVITA: HRA NA JMÉNA¹⁸

Účel aktivity: Seznámení se s ostatními členy skupiny, komunikace, povídání si, kreativita, procvičování paměti, fantazie.

Věk: 8+

Počet osob: 8–12

Pomůcky: Pracovní list, tužka

Doba trvání: Do 50 minut

Postup: Sedíme všichni v kruhu nebo půlkruhu. Požádáme všechny účastníky, aby si ke svému jménu vymysleli nějaké přídavné jméno. Může to být to, které jej nejlépe vystihuje, nebo jakékoli, které jej napadne jako první, ... Např.: „Já jsem veselá Hanka.“ Pokud jsou v kruhu malé děti, může vymyslet přídavné jméno i pro něj.

První účastník, nejlépe pracovník, řekne své přídavné jméno se svým jménem. Soused, kterého má po pravé ruce, zopakuje přídavné jméno i jméno prvního a řekne i to své, popř. jeho dítěte. Např. „To je veselá Hanka a já jsem vysoký Tomáš.“ Takto pokračujeme dál, snažíme se zapamatovat jména účastníků. Každý následující účastník se snaží zopakovat přídavná jména a jména všech předchozích.

Obměna: Účastníci si ke svému jménu mohou říct např. jejich koníček, zajímavost, ... cokoli nás napadne. Např. „Já jsem Jana a ráda chodím po horách.“

Reflexe: Všímáme si, kdo neměl žádný problém přídavné jméno ke svému jménu vymyslet, a naopak, kdo s tím třeba potřeboval pomoci. Zdůrazníme účastníkům, že jsme k této hře nepotřebovali žádný materiál, pomůcky, přesto jsme procvičovali svou fantazii, paměť, komunikaci.

Na konci setkání, po hlavní aktivitě, si můžeme vyzkoušet opět jména i s přídavnými jmény zopakovat.

2.5 AKTIVITA: DOPIS

Účel aktivity: Poznávání se, udržování kontaktu (i na dálku) připomenout dnešním dětem jeden ze základních způsobů seznamování, sdílení pocitů a zážitků s druhými, získání nových informací o druhých.

Věk: 9+

Počet osob: 8–12

Pomůcky: Pracovní list, tužka

Doba trvání: do 50 minut

Postup: Vedoucí se dětí zeptá, zda píše dopisy, pokud ano, komu? Dostávám dopisy – rád/nerad? Píšu dopisy rád/nerad? Odpověděl někdo z dětí na inzerát v časopise pro „náctileté“ – hledám kamaráda? Nedopisuje si někdo s někým z ciziny kvůli procvičení jazyka? Následně nabídne možnost si dopis napsat a děti vyplní pracovní list. Podle počtu dětí se debatuje ve skupinkách a jen ten, kdo chce, svůj dopis přečte ostatním. Dopisy se ale mohou číst i všechny. Následuje debata, ve které se ptáme:

¹⁸ HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-672-1.



Psal jsem někdy takový dopis? Nad kterou větou jsem musel nejvíc přemýšlet? Která věta obsahuje nejdůležitější informace o mě? Dozvěděl jsem se o někom něco nového? Může mě ten, kdo si můj dopis přečte, poznat, udělat si o mně představu? Diskuzi doporučujeme uzavřít otázkami typu: „Co mi tato aktivita přinesla?“, „O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval?“, „Co mi došlo až nyní?“, „Co jsem se dozvěděl nového?“¹⁹

Pracovní list Dopis

Milý (á) Z

Jmenuji se a je milet.

Moje oblíbená barva je

Je mi smutno, když

Ze zvířat mám nejraději

Moje nejoblíbenější jídlo je

Raduji se, když

Můj nejhezčí zážitek z poslední doby je

Potěšilo by mě, kdyby můj táta

Potěšilo by mě, kdyby moje máma

Ve škole mám strach, když

Až budu starší, přeji si, aby

Mám k Tobě prosbu

Často

Nejraději si hraji s

Doufám, že

Chci Ti ještě říct, že

Tvůj/Tvoje

P.S. tenhle obrázek je pro Tebe.

¹⁹ Hermochová, S. *Poznáváme své spolužáky*. [online]. Dostupné na http://www.odyssea.cz/localImages/6_1.pdf

2.6 AKTIVITA: NEMOHU/NEBUDU

Strategie: Vést účastníky k uvědomění, že jejich slovník ovlivňuje jejich vnímání, způsob používání slov posiluje, či snižuje schopnost zvládnout životní úkoly, role. Vést ke změně komunikace, větší kontrola slovníku, používání odpovědných výroků k tomu, aby sami sebe posilovali.

Účel aktivity: Uvědomování si, jak slova, která používáme, ovlivňují způsob prožívání. Rozvoj vědomého použití slov.

Věk: 10+

Počet osob: 8–12

Pomůcky: Papír, tužka

Doba trvání: Do 60 minut

Postup:

1. Účastníci hry si ve dvojicích budou vymýšlet věty, které pro sebe považují za pravdivé a které začínají slovem „Nemohu.“ Požádejte je, aby uvažovali o svém životě v rodině, ve škole, ve společnosti a tak dále, ve všech možných oblastech. Tyto věty si zapíší.
2. Asi po 2 minutách je požádejte, aby zopakovali všechny věty, které právě pronesli, s jedinou změnou: slovo „nemohu“ nahradí slovem „nebudu“ nebo „nechci“. Vysvětlete jim, že se při prvním vyslovení slova „nebudu“ nemusí cítit dobře, ale že jde o experiment, který má odhalit, jak odlišně prožíváme sami sebe po vyslovení „nebudu“ místo „nemohu“. Požádejte všechny účastníky, aby si všimli, jak se jejich pocity mění po vyřčení každé věty, pokud ano, aby si zapamatovali, v čem byl ten pocit jiný. Nechte je to zkoušet opět asi 2 minuty.
3. Shromážděte skupinu a zeptejte se, jaký rozdíl cítili mezi vyslovením věty nemohu a nebudu (mezi reakcemi se vyskytovaly výroky např. „když říkám nebudu, cítím se silnější, odpovědnější, opravdovější, rozhodnutí, že něco udělám, nebo ne, závisí jen na mně, když říkám „nemohu“, připadám si, že se vzdávám, jako by mne ovládala vnější síla atd.).
4. Řekněte hráčům, aby si uvědomili a potvrdili svou sílu nebo odmítnutí. „Nemohu“ znamená, že jsou neschopní, omezení a ovládaní zvenčí. „Nebudu“ potvrzuje odpovědnost za vlastní činy. Toto potvrzení odpovědnosti často vede k přechodu od „nemohu“ k „budu“.
5. Po tomto cvičení si zvykněte opravovat ty účastníky, kteří říkají „nemohu“. Požádejte je, aby zopakovali všechno, co řekli, slovem „nebudu“.

Reflexe: Jak se projevuje prožívání situací v životě výměnou jednotlivých slov – „nemohu × nebudu“.

2.7 AKTIVITA: ČTYŘI „TAKHLE TO NIKDY NEPŮJDE“

Účel aktivity: V tomto cvičení jde o to, dovést čtyři druhy komunikace, které vedou do slepé uličky, až ad absurdum. Obecně by se nemělo na špatných příkladech předvádět, jak se co nemá dělat. Výjimku tvoří situace, kdy je nutné chybu osobně zažít, aby ji mohl člověk správně zpracovat a vzniklý poznatek přenést do běžného života. Když totiž člověk na vlastní kůži zažije, že tento způsob komunikace nikdy nemůže vést ke zlepšení nálady nebo k řešení problému, později, když se ocitne v jedné z těchto čtyřech rolí, si to najednou uvědomí. Teprve toto poznání (později v praxi) v rámci samotné situace nám může pomoci odbourat negativní jednání.

Věk: 15+



Počet osob: 4 a více

Doba trvání: 30 minut a více

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Jedná se o hru v rolích, tj. všichni čtyři hráči se musí striktně držet svých rolí. Máme čtyři hráče, kteří představují jednu rodinu, např. otce, matku, syna a dceru (pokud je více účastníků, dělají ostatní pozorovatele). Později pomohou odpovídat na otázky.

Role:

- **Role 1 – agresivní**
Ten, kdo bude hrát tuto roli, musí ostatní stále napadat. Musí nadávat, stěžovat si, bouchat pěstí do stolu.
- **Role 2 – uklidňující**
Hráč v této roli „bagatelizuje“ problémy, nebere je (ani mluvčího) příliš vážně. Říká věty typu: „Za 50 let už bude všechno za námi“ nebo „Ono to nějak dopadne!“
- **Role 3 – utíká od tématu**
Ten, kdo má tuto roli, musí stále utíkat od tématu. Říká věty jako: „Ráno asi bude zase pršet.“ Nebo „Jo, mami, viděla už jsi ty Bářiny nové šaty? To je fakt síla!“
- **Role 4 – nepřímý útok**
Kdo má tuto roli, musí neustále opakovat stejnou větu: „Měj (příp. mějte) přece rozum!“ Nepřímá informace však zní: „Ty hlupáku, copak nevidíš, jak to myslím?“

Hra: Tématem této rodinné konference je dohodnout se, kam pojedou na dovolenou. Vycházíme z toho, že rozhovor už nějaké dvě hodiny běží a zatím se rodina na ničem nedohodla. Mluví každý po řadě, začíná agresivní. Takhle se odehrají tři kola, potom se role vymění. Každý převezme roli svého souseda po levici. Každý hráč musí hrát každou roli (tedy 4×3 kola)

Pozorovatelé si dělají poznámky a pokouší se odpovědět na níže uvedené otázky:

1. Kdo byl v které roli nejlepším?
2. Komu připadala která role nejtěžší?
3. Jak jsem se cítil v každé roli?
4. Která mi podle mě nejvíce seděla?
5. Kterou používám často v praxi?
6. Jak na tuto roli reagovali ostatní?
7. Jak jsem reagoval já, když někdo z ostatních právě hrál tuto roli?
8. Kdo z mých známých pravidelně používá roli 1, 2, 3, 4?

2.8 AKTIVITA: ZÁDY K SOBĚ

Účel aktivity: naučit se otevřeně a upřímně komunikovat, uvědomit si, jak je důležité hovořit s člověkem tváří v tvář.

Věk: 4+

Počet osob: 8–12

Doba trvání: 30 minut a více

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Vytvořte nejprve dvojice s někým, koho znáte. Se svým partnerem se otočte k sobě zády. Pak spolu začnete mluvit. Vyzkoušejte si různá témata. Např. vyjádřete láskyplné emoce, vyjádřete verbálně zlost, vyjádřete prosbu, vyjádřete příkaz atd. Můžete se ve dvojicích i několikrát vystřídat. Je vhodné si poznamenat jednotlivé rozdíly v komunikaci v různých tématech i s různými partnery.

Reflexe: Komunikuje se nám tímto způsobem snadno, nebo špatně? Co prožíváme, když na svého partnera nevidíme? U kterých témat je to obzvlášť těžké? Byly rozdíly v komunikaci s různými partnery?

2.9 AKTIVITA: PŘILÁKÁM TĚ?

Účel aktivity: Komunikace s dítětem, vhodně volené otázky, rozvoj vztahu rodiče a dítěte.

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Postup: Rodiče si stoupnou do jedné řady vedle sebe a jejich děti do řady naproti nim, tak, ať má dítě naproti svého rodiče. Rodič dává svému dítěti otázky, a to takové, na které dítě odpoví ano, nebo ne. Pokud dítě na rodičovu otázku odpoví ano, dítě udělá krok dopředu. Pokud dítě odpoví ne, udělá krok dozadu. Rodiče musí volit otázky tak, ať jim dítě rozumí, avšak nesmí se ptát na věci na první pohled viditelné a zřejmé (oblečení, pohlaví, jméno).

Obměna: Pokud jsou ve skupině starší děti, je dobré, když skupiny promícháme, třeba na druhé kolo.

Reflexe: Dařilo se nám volit vhodné otázky? Trvalo nám dlouho, než jsme své dítě přilákali? Odpovídalo dítě k překvapení rodičů jinak, než čekali?

2.10 AKTIVITA: CO PŘIJÍMÁME

Účel aktivity: Rozvoj představivosti, komunikace, smyslového vnímání. Schopnost pojmenovat prožitky. Schopnost rozlišit pozitivní a negativní vnímání.

Věk: 3,5+ společně se staršími 6+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: pastelky, nebo voskovky či jakékoli jiné psací a kreslicí potřeby, papír.

Postup: Rodič s dítětem společně nakreslí portrét dítěte. Rodič by měl co nejvíce do kreslení zapojit dítě. Pak ke každému „orgánu“ společně vymyslí, co prostřednictvím něj nejraději přijímají:

- Oči – co nejraději vidíš
- Uši – co nejraději slyšíš
- Pusa – co nejraději jíš
- Nos – co nejraději cítíš

Jinou barvou (tmavší) napíšeš, co naopak těmito orgány nepřijímají rádi.



Reflexe: Společně procházíme a pročítáme obrázky a uvedené pocity dětí. Srovnáváme je, diskutujeme, proč je tomu zrovna tak, proč tento pocit je negativní a jiný zase pozitivní.

MIMOSLOVNÍ (NEVERBÁLNÍ) KOMUNIKACE

Strategie přístupu

V komunikaci s druhými lidmi potřebujeme dovednost naladit se na svého komunikačního partnera a vzájemně sladit komunikační prostředky. Mnohdy se tak děje nevědomě, především na neverbální úrovni. Řeč těla a vzájemné naladění na neverbální úrovni usnadňuje anebo komplikuje vzájemné lidské dorozumívání. V komunikaci rodiče a dítěte platí, že emocionální obsah sdělení rodiče svému dítěti musí být v první osobě a musí souhlasit s volbou slov, tónem, hlasitostí, mimikou a držení těla.

2.11 AKTIVITA: ZRCADLO

Účel aktivity: Cvičení slouží k vypěstování citu pro signály řeči těla: vnímání a pozorování neverbálních projevů druhých lidí a jejich procvičení, empatie.

Věk: 4+

Počet osob: 8 a více

Doba trvání: 30 minut a více

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Hráči se rozdělí do dvojic. V každé dvojici jeden hráč představuje zrcadlový odraz druhého hráče. První hráč má volné pole působnosti a může se jakkoli (avšak beze slov) projevovat. Ten, který představuje zrcadlový odraz, se prvního hráče snaží co nejvěrněji napodobovat, tj. zrcadlí jeho postoje (pozice), pohyby, gesta, mimiku.

Je možné hráčům určit téma, které mají před zrcadlem ztvárnit (např. denní činnost, povolání, emoce).

Obměna: Na různá znamení od vedoucího hry se pohyby zpomalují, zrychlí nebo stopnou.

Reflexe: Jak se hráči zhostili své úlohy (snadné nebo složité úkony apod.).

2.12 AKTIVITA: ZRCADLENÍ

Účel aktivity: Lze použít v případech, kdy se dítě velmi vzteká, když není vyhověno jeho požadavkům. Je nutné rozlišit, zda dítě křičí o pomoc, anebo se brání, anebo je to forma vydírání. Pokud se jedná o poslední variantu, pak lze použít tuto metodu.

Věk: 3+

Počet osob: 2 a více

Doba trvání: 30 minut a více

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup:

Varianta „drsnák“: Dítě se začne vztekat a dospělý ho začne napodobovat. Je dost možné, že dítě přitvrdí, dospělý by ale neměl povolit. Dítě zkouší – kdo z koho. Hlavně ještě nikdy nezažilo takové vaše chování. Bude v šoku. Vydržte. Ono se vzteká, dospělý opakuje a zrcadlí to, co předvádí dítě. Technika zrcadlení je velmi účinná, protože v dítěti vzbuzuje určité emoce, které dosud nepoznalo. Emoce jsou nesdílitelné, dokud je neprožijeme sami. Když se situace uklidní, s malým (lze i od 3 let věku) dítětem situaci probrat. Používat je zapotřebí slov, kterým rozumí. „Vidíš, jak mamince je, když se takto vztekáš? Jak se ti to líbilo? Co si o tom myslíš?“ Je na vás, jakým způsobem situaci pojmete. Ale zde musí být důslednost. Nestačí celou hru sehrát jednou. Pro pochopení potřebuje dítě několik „repríz“. Hraje se tak dlouho, dokud „hra“ nebude potomku jasná a pochopitelná. Nic si nevyvzdorují, ale rodiče mě mají rádi.

Varianta překvapení: Dítě se vzteká a vy nereagujete. Necháte ho přehrát celou škálu vyděračských technik. Celou situaci přejděte v klidu. Vydržte, až se uklidní sám. A teď moment překvapení: dítě za vámi přijde, bude po vás něco chtít. Vy místo toho, abyste mu vyhověla, předvedete svou vzteklou etudu. Dítě se bude divit. Vaše hra nemusí trvat dlouho, ale měla by být přesvědčivá. Po této situaci s drobkem vše proberte a vysvětlíte mu, proč jste to udělala, aby vidělo, jaké to je, když je někdo tak ošklivý a bezdůvodně.²⁰

2.13 AKTIVITA: Z OČÍ DO OČÍ

Účel aktivity: Naučit se, co vše lze vyčíst z očního kontaktu.

Věk: 12+

Počet osob: 8–12

Doba trvání: 30 minut a více

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Utvořte dvojice, ale nyní se otočte čelem, dívejte se na sebe po dobu jedné minuty, ale zatím nic neříkejte. Soustředte se na to, co asi probíhá tomu druhému hlavou? Později si o svých pocitech promluvte, ověřte si, jestli byly vaše domněnky správné, nebo ne. Můžete čas nechat neomezený, v tomto případě lze zjistit, jak dlouho takhle bez jediného slova dokážete stát.

Reflexe: Jaké pocity jste prožívali? Chtěli jste něco říci? Dělá vám dobře dívat se někomu dlouho do očí beze slov? Dozvěděli jste se o druhém něco nového? Uměli jste „číst“ v očích druhého? Překvapilo vás něco z vašich či partnerových reakcí?

Obměna: Oční kontakt s dotykem – vytvoříme dvojice, ve dvojici se vzájemně chytíme za ruce a současně se minutu opět díváme do očí. Vše se děje v co největší tichosti.

Reflexe: Zeptat se, co všechno lze vyčíst z očí toho druhého.

²⁰ Cenková, Tamara. *Psychologem svým dětem*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3587-0



AKTIVITA: RODIČ A DÍTĚ

Účel aktivity: Toto cvičení slouží ke zkušenosti, co vše je možné sdělit dotykem.

Věk: 3+

Počet osob: 8–12

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Členové skupiny vytvoří dvojice, jeden se stává rodičem a druhý dítětem. Rodič má následně za úkol beze slov, to znamená pouze pomocí doteků a zvuků, vykonat nějakou činnost, např. utišit plačící dítě, nakrmit ho, hrát si s ním, umýt ho a převléci, uložit ke spánku a uspat, hlídat nemocné dítě a podobně. Po několika změnách (tři až čtyři) se role ve dvojici vystřídají a opět po třech až čtyřech změnách vedoucí hru ukončí. Poté požádá členy skupiny, aby si sedli do kruhu, a následuje reflexe.

Reflexe: Která role vám byla příjemnější a proč? Bylo vám něco nepříjemného a proč?

2.14 AKTIVITA: „PIZZA-LIDÉ“

Účel aktivity: Zpracování zábran vůči tělesnému kontaktu a emocionálních bloků (opatrné navykání na tělesný kontakt)

Věk: 3+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Na zádech člověka, který sedí přede mnou, pečuji pizzu. Při každé větě se patřičně dotknu zad: „Nejprve uhnětu těsto úplně do hladka. Potom těsto rozválím. Rozetřu omáčku až k okraji. Ted' na pizzu pokládám žampiony a kousky salámu. Ještě vtisknu pár oliv. A nakonec posypu pizzu strouhaným sýrem. A potom šup do trouby.“ Poté vezmeme „pizza-lidi“ zezadu pevně do náručí, pečeme na 100 stupňů, 200 stupňů, 250 stupňů (objetí je čím dále pevnější a teplejší) ... a už je pizza hotová. Jé, ta je ale dobrá!“

A pak se dvojice vystřídají.

Reflexe: Jak bylo v náručí?

2.15 AKTIVITA: MASÁŽ

Účel aktivity: Komunikace dotykem spojená se zpěvem. Opět slouží k uvolnění případných zábran vůči tělesnému kontaktu a emocionálním blokům.

Věk: 3+

Počet osob: 8–18

Doba trvání: 30 minut a více

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Dospělý sedí na židli a drží dítě, které sedí na zemi (nebo opačně, nebo drží osobu, která hraje dítě) zády opřené mezi nohama. Za doprovodu pomalé hudby masíruje dospělý jemně a klidně jednotlivé části obličeje „malého“: čelo, spánky, bradu, oblast kolem očí a znovu krouživými pohyby spánky, líce, kořen nosu z obou stran... k tomu všichni zpíváme „Ej padá, padá rosička, Černé oči, jděte spát, Spi, synáčku, spi“ nebo jinou pomalou píseň.

KOMUNIKACE PROSTŘEDNICTVÍM MALBY, OBRAZŮ

Strategie přístupu

Malba (obrázky) mluví jiným jazykem než slova. Oslovují spíše podvědomí, proto mohu prostřednictvím obrázků získat jiný přístup k myšlenkám a pocitům, než když je vědomě reflektuji nebo o nich mluvím. Komunikace prostřednictvím malby, obrazů přináší změnu v situaci, kdy většina lidských interakcí probíhá prostřednictvím slov.

2.16 AKTIVITA: KRESLENÍ ČLOVÍČKA

Účel aktivity: Cvičení na popis vlastní osoby pomocí malby. Vede rovněž k zlepšení vnímání sebe sama.

Věk: 3+

Počet osob: 12+

Doba trvání: 30 minut a více

Pomůcky: Papír velikosti A4, fixy, pastelky, tužky.

Postup: Na čistý papír A4 nakreslíme svůj autoportrét. Samozřejmě že nezáleží na tom, jak umíme kreslit. Jde spíše o to nakreslit, jak se sami sebe vidíme.

Reflexe: Jak velcí jsme se nakreslili? Jsme někde uprostřed nebo v rohu papíru? Jsme na obrázku aktivní, nebo pasivní (stojíme, ležíme, běžíme...)? Díváme se ostatním do očí? Vnímáme svůj obraz celkově pozitivní, nebo negativní? Pokud obraz vyzařuje spíše negativní pocity, naučíme se jej namalovat tak, aby dělal na ostatní pozitivní dojem. Tento pozitivní obraz si pak budeme kreslit alespoň 1x denně. Mezi náladou a představením sebe sama existuje vzájemná souvislost. Čím pozitivněji se prezentujeme, tím pozitivnější je také náš vnitřní postoj, který se opět přenáší na ostatní.

2.17 AKTIVITA: TVOŘÍME OBRÁZKY – ZDOBÍME DOMOV

Účel aktivity: Finančně nenáročné tvoření; spolupráce, jemná motorika, kreativita. Společné vytváření prostoru domova.

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Karton, ubrousky s obrázky, zbytky látky, lepidlo, štětec, kelímek, voda, tavná pistole (nemusí být), nůžky, kousek mašličky.



Obr.: Ubrousková technika decoupage

Upozornění: Při práci s nůžkami, lepidlem, vodou i tavnou pistolí je potřeba dbát zvýšené opatrnosti, hlavně, pokud pracujeme s menšími dětmi.

Postup: Z kartonu vystříháme čtverec/obdélník o velikosti, jakou chceme mít obrázek. Z ubrousků vystříháme obrázky, které chceme na obrázku mít. Můžeme vystříhnout celý jeden čtverec ubrousku, pokud se nám obrázek takto líbí, nebo můžeme vytvořit koláž z několika různých ubrousků. Z vystřižených obrázků sejmemе všechny spodnější vrstvy, necháme jen jednu, horní. Karton potíráme lepidlem malinko zředěným vodou. Je dobré k natírání použít štětec. Opatrně pak na natřený karton lepidlem přikládáme obrázky. Připravíme si zbytky látek, které se nám k obrázku barevně hodí, nastříháme látku na proužky a z nich pak vytvoříme rám obrázku a to tak, že proužky látky nalepíme na okraj kartonu. Je dobré látku ohnout a okraje schovat dospodu, aby se nám látka netřepila. Na závěr z kousku mašličky a pomocí tavné pistole uděláme zezadu na obrázku poutko na pověšení.

Reflexe: Jak se nám spolu tvořilo? Dařilo se nám připodobnit obrázek k látce? Souhlasili jsme spolu? Líbí se nám výsledek? Pověsíme si jej někam doma, nebo ho darujeme? Jak moc je naše dítě na svůj věk zručné?

Odměna: Neseme si domů krásný obrázek, který si může pověsit na zeď, nebo někomu darovat a udělat mu tak radost vlastním výrobkem.

2.18 AKTIVITA: MALOVÁNÍ MOUKOU

Účel aktivity: Rozvoj představivosti, rozvoj kreativity, motoriky, práce s „levnými“ běžnými pomůckami z domácnosti.

Věk: 1+

Pomůcky: Plech na pečení nebo víko od krabice od bot nebo tácek s vyvýšeným okrajem a mouka. Kapátko, voda, potravinářské barvivo.



Upozornění: Pozor, aby se mouka nedostala do očí, popřípadě do nosu. U menších dětí je také potřeba dávat pozor, ať mouku nejí.

Postup: Na plech/víko nasypeme mouku. Množství odhadneme tak, aby pokrylo celou plochu nádoby a aby vytvořilo cca 3–5mm vrstvu. Do mouky malujeme s dítětem ukazováčkem, nebo děláme obtisky rukou, popř. jiných předmětů. Místo mouky můžeme použít i písek, či jiný sypký materiál.

Modifikace pro starší děti: Můžeme použít potravinářské barvivo, které rozpustíme ve vodě. Kapátkem pak kapeme na mouku a vytváříme různě barevné obrazce.

Modifikace pro skupinu: Jeden člověk maluje postupně, pomalu, ostatní se kolem něj rozestoupí tak, aby na něj viděli. Skupina pak hádá, co člověk maluje. Ten, kdo uhádne první, se může vystřídat s tím, kdo maluje. Popř. mu můžeme zapsat „bod“. Můžeme zadat i odvětví, popř. druh věci, kterou má člověk malovat. Větším dětem můžeme zadat malovat přísloví...

Reflexe: Zaujalo děti malovat v mouce? Snažily se děti např. z mouky dělat kopce? Snažily se děti mouku vysypat? Chtěli jsme jim v tom zabránit? Jak? Vysvětlením? Dohodou? Okřiknutím? Proč?

KOMUNIKACE PROSTŘEDNICTVÍM HUDBY

Hudba zmírňuje strach a stimuluje nejstarší struktury mozku. Může tak probudit a uvolnit prapůvodní impulzy a tvůrčí instinkty, které vedou k novým a optimálnějším způsobům chování.

Přírodní národy se účastnily obřadů se zpěvem a tancem. Tvořivá činnost jim pomáhala udržovat si zdravou svěží mysl a duševní rovnováhu. Lidé se tak učili ve stylizovaných situacích při tanci a rytmickém pohybu „myslet tělem“ a hudba a rytmus byly používány jako léčivé prostředky.



Strategie přístupu

Pomocí příběhu ukázat možnost, jak lze pomocí hudby zvládnout konflikt.

„Konsonance

... to byl jednou binec ve sboru – bylo to v létě, horko, děti byly nesoustředěné, a tak to tam najednou mezi dvěma rukama začínalo jiskřit. Došlo to skoro až do takové mezní situace, že tam přestávala všechna legrace. Byla to tedy výjimka, ale tehdy prostě došlo ke konfliktu. A tak jsem vzal ty dva a říkám: „No dobře, tak mi to teďka ale zazpívejte...!“ Napřed koukali, jestli jsem nespád z višně, ale pak mi museli ty věci, které si předtím říkali, všechny zpívat. A ono je to daleko těžší, když má člověk někomu vynadat ve zpěvu. Je to daleko těžší, než ho normálně poslat někam. Dětem se to tak zalíbilo, že to potom dělaly běžně. Když se dva někdy nemohli spolu dohodnout, začali na sebe zpívat. Jeden třeba zazpíval: „Ty už mě néééštví!“ nebo „Co mi to dělášášáš!!!! A tak podobně. Je zajímavé, že zazpívat pozitivní sdělení jako: „Já tě mám rád“ a „To je paráááááda...“ to by ještě šlo. Ale zazpívat někomu: „Ty už mě néééštví...!“ to je těžší. To není jenom tak. Člověk se zaprvé trošičku stydí a je to také jistý druh dramatického projevu, který on musí dostat do zpěvu. Bylo to hezké a když se děti chytly, a začaly si s tím hrát, tak vznikaly až takové miniopery. A byla docela legrace, když to někdy začaly prožívat. Takže ta agresivita se tím trošičku obrušuje, myslím si. U lidí, kteří zpívají profesionálně, je to něco jiného. Tam by to asi nefungovalo, protože oni už tu formu dobře znají, ale neprofesionálové a děti, pokud přistoupí na tuhle hru, tak většinou u nich dojde k nějaké ... k nějaké té ... konsonanci.“²¹

2.19 AKTIVITA: HRA NA OPERU²²

Účel aktivity: Rozvoj muzikálnosti, mluvy, komunikace a všech prvků hudebně-dramatického projevu

Věk: 5+

Počet osob: 12 a více

Doba trvání: 30 minut a více

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Přečteme úvodní příběh, poté se účastníci rozdělí na 2 skupiny.

Jedna skupina bude představovat obyvatele Pampadálie, druhá turisty. Skupina vymýšlí a hraje situace, kdy se turisté setkávají s místními. Ptají se jich na cestu, na zámku je zpívající průvodce, v restauraci servírka. Policista zpívá na zloděje, i prodáváci a zákazníci se v obchodě domlouvají zpěvem. Maminka se zlobí na dítě, ale celou situaci mu zazpívá. Po společné debatě si pak účastníci hry spojením několika zdařilých situací vytvoří příběh, vlastní malou operu.

Vstupní text: Za devatero horami a lesy je země Pampadálie, kde si lidé zpívají. Nejenom písničky, oni si tím zpíváním i povídají. A cokoli byste chtěli říci, musíte zlehka zazpívat. Představte si, že jste v takové zemi.

Reflexe: Jak se účastníkům řešily situace ze života zpíváním? Je rozdíl v prožívání určité situace tehdy, když se hovoří a nebo jen zpívá?

²¹ Šímanovský, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6

²² Šímanovský, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6

2.20 AKTIVITA: ŠARÁDY

Účel aktivity: Rozvoj citu pro signály řeči těla, empatie.

Věk: 3+

Počet osob: 8–18

Doba trvání: 30 minut a více

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Hráči se rozdělí do malých skupin a každá se potají domluví na určité známé písni. Její děj potom beze slova předvádí ostatním. Když svoji hru dokončí, diváci mají uhodnout název písně. Komu se to podaří, získává bod. Pak si všichni píseň zazpívají a na řadě je další skupina.

Reflexe: Bylo těžké uhodnout píseň? Bylo snadné, či spíše ne vyjádřit text písně pouze řečí těla? Umíme číst v řeči těla druhých?

2.21 AKTIVITA: SKLENÍČKOFON²³

Účel aktivity: Rozvoj hudebního vnímání, citu pro intonaci a rytmus. Rozvoj sebevědomí. Rozvoj kreativity. Trénování odhadu. Rozvoj zručnosti – přelévání tekutin.

Věk: 2+ ve spolupráci se starším (5+)

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: 6–8 skleniček, voda např. ve velké pet lahvi, lžička, tužka nebo hůlky na hraní

Upozornění: Je potřeba dávat pozor, ať malé děti nebouchají do skleniček hodně, ať se skleničky nerozbijí. Je potřeba mít také po ruce hadr, ať můžeme rychle zareagovat na případnou nehodu při přelévání vody do skleniček.

Postup: Skleničky si postavíme před sebe. Do skleniček naléváme vodu tak, ať v první je nejméně vody, ve druhé trochu více, a tak postupně v každé skleničce má být více vody a v té poslední nejvíce. Na skleničky postupně zkoušíme cinkat lžičkou. Postupným přeléváním vody, upravováním množství vody v jednotlivých skleničkách se snažíme náš „hudební nástroj“ naladit. Výsledkem by měla být stupnice. Na závěr si může každý nacvičit nějakou melodii a tu pak zahrát.

Obměna: Starší děti mohou hrát písničky a jejich okolí může hádat, kterou písničku hrají.

Obměna 2: Zkusíme zadat „hudebníkům“, aby zkusili zahrát různé typy melodií. Smutnou, veselou, podzimní, kočičí, počítačovou.

Reflexe: S účastníky diskutujeme, jak se komu práce dařila, jak jim šlo jednotlivé nástroje vyladit.

Odměna: Na konci zkusíme na „nejlépe vyladěný nástroj“ zahrát jednoduchou, známou písničku a s ostatními si ji zazpívat.

²³ HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. *Hry do kapsy V: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Ilustroval Jan SMOLÍK. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-874-0.



EMPATIE

Je to respektující a účinná dovednost pro situace, kdy je druhý člověk v negativních emocích. Je to přijetí jeho pocitů. Člověk má právo cítit se tak, jak se právě cítí. Většina lidí vnímá empatickou reakci jako jakýsi kruh bezpečí. Jsme vyslechnuti, nikdo nás nezpovídá ani nehodnotí, můžeme sami přemýšlet, co dál. Přitom cítíme porozumění a podporu, ať už se rozhodneme jakkoli. Většinou se naše emoce postupně ztišují. K sebeobviňování, sebelítosti ani svalování viny po empatické reakci nedochází. Schopnost empatie je vrozená, empatické reakci se však potřebujeme učit od druhého člověka. Empatie se definuje jako schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhého člověka. Děti, kterým se dostává neempatických reakcí, se jim sociální nápodobou učí, používají je a až jednou budou dospělé, budou je předávat zase svým dětem. Při empatických reakcích je ale rovněž důležité být si jistý vlastní identitou.

Strategie přístupu

Pojmenování emocí je klíčovou složkou empatické reakce u dětí. Pomáhá jim rozvíjet schopnost uvědomovat si, co cítí, což je předpoklad toho, aby se své emoce naučily zvládat. Empatická reakce se vyjadřuje pomocí oznamovacích vět, nikoli otázkou. Na konci věty mohou být pomyslné tři tečky, kterými dáváme druhému prostor, pokud by chtěl reagovat (standardní reakce: To muselo být těžké... Myslel sis, že... Ty ses tak těšil na... Ty jsi moc chtěl...)

2.22 AKTIVITA: EMPATIE A VZÁJEMNÉ POCHOPENÍ

Účel aktivity: Rozvoj citu pro empatii a vzájemné pochopení.

Věk: 4+

Počet osob: 8–12

Doba trvání: ½ hodiny

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Požádejte dítě, ať odpoví na následující otázky:

Jak by ses cítil/a, kdybys byl/a...

- » pejsek, kterého malý kluk tahá za ocas
- » dítětem ve třídě, se kterým si nikdo nechce hrát
- » odhozenou hračkou
- » autíčkem, do kterého někdo kopne
- » kopečkem zmrzliny
- » maminkou, které jsi lhal/a a ona ví o tvé lži
- » kamarádka, která tě pomluvila

Reflexe: Bylo dítě schopno pojmenovat pocity u jednotlivých zadání? Bylo to pro něj složité, nebo naopak jednoduše se vcítilo do předložených situací?

2.23 AKTIVITA: EMPATIE

Účel aktivity: Rozvoj citu pro empatii.

Věk: 10+

Počet osob: 8–12

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Papíry, psací potřeby, seznam charakteristik bez pomůcek

Postup: Vedoucí skupiny zahájí hru instrukcí: „Vyzkoušíme si vaše předpoklady vcítit se a odhadnout charakteristiky některých lidí, schopnost empatie.“

Jeden člověk se postaví doprostřed a řekne své křestní jméno. Vedoucí poté postupně čte deset charakteristik. Ostatní účastníci se snaží odhadnout, která odpověď je správná a své domněnky si zapisují. Postupně se takto vystřídají všichni členové skupiny. Následuje hodnocení, kdy se každý jedinec vyjádří k tomu, která odpověď je správná (nad 50 % správných odpovědí lze považovat za úspěch). Opět probíhá vyhodnocení.

Seznam možných charakteristik (je možné přidat další možnosti):

- Jsem důvěřivý (věřím lidem) – jsem nedůvěřivý
- Se starostmi se ostatním svěřuji lehce – nerad se ostatním svěřuji
- Jsem spíše samotář – jsem společenský, cítím se nejlépe mezi lidmi
- Rád riskuji – vyhýbám se riskantním situacím
- Mluvit před publikem mi nevadí – nerad mluvím před publikem
- Jsem optimista – věřím, že vše dobře dopadne – jsem pesimista, vidím vše spíše černě
- Spím dobře – spím špatně
- Jsem ženatý/vdaná – jsem svobodný
- Hraji na hudební nástroj – nehraji na nástroj
- Jsem výbušný, snadno se rozzlobím – jsem spíše klidný, nerozhněvám se tak snadno

Reflexe: Podařilo se vám ostatní dobře odhadnout? Co odhad usnadňovalo? Jaké jste používali strategie? Pozorování druhých, logický odhad vzhledem k věku, pohlaví, komu se tentokrát nedařilo, kdy se nám obecně vcítění daří lépe a kdy hůře (závislost na našem aktuálním psychosomatickém stavu, v jakém kolektivu – známost druhého, blízkost druhého apod.).

2.24 AKTIVITA: RODINNÁ NEBO SKUPINOVÁ HRA ZAMĚŘENÁ NA NASLOUCHÁNÍ

Účel aktivity: Hledání společného náhledu na věc je snazší, jestliže v rodině nebo ve skupině existují podpora a vstřícnost. Pro vybudování tohoto druhu atmosféry je nutné, aby se členové rodiny nebo skupiny naučili vzájemně respektovat právo druhého na rozdílný názor a na to, aby se v rámci určitých omezení podle svého názoru i choval. Hra zaměřená na naslouchání je navržena tak, aby pomohla lidem k tomu, aby byli otevření, vstřícní a chápající jiné názory, i když s nimi třeba vnitřně nesouhlasí. Cílem tohoto cvičení je pomoci člověku, aby více porozuměl náhledu jiného člověka namísto toho, aby se pokoušel změnit jeho názor útokem nebo debatou.

Věk: 9+



Počet osob: Členové rodiny nebo 9–12

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Pro uvedení do hry vedoucí vybídne ostatní, aby písemně doplnili několik vět. Dvě z nich jsou:

- „Nejlépe se cítím, když jsem ve skupině lidí, kteří...“
- „Nejhůře se cítím, když jsem ve skupině lidí, kteří...“

Když všichni doplní nedokončené věty, vedoucí požádá přítomné, aby se rozdělili do skupinek po třech. Na jednoho člena skupinky soustředí plnou pozornost druzí dva členové po dobu 5 minut. Během této doby bude člověk v centru pozornosti mluvit o svých myšlenkách nebo zkušenostech vztahujících se k danému tématu. Spolupráce ve skupině se řídí následujícími pravidly:

1. Pravidlo pozornosti – Každý člověk by měl být v centru pozornosti po dobu 5 minut. Nedovolte, aby se pozornost přesunula jinam, dokud neskončí časový limit, nebo pokud sám člověk v centru pozornosti nebude chtít skončit. Přirozeným způsobem udržujte s tímto člověkem vizuální kontakt. Můžete klást otázky, které nezaměří pozornost na jiného člena skupiny.
2. Pravidlo přijetí – Buďte srdeční, podporující a vstřícní k člověku, na kterého je soustředěna pozornost. Přikývnutí, úsměvy a výrazy porozumění, pokud jsou zdvořile vyjádřeny, podpoří komunikaci. Když s ním nebudete souhlasit, nevyjadřujte svůj nesouhlas, nebo negativní pocity během diskuzní části hry. Na to bude čas později.
3. Pravidlo vyjasnění – Zkoušejte porozumět člověku, na kterého je soustředěna pozornost – jeho postoji, pocitům, názorům. Položte mu otázky, které mu pomohou vyjasnit důvody jeho pocitů. Dávejte pozor, aby otázky nepřesouvaly pozornost na vás, nebo nevyjadřovaly vaše negativní pocity vzhledem k člověku v centru pozornosti nebo k tomu, co říká.

Každý člověk dostane kopii těchto pravidel. Vedoucí hry je důkladně vysvětlí.

Tato hra se může používat téměř při každém cvičení, které vyžaduje diskuzi rodiny nebo malé skupiny. Učí opravdu naslouchat. Později se pravidlo pozornosti může vypustit, když bude potřeba povzbudit živější diskuzi. Po dokončení hry, zvláště při prvních pár použitích, může vedoucí navrhnout, aby sami sebe i druhé oznámkovali od 1–5 podle toho, jak byli schopni dodržovat 3 pravidla. Toto oznámkování by potom měli lidé prodiskutovat v malé skupince a pomoci druhému, aby byl opravdu každý schopen naslouchat a rozumět pocitům a myšlenkám druhého. Až hráči oznámkují sebe i jeden druhého podle toho, jak se jim podařilo dodržet pravidla, může se vyčlenit nějaký čas na to, aby mohli reagovat na sdělení druhých. Vyjádří svůj souhlas, nebo nesouhlas a probírají různé možnosti pohledu.

3. EMOCE

Strategie přístupu

Zeptejme se dětí, zda umí poznat, když je někdo smutný, nebo veselý. Zkuste dětem předvést obličej, když jste smutní, když jste veselí. Pak je vyzvěte, aby si sami zkusili vyjádřit různé obličej. Děti předškolního věku začínají navazovat vědomá kamarádství. Empatie – schopnost vcítění se do druhého nám pomůže sdílet s kamarády úspěchy, neúspěchy, napoví nám, jak bychom mohli druhému pomoci. Pomůže nám napovědět, jak můžeme být druhému oporou.

3.1 AKTIVITA: SMUTNÝ KLAUN

Účel aktivity: Rozvolnění atmosféry, uvědomění si citů a mimiky tváře s tím spojené.

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně, ve skupinkách

Doba trvání: 10 minut

Postup: Účastníky rozdělíme do skupinek po 4–5 lidech. V každé skupince zvolíme jednoho smutného klauna (můžeme vybrat my, nebo nechat losovat, nebo nechat hlasovat, nebo to nechat na domluvě ve skupince). Tento smutný klaun „nasadí“ smutný obličej, smutný výraz. Ostatní ve skupince se jej snaží rozveselit. Nesmí však přitom mluvit. Postupně se mohou ve skupince smutní klauni vystřídat, záleží na našich časových možnostech a na tom, jak to skupinku bude bavit.

Reflexe: Jaké techniky použili ti, kteří rozesmávali? Jak dlouho jim trvalo, než klauna rozveselí? Který klaun si udržel smutný výraz nejdéle? Proč myslíte, že se mu to povedlo?

3.2 AKTIVITA: NÁLADOVÁ PANTOMIMA

Účel aktivity: Uvědomění si nálad, výrazů a mimiky tváře s náladou spojené

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně, ve skupinkách

Doba trvání: 15 minut

Postup: Účastníky rozdělíme do skupinek po 4–5 lidech. V každé skupince zvolíme, kdo začne předvádět (můžeme vybrat my, nebo nechat losovat, nebo nechat hlasovat, nebo to nechat na domluvě ve skupince). Vybraná osoba se pak snaží vyjádřit v obličejí různou náladu, pocit. Ostatní hádají, jakou. Pokud to chceme skupince zjednodušit, můžeme jim připravit karty s vypsánými náladami. Předvádějící může ukazovat náladu: Veselou, smutnou, přemýšlivou, naštvanou, nerozhodnou, hněv, strach... Jako pomoc skupince můžeme také využít karty s obličejí – viz následující aktivita.

Reflexe: Dařilo se lidem ve skupince ukazovat náladu? Používali k vyjadřování pouze obličej, nebo také ruce? Či celé tělo? Dařilo se ostatním tuto náladu hádat?



3.3 AKTIVITA: MALUJEME EMOCE

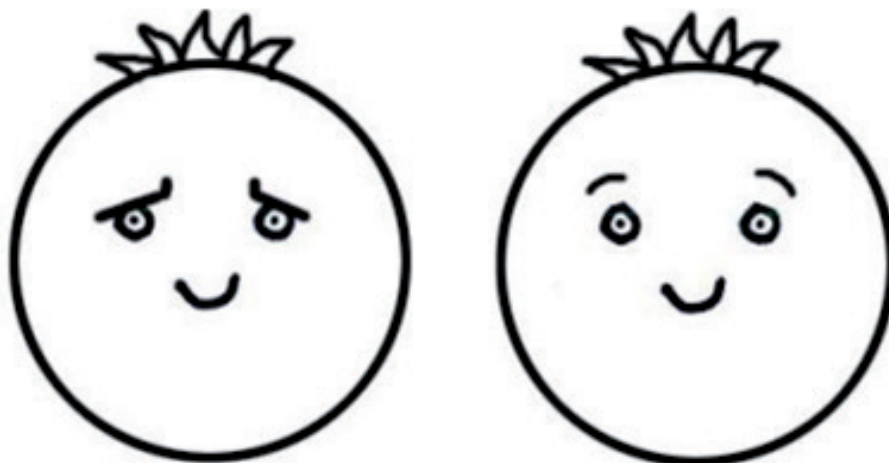
Účel aktivity: Rozlišit veselou a smutnou emoci, přiřadit jí barvy. Naučit se vnímat mimiku obličeje. Poznat, kdy obličej vyjadřuje veselou náladu, kdy smutnou.

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 15 minut

Pomůcky: Pastelky – spoustu barev i odstínů barev. Obrázek předtištěných obličejů k dispozici pro každého – viz příloha č. 6



Obr. Obličej k domalování

Postup: Každému rozdáme arch s předtištěnými obličejí. Šikovnější – starší děti a dospělí si mohou obličej namalovat sami. Vyzveme účastníky, aby si promysleli, které barvy jsou pro ně veselé a které smutné. Vyzveme je, aby těmito barvami domalovali a vymalovali obličej. Obličej se nemusí blížít skutečné podobě obličejů. Mohou být vybarveny různě, mohou být zvýrazněny některé obličejové partie (části). Dle toho, jak to účastníci cítí. Cílem je vytvořit jeden obličej veselý – dát mu veselý výraz a veselé barvy a druhý obličej smutný – dát mu smutný výraz, smutné barvy.

Reflexe: Co se Vám malovalo lépe? Veselý obličej, nebo smutný obličej? Proč? Se kterým obličejem se setkáváte u svých nejbližších častěji? Jaké barvy jsme použili? Jak se účastníci shodují v použití veselých a smutných barev?

STRACH

Je normální součástí života, stává se problematickým, až když je příliš intenzivní a dítě nezdravě omezuje nebo trvá příliš dlouho. U mladších dětí pramení řada obav z toho, že neumějí odlišit skutečnost od představy. Strach z tajemných a tudíž neuchopitelných věcí se zvládá hůř než strach z reálných věcí. Dospělí reagují tak, že strach vyvracejí, přesvědčují, že to, čeho se dítě bojí, neexistuje. To ale nepomáhá. Aby se strach dal zvládnout, a to musí dítě samo, je potřeba jasně uchopit a vymezit zdroj strachu a najít cestu, jak ho zahnat. Překonání strachu vyžaduje čas.

3.4 AKTIVITA: JAK VYPADÁ STRACH?

Účel aktivity: Pojmenovat, jak prožíváme emoci strachu.

Věk: 3+

Počet osob: 6+

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Papír, psací potřeby

Postup: Napište na papír příklady toho, co se děje s dítětem, když má strach – bolí mne břicho, přestanu mluvit, mluvím potichu, křičím, úplně ztuhnou a nemůžu se hnout, vezmu si oblíbeného plyšáka, uteču, bolí mne hlava, nemůžu spát, zavřu pevně oči, jsem neklidný, třesou se mi kolena, pomalu počítám do deseti, je mi do pláče, řeknu to někomu, rychle dýchám... (mohou přidat další varianty toho, co se s nimi děje).

Nyní se úloha obrátí – dospělí si budou povídat s dětmi o tom, jak strach prožívají oni. Vzájemně si prožitky porovnejte.

Nyní poproste dítě, aby vám, dospělému, pomohlo s uklidněním mladšího sourozence, který má strach. Neradte dítěti, jak se má zachovat, nechejte ho reagovat tak, jak samo cítí. Děti často zrcadlí chování rodičů. Můžete tak dostat obrázek o tom, jak dítě vnímá váš přístup k jeho vlastním strachům.

Reflexe: jak se nejčastěji strach projevuje? Je odlišný projev strachu u dítěte a u rodičů?



3.5 AKTIVITA: KRABÍČKA STAROSTÍ A OBAV

Účel aktivity: Pracovat se strachem, najít způsoby jeho řešení

Věk: 3+

Počet osob: 6+

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Papír, psací potřeby, malá krabička

Postup: Vytvořte s dítětem krabičku starostí a obav – malou krabičku děti pomalují. Pak nakreslete nebo popište obavy dítěte na papírky a do této krabičky je zavřete. Jednou za čas se do krabičky podívejte a vymýšlejte, jak problémy vyřešit. Dítě dostane pokyn, že jakmile své strachy odloží do krabičky, nemusí se jimi už zabývat, pouze v době, kdy krabičku otevřete. Můžete to udělat, kdykoli bude mít dítě potřebu.

Než se odloží strach do krabičky, vyzvěte dítě, aby ke každému strachu vymyslelo minimálně tři věci, které by mohlo udělat. Pak se vystřídejte.

3.6 AKTIVITA: ČEHO SE BOJÍM?

Účel aktivity: Najít to, čeho se nejvíce bojíme a zakusit pocity, které nastanou při strašení.

Věk: 3+

Počet osob: 6+

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Papír, psací potřeby, pastelky...

Postup: Dítě i dospělý, každý sám za sebe namaluje masku toho, čeho se bojí (vody, zkoušení, školy, udělat chyby...). Masky pak vystříhněte. Nyní si masku nasadte na obličej. Ten, kdo má masku na obličej, může ostatní začít strašit. Pobízejte dítě, ať strašení doprovází také slovy. Pak se dospělí s dítětem vymění.

Reflexe: Jaké to je, když strašíme někoho my a jaké to je, když někdo nebo něco jiného straší nás? Je maska součástí člověka, anebo ji můžeme odložit tak, jako emoci?

3.7 AKTIVITA: ODVAHA PŘEKONAT SVŮJ STRACH

Účel aktivity: Aktivovat v dětech odvahu.

Věk: 7+

Počet osob: 6+

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Bez pomůcek, případně papír, psací potřeby

Postup: Vymýšlejte společně s dítětem důvody, proč je v životě dobré být odvážný a kdy naopak přílišná odvaha může uškodit. Poté položte dětem následující otázky:

- Které věci bys chtěla dělat, ale ze strachu to nezkusíš?
- Co nebo kdo ti pomáhá, když se bojíš?
- Jak se cítíš, když uděláš něco špatného a dospělí si s tebou chtějí promluvit?
- Stalo se někdy, že jsi byla málo odvážná a kvůli tomu jsi nepomohla někomu, kdo to potřeboval? Jaké to pro tebe bylo?
- Kdy u tebe zvítězila odvaha nad strachem?
- Jsou odvážní tví rodiče, jak to víš, jak se to projevuje, v jakých situacích?

Následně si povídejte s dítětem o tom, že přiznat si strach je prvním krokem k odvaze. Pokud se dítěti někdo směje, protože se bojí, může říct následující věty. Zkuste je použít ve scénkách (situace můžete vymyslet) a společně si je zahrajte.

- Bojíme se (toho a toho), ale nevadí mi to.
- Myslím, že každý se něčeho bojí.
- Přál/a bych si, abych se nebála, ale bojím se.
- Já svůj strach jednou překonám, ale teď se ještě bojím.

Reflexe: Co jste se dozvěděli o sobě nového?

3.8 AKTIVITA: JAK ZKLIDNIT SVŮJ STRACH A DODAT SI ODVAHU

Účel aktivity: Nacvičit s dítětem relaxační techniku na zklidnění, povzbuzení a dodání si odvahy.

Věk: 3+

Počet osob: 6+

Doba trvání: 15 minut

Pomůcky: Podložka na cvičení

Postup: Zkuste s dítětem relaxační techniku na sněhuláka. Představte si, že jste sněhuláci. Stůjte v pozoru, všechny svaly jsou v napětí. Svítí na vás sluníčko, začíná se oteplovat a sněhuláci začínají tát, až z nich zůstane postupně jen hromádka rozbředlého sněhu. Tíše ležte a uvolněte všechny svaly. Pak začne hustě sněžit a z vás jsou opět sněhuláci, kteří na sluníčku opět roztají.

Postupně s dětmi nacvičujte další relaxační techniky. Patří mezi ně protahování (strečink), jemná masáž oblastí šíje, zápěstí a kotníků. Pomáhá také celkové uvolnění při relaxační hudbě se zaměřením na kontrolované cílené hluboké dýchání.



TRÉMA A STUD

Pojem stud můžeme použít v běžné řeči jako synonymum nesmělosti, plachosti, ostýchavosti. Tento druh studu je do jisté míry podmíněn geneticky, temperamentem. Dítě se samo nerozhodne, že se bude bát cizího dospělého, prostě to tak cítí. Nové věci nejsou dobrodružstvím, ale spíše ohrožením. Může se za tím skrývat i malé sebevědomí, nedostatek zkušenosti nebo jednoduše sklon k introverzi. Nejčastěji se ostýchavost objevuje, když máme mluvit před větším počtem lidí (mluvíme o trémě), když se ocitneme ve společnosti, ve které se necítíme dobře, nebo když se bojíme toho, jak nás budou odsuzovat ostatní. Stud mnohdy doprovází fyzické projevy, jako jsou pocení, červenání, třes, kuktání nebo ztuhlost. Tréma děti svazuje, protože na ně někdy mají rodiče velké nároky. Také přichází, když se hra změní v soutěž, když místo radosti upřednostníme výkonnost. Je třeba respektovat tempo a cesty učení každého jednotlivého dítěte.

3.9 AKTIVITA: MLUVÍME O TRÉMĚ A STUDU

Účel aktivity: Smyslem aktivity je sesbírat od dětí příklady reakcí ve stresující situaci spojené s trémou. Jde o podporu sebeuvědomění vlastních projevů. Ale také o ukázkou skutečnosti, že každý má nějaké podobné projevy. Tedy, že není důvod k případnému posmívání.

Věk: 5+

Počet osob: 6+

Doba trvání: 15 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Postupně klademe otázky:

- Co děláme, když máme trému, co může pozorovat naše okolí? (pobíhání, podupávání, bubnování a poklepávání prsty, ztuhnutí, schoulení v koutě, svalové napětí, okusování nehtů apod.)
- Co si říkáte v duchu, když máte trému? Nebo co si představujete? (to nezvládnu, to je děsné, teď se zblázním, to je můj konec, budou se mi smát...)
- Jak se při trémě cítíte? (úzkost, deprese, vztek, strach, radost apod.)
- Co a kde v těle cítíte při trémě? (chvění, třes, tuhost, lehkost, teplo, bušení srdce, pocení apod.)

Reflexe: Zjistili jste, že každý reaguje nějakým způsobem na situace, ve kterých se nemusí cítit příjemně?

3.10 AKTIVITA: KDYBYCH BYL MRÁČKEM

Účel aktivity: Cílem je vytváření prostoru pro děti, ve kterém mohou vyjádřit sebepojetí intuitivním, citovým a přitom bezpečným způsobem.

Věk: 3+

Počet osob: 6+

Doba trvání: 15 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Všichni se rozestoupí v místnosti a vedoucí aktivity je vyzve: „Koho už někdy napadlo, že by se chtěl v něco proměnit? Třeba v ptáčka, který létá vysoko a daleko? Nebo v hrdinu, který se ničeho a nikoho nebojí? V co byste se chtěli proměnit vy? Představte si, že se teď proměníte do toho, čím byste si přáli na chvíli být. Kdybyste chtěli být ptákem, jaký by byl? Kdybyste chtěli být mrakem, jaký by byl? Co tě láká na tom, zkusit být ptákem? Co tě láká na tom, zkusit být mrakem? Mohl bys něco, co teď nemůžeš? Všichni zkoušejí pohyby ptáka, mraku.“

Reflexe: Jaké to je být ptákem? Mrakem? Co cítíš?

VZDOR

Dítě zlobí, rozčiluje se, dělá scény, křičí, válí se po zemi. Jakoby neslyšelo, co mu říkáme, nevnímá. Proč to dělá? Zkouší hranice. Zkouší, co může a co už ne. Ještě ve svém věku nemá zakotveny „společenské standardy. Hledá se. Hledá své já. Hledá své místo ve společnosti. Začíná si uvědomovat sebe sama, začíná mít potřebu prosazovat se ve společnosti. Podle psycholožky PhDr. Daniely Sobotkové, CSc., která působí jako vedoucí pracovní skupiny pro raný vývoj dítěte při Českomoravské psychologické společnosti, je dětský vzdor ve většině případů normální a prospěšnou součástí vývoje, kterou není nutné speciálně řešit. Někdy ovšem může souviset s hlubšími problémy v rodině, nebo třeba jen s nedostatkem pohybu. „Pokud mají rodiče pocit, že jejich dítě nadměrně zlobí, bylo by vhodné se zamyslet, zda není ve zbytečném napětí, případně jaká je příčina tohoto napětí. Roli mohou hrát například konflikty v rodině, ale může to být také například tenze z nedostatku pohybové aktivity či volné hry, kterou bychom nikdy neměli náhle bez předchozího upozornění přerušovat.“ Děti potřebují hodně pohybu. Ideální je nechat je denně venku vyběhat a vydovádět se.“

Jednodušeji se také dostaví vzdor, pokud je dítě unavené, hladové, nebo rozrušené.

Důležité pro rodiče je snažit se zachovat chladnou hlavu. Nepřistoupit na „hru“ dítěte, nezačít s ním křičet, nebo ho dokonce plácát. Nic z toho nám nepomůže. Dítě nás nevnímá. Je příliš zahleděné do své představy toho, co v tu chvíli potřebuje. Chvilka vzdoru je jako bouře. Musí se přehnat. Musí se přechkat. Až pak je dobré uplynulou situaci s dítětem probrat, poučit se z ní.

Pokud chceme při vzdorovitém jednání s dítětem komunikovat, je dobré působit sebevědomě, rozhodně, ne však rozčileně či agresivně. Je dobré si k němu podřepnout (ať jsme na stejné „úrovni“ jako dítě), chytnout jej za rameno, paži, můžeme trochu důrazněji, a jednoznačně, důrazně, stručnou a jasnou větou říct, co a proč je špatně. Přitom je důležité volit slova a délku věty tak, aby to na dítě v danou chvíli nebylo příliš složité. Většinou postačí důrazně říct NE. TOHLE NE. A doplnit PROČ ne. Až se ta bouře přezene, je dobré situaci s dítětem probrat a společně si říct, co můžeme udělat pro to, aby se to příště nestalo.

Někdy nám také ve vzdorovité chvíli může pomoci přesunout pozornost dítěte na něco jiného. Jinou činnost, která ho zaujme. Pokyny ale i v tomto případě musí být voleny co nejjednodušeji, jednoznačně. Namísto zákazů jej zkuste nasměrovat na něco zajímavého, popř. na něco, co má rádo.



I po nepěkné, vyhozené situaci, kterou vzdor doprovází, se navzájem udobřete a ujistěte se, že se máte rádi. Můžete si třeba vymyslet jednoduchý usmírovací rituál. Např. objetí a pusa. Při dalším vzdoru pak dítěti říct – „Až se přestaneš zlobit, a budeš se chtít udobřit, přijď, budu ráda. Čekám tady na Tebe.“²⁴

Strategie přístupu

Zde je potřeba hlavně zdůraznit, že základem úspěchu práce se skupinou se vzdorovitými dětmi je předcházet vzdoru. Více než jinde zde uplatníme kontaktní přístup k dítěti. Dítě je náš partner, nepovyšujeme se nad něj. Naším příkladem ukazujeme rodičům, jak takovýto přístup „využít“. Uplatní se zde věty začínající:

- „Myslíš, že bychom mohli...?“
- „Co říkáš na to, že bychom...“
- „A jak bys to udělal ty?“
- „A co navrhuješ ty?“
- „Chceš to udělat jinak?“
- „Hele, a líbilo by se vám to třeba takto?“

Velmi důležité je nepřerušovat dítěti náhle jeho aktivitu. Zkusme jej vždy upozornit dopředu, že přijde změna, ať se na ni připraví, např. „Dokonči hru, kterou potřebuješ, za chvíli musíme vyrazit domů.“

3.11 AKTIVITA: OTEVŘETE JIM ZAČATÉ PĚSTI? ²⁵

Účel aktivity: Uvolnění atmosféry ve skupině, fyzický kontakt, smích, taktizování, uvolnění tlaku.

Věk: 2+

Popis: Účastníci jsou ve dvojicích. Jeden z nich má za úkol zatnout pěst. Druhý má za úkol mu nějakým způsobem pěst otevřít. Stanovte časový limit (20 vteřin). Účastníci se pak mohou vystřídat.

Upozornění: Je třeba sledovat, zda tato aktivita v některých skupinkách nevyvolá zlobu, příp. až agresi, tuto situaci je pak potřeba řešit opět vysvětlením, vzájemnou omluvou a možná druhým, povedenějším pokusem.

Reflexe: Diskutujte s ostatními účastníky o tom, zda a jak se jim povedlo partnerovu pěst otevřít.

- Kdo použil násilí?
- Kdo zkusil partnera poprosit o otevření pěsti?
- Kdo se snažil partnera lechtat, rozesmát?
- Kdo se snažil partnera uplatit, či slíbil nějakou odměnu?

Vysvětlete skupině, že zdaleka ne vše se řeší násilím, konfliktem. Měly by si vystačit s domluvou, kompromisem, či vysvětlením – proč.

²⁴ http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/4086/detsky_vzdor_jinak.html

²⁵ MAŠÁT, Vladimír. *Vybrané postupy sociální práce se skupinou*. Středokluky: Zdeněk Susa, 2012. ISBN 978-80-86057-80-4.

3.12 AKTIVITA: KONTROLUJ SVŮJ DECH

Dýchání je automatickou činností našeho těla, našeho organismu. Spousta z nás ale dýchá pouze povrchně, vzduch nasává pouze do plic. Zkusme se chvíli zastavit a zaměřit se na svůj dech. Dýchat pomaleji, hlouběji do břicha. Správným dýcháním zlepšujeme kapacitu našich plic a snižujeme nebezpečí plicního onemocnění. Správným dýcháním také posilujeme břišní stěnu. Správným dýcháním se také můžeme uvolnit, zbavit stresu, takzvaně vydýchat, rozdýchat stresovou situaci. Naopak rychlejším uvědoměným dýcháním můžeme tělo nabudit. To se nám může hodit jako příprava pro nějakou náročnější situaci.

Pojďme si to natrénovat.

Účel aktivity: Kontrola svého dechu, uklidnění, koncentrace, ozdravující činnost

Věk: 3+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 10 minut

Postup: Pokud k tomu máme podmínky, vyzvěme účastníky, aby si lehli na zem. Hlavu a celou páteř se snažíme mít v jedné rovině. Nohy máme na podložce, pokrčené v kolenou. Cvik se dá provádět také vsedě. Dlaně položíme na břicho. Zaměříme se na svůj dech, prohloubíme ho a zpomalíme. Zavřeme oči, pomůže nám to lépe si naše dýchání uvědomit a prožít. Snažíme se dýchat do břicha. To, že dýcháme do břicha správně, zjistíme tak, že se nám zvedá břišní stěna, a tím zvedá naše dlaně. Zkusme se krátce nadechnout a následně co nejvíce vydechnout. Poté opět hodně zhluboka nadechnout. Toto cvičení je vhodné provádět např. někde na horách, kde je čistý, čerstvý vzduch.

Reflexe: Cítíme se lépe? Cítíme se uvolněnější? Bylo nám příjemné se zavřenýma očima procítovat celým tělem nádechy a výdechy, vnímat zvedající se břišní stěnu?

3.13 AKTIVITA: MALOVÁNÍ KULIČKOU

Účel aktivity: Trénování trpělivosti; koordinace pohybů; trénování motoriky.

Věk: 2+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: Kuličky, krabice od bot, nebo malinko větší, ať se vleze do rukou, temperové nebo prstové barvy, nůžky, 2 tvrdé papíry – formát dle velikosti krabice. Na jeden možno natisknout šablonu obrázku.

Upozornění: Jedná se o práci s drobnými předměty a také barvami – u menších dětí je potřeba dávat pozor, nic z toho nepatří do pusy. Při práci s nůžkami je u menších dětí zapotřebí obezřetnost, případně dopomoc.

Postup: Štětcem, prsty nebo tubami od temper uděláme na papír v různých místech malé hroudy. Barvy můžeme i míchat a pozorovat s dětmi, jaké barvy mícháním vznikají.

Papír vložíme do krabice od bot. Měl by být přibližně stejně velký, pokud není, je potřeba ho na dno krabice malinko připevnit (přilepit tavnou pistolkou, lepidlem) tak, ať jej později nepoškozený snadno oddělíme zpátky.

Do krabice vložíme kuličky, jednu nebo i více, krabici vezmeme do rukou a nakláníme ji na různé strany tak, aby kulička přejížděla různými hroudami s barvou a vytvářela na papíru linie. Po chvíli můžeme kuličku umýt a vložit do krabice znovu.

Barvy necháme zaschnout a mezitím si připravíme vnitřní obrázek – vystříhneme z papíru vytisknutou šablonu, popř. větší děti mohou obrázek samy namalovat a vystříhnout.

Vyjmeme papír z krabice, nalepíme na něj vystříhnutou šablonu/obrázek. Šablonu, obrázek můžeme dotvořit dle vlastního nápadu.



Obr.: Andílek – šablona

Modifikace pro starší děti: předkreslit na papír linie, po kterých má kulička přibližně klouzat.

Modifikace pro skupinu: použití větší krabice. Tu drží dvě a více dětí a domlouvají se na tom, jak a kudy kuličku posunují. Posune aktivitu do roviny spolupráce, trénování komunikace, zjišťování toho, kdo má ve skupině „navrch“, kdo má „silnější“ slovo, popř. kdo se chopí kormidla.

Reflexe: Po skončení aktivity diskutujte, jak se Vám práce povedla, jak se Vám spolupráce líbila. Nejdříve vyslechněte ty účastníky, kteří chtějí promluvit sami, poté zkuste vyzvat i ty „tišší“, kteří nemají potřebu se sami projevovat.

Odměna: Mějme pro děti připraveny nálepky. Při aktivitě můžeme účastníky (s jejich svolením) fotit a pro příště mít jako odměnu pro ně připravenou jejich fotku „v akci“. Musíme však dbát na to, aby opravdu každý účastník měl tu „svou povedenou“.

3.14 AKTIVITA: OBRAZ – ANDÍLEK

Účel aktivity: Společná práce, tvorba, rozvoj představivosti, kreativita, trénování přesnosti, motoriky.

Věk: 1+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 1,5 hodiny

Pomůcky: Plátno, nebo tvrdý papír, nebo obdélník z kartonu, prstové barvy, houbička, popř. jiné barvy – vodové, tempery, pak štětec a kelímek s vodou. Hadr na ruce, lavor nebo kyblík s vodou, popř. blízko k umyvadlu.



Obr.: Andílek na plátně – otisky rukou a nohou

Upozornění: Jedná se o práci s barvami, je potřeba dohlédnout na malé děti, ať je nedávají do pusy.

Postup: Nejdříve vytvoříme základ obrázku – na plátno, papír vytvoříme jakékoli barevné pozadí. Můžeme použít houbičku a prstové barvy (vhodné i pro malé dětičky), a houbičkou tupkáme různými barvami na papír tak, abychom zakryli všechna bílá místa. Pozadí necháme důkladně zaschnout.

Mezitím můžeme se skupinou povídat, popř. využít některou z kratších aktivit.

Poté necháme rodiče, ať dítěti nabarví bílou barvou dlaně. Dlaně otiskneme na papír – dle obrázku. A rychle je zajdeme umýt do připraveného kyblíku, lavoru, popř. někde blízko do umyvadla. Poté domalujeme andílkovi šaty. Šaty můžeme vytvořit také otiskem chodidla, pokud nám to okolnosti a děti dovolí 😊

Po zaschnutí otisků domalujeme andílkovi hlavu, svatozář, můžeme domalovat srdíčko.

Reflexe: Diskutujte – je dítě na svůj výtvar hrdé? Jak se vám s dítětem spolupracovalo? Jakým způsobem jste mu dávali pokyny? Jak se chtělo dítě prosadit samo, prosadit svůj vlastní nápad? Jakým způsobem jste dítě směřovali? Bylo dítě zlé, když jste se snažili mu zabránit ve „zkažení“ obrázku? Proč? Šlo mu lépe vysvětlit postup? Šlo ho lépe a citlivěji nasměrovat?

Odměna: Krásný pocit z obrázku, který může sloužit jako hezký dárek pro naše blízké, či zdobit zed' v místnosti.



RADOST

Je jedním ze základních pocitů, které děti umějí prožívat. Zpočátku intenzivní a emotivní projevy radosti, smíchu, poskakování, ječení a jiných projevů se postupně zmírňují a navenek uhlazují. Dítě bychom měli směřovat k tomu, aby vědělo, že stejný pocit radosti může zažít i tehdy, když samo není tím, kdo je odměňováno, ale způsobilo radost druhým pozorností, dárkem, milým gestem apod. Projevená radost a legrace snižují účinky stresu v těle, snižují krevní tlak a práh bolesti. Vedle osobní pohody pomáhá vycházet s druhými lidmi a vyhýbat se mnoha problémům. Radost, která závisí na vnějších faktorech, netrvá příliš dlouho. Je dobré být v kontaktu s tím, co v nás posiluje radost uvnitř, která trvá. Optimismus a pozitivní myšlení pomáhá k radosti. Je dobré vidět to, co situace přináší užitečného do našeho života a je dobré za to poděkovat. Není radost bez pocitu vděčnosti za hojnost života a je mnoho příležitostí poděkovat za vše, co nás potkává. Děti se vše naučí tak, jak to vidí samy od dospělých.

3.15 AKTIVITA: CO UDĚLAT PRO RADOST

Účel aktivity: Vyhledávání situací, ve kterých se radost nespojuje s materiální věcí.

Věk: 3+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup:

Položte na začátku otázku: „Kdo si dokáže vzpomenout na víc situací kolem vás, ve kterých se radost nespojuje s materiální věcí, ale pramení z milých slov, gest, činů?“ Povídejte si o tom.

Dále položte otázku: „Co bys mohl/a udělat ty sám/sama, aby měl/a radost

- » táta nebo maminka,
- » bráška nebo sestřička.
- » kamarád nebo kamarádka.
- » děda nebo babička?“

Reflexe: Bylo těžké nebo snadné přijít na možnosti, jak radost projevit? Pokračujte v této aktivitě a vyberte si každý den někoho, komu uděláte radost. S dítětem se domluvte, co udělá samo a co udělá rodič. Pak realizujte svůj plán minimálně po dobu 1 týdne.

3.16 AKTIVITA: JAK SE KRESLÍ RADOST

Účel aktivity: Motivace ke sdílení vlastní zkušenosti s radostí

Věk: 3+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Papír, pomůcky k malování

Postup: Namalujeme obrázek události, na kterou jsme se těšili. Může to být cokoli, co nás napadne, když se řekne „radost“. O svých zážitcích můžeme diskutovat.

Reflexe: Na co jste se těšili? Co vám udělalo zvlášť radost?

3.17 AKTIVITA: UČÍME SE DĚKOVAT A RADOVAT ²⁶

Účel aktivity: Vedeme děti ke všímavosti vůči tomu, co pro ně kdo znamená nebo co pro ně kdo dělá, za co vše je možné poděkovat a být vděční.

Věk: 3+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Papír, pomůcky k malování

Postup: Požádejte děti, aby si představily někoho blízkého nebo nějakého člověka a poděkovaly jim za něco. Děkovat mohou i za všední věci – mají kde bydlet, mají svou vlastní postýlku, mají každý den co jíst, mohou chodit do školy apod. Hledejte možnosti a situace, za které je dobré umět poděkovat.

- Společně si povídejte o tom:
- Kdo peče rohlíky a chleba na snídani? V kolik asi vstává?
- Kdo vaří jídlo, které nám v restauraci donesou na stůl?
- Z čeho vaříme jídlo, kdo vypěstoval zeleninu? Kolik je za tím práce?
- V čem jsme důležití pro jiné?
- Můžete vyjmenovat 5 věcí, za které jste vděční?
- Jak a kde cítíme vděčnost v těle?
- Jak se chová člověk, který je nevďěčný?
- Můžeme být vděční i svým chodidlům, které pomáhají při naší chůzi?
- Napadají vás i další věci?
- Umíte se zasmát sami sobě?

Reflexe: Zapojili se všichni do hledání toho, zač je možné v životě děkovat? Pokud ne, co brání ve změně úhlu pohledu na věc v životě jednotlivců i rodin tomu, aby se tato změna mohla uskutečnit?

²⁶ Černý, Vojtěch a Kateřina Grofová. *Děti a emoce*. Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0



LÁSKA

Láska je jeden z nejkrásnějších a nejsilnějších pocitů člověka. Cítíme ji k jiným lidem, k věcem, k sobě samému. Vnímání lásky se učíme především doma, od rodičů. Dítě přijímá modely svých nejbližších, proto velmi záleží na tom, jak se v rodině k sobě chováme, jak na sebe reagujeme, jak spolu mluvíme, jak si projevujeme přízeň i něžnosti. Je důležité, aby děti uměly rozlišovat různé typy lásky a uměly si i uvědomit, který typ lásky patří do které situace a ke kterým osobám. Děti prahnou po lásce, proto je znalost projevů lásky důležitým návodem k umění, jak být šťastný. Bezpodmínečná láska si neklade podmínky. Je to láska, na kterou se může dítě spolehnout. Podmínečná láska závisí na výkonech. U podmíněné lásky si musí děti pozornost a přijetí u rodičů zasloužit poslušností, úspěchem, splněním úkolů. Děti, které prožívají bezpodmínečnou lásku rodičů, v sobě pěstují pocit bezpečí a klidu. Děti, které zažívají podmíněčnou lásku, v sobě pěstují pocit strachu a nejistoty.

Strategie přístupu

Slovo láska nabývá mnoha významů. Prvotním významem je vztah dvou lidí, dále patriotismus (láska k vlasti), nebo v náboženském pojetí – samotná podstata bytí („Bůh je láska“). Z filozofického pohledu je láska vnímána jako lidská ctnost („jednat se všemi s láskou“). Přesné rozdělení není možné, vnímání je závislé i na osobních vlastnostech a zkušenostech každého člověka. ²⁷

3.18 AKTIVITA: O LÁSCĚ

Účel aktivity: Naučit se poznávat, co všechno znamená láska.

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Sedneme si společně do kruhu a postupně odpovídáme na otázky:

- Koho máš rád/a?
- Jak velké je tvoje srdce? Je v něm dost místa pro více lidí?
- Proč potřebujeme lásku? Potřebují lásku děti i rodiče?
- Už jsme se museli někdy rozloučit s někým, koho jsme měli rádi? Jaký jsme z toho měli pocit?
- Kdo myslíš, že tě má rád? Vyjmenujeme všechny, o kterých si to myslíme. Co mají společného?

Reflexe: Kdo je mezi těmi, které máme rádi? Uvědomili jsme si, že lásku potřebují opravdu všichni lidé okolo nás? Jsme schopni lásku darovat i těm, kdo nás rádi nemají?

²⁷ Černý, Vojtěch a Kateřina Grofová. *Děti a emoce*. Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0

AKTIVITA: DÁREK ²⁸

Účel aktivity: podpora tendence dětí od rodičů nejen brát, ale i dávat.

Věk: 3+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Papír, voskovky, pastelky

Postup: Na papír děti nakreslí, co by chtěly dát svým rodičům jako dárek.

Reflexe: Komu byl dárek určen? Proč právě jemu? Bylo pro nás těžké vymyslet dárek? Co vím o přáních svých rodičů?

3.19 AKTIVITA: CO CÍTÍM, KDYŽ MÁM NĚKoho RÁD? ²⁹

Účel aktivity: Uvědomit si, jak ve svém těle pociťujeme lásku a jaké jsou v jejím vnímání rozdíly. Vede k rozvoji vnímavosti k pocitům.

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Papír, pastelky

Postup: Každé dítě nakreslí obrázek osoby, kterou má velice rádo. Poté obrázek drží v ruce a soustředí se na své pocity:

- Jaký je to pocit, když si uvědomuješ, jak moc máš rád člověka, kterého jsi nakreslil?
- Je ten pocit spíš na jednom místě, nebo všude po těle?

Střídáme se s dětmi v povídání a říkáme si, jaké pocity v nás vyvolává, když nás někdo obejmě, když nám někdo pomůže, když s někým pracujeme nebo jdeme na výlet. Dětem můžeme mezi otázkami vyprávět o různých zkušenostech a zdůrazňujeme, že každý cítí lásku svým způsobem, že každý může objevit svůj vlastní způsob, jak lásku cítit.

Dětem řekneme, aby si představily další osobu, a opět se jich zeptáme, jaký pocit mají při vzpomínce na tuto druhou milovanou osobu a jak se liší od pocitu, který měly u osoby, kterou namalovaly předtím.

- Je to jiný pocit u kamaráda nebo kamarádky, nebo je to úplně stejné?
- Co je stejné a co jiné?

Reflexe: Umíme pojmenovat své city? Je těžké naslouchat svému nitru a vyjádřit to slovy?

²⁸ Černý, Vojtěch a Kateřina Grofová. *Děti a emoce*. Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0

²⁹ Černý, Vojtěch a Kateřina Grofová. *Děti a emoce*. Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0



3.20 AKTIVITA: NAMALUJ LÁSKU

Účel aktivity: Naučit se vyjádřit emoci kresbou.

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Papír, pastelky, fixy, voskovky

Postup: Nakreslíme svou představu lásky, soucitu. Můžeme kreslit každý na svůj vlastní papír nebo společně na jeden velký papír.

Reflexe: Bylo složité namalovat tyto emoce?

3.21 AKTIVITA: 5 JAZYKŮ LÁSKY

Účel aktivity: Naučit se sdělovat lásku a ocenění jazykem, který ten druhý dokáže přijímat. Pochopit a uplatňovat principy pěti jazyků lásky jako klíč ke zlepšení všech mezilidských vztahů. Naučit se všímát si, jak druzí projevují lásku jiným lidem, naslouchat jejich nejčastějším stížnostem nebo si všímát, o co lidé nejčastěji žádají. Tak lze nalézt jejich primární jazyk lásky. Výsledkem toho, že mluvíme jazykem druhého člověka je zesílení pocitu, že tento člověk mi rozumí a záleží mu na mně.

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Papír, tabule

Postup: Pokud jsou ve skupině děti 4–7 let, zeptáme se jich, zda ví, co znamená láska. Samozřejmě se můžeme podobnou formou zeptat i dětí větších. Např.: Jakým způsobem projevujete lásku? Jakým způsobem přijímáte lásku? Jak poznáte, že vás někdo má rád? Posloucháme odpovědi, jednu po druhé, reagujeme na každou z nich, ptáme se na názor ostatních účastníků. Zkusíme vyzvat i ty děti, které se nesnaží samy projevit. Po úvodní diskuzi zkusíme shrnout názory. A tímto začneme s krátkým teoretickým přednesem. Je dobré, pokud můžeme mít k dispozici na psaní tabuli, nebo velké papíry, na které skupina uvidí.

Všichni víme, co je to láska. Už však ne všichni si uvědomí, že každý lásku vnímá trošičku jinak. Někdo vyjadřuje lásku slovy. Jiný zase skutky atd. Existuje pět způsobů, jakým si můžeme vyjadřovat lásku.

Napište vedle sebe do pěti sloupců: **Slova, Pozornost, Skutky, Dárky a Fyzický kontakt** „5 jazyků lásky“:

- Slova povzbuzení
- Pochvalná slova
- Laskavá slova

Do těchto sloupců zkuste postupně vypisovat informace, které jste od skupiny získali. Postupně se snažte se skupinou doplnit co nejvíce možností do každého sloupce.

SLOVA	POZORNOST	SKUTKY	DÁRKY	FYZICKÝ KONTAKT
„Mám Tě ráda.“	Jít spolu na procházku.	Uvaření večeře.	Darování sebe sam/a.	Obejmutí.
„Sluší Ti to.“	Povídat si naslouchání	Úklid domu.	Květina.	Pohlazení.
„Děkuji za oběd, byl výborný.“	Vzít druhého na výlet	Vynesení odpadků.	Sladkost.	Držení se za ruce.
„Jdi do toho, to zvládneš.“	Mítspolečné vzpomínky.	Uspořádaná domácnost.	Nakreslený obrázek, vlastní výrobek.	Políbení. Doteky.

Řekněme skupině, jak je důležité znát způsob, kterým můžeme druhému vyjádřit lásku. Máma má ráda, když ji obejmeme a dáme jí pusu. Táta má rád, když mu pomůžeme s úklidem kolem domu. Je důležité, abychom věděli, jak nejlépe druhému vyjádřit lásku, to znamená, abychom věděli, co náš partner (naše máma/náš táta) jako projev lásky upřednostňuje. Je také dobré říct, že většina lidí sice upřednostňuje jeden z těchto jazyků lásky, ale ve většině případů tento „hlavní“ jazyk lásky doplňují i další z uvedených, které jistě také mohou udělat radost.

Reflexe: Už víme, že existuje více způsobů, jak můžeme druhému říct, že ho máme rádi. Můžeme ho obejmout. Můžeme mu říct: „Mám tě rád.“ Můžeme ho vzít do kina. Můžeme mu nakreslit obrázek. Můžeme mu uvařit večeři. Všechny tyto věci druhému jistě udělají radost.

Zapojili jsme se všichni do této aktivity? Rozuměli jsme všichni rozdílům v jednotlivých projevech lásky? Našel každý svůj jazyk lásky, kterým potřebuje, aby k němu druzí promlouvali? A pozná každý i jazyk lásky svého partnera, dítěte a navíc umí jím k nim hovořit? Na konci si můžeme slíbit, že až přijdeme domů, vykonáme každý jednu věc, kterou projevíme lásku tomu druhému.

3.22 AKTIVITA: RECEPT NA ŠŤASTNOU RODINU ³⁰

Účel aktivity: Naučit se rozlišit a vnímat dobré a špatné vlastnosti. Říci si, že každý je zrcadlem pro své přátele, které ukazuje, zda je vidí jako dobré, zlé, důležité, bezvýznamné, šikovné nebo nudné. Uvědomit si na ostatních pozitivní stránky a umět pochválit. Naučit se rozlišit klady člověka od nekritické chvály.

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Papír, tužka

Postup: Nejdříve si se skupinkou vyjmenujte dobré a špatné vlastnosti lidí, kamarádů, maminek, tatínků, dětí. Zkuste je popsat, povídejte si o nich. Pokud máte možnost, vypište je skupině na tabuli nebo flipchart.

Potom dejte každé rodině papír, psací potřebu. Každý rozdělí papír na několik částí – sloupců, podle počtu členů rodiny. Pojmenuje každý sloupec podle členů rodiny – maminka, tatínek, Hanička, Petřík.

³⁰ HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-672-1.

Nechejte rodiny pracovat samostatně, povídat si s dítětem/děťmi, ať jmenují vlastnosti, které CHTĚJÍ, aby jejich rodiče měli. Vlastnosti, ať zapisují do příslušných sloupců. Potom naopak, rodiče jmenují vlastnosti, které chtějí, aby měli jejich děti. S dětmi tyto vlastnosti diskutují. Povídají si, zda dítě tyto vlastnosti opravdu má.

Reflexe: Děti si vytvoří ideální rodiče, a naopak – rodiče si vytvoří ideální děti. Rodina se pak může snažit tomuto ideálu přibližovat. Rozlišují děti správně dobré a špatné vlastnosti? Jsou při jmenování vlastností pro své rodiče střídmi? Představují si ideál „dosažitelný“? Stimuloval nějakým způsobem pohled dětí rodiče k tomu, aby se „stávali lepšími“ podle vytvořeného ideálu? Mohli jsme si uvědomit, že každý (rodič i dítě) má svá omezení a i přesto je důležité mít rád pokud možno bez podmínek? Diskutujte všichni dohromady. Vyzvěte rodiče, ať se s ostatními podělí o zajímavé poznatky.

4. VZTAH K SOBĚ, VZTAH K DRUHÝM

Lidský život se odehrává ve vztazích. Jsme spojeni jeden s druhým, cokoli má vliv na jednoho z nás, ovlivňuje také nepřímo všechny ostatní. Poznání, že každý člověk je součástí puzzle a s chybějícím dílem není možné vytvořit celkový obraz, vede k uvědomění, že každý má něco, čím může přispět k celku. A každý člověk může vnímat to, co dostává od ostatních.

4.1 AKTIVITA: NENÍ TO STRAŠNÉ!

Účel aktivity: Účelem je povzbudit účastníky hry, aby převzali odpovědnost za to, jak prožívají své životní situace.

Věk: 8+

Počet osob: 12–20

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Tabule, flipchart, psací potřeby

Postup:

1. Uved'te toto cvičení podobnými poznámkami:
 - » Napadlo vás někdy, že být dítětem je otrava? Napadlo vás někdy, že dospělí mohou dělat všechny zajímavé věci, zatímco dětem jen něco nařizují a nutí je dělat věci, které sami dělat nechtějí?
 - » Přáli jste si někdy mít kouzelné tlačítko, které byste mohli stisknout a bylo by vám rovnou 18 let, bez všech potíží během dětství a dospívání?
 - » Měli jste někdy pocit, že dospělí nerozumějí tomu, co všechno musí v současné době děti vydržet?
 - » Pokud ano, máte nyní šanci se jednou provždy těchto obtíží zbavit. Jestli máte pocit, že vaše stížnosti dosud nikdo neposlouchal, je to dnes váš den!
2. Hráči si postaví židle do půlkruhu. Diskutujte o otázce: „Jaké nepříjemnosti musí strpět dítě? Na flipchart nebo tabuli píšeme seznam.“
3. Prohlédněte si společně seznam špatných věcí, na které hráči přišli během diskuze a sepište ty, které považují za nejhorší – asi pět až deset položek.
4. Potom se vybere nevýhoda, která je úplně nejhorší a nakreslí se obrázek nebo se napíše povídka o svých vlastních zlých nepovedených dnech.
5. Pokračujte dalším cvičením „Záleží na tom“

Reflexe: Byli jste překvapeni odpověďmi, které zazněly? Našli jste hodně společných odpovědí?

4.2 AKTIVITA: ZÁLEŽÍ NA TOM

Účel aktivity: Význam událostí v životě spočívá v tom, jak je vnímáme nebo interpretujeme, protože různí lidé mají často velmi odlišné interpretace stejných událostí. Toto cvičení je i zamyšlením nad tím, že občas změníme smýšlení o nějaké události tehdy, když o ní získáme více informací. Pomocí tohoto cvičení mají hráči zjistit, že síla spočívá v tom, že přijímáme věci takové, jaké jsou a že vyčkáme se soudem, zda je to dobré, nebo špatné, dokud se nedozvíme, jak to dopadne.

Věk: 8+

Počet osob: 12–20

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Papír, tužka

Postup: Nejdříve přečte vedoucí následující starou čínskou taoistickou povídku „Muž a kůň“.

Povídka vypráví o rolníkovi v chudé vesnici. Lidé ho považovali za zámožného, protože měl koně, který ho vozil a pomáhal orat.

Jednoho dne kůň utekl. Jeho sousedé říkali, jak je to hrozné, ale rolník jen řekl: „Kdo ví.“

O pár dní později se kůň vrátil a přivedl s sebou dva divoké koně. Sousedé se radovali z rolníkova štěstí, ale on jenom řekl: „Kdo ví.“

Další den se rolníkův syn zkusil projet na jednom z divokých koní, ten ho ale shodil a syn si zlomil nohu. Všichni sousedé vyjádřili upřímnou soustrast s jeho neštěstím, ale rolník znovu řekl: „Kdo ví.“ Asi za týden přišli do vesnice vojenští důstojníci, aby odvedli mladé muže do armády. Rolníkova syna nevzali, protože měl zlomenou nohu. Když mu sousedé říkali, jaké má štěstí, rolník odvětil: „Kdo ví.“

Vraťte se k seznamu nevýhod dětství, který byl napsán v předchozí aktivitě. Požádejte skupinu, aby uvažovala o možnosti, že by v *jiném rozpoložení mysli* mohly tyto hrozné věci vypadat, jako by byly štěstím v neštěstí. Nechte účastníky, aby vybrali 1 položku ze seznamu a napsali krátké povídání, které by vysvětlilo, co se přihodilo, proč si myslí, že to bylo strašné a jakým jiným způsobem by mohli tuto událost chápat, aby vypadala jako šťastný příběh.

Dále vyzvěte skupinu, aby si znovu prohlédla obrázek, na kterém nakreslili nejhorší nepříjemnost dětství.

Účastníci aktivity si představí, že se na tento obrázek dívají s odstupem několika měsíců nebo let, takže mohou porozumět, jakým způsobem byla tato „nejhorší věc“ vlastně nezbytným krokem v jejich životě. Požádejte účastníky, aby vysvětlili v několika větách, jak jim tato „nejhorší věc“ z dnešního pohledu přinesla štěstí, naučila je něčemu cennému, nebo skončila tak, že koneckonců nebyla zase tak špatná.

Rozdělte účastníky do malých skupinek, ve kterých budou účastníci diskutovat o svých příbězích.

- Sjednotte skupiny a dokončete jejich diskuze společně. Příklady otázek do diskuze:
- Souhlasila vaše nová interpretace „nejhorší nepříjemnosti“ s tou, kterou navrhovali členové vaší skupiny?
- Zjistili jste, že situace nebyla tak zlá, jak jste si původně mysleli? Pokud ano, vysvětlíte, co si nyní myslíte o té „nejhorší nepříjemnosti“? Pokud ne, co by se muselo stát, abyste tuto situaci viděli jako méně hroznou?
- Uvažujte o situacích, které ostatní označili za nejohroženější věci ve svém životě. Připadají vám také tak strašné? Proč ano a proč ne?

- Je jednodušší nahlížet jiným způsobem na cizí událost než na svou vlastní?
- Pomáhá vám, že i v životě ostatních lidí jsou „nejhorší věci“? Vysvětlete své odpovědi pomocí příkladů z dnešního cvičení.

Reflexe: Přinesly prožitky ostatních určitá uvědomění pro vás samotné? Našli jste pozitivní pohled na věci, které se staly a byly tehdy z vašeho pohledu nepřekonatelně těžké?

KONFLIKTY

Konflikt není sám o sobě pozitivní, či negativní, tím ho dělá naše reakce, respektive emoční odezva na konflikt. Naše znalosti o konfliktu se formovaly na základě informací, které jsme získali od rodičů, přátel, médií a z vlastní zkušenosti. Tyto informace ovlivňují samotný průběh konfliktu. To, jak se chováme, vyplývá z toho, co o konfliktu soudíme. Naše reakce na konflikt vyvolává následky. Ty pak mohou být pozitivní nebo negativní. Pokud jsou naše názory na konflikt negativní, je pravděpodobné, že se budeme chovat způsobem, který tento názor podpoří.

4.3 AKTIVITA: MOJE REAKCE NA KONFLIKT

Účel aktivity: Zmapování vlastních postojů v rámci konfliktního schématu.

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Papír, psací potřeby, tabule nebo flipchart

Postup:

Nejprve se všichni seznámí s cyklem konfliktní situace:

1. Naše názory, postoje ke konfliktu (získané z mnoha zdrojů)
2. Dochází ke konfliktu
3. Reakce – co uděláme při konfliktní situaci
4. Následek – stres, únava, poraněné city, vyhrocení/zmírnění, řešení...

Nyní všichni účastníci přemýšlejí o tom, jaké mohou být příklady možných reakcí na konflikt, které se zapisují na tabuli. Příklad:

- Předstíráme, že o nic nejde
- Někomu si postěžujeme
- Udeříme toho druhého
- Viditelně se naštve
- Nemluvíme s dotyčným
- Děláme vtipy, ironizujeme
- Pláčeme
- Souhlasíme s hovorem o problému (bez ponižování, slovního napadání atd.)



Nyní se zamysleme nad tím, které z reakcí mohou vyvolat pozitivní a které spíše negativní následky? (můžeme uvést příklad – pokud v průběhu zvýšíme hlas, křičíme či uijeme násilí, nebo naopak předstíráme, že se nic nestalo, mohou následky vést k pocitům ublížení (zraněné city), přehlížení atd. Nebo ke zhoršení problému. Naopak souhlas s tím, že budeme o problému hovořit bez křiku a zbytečného osočování, může vést k pozitivním důsledkům, které se mohou projevit dobrým vnitřním pocitem o sobě samém i o druhém účastníku problémové situace a následně mohou vést k vyřešení problému.

Důsledky naší reakce na konflikt naše názory na problémovou situaci ještě upevní, náš cyklus zůstane nezměněn. To, že se sami rozhodneme a pro sebe si prozkoumáme „osobní“ cyklus konfliktu (zvláště reakce mohou hodně napovědět), nám může vyjasnit, jak na nás konflikty působí a jakou roli hrají v našem životě.

Nyní si vzpomeňte na nějaký konflikt, který jste zažili. Odpovězte postupně na následující otázky:

- Čeho se konflikt týkal?
- Jakým způsobem jsem reagoval/a
- Kolik bylo účastníků konfliktu? Jak situace pro mne skončila?
- Jak jsem sama přispěla k tomuto závěru?
- Co jsem mohla udělat jinak?
- Je toto chování pro mne typické?
- Na základě jaké zkušenosti jsem jednal/a?

Reflexe: Co jste se o sobě dozvěděli nového? Znáte někoho v okolí, kdo reaguje podobným způsobem jako vy? Můžete po nějakou dobu upevňovat pozitivní postoj v rámci řešení konfliktu?

4.4 AKTIVITA: VPU – VZTEK – PROSBA – UZNÁNÍ

Účel aktivity: Mnoho konfliktů má hodnotovou povahu. Vypuknou proto, že vidíme svět jinak. Co se líbí mně, nelíbí se tobě. Co já chci, z toho ty nejsi nadšený. Mnoho těchto konfliktů vyvolává pocity vzteku. Toto cvičení ukazuje jednu techniku na zvládání pocitů vzteku.

Věk: 14+

Počet osob: 12–20

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Papír, psací potřeby

Postup: Složte list papíru do čtyř dlouhých vertikálních sloupců. Do prvního sloupce napište seznam deseti lidí, se kterými každodenně přicházíte do nejužšího kontaktu (můžete napsat více, nebo méně lidí). Do druhého sloupce napište alespoň u tří lidí jednou, dvěma větami, čím ve vás vzbuzují vztek. Nebojte se slova vztek. Vaše vyjádření začněte frází: „Mám vztek, když...“ Např. „Mám vztek, Renato, když mi nepomáháš s prací v domácnosti.“ Nebo: „Mám vztek, Jiří, když vyprávíš bezduché historky a vtipy.“

Až napíšete 3 věty začínající na „Mám vztek“, zamyslete se nad tímto: za každým vztekem, který cítíme k někomu druhému, je naznačena prosba, kterou opravdu chceme vznést. Málokdy máme vztek jen tak. Existuje něco, co chceme změnit a většinou to chceme změnit velmi rychle.

Do třetího sloupce se pokuste napsat svou prosbu, kterou skutečně máte pro každé zapsané vyjádření „Mám vztek“. Budte konkrétní a realističtí. Např. „Mám vztek, Renato, že mi nepomáháš s prací v domácnosti a prosím Tě, abys každé úterý večer vynesla odpadky.“

Čtvrtý sloupec patří části „U“ cvičení VPU. To znamená uznání. Náš vztek a naše prosba ve skutečnosti znamenají pro lidi, kterým je adresujeme, více, když se pokusíme vidět věci jejich očima, uznat, proč se chovají tak, jak se chovají. Např. „Mám vztek, Renato, když mi nepomáháš s prací v domácnosti a prosím Tě, abys každé úterý večer vynesla odpadky. Ale uznávám, že jsi zaneprázdněna tolika činnostmi do školy, že někdy nemáš čas a někdy Tě pohltí natolik, že si nevzpomeneš.“

Nebo: „Mám vztek, Jiří, když ve společnosti vyprávíš bezduché historky a vtipy a prosím Tě, abys s tím přestal. Ale uznávám, že jsi dobrý vypravěč a to vyprávění ti jde.“

Nyní napište vyjádření „prosím“ a „uznávám“ ke třem lidem, u kterých jste původně utvořili vyjádření „Mám vztek“.

Reflexe: Obáváte se toho, co se stane, když vyjádříte svůj vztek? Je u vás doma vztek dovolená emoce?

V příkladech byly dva druhy vyjádření uznání. Jeden vede k porozumění a dává druhému na vědomí, že uznáváte také jeho pohled na celý konflikt. V druhém typu uznání přiznáváte obdiv k některému aspektu chování, které ve vás vzbuzuje vztek.

Vztek je emoce, kterou můžeme ovládnout jenom tehdy, když mu dovolíme, aby se dostal na povrch. Naučit se ovládat silné pocity je důležitou součástí procesu vyjasňování hodnot. Abychom mohli vyjádřit pocity poctivě a zblízka je prozkoumat, musíme se naučit je co nejpresněji pojmenovat.

Jestliže cítíte, že slovo vztek je silné slovo, lze je nahradit jiným. Např. „Petře, vadí mi, když používáš tenhle výraz. Prosím Tě, abys našel jiný způsob, jak říct to, co chceš. Uznávám, že jsi možná ani netušil, jak mi to vadí.“ Prosba nemusí volat po konkrétní změně chování. Může znít i: „Prosím Tě, udělejme si čas, promluvme si o naší situaci a uvidíš, že na něco přijdeme.“

ODPUŠTĚNÍ

Neočekávejme změnu, pokud v sobě nosíme hněv vůči druhým. V našem životě je mnohem více lidí, kteří nás zranili a způsobili nám křivdy – předci, rodiče, příbuzní, sousedé, přátelé, spolupracovníci, životní partneři, děti a jiní. Je dobré se setkat s těmito lidmi a poprosit je o odpuštění. Odpuštění přináší pozeňání a uzdravení do našeho života. Musíme odpustit i lidem, kteří odešli z tohoto světa. Musíme mnohdy umět odpustit i sami sobě a někdy i osudu, Bohu, nebo něčemu, v co věříme, že může ovlivňovat náš život.

4.5 AKTIVITA: ODPUŠTĚNÍ

Účel aktivity: Změna vlastního postoje, odpuštěním nastává i změna na úrovni tělesné i na úrovni psychické. Rovněž se mění celý život člověka. Odpuštění znamená rozhodnutí nenechat si kazit život bolestnou minulostí.

Věk: 5+

Počet osob: 8–12



Doba trvání: 1–2 hodiny

Pomůcky: Psací potřeby, papíry, barevné papíry, nůžky, lepidlo a jiný vhodný výtvarný materiál dle fantazie vedoucího (např. hlína, látky...)

Postup: Vedoucí požádá účastníky, aby si zavřeli oči. Po zklidnění jsou požádáni, aby se zamysleli, co pro ně znamená odpuštění, co si pod tímto slovem vlastně představí? Každý člen skupiny by se měl rozpomenout na konkrétní situace ze života, kdy někomu něco odpustil. Poté každý ztvární svůj obraz, představu (např. do podoby koláže, písemnou formou, vše namaluje apod.). Pak následuje vernisáž, kdy každý představuje svoje dílo. Ostatní mohou vše komentovat a doptávat se. Když svá díla představí všichni, požádá je vedoucí, aby se sesedli do kruhu a následuje reflexe.

Reflexe: Co je to odpuštění? Myslíte si, že je odpuštění důležité a proč? Myslíte si, že existují v životě věci, které nelze odpustit? Dokázali jste v životě někomu odpustit? Neodpustili jste někomu něco, co udělal – jaký vliv to má či mělo na váš život? Je pro vás těžké odpustit sám sobě? Hraje nějakou roli, zda si viník přiznal vinu, nebo ne?

Obměna: Každý si představí ve vizualizaci konkrétní situaci, která potřebuje odpuštění. Poté si účastníci (stále se zavřenýma očima) vezmou gumu a mažou s ní zlé vzpomínky, spojené s touto situací.

Reflexe: Jak se cítíte, když je stránka opět čistá?

Obměna: Každý napíše svůj příběh, který potřebuje odpuštění, na papír. Dětem mohou pomoci jejich rodiče. Pak se utvoří dvojice. Každý přečte svůj dopis. Pak se papíry špatných vzpomínek pálí, popel se ukládá do urny.

4.6 AKTIVITA: NA SMIŘOVÁNÍ (USMIŘOVÁNÍ)

Účel aktivity: Rozvoj empatie, sebepojetí, trénink odpuštění, rozvoj představivosti, nápaditosti.

Věk: 3+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 10–20 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Ve dvojici – každý z dvojice položí na stůl levou ruku. Domluví se, která z nich bude předstírat, že je uražená a které se s ní pokusí usmířit. Lehkými doteky, přiblížením a oddalováním se pak beze slov rozehrává mezi oběma rukama situace usmířování. Ruce jednají na základě našich aktuálních pocitů. Jak to dopadne, není předem dáno. Může dojít i k tomu, že se uražená ruka urazí ještě více, nebo se naopak ruce smíří. Záleží to na citlivosti obou a na taktu, na tom, zda chceme odpustit. Potom se dvojice vystřídají. Ruka prve uražená se bude nyní pokoušet o smír. Na závěr nastane varianta, kdy dojde k usmíření, oba aktéři se s úsměvem obejmou.

Obměna: Hru na usmířování si můžeme zahrát také jako pantomimickou etudu v prostoru anebo i jako scénku se slovy (vyhodnocení situace – proč se stala, co jsme nezvládli a jak to příště zvládneme lépe...).

Reflexe: Jak jsme se při usmířování cítili? Kdo udělal první krok? Přijal ho ten druhý hned, nebo se zaváháním? Měl druhý chuť se usmířovat, popovídat si o tom?

4.7 AKTIVITA: TAŠKA BRAMBOR

Účel aktivity: Změna vlastního postoje, sebepojetí, nácvik návyku odpuštění.

Věk: 4+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: Dle potřeby

Pomůcky: Psací potřeby (fixy), papír, sáček brambor, igelitová taška

Postup: Nejprve si vzpomeňte na každého člověka, který vám v životě ublížil. Jména si napište na papír. Poté vezměte brambory a na každou z nich napište pouze 1 jméno ze seznamu. Při každém jménu se vedoucí zeptá: chceš odpustit tomuto člověku, který ti ublížil? Pokud zní odpověď „ano“, brambora se jménem se odloží. Pokud zazní „ne“, brambora se jménem se vloží do igelitové tašky. Až se projde celý seznam, účastníci dostanou pokyn, aby igelitovou tašku nosili od této chvíle všude s sebou a nesmí ji nikde odložit. Toto „závaží“ s sebou musí nést do školy, musí ji mít při posteli, když jdou spát, musí ji nést i do koupelny, ke stolu i ke hře. Taška se stává od této chvíle součástí hráčů. Je dobré dle možností hrát tuto hru po dobu 1 týdne (dospělí ještě déle), než se pak rozhodnou odpustit.

Reflexe: Námaha, která je nutná na přenášení tašky ukazuje, jak velké duchovní břemeno neodpuštění je. Všude jde s námi, nemůžeme ho někde zapomenout nebo někde nechat. Po nějaké době se brambory začnou rozkládat. Toto cvičení je metaforou k duchovnímu životu s neodpuštěním. Ukazuje, co se děje, když člověk nechce opustit negativitu a bolest. Mám igelitovou tašku plnou, či prázdnou? Bylo pro mne nošení tašky námahou?

4.8 AKTIVITA: ROZHODL JSEM SE ODPUSTIT

Účel aktivity: Naučit se postupnými kroky dojít k odpuštění, uklidnit nitro postiženého a zbavit vzájemný vztah nevraživosti, hořkosti a nenávisti (nepřátelství a pomstychtivosti). Odpuštění je způsob, jak zabránit tomu, aby nám minulost diktovala, jak má vypadat budoucnost.

Věk: 9+

Počet osob: 8–12

Doba trvání: 1–2 hodiny

Pomůcky: Psací potřeby, papíry

Postup: Vezměte list papíru a napište pod sebe jména lidí, kteří vás psychicky zranili. Někdo vás zradil, zklamal vaši důvěru, pomluvil vás, nebo jinak poškodil. Uvedte i jména těch, kterým si myslíte, že nikdy v životě neodpustíte. Většinou půjde o lidi, kterým jste dali srdce a důvěru a zklamání bylo velmi hluboké.

1. První krok – vezměte jednoho člověka z tohoto seznamu a na druhý list napište svou povídku o tom, co se stalo, jak to bylo, jak se zachoval, co dělal, jak se vás to dotklo. Své negativní pocity, které jste při tom zažili, vypište co nejrealističtěji a nejdramatičtěji. Neberte si při tom servítky. Poté si zkuste představit, že jste tento list papíru pustili po vodě a voda ho odnesla. Pro jistotu si tento list ještě jednou přečtete a potom ho spalte. Popel spláchněte.

Máte-li představivost, můžete namluvit svou nenávist k viníkovi do imaginárního (ve fantazii vymyšleného) balonu naplněného heliem. Ten potom pustíte a dívejte se, jak mizí v oblacích.



V tomhle cvičení je důležité nedržet v sobě bolestné pocity křivdy, je zapotřebí se jich zbavit a nepět na minulosti, na pocitech sebelítosti a pocitech ukřivdění.

2. V povídce jste sami sebe vylíčili jako oběť, nyní se rozlučte s představou, že jste oběť, a nahrad'te ji představou nadějnější. Zkuste si uvědomit, že jste člověkem, který má svou hodnotu, který je též chybující, ale snaží se vzdor tomu všemu vstát, když padl a vyhýbat se chybám podobným těm, které udělal. Uvědomte si, že jste schopni změnit svůj postoj jak sami k sobě, tak k druhým lidem. A nejen to. Uvědomte si, že jste schopni dát druhému člověku dar – i tomu, kdo vám něco zlého udělal. I tomu jste schopen dát jím zcela nezasloužený dar ve formě odpuštění. Dokážete-li to, dá vám to pocit jistoty a sebevědomí. Pak již nemusíte mít pocit, že jste bezmocnou obětí. Toto poskytnutí daru tomu, který by jinak zasloužil odplatu, za to, co vám udělal, vám může dodat sebedůvěru a zvýšit vaše sebehodnocení. Může vás to postavit na nohy.
3. ZMĚNA POSTOJE – představte si klidnou krajinu, u moře, na horách, soustřed'te se na mír a klid v této krajině. Po dobu 10–20 minut zůstaňte zcela v klidu. Uvolněte se. RELAXUJTE. Uvědomte si, že máte svobodu rozhodnout se s něčím nesouhlasit, něco odmítnout, změnit apod. ODPUŠTĚNÍ JE VĚCÍ ROZHODNUTÍ. Zamyslete se nad tím, jaké následky bude mít pro vás osobně vaše rozhodnutí vzdát se snahy o odplatu a odpustit.

Uvědomte si, že máte svobodnou vůli rozhodnout se podle svého uvážení a že nejste naprogramováni.

Nemá smysl donekonečna hledat chyby ani na sobě, ani na druhých lidech.

Nemá cenu zraňovat se nebo odsuzovat druhé nebo sebe.

Vnímejte své bližní jako lidi toužící po lásce, u nichž tato touha často není uspokojena, a proto dělají zlé věci.

Snažte se vidět spíše své šťastné chvíle, než ty špatné.

Snažte se vidět situaci jako příležitost se něco naučit, zdokonalit, osobnostně dozrát.

Uvědomte si, že jde o to změnit zlobu, zlost a nenávisť v lásku.

Lpění na ukřivdění a nesmiřitelnosti je cestou k vlastnímu utrpení.

Máte možnost si vybrat, na co chcete myslet (*mozek dostane pokyn – potřebuji odpustit – a on poslechne...*).

Věřte, že si zasloužíte být šťastni.

Věřte, že láska je nejúčinnější lék na světě.

Věřte, že někteří lidé, které potkáte, mohou být vaším učitelem sebeovládání a trpělivosti.

Věřte, že odpuštění je klíčem ke štěstí.

Rozhodněte se, že je lepší být šťastný než 100% spravedlivý (podle vašich představ).

Stanovte si jasně cíl svého snažení – zbavit se břemene těžkých myšlenek, mít pokojnou mysl a něco pro to udělat.

Věřte, že odpuštění je cestou k nadějnému životu pro vás i druhé lidi.

4. Napište osobě, která vám něco zlého udělala, dopis. V něm jí vypíšte vše o tom, jak celou věc (kritickou událost) chápete, v čem vidíte „nefér“ jednání viníka, co si o tom myslíte. Odpuštění neznamena, že schvalujete to, co vám druhý člověk udělal. Formulujte to velice pečlivě. Nebud'te viníkovi morálně nadřazení – a že mu velkopansky odpouštíte. Nehrajte si na milostpána, který velkodušně viníkovi uděluje milost. Napište to citlivě, osobně a intimně. Dopis si dvakrát přečtete a zalepte. **Dopis nemusíte odesílat. Podstatné není říci větu já vám odpouštím, ale budete se CHOvat JINAK – s úctou a respektem**, i když zpočátku ve vašem chování bude jen povinná lidská úcta, která se projeví, že se mu nevyhnete, že odpovíte na pozdrav. Bez úcty v jednání to opravdové odpuštění nebude.

Domácí cvičení: Totéž udělat pro situaci, kdy vy jste něco druhému udělali, byli jste sami viníkem. Udělejte si seznam lidí, kterým jste ublížili, kteří na vás budou mít nedobré vzpomínky, i když budete tento seznam psát neradi. Jde o to se **NAUČIT NEJEN ODPUŠTĚNÍ DÁVAT, ALE TAKÉ O ODPUŠTĚNÍ POŽÁDAT.**

Reflexe: Co pomáhá odpuštění? (čas, schopnost obou jednajících změnit obraz sama sebe, schopnost nestavět sebe sama do středu pozornosti atd.) Odpuštění ulehčuje životní břímě. Radujte se z toho pocitu, který po odpuštění zalije celé vaše bytí z pocitu klidu a míru, které odpuštění přináší. Uvědomte si, že tím, že odpustíte druhému člověku, ulevíte v první řadě sami sobě. Na odpuštění není nikdy pozdě.

POZITIVNÍ HODNOCENÍ SEBE, PŘIJETÍ SEBE

Lidské jednání dává smysl teprve tehdy, když si uvědomíme usilování o vyšší cíle. Bez lásky ale nemůžeme naplnit své možnosti. Lidé vychovávaní s láskou k sobě, druhým, jsou silní, osobití, mají ideály, jsou vřelí, ale přesto jsou praktičtí. Krása se skrývá v každém člověku. Hmotný svět a lidé kolem nás jsou nástroje, jimiž kultivujeme svou duši. Chceme si uvnitř připadat krásní, proto hledáme krásu venku. Ale jakmile si člověk uvědomí, že pracuje především na sobě, zjistí, že především pozitivní pohled na sebe sama je to, co přináší plody. Aby člověk mohl milovat druhého, musí být sám sebou.

4.9 AKTIVITA: MÁM SVOJI CENU

Účel aktivity: Podpora sebehodnocení, pokud je opakováno pravidelně, má velký význam. Může působit jako protilátka vůči všem negativním myšlenkám, které byly do vědomí zaneseny.

Věk: 8+

Počet osob: 1+

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup: Nejprve požádejte studenty, aby zavřeli oči a tiše několikrát opakovali společně s vedoucím aktivity.

- „*Bez ohledu na to, co mi říkáš, nebo děláš, jako člověk mám svou cenu!*“
Nejprve trénujete pouze tento výrok stále dokola. Měli byste vysunout bradu a mírně se usmívat.
- Až pochopíte smysl této hry, můžete přidat výroky typu: „*Jsi k ničemu, nic neumíš, nikdo o tebe nestojí, jsi tlustá...*“ (věty, které slýchají...)
- Na tyto výroky budou odpovídat: „*Bez ohledu na to, co mi říkáš nebo děláš, jako člověk mám svou cenu!*“

Toto cvičení se opakuje po dobu 21 dnů. Současné výzkumy naznačují, že právě tuto dobu trvá, než se změní myšlenkový návyk.

Reflexe: Co jste prožívali během tohoto cvičení? Bylo snadné ponořit se do představ? Jaké je to pro vás teď, změnilo se něco?



4.10 AKTIVITA: POHOTOVOSTNÍ KARTA SOS

Účel aktivity: Tato karta pomáhá zpracovávat nepříjemné záležitosti i tragédie, které se v životě dějí. V těchto chvílích se totiž většinou vracíme ke starým nevhodným zvykům, a to jak v myšlení, tak v pocitech a jednáních (relaps). Naplánovaný postup umožňuje oprostít se od těchto starých neúčinných postupů.

Věk: 8+

Počet osob: 1+

Doba trvání: 20 minut

Pomůcky: Bez pomůcek

Postup:

Vyrobte si kartičku z papíru nebo kartonu, který se vám vejde tam, kde ji budete mít po ruce (do peněženky, penálu, do počítače, zalamínovanou na ledničku, zrcadlo a vyplňte ji podle svého. K prvnímu bodu si napište jména a telefonní čísla dvou důvěrných přátel, o kterých víte, že se s nimi můžete o problém podělit, aniž by vás odsoudili nebo vás zahrnuli nesmyslnými radami. Ke druhému bodu si napište, jaká je vaše vyzkoušená reakce na kritické hlasy, když se cítíte silní a sebevědomí. K poslednímu bodu si zaznamenejte pár aktivit, které vás obvykle uklidní a posílí. Někdy se tomu říká zdravé rozptýlení, takže napište jen zdravé činnosti, po kterých nebudete mít pocit viny.

Vzor karty SOS:

SLOVO. Říct, co mě trápí, tomuto důvěrnému příteli:

ODEJDI! Kritické hlasy je nejlepší zahnat větou:

SÍLA A ÚTĚCHA. V nouzi mě uklidní, rozptýlí a posílí tyto aktivity:

4.11 AKTIVITA: NÁŠLAPNÉ KAMENY

Jeden krůček po druhém, to je nejbezpečnější a nejjistější způsob, jak dosáhnout pokroku.

Účel aktivity: Tato aktivita nabízí originální a zábavný způsob, jak se vypořádat s potenciálně nezajímavým materiálem. Výborně se hodí pro opakování – v rámci jednoho sezení můžete pokrýt několik procesů. Je multisenzorická a využívá auditivní, vizuální a (pro dobrovolníky) i kinestetické kanály učení. Vyžaduje, aby se zúčastnění jasně vyjadřovali a objasňovali své porozumění, a to buď verbálně, když přecházejí z kamene na kámen nebo ve svých hlavách, když slova dobrovolníka porovnávají s tím, co si sami myslí.

Věk: 3+

Počet osob: 8–16

Doba trvání: 45–60 minut

Pomůcky: Papír, psací potřeby

Postup:

1. Utvořte kruh a uvnitř kruhu položte na zem několik listů velkého papíru a tlustý propisovací fix.

2. Rozeberte s účastníky různé kroky určitého procesu, který jste právě probírali. Např. proces návrhu a tvorby – účastníci si ujasní, co mají dělat, než se pustí do práce (určitý postup receptu, s mladšími dětmi postup, jak se oblékat, v matematice logické kroky v rámci procesu přemýšlení u výpočtu kvadratických rovnic, obyčejný postup vyplnění složenky atd.).
3. Očíslujte jednotlivé papíry nebo na ně namalujte obrázky nebo napište klíčové slovo. Budou to nášlapné kameny, které znázorňují jednotlivé fáze daného procesu (při učení postupu oblékání to mohou být obrázky kalhot, čepice, ponožky apod.).
4. Vyberte dobrovolníka, který si myslí, že pomocí nášlapných kamenů se dokáže dostat z jedné strany kruhu na druhý. Postaví se na první kámen a vysvětlí daný krok úplně a přesně. Je-li vedoucí hry s odpovědí spokojen, může se účastník přesunout na druhý kámen, kde opět objasní příslušný postup atd.
5. Jestliže účastník uspěje, ostatní mu zatleskají. Pokud je odpověď nesprávná, nebo nekompletní, z kamene spadne, jde se posadit na své místo a o splnění úkolu se pokusí další dobrovolník.

Variace:

- O tom, zda jednotlivé kroky byly správně vysvětleny, mohou namísto vedoucího hry rozhodovat účastníci.
- Stanovte určitá pravidla, která proces zrychlí a ozvláštní: žádné opakování, váhání či odchýlení. Jakmile něco z toho dobrovolník udělá, jde z kola ven.
- Namísto upevnění či opakování určitého úkolu můžete tuto aktivitu využít k představení látky nové. Účastníci to mohou zkusit, mohou uplatnit své obecné znalosti, logické myšlení nebo prostě jen hádat.
- Použijte ji jako jeviště. Vedoucí hry se přesouvá z jednoho kamene na druhý a zároveň vysvětluje danou látku. Díky tomu zanechává silný vizuální otisk, který je doplněn verbálním výkladem.

4.12 AKTIVITA: V ČEM JSEM DOBRÝ?

Účel aktivity: Budování sebedůvěry, učení se hodnotit ostatní lidi, odhadnout ostatní lidi, diskutovat o dobrých vlastnostech. Aktivita je vhodná pro děti plaché, s nízkým sebevědomím, děti uzavřené, děti přecitlivělé.

Věk: 5+

Počet osob: 8–16

Doba trvání: 45–60 minut

Pomůcky: Papír, psací potřeby

Postup: Sedíme v kruhu. Účastníkům rozdáme tužky, papír – dostatečně veliký. Každý má za úkol doprostřed papíru napsat, v čem si myslí, že je dobrý. Např.: Umím hezky kreslit. Umím hrát dobře fotbal. Rád pomáhám ostatním. Posbíráme poté od všech papíry a promícháme. Papíry rozložíme doprostřed kruhu. Všechny papíry účastníkům nahlas a pomalu přečteme. Ke každému můžeme něco dodat.

Pak vyzveme všechny účastníky, aby udělali větší puntík na papíry, kde jsou napsané vlastnosti, ve kterých si myslí, že jsou také dobří.

Obměna: Vyzveme účastníky, aby napsali jejich špatnou vlastnost, popř. činnost, která jim nejde. Mohou také napsat největší úspěch za poslední rok...



Reflexe: Společně s účastníky spočítáme puntíky na jednotlivých papírech. Seřadíme podle počtu puntíků, diskutujeme o tom, které vlastnosti se nejčastěji vyskytují, proč. Také můžeme zhodnotit, zda daná vlastnost může být také za určitých okolností negativní (např. přehnaná skromnost, či naopak přehnané sebevědomí).

4.13 AKTIVITA: VYJÁDRĚNÍ HRDOSTI A DOTAZY

Účel aktivity: Uvědomit si, co v životě zvládáte, jak jste hrdí na svá přesvědčení a skutky, povzbuzuje k dalším činnostem.

Věk: 4+

Počet osob: 6–25

Pomůcky: Papír, tužka, pastelky

Doba trvání: 45–60 minut

Postup: Aktivitu je možné provádět v několika variantách. Vedoucí aktivity přečte následující otázky, které přizpůsobí věku zúčastněných. Základní vzorové otázky (přizpůsobené věku):

- Co dokážete dělat samostatně a jste na to hrdí?
- Na co jste hrdí z oblasti vaší školy, práce?
- Na jaký dárek, který jste věnovali, jste hrdí?
- Na co jste hrdí v rámci vaší rodiny?
- Udělali jste pro životní prostředí něco, na co můžete být hrdí?
- Na co jste hrdí z oblasti peněz?

Poznámka: Chceme zdůraznit, že ten typ hrdosti, o kterém se zde hovoří, není pýcha, či chvástání, ale hrdost, která značí: „mám dobrý pocit“ nebo „uspokojuje mne“ jistý aspekt mého života.

Dodatečné otázky (*Jsem hrdý na... Jsem hrdý, že...*):

1. Nová dovednost, kterou jste získali za poslední měsíc nebo rok
2. Něco, co podnítilo vaši tvořivost
3. Rozhodnutí, které vyžadovalo značné uvážení
4. Dokázali jste se zhostit úkolu, přestože byl velmi namáhavý
5. Rodinná tradice, na kterou jste zvláště hrdí
6. Něco, co jste si odepřeli a jste na to hrdí
7. Něco, co jste udělali pro staršího člověka
8. Moment, kdy jste se ozvali, i když by bylo snazší zůstat zticha
9. Sportovní výkon z poslední doby, na který jste hrdí
10. Něco, co jste udělali vlastníma rukama
11. Zlozvyk, který se vám podařilo překonat
12. Způsob, jakým jste pomohli rodině (příteli)
13. Byli jste neobvykle laskaví k jinému člověku
14. Něco, čím jste přispěli ke zvelebení vašeho okolí

15. Něco, čím jste přispěli k přátelství mezi lidmi
16. Moment, kdy jste se stali důležitým vzorem pro mladšího člověka

Varianta pro předškolní děti: Zkuste namalovat obrázek na otázky, které ti přečte maminka (viz předchozí otázky nebo řekni nám... (odpovědi na otázky přizpůsobené věku, maminka může zapisovat do sešitu, po určité době se vrací k odpovědím, možno srovnat posun).

4.14 AKTIVITA: PROHLÁŠENÍ TYPU „NAUČIL JSEM SE“

Účel aktivity: Pomůže objevit a posílit to, co jsme se už naučili. Dá vyniknout zkušenostem, o kterých jsme ani nevěděli.

Věk: 8+

Počet osob: 6–25

Pomůcky: Tužky, papíry (případně hodnotový sešit), pro vedoucího tabule

Doba trvání: 45–60 minut

Postup: Na začátku aktivity pracuje každý samostatně. Účastníci doplňují níže uvedené neúplné věty. Pak se na pár minut zamyslete nad tím, co jste se naučili nebo objevili a jak by to mohlo ovlivnit vaše chování a váš život. V rodině nebo ve skupině si vedoucí připraví tabulku s níže uvedenými (nebo podobnými) neúplnými větami. Tabulka se umístí někam v místnosti natrvalo, nebo po dobu, kdy se bude používat.

Naučil jsem se...	Objevil jsem, že...
Zjistil jsem, že...	Překvapilo mne, že...
Znovu jsem poznal, že...	Potěšilo mne, že...
Všiml jsem si, že...	Nepotěšilo mne, že...

Hned po individuálním hodnocení odpovědí může následovat diskuze, kdy vedoucí skupiny požádá ostatní, aby se na chvíli zamysleli nad tím, co se právě naučili, co se naučili o sobě, co znovu poznali o své osobě, o svých hodnotách. Pak se mohou o svou zkušenost podělit s ostatními tím, že uvedou, jak doplnili některou z uvedených vět. Vyjádření by měla být krátká a k věci. Zaměřte se spíše na osobní zážitky než na obecné zkušenosti.

Obměna: Sepište seznam vět typu „naučil jsem se...“, opatřete jej datem a vložte do vašeho hodnotového sešitu.



5. VZTAH K PŘÍRODĚ

VEDENÍ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU / ÉKOLOGIE JAKO SOUČASNÝ TREND

Zdravý životní styl je trendem dnešní doby. Kvalita našeho života se zvyšuje a dodržování zásad zdravého životního stylu se stále častěji objevuje jako hlavní téma různých diskuzí, článků, výzkumů. Co to však jsou zásady zdravého životního stylu? Základem jsou pravidelnost, zdravá a pestrá strava, dostatek odpočinku a spánku, vyhýbání se stresu, dostatek pohybu, dostatečný pitný režim, pozitivní přístup k životu, dobrá nálada, úsměv, pozitivní mezilidské vztahy, vyhýbání se chemikáliím, a to jak v jídle, tak i v používání nejrůznějších prostředků v domácnosti. Ekologie je důležitým „oborem“ pro naše prostředí a je jedním z hlavních pilířů zdravého životního stylu.

Strategie přístupu

Chovat se ekologicky je dnes moderní. Pro některé je to samozřejmost. Pro některé nutná povinnost. Pro některé však stále velká neznámá. V dalších aktivitách lze ukázat možnosti, jak se ekologicky chovat. Postačí jen trocha snahy a zájmu a můžeme se velmi jednoduše vyhnout spoustě přípravků a prostředků, které zatěžují NAŠE životní prostředí i NÁŠ organismus. Začít můžeme třeba tím, že budeme číst složení výrobků, které si kupujeme. A to nejen potravin, ale také drogerie, čisticích prostředků, oblečení, a dalšího zboží, které si pořizujeme a které používáme. Věděli jste například, že oblečení, které si kupujeme v „běžných“ obchodech, je napuštěno různými konzervačními přísadami? Zdraví škodlivými? Proč? Aby po cestě „k nám“ nezvlhlo, nenapadl ho nějaký hmyz, aby barvy zářily a zboží bylo atraktivní. Všechny ty chemické konzervační přísady se pak dostávají z oblečení skrz naši kůži do našeho organismu. Proto nezapomeňme nové oblečení řádně vyprat, klidně vícekrát. A v čem? No přece v našem novém ekologickém prášku, který si vyrobíme.

5.1 AKTIVITA: CO OBSAHUJÍ PRACÍ PRAŠKY A K ČEMU JSOU LÁTKY „UŽITEČNÉ“?

Účel aktivity: Výchova k ekologii, zvýšení povědomí o obchodních tazích, postřeh, četba, věda, přemýšlení o věcech, co je komerce?

Věk: 6+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 1 hodina

Pomůcky: Vytisknutá tabulka s názvy přísad pracích prášků – viz níže – jedna pro každou skupinu účastníků. Vypsání složení různých pracích prostředků, které lidé používají: pokud máme možnost, dopředu vyzveme účastníky, aby si přinesli ústřížek složení, fotku složení, či celý obal pracího prostředku, který doma používají.

Postup: Před aktivitou je potřebné skupince říci krátký teoretický úvod. Věcně, stručně, avšak zajímavě.

Prací prostředky, které známe z obchodů, prášky i gely, obsahují spoustu látek. Látek při praní potřebných (změkčovaadlo, bělidlo, mýdlo), ale také při praní nepotřebných, které buď pouze zvyšují množství pracího prášku (plnidla), nebo zdůrazňují vůni, rozjasňují barvy. Mnohé z nich jsou látky pro praní nepotřebné, které nejen zbytečně zatěžují životní prostředí, ale mohou být také škodlivé pro náš organismus, pro naši pokožku.

Komerční prací prášky jsou tedy z největší části složeny z:

- sodium sulfate – síran sodný (plnidlo),
- sodium carbonate – prací soda (změkčovaadlo),
- sodium carbonate peroxide – perkarbonát sodný (kyslíkové bělidlo),
- alkyl-benzensulfonany nebo alkylsulfáty – tenzidy (např. mýdlo, viz tabulka),
- zeolit (změkčovaadlo).

CO tedy tvoří základní stavební hmotu pracího prášku? Co skutečně pere a má vliv na kvalitu vyprání? Síran sodný – přísada pro zvětšení objemu, kterého si v prášku kupujeme nejvíce, to není.

Pokud odstraníte i další „přídavné“ látky (ropné deriváty, umělé parfémy, optické zjasňovače a pojiva), CO zůstane? Soda, mýdlo, popř. bělidlo, pokud pereme bílé prádlo.

Je dobré, pokud máme možnost, napsat heslovitě na flipchart, nebo tabuli jednotlivé složky, zdůraznit (barevně, nebo zakroužkovat) ty látky, které „perou“. Skupině se pak bude lépe pracovat.

Postup: Skupinu necháme pracovat samostatně a diskutovat, co a kolik je obsaženo v pracích prostředcích na štítcích, které si přinesli z domu. Skupina má za úkol porovnat složení svého pracího prášku s tabulkou, necháme skupinku zjistit, k čemu je obsažená látka „prospěšná“, zda je opravdu nutné, aby v pracím prášku byla obsažena, popř. jak moc zatěžuje životní prostředí. Necháme skupinu zjistit, kolik % pracího prášku obsahuje látky, které SKUTEČNĚ PEROU naše prádlo. Necháme skupinu také vypočítat, kolik nás stojí vyprání jedné pračky prádla s daným pracím prostředkem.

Reflexe: Se skupinou diskutujeme výsledky a porovnáváme jednotlivé prací prášky navzájem mezi skupinami. Zkusíme zjistit, který prací prášek je podle nás „nejlepší“, přitom kritéria výběru necháme na skupině, snažíme se, aby na kritéria přišla skupina sama v závislosti na úvodním krátkém textu, který jsme skupině vyprávěli, před aktivitou.

Odměna: Osvěta, kterou si touto aktivitou bereme domů, může být hezkou odměnou pro každého účastníka.

Pozn. pro pracovníka: Je dobré, aby si skupinka hned po této aktivitě provedla aktivitu následující, to je výroba domácího pracího prášku.

Název na etiketě	Český název	Funkce	Poznámka
SODIUM SULFATE (Bulking Agent)	síran sodný, Glauberova sůl, nerost mirabilit	Plnidlo, přísada pro zvětšení objemu v pracích prášcích Nemá vliv na vyprání , ale zajišťuje dobrou sypkost prášku a zvyšuje jeho objem (navozuje pocit, že za své peníze kupují hodně muziky = velkou dávku prášku)	Přírodní látka, ale lze vyrobit i uměle Kompaktní prací prášky jej téměř neobsahují Pokud není odfiltrován z odpadní vody, způsobuje zasolování půdy i vody



Název na etiketě	Český název	Funkce	Poznámka
SODIUM CARBONATE (Builder)	prací soda, uhličitan sodný	Změkčovaadlo vody (váže ionty hořčíku a vápníku) Odstraňuje mastné skvrny a dezinfikuje	Zvyšuje účinnost detergentu (mýdla) v tvrdé vodě
SODIUM BICARBONATE	jedlá soda, hydrogen-uhličitan sodný, soda bicarbona	Změkčuje vodu, rozpouští mastnotu, odstraňuje pachy a mírně bělí	Součást prášků do pečiva, na „pálení žáhy“
SODIUM CARBONATE PEROXIDE (Oxidising Agent)	perkarbonát sodný, peruhličitan sodný, peroxouhličitan sodný	Bělidlo, během praní se rozkládá na sodu a peroxid, který bělí (na bázi kyslíku)	Předpona „per“ z perkarbonátu dala název některým čisticím přípravkům (např Persil)
TAED (Bleach Precursor)	tetraacetyl-ethylene-diamine	Aktivuje perkarbonát, takže je účinný i při nízkých teplotách	Umožňuje bělicí účinek při praní ve studené vodě
NAAL-SILIKAT ZEOLITH / zeolite (Builder)	křemičitany/ zeolit	Nahrazují fosfáty (změkčují vodu), tím zvyšují prací účinnost prášků	Zvyšují objem pracích prášků Zeolit je ve vodě nerozpustný, proto je hůře vymáchatelný
NA-KŘEMIČITAN (Builder)	křemičitan sodný	Změkčovaadlo vody Upravuje alkalicky pH prací lázně, při které dochází k účinnějšímu odstraňování mastných nečistot	Zlepšuje vymáchatelnost zeolitů Roztok křemičitanu sodného je známý jako vodní sklo (konzervace vajec)
ALKYLBENZENE SULFONATE-NA / sodium alkyl sulfate (Surfactant)	Alkylbenzen-sulfonany/ alkylsulfáty / alkensulfonany	Tenzidy Zásadní složka pracího prostředku Rozpouští nečistoty a zabraňují jejich opětovnému usazování Tyto tenzidy jsou uměle vyrobené nejčastěji z ropy nebo dehtu	Tenzidy (= povrchově aktivní látky), nazývané též saponáty nebo detergenty Jsou to látky používané k čištění a mytí Nejznámějším příkladem je mýdlo
LIPASE	Lipáza	Enzym Látka, která odstraňuje určité skvrny při nízké teplotě	Rozkládá tuky
AMYLASE	Amyláza	Enzym	Štěpí škrob

Název na etiketě	Český název	Funkce	Poznámka
PROTEASE	Proteáza	Enzym	Štěpí bílkoviny
MANNANASE	Manáza	Enzym	Rozkládá složité cukry
CITRIC ACID (Builder)	kyselina citronová	Pufrační přísada (=stabilizuje pH prací lázně) Vytváří sloučeniny (cheláty) s kovy, které by jinak mohly poškodit vlákna	Změkčovač vody, odstraňuje vodní kámen
ALOE BARBADENSIS LEAF EXTRACT	extrakt z listů aloe vera	Látka získaná z rostlin	Zklidňuje pokožku
CELLULOSE (Binder)	celulóza	Pojivo Absorbuje látky, které jsou rozpuštěny ve vodě Přísada ke snížení objemové hmotnosti	Ve vodě nerozpustná
LINALOOL	Linalool	Deodorační přísada	Přirozeně se vyskytující alkohol, obsažený v některých květinách
CARBOXYMETHYL CELLULOSE, NA-SALT	karboxymethyl- celulóza	zabraňuje zpětnému usazování špíny	Také v potravinářství jako stabilizátor zmrzliny, označení E466
SODIUM POLYACRYLATE (Structurant)	polyakrylát sodný	Pojivo, filmotvorná přísada Vodní zámek „WaterLock“, absorbuje vodu až o 300násobku své hmotnosti	Obsažen v jednorázových plenkách Ropný derivát

Obr.: Složení pracích prášků ³¹

5.2 AKTIVITA: VÝROBA PRACÍHO PRÁŠKU PRO BAREVNÉ PRÁDLO

Účel aktivity: Seznámení s výrobou užitečných potřeb do domácnosti, návrat k tradicionalismu, v čem praly naše (pra)babičky? Osvěta v pracích prostředcích, chemických látkách. Rozvoj spolupráce, zručnosti. Vedení ke zdravému životnímu stylu, k přemýšlení o věcech. V jednoduchosti je krása a užitek. Výpočet výdajů.

Věk: Výroba pracího prášku – lze ve spolupráci s dětmi od 3 let, povídání o teorii, osvěta, má smysl s dětmi přibližně od 6 let.

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut výroba, 30 minut zdobení, 30 minut povídání.

Pomůcky: prací soda (žabka, běžně k dostání v drogerii), prací mýdlo (Jelen, Lanza, popř. lepší, Marseillské), váha, nádoba na míchání, vařečka, struhadlo, nádoba na uskladnění prášku. Popř.

³¹ Zdroj: <http://www.mamavize.cz/mamablog/155-slozeni-pracich-prasku>

samolepicí papír (nebo obyčejný papír a izolepa), psací potřeby, pastelky, ozdoba na víčko (barevný papír, kus látky, mašle).

Postup: Začněte povídáním. V závislosti na věkovém složení skupiny upravte rozhovor. Pokud této aktivitě nepředcházela aktivita uvedená výše „Co obsahují prací prášky...“, krátce sdělte skupince teoretické zajímavosti o užitečnosti látek použitých v pracích prostředcích kupovaných v obchodech.

Položte otázky k dětem: Kdo u Vás doma pere prádlo? Co k tomu používáte? Kde prací prášek kupujete?... Diskutujte se skupinkou a otázky volte dle věkového složení skupiny. Pro starší děti můžete využít a diskutovat teorii uvedenou u aktivity výše (Co obsahují prací prášky).



Obr.: Suroviny k výrobě pracího prášku na barevné i na bílé prádlo

Upozornění: Jedná se o práci s nejedlými věcmi. Nebezpečí požití či vdechnutí u malých dětí.

Postup výroby: Prášek se míchá v poměru cca 1:6,6. Tzn. při 100 g mýdla je potřeba 660 g prací sody. Mýdlo a sodu odvážíme. Mýdlo nastroháme na jemném struhadle a dobře smícháme se sodou. Dobře umíchaný prášek nasypeme do připravené nádoby s víkem (sklenka od okurek, popř. kyblík od velkého jogurtu...). Z papíru vytvoříme etiketu – nápis, dávkování, popř. složení, popř. obrázek a nalepíme na nádobu. Můžeme dle fantazie ozdobit i víko – nalepit čtverec látky, ozdobit mašlí...).

Do pračky (přímo do bubnu) pak dávkujeme 2–3 lžíce dle toho, jak moc znečištěné prádlo pereme.

Prací soda (sodium carbonate, uhličitán sodný) – odstraní mastnou špínu, změkčuje vodu. Je získávána z mořské vody.

Obměna: Pokud chceme prát v našem prášku i bílé prádlo a chceme použít bělidlo, pak si namícháme ještě jednu směs, a to 150 g bělidla (perkarbonát sodný) a 7 g TAEDu (běžně k dostání na internetu). Směs nasypeme do další nádoby, kterou popíšeme nápisem Na bílé prádlo. K běžné dávce prášku na barevné prádlo (2–3 lžíce) pak přidáme ještě 2 lžíce této směsi na bílé prádlo. Do pracího prášku je možno také přidat esenciální olejček. Je však účinnější používat olejček až přímo před praním, do přihrádky pro aviváž, smíchaný s octem a vodou – 250 ml vody, 250 ml octu, 10 kapek esenciálního oleje. Dávkování je 2 lžíce.

Perkarbonát sodný (dostupný v drogeriích, na internetu). Jedná se o přírodní kyslíkové bělidlo. To však funguje bohužel pouze při praní na 60° C. Pokud potřebujeme bílé prádlo vyprat na nižší teplotu, použijeme ještě aktivátor perkarbonátu – TAED (aktivátor bělidla). S tím dosáhneme bělicího účinku už při 30° C.

Reflexe: Přišla Vám výroba prášku jednoduchá? Je pro Vás tato zkušenost výroby prášku užitečná? Vyzkoušíte jej doma? Chtěli byste prášek běžně používat? Víte, proč je používání tohoto prášku ekonomické a zároveň ekologické? Vyzkoušejte si prášek doma použít a na příštím setkání se pobavte, jak jste s práškem byli spokojeni. Jaké jsou výhody používání tohoto pracího prášku? Skupinka by měla dojít k následujícím tvrzením:

- Používáme vždy jeden, stejný obal, nezatěžujeme životní prostředí vyhazováním dalších obalů = odpadů.
- Nepoužíváme „zbytečné chemické přísady“, které jen uměle navyšují objem pracího prostředku (tzv. plnidla) a které mají neblahý vliv nejen na životní prostředí, ale mnohdy i na náš organismus.
- Používáme pouze ty suroviny, které jsou k vyprání prádla opravdu potřeba.
- Šetříme naše peníze. Jedna dávka našeho domácího pracího prostředku vyjde na necelou 1 Kč. Dávka pracího prášku či gelu z obchodu se pohybuje od 5 Kč výše.
- Ušetříme čas chozením do obchodních center, vybíráním přípravku z obrovské nabídky.

Odměna: Každý si odnese domů svůj „výrobek“ a může si v něm vyzkoušet prát.

5.3 AKTIVITA: VÝROBA SENZOMOTORICKÉHO KOBEREČKU

Je důležité, aby se dítě naučilo vnímat všemi smysly (dítě apatické, bez zájmu). Je také důležité, aby vědělo, že si může od některé bolesti pomoci samo. Je také důležité, aby vědělo, že ke správnému vývoji může přispět také svou nemalou měrou. Už u malých dětí je důležité, aby se chodidlo naučilo dobře odvíjet od podlahy a mělo dostatek stimulů. Vhodné je běhat na boso venku, po trávě, po oblázcích, v písku (pozor, ne na tvrdé laminátové podlaze), popř. je fajn s dítětem vyzkoušet šlapání v krabicích různě naplněných – oblázky, rýží, kaštiny... Existují také různé balanční podložky, s různými „pichlavými“ povrchy, které jsou při hře dětmi velmi oblíbené. Trendem poslední doby je také výroba senzomotorických koberečků, které si můžeme snadno vyrobit.

K čemu nám bude takový kobereček dobrý?

- Vnímání různých povrchů, podnětů skrz chodidla, šlapky
- Cvičení a stimulace svalové aktivity
- Tvarování nohy, tvarování klenby
- Aktivizace a posílení svalů
- Protahování a masírování Achillovy šlachy

V naší republice začínají přibývat také tzv. bosé stezky. Jsou to chodníčky, které jsou pokryté různými povrchy a které návštěvníky vyzývají k projití se boso a vnímání chodidly různé povrchy, vnímání aktivizace svalů, vnímání tzv. akupresurních bodů. V našem okolí (Beskydy) jsou bosé chodníčky například ve Frenštátě pod Radhoštěm blízko Stezky v korunách stromů a také na turistické stezce z Gruně na Švarnou Hanku.

Účel aktivity: Rozvoj fantazie, tvořivosti, nápaditosti. Práce s různými druhy materiálu. Zdůraznění zdravého životního stylu, vnímání různé struktury povrchu chodidly.

Věk: 3+ (společně se starší osobou)

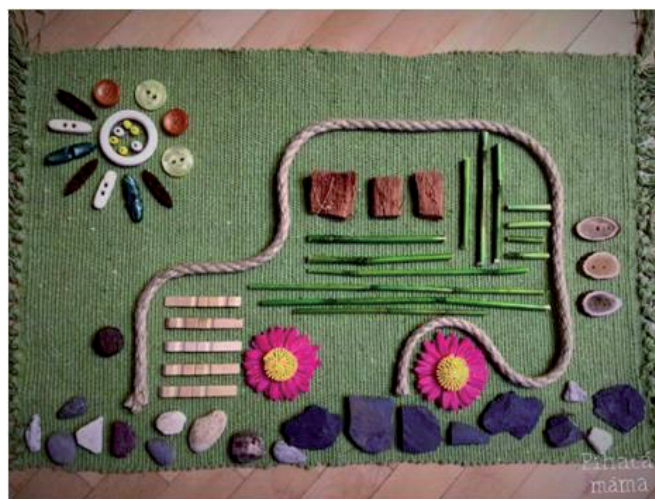
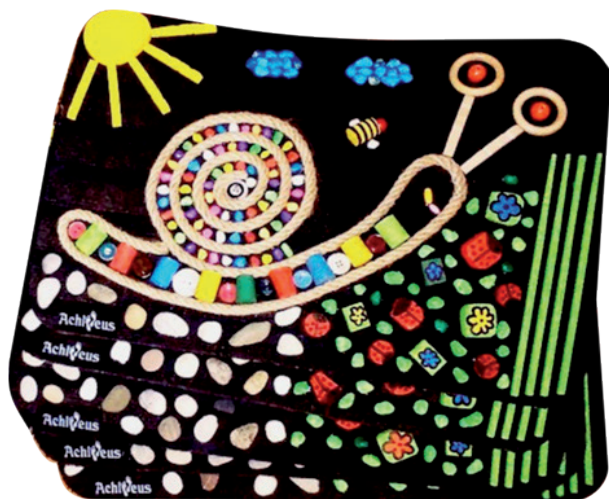
Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 2 hodiny

Pomůcky: Tavná pistole, lepidlo, kobereček nebo rohožka, nebo kus kartonu (krabice). Rozmanité předměty jako kamínky, lana, provazy různé tloušťky, švihadla, knoflíky, klacíky, mušle, filc, zbytky látek, rozložené kolíčky na prádlo, dřevěné výřezy, ozdůbky, vše, co není ostré či příliš špičaté a může být připevněno na kobereček.

Upozornění: Při práci s tavnou pistolí a s drobnými předměty je potřeba být opatrný při práci s dětmi.

Postup: Nachystáme si kobereček, podložku, popř. to, na co budeme předměty umisťovat. Dle své vlastní fantazie umístíme drobné předměty, lana a další pomůcky, které máme přichystané, na kobereček. Pro menší děti, a nejen pro ně, může být dobré, když na podložku namalujeme – předkreslíme např. křídou obrys obrázku (auto, letadlo, kytičku, zvíře). Dítě pak může na naši konturu (obrys) klást drobné předměty – oblázky, knoflíky... Společně s dítětem pak můžeme opatrně předměty tavnou pistolí připevnit, a to tak, že dítě vezme do ruky předmět, my kápneme na místo, kam předmět patří, tavnou pistolí a dítě může předmět ke kápnutému místu zpátky přiložit a malinko přitlačit. Dáváme přitom pozor, ať se nespálí. Lepení můžeme doplnit různým malováním, mašličkami... Fantazii se tady meze nekladou 😊



Obr.: Senzomotorické koberečky ³²

5.4 NÁSLEDNÁ AKTIVITA: AKTIVITA NA SENZOMOTORICKÉM KOBEREČKU

Až lepidlo, a všechno, co jsme použili, dobře zaschne, vyzveme účastníky a zkusíme se po koberečku bosí projít. Poprosíme je, ať vnímají své pocity, ať vnímají změny povrchu, ať své pocity a prožitky popisují.

Po koberečku můžeme pouze chodit, můžeme i skákat snožmo, na jedné noze, otáčet se, doskakovat na koberec z větší vzdálenosti, chodit po koberci se zavřenýma očima.

Pro nejmenší děti můžeme na koberečku hrát hru. Pozvěte všechny děti na kobereček a začněte jim vyprávět příběh:

Koberec představuje pustý ostrov, na kterém ztroskotala loď. Děti tam uvízly. Najednou v dálce vidí kolem ostrova plout loď. Je to jejich šance na záchranu. Vyzvěte děti, ať skáčou co nejvíce vysoko a na loď mávají, aby je posádka lodi uviděla a přijela zachránit. Děti však musí dávat pozor, ať při skákání nespadnou do moře, které je všude kolem koberečku.

³² <https://www.ponseti.cz/pohybove-aktivity/>

Obměna: Tuto aktivitu můžeme provést i bez senzomotorického koberečku. A to tak, že použijeme lano, kterým ohraničíme prostor. Do tohoto prostoru vyskládáme věci, kterými můžeme stimulovat plochu nohou: kamínky, oblázky, jehličí, fazole, lana, provázky, chlupaté koberečky, knoflíky, pokrčené kusy papíru.

POZITIVNÍ, VNÍMAVÝ VZTAH K PŘÍRODĚ (DÍTĚ APATICKÉ, BEZ ZÁJMU)

Příroda je krásná. Příroda je moudrá. Příroda je všude kolem nás, je to prostředí, ve kterém žijeme, které nám dává nejen potravu, ale i energii, dobrou náladu. Příroda je nenahraditelná, i když se to nezdá, je křehká, zranitelná. Skýtá v sobě mnoho krásných zajímavostí a tajů. Stačí si všimnout. Stačí se v dnešní uspěchané době na chvíli zastavit, trochu se rozhlédnout, dřepnout si a jenom koukat kolem a vnímat. Čerpat tu energii, ten život, který nám dává.

Je dobré uvědomit si, jak moc moderní doba přírodě ubližuje. Zatěžujeme stále rostoucím množstvím odpadu, plýtváním vodou, jídlem, zatěžováním ovzduší různými látkami. Možná si řekneme – my jsme malí páni. Továrny a podniky, ty by se měly zamyslet a množství odpadu a znečišťování omezovat. Ale pokud začneme u sebe, i tak přírodě pomůžeme. A navíc – budeme cítit, že děláme dobrý skutek. Že nedevastujeme přírodu a snažíme se. A snaha se cení. Životní prostředí nedědíme po předcích, ale půjčujeme si ji od našich dětí. Ekologie – nynější trend.

5.5 AKTIVITA: HÁDANKA

Účel aktivity: Vzbuzení zájmu u dítěte, poznávání přírody, vnímání přírody, sebevzdělávání. Jemná motorika, zručnost.

Věk: 2,5+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 45 minut

Pomůcky: Vytisknuté 2 přílohy *Koloběh života berušky* a *Stadia života berušky* (viz příloha č. 1 a 2.) – vytiskněte prosím pro každou skupinku. Přílohu č. 2 prosím rozstříhejte dle naznačené přerušované čáry. Obálky, prázdné listy papíru, lepidla. Nastříhané čtverečky vložte do obálky (každá skupina bude mít svou obálku).

Upozornění: Při lepení dáváme pozor na menší děti.

Postup: Aktivitu začneme hádankou, můžeme tak lépe zaujmout dítě. Řekneme skupince příběh: Dneska začneme hádankou. Hádáme zvířátko. Toto zvířátko je malinkaté. Je to hmyz, krásný hmyz, který člověku neškodí. Má dvoje křídla. Jedny křídla má na ochranu a druhé na to, aby mohl létat. Tento malinký hmyz poznáme už z dálky, protože má výraznou barvu. Je červené. Tedy přesněji – má červené krovky. Na nich můžete najít černé tečky. Je jich sedm ☺



Tento příběh dětem bude k uhádnutí Berušky – slunéčka sedmítečného – stačit. Dětem můžeme ukázat také obrázek z vytištěného archu – Koloběh života berušky. To jim může být náповědou.

Můžeme přidat ještě zajímavost (třeba také hádanku – kolik?), že berušky jsou velmi hladové, zvládnou sníst až 50 mšic za den. Jsou tedy velmi užitečné na zahrádkách, kde likvidují škůdce.

Nejdříve rozdáme skupince obálky s kartičkami, lepidlo, prázdný papír. Vyzveme je, ať jednotlivé obrázky zkusí seřadit tak, aby řada ukazovala koloběh života berušky. Svůj koloběh života berušky, ať nalepí na prázdný list papíru. Až mají všechny skupinky hotovo, rozdáme jim vytištěnou přílohu – Koloběh života berušky. Vyzveme skupinku, ať svůj koloběh života zkontrolují, zda mají kartičky seřazeny správně.

Obměna: Skupinky kartičky nelepí, ale seřazují kartičky opakovaně a po každém seřazení zkontrolují podle archu – koloběh života berušky, zda mají seřazeno správně. Mohou opakovat tak dlouho, dokud výsledek není správný.

Reflexe: Kolik opakování hry dětem stačilo, aby si koloběh života berušky zapamatovaly? Snažili jsme se jim napovídat? Měly děti radost, když se koloběh života berušky naučily přiřazovat bez chyby?

Odměna: Děti si kartičky mohou schovat, obálku označit (nadepsat, namalovat) a hru si mohou odnést domů. Pokud kartičky lepily, mohou je znovu nastříhat.

5.6 AKTIVITA: POZNÁVÁME STOPY ZVÍŘAT

Účel aktivity: Vzbuzení zájmu u dítěte, poznávání přírody, vnímání přírody. Sebevzdělávání. Jemná motorika, zručnost, stříhání.

Věk: 2,5+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Pro každou skupinku vytištěnou přílohu č. 3 *Stopy zvířat*, nůžky

Upozornění: Při stříhání a lepení dáváme pozor na menší děti.

Postup: Rozdáme každé skupině dva vytištěné archy – jeden se stopy zvířat a jeden se zvířaty. Vyzveme skupinu, aby si z archů dle vyznačených linií vystříhli kartičky. Pokud máme k dispozici laminovací přístroj, je dobré vystřižené kartičky laminovat, budeme je moci použít opakovaně a budou tzv. nezníčitelné.

Skupinku vyzveme, ať společně přiřazují jednotlivá zvířata k jejich stopám. Při aktivitě si můžeme také povídat, kde tato zvířata bydlí, čím se živí, zda a kde je můžeme potkat. Jak se jmenují jejich mláďata atd. Aktivitu opakujeme, děti si postupně stopy zvířátek zapamatují a budou je přiřazovat správně. Bude se zvyšovat rychlost přiřazování. Dítě na sebe začne být pyšné, zvýší se mu sebevědomí.

Reflexe: Kolik opakování hry dětem stačilo, aby si stopy zvířat zapamatovaly? Snažili jsme se jim napovídat? Měly děti radost, když se naučily stopy přiřazovat bez chyby?

Odměna: Děti dostanou obálku, kde si kartičky mohou schovat, obálku označit (nadepsat, namalovat) a hru si mohou odnést domů.

AKTIVITA: POZNÁVÁME DOMKY ZVÍŘAT

Účel aktivity: Poznat přírodu, uvědomit si, že zvířata také někde bydlí, pojmenovat jednotlivá obydlí. Vnímání přírody. Sebevzdělávání. Jemná motorika – zručnost – stříhání.

Věk: 2,5+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Pro každou skupinku vytištěnou přílohu č. 4 *Domečky zvířat*, nůžky

Upozornění: Při stříhání dáváme pozor na menší děti.

Postup: Rozdáme každé skupině dva vytištěné archy – jeden s domečky zvířat a jeden se zvířaty. Vyzveme skupinu, aby si z archů dle vyznačených linií vystříhly kartičky. Pokud máme k dispozici laminovačku, je dobré vystřižené kartičky zalaminovat, v tom případě znovu vystříhnout. Budeme je moci použít opakovaně a budou tzv. nezničitelné.

Skupinku vyzveme, ať společně přiřazují jednotlivé domečky ke zvířatům. K tomu, ať si povídají, kde se zvířata mohou pohybovat a zda ještě mohou mít svá obydlí někde jinde. Můžeme k tomu také přidat povídání o tom, čím se tato zvířata živí. Bavit se můžeme také o tom, zda máme možnost zvíře potkat a kde, či zda je spíše plaché. Přiřazování domečků můžeme s dětmi opakovat. Vždy před započítím přiřazování jednotlivé kartičky pečlivě zamícháme, aby děti měly pocit, že jim to chceme „ztřížít“ ☺Několikrát opakovaním si děti už začnou domečky zvířat pamatovat a začnou se snažit být rychlejší a rychlejší.

Reflexe: Kolik opakování hry dětem stačilo, aby si domečky zvířat zapamatovaly? Snažili jsme se jim napovídat? Měly děti radost, když se naučily domečky přiřazovat bez chyby?

Odměna: Děti dostanou obálku, kde si kartičky mohou schovat, obálku označit (nadepsat, namalovat) a hru si mohou odnést domů.

5.7 AKTIVITA: ČÍ JE TO PTAČÍ HNÍZDO?

Účel aktivity: Vzbuzení zájmu u dítěte, poznávání přírody, její moudrosti, poznání něčeho nového, promlouvání o přírodě, zvyšování sebevědomí, trénování komunikace, vzdělávání.

Věk: 3+

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 20 minut

Pomůcky: Pro každou skupinku vytištěnou přílohu č. 5 *Ptáci a jejich hnízda*, vystřižené obrázky s hnízdy a s ptáčky, vložené v obálce či vhodné složce, čistý list papíru, lepidlo

Postup: Nejdříve si se skupinou povídejte o ptáčcích. Jaké ptáčky známe, kdy a proč si staví ptačí hnízda, kde si je staví. Nechte promluvit i ty tišší a nevýrazné děti, zkuste je oslovit konkrétně s nějakou otázkou – nejlépe takovou, aby byla přiměřeně obtížná jeho věku a schopnostem. Odhadněte a položte jim takovou otázku, na kterou budou nejspíš umět odpovědět, a to proto, abyste jim dodali odvalu se příště pokusit odpovědět bez vyzvání i na jinou otázku položenou celé skupině.



Následně jednotlivým skupinkám rozdejte připravené obálky, papír, lepidlo. Mají za úkol správně pojmenovat jednotlivé ptáky a také k nim správně přiřadit jejich hnízda. Na papír vždy nalepit ptáčka, jeho název, k němu hnízdo, také s pojmenováním.

Obměna: S většími dětmi si můžete hnízdo zkusit také postavit. K tomu budete potřebovat drobné klacíky z keřů, stromků, co se dají najít v parku/lese na zemi. Pokud se setkáváte se skupinou pravidelně, můžete je požádat, aby si klacíky na příští setkání přinesli. Místo hlíny můžete k lepení hnízda použít plastelínu.

Reflexe: Podařilo se Vám „rozmluvit“ i ty tiché, nevýrazné účastníky ve skupině? Měla velká část skupinek správně přiřazené názvy ptáčků? Kolik skupinek správně přiřadilo i hnízda k ptáčkům. Kolik „starších“ nechalo pracovat ty „mladší“ i za cenu chyby, o které „Starší“ věděli? Snažili se starší navést mladší na správnou odpověď? Komunikovali spolu ve skupince? Lepil ten starší, nebo ten mladší? Sledujte skupinky při práci. Bavilo skupinu dozvědět se něco nového?

Můžete analyzovat, říct skupinkám (ne adresně), jak probíhaly jejich domluvy, zda komunikovali více, nebo méně, jak moc zapojovali mladší účastníky, zda pro ně byl důležitější úspěch ze správně provedeného úkolu, či zapojení nejmladších.

Odměna: Kartičky s hnízdy a ptáčky si mohou účastníci odnést domů.

5.8 AKTIVITA: KRMENÍ PTÁČKŮ V ZIMĚ – VÝROBA KRMÍTKA

Účel aktivity: Nácvik starání se o druhého, pocit zodpovědnosti, zvýšení sebevědomí, trénink motoriky, kreativity.

Věk: 3+ s dopomocí staršího (6+)

Počet osob: Neomezeně

Doba trvání: 30 minut

Pomůcky: Borovicová šiška, arašídové máslo, příborový nůž (lžička), talíř se zrním pro ptáky, cca 30 cm provázku

Upozornění: Zrní není určeno k jídlu pro děti

Postup: K horní části šišky přivážeme provázek, přivážeme jej pevně, na několik uzlů. Příborovým nožem pomažeme šišku arašídovým máslem. Šišku obalíme v misce se zrním, snažíme se jej k šišce přitlačit, aby zrní neopadalo a zůstalo ho na šišce co nejvíce. Vyzveme účastníky, aby šišku připevnili někde venku na větev. Dobré je, pokud je to možné, šišku připevnit před okno domku, aby děti mohly pozorovat ptáčky, jak zrníčka ze šišky ozobávají.

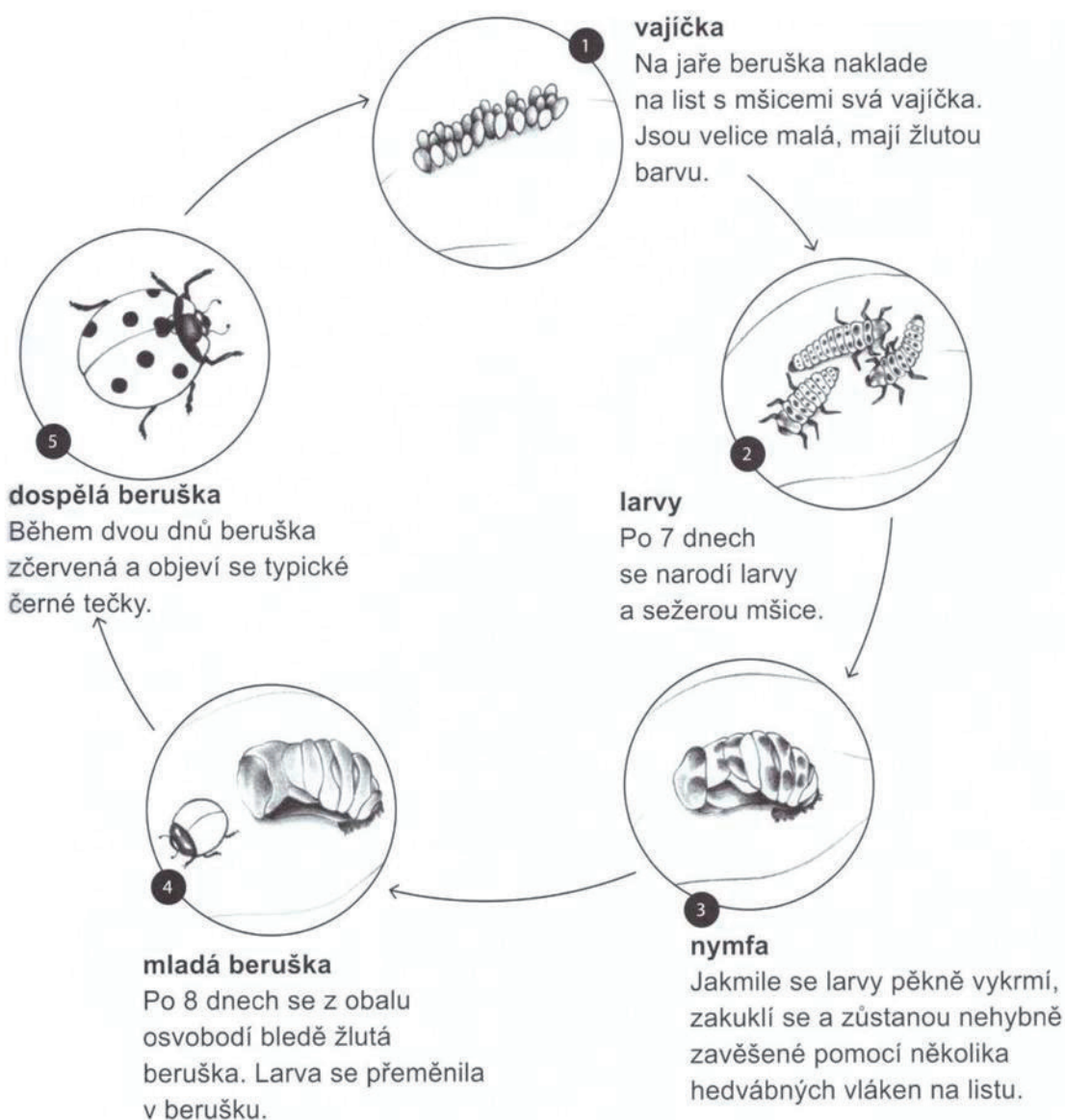
Obměna: Pro menší či méně zručné děti můžeme aktivitu zjednodušit takto: Do misky dáme trochu tuku, zobání pro ptáčky a děti mohou uplácat kouli, či jakýkoli tvar.

Reflexe: Diskutujme s účastníky, jak se jim ve skupině pracovalo: Co zvládly vyrobit mladší děti, s čím potřebovaly pomoci.

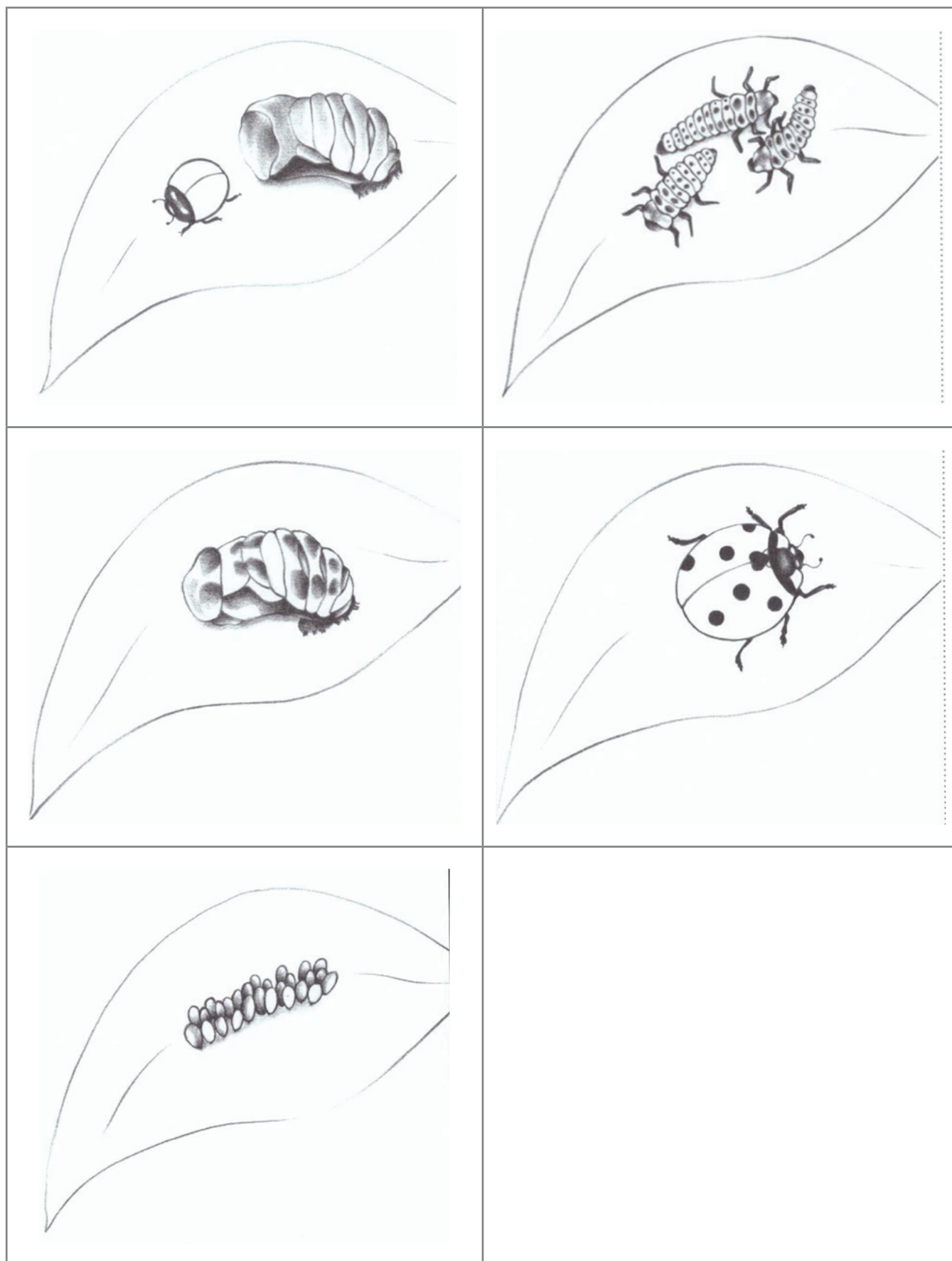
Odměna: Pozorování ptáčků, jak jedí náš výtvar. Dobrý pocit z dobrého skutku.

6. PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č. 1: KOLOBĚH ŽIVOTA BERUŠKY



PŘÍLOHA Č. 2: STADIA ŽIVOTA BERUŠKY



PŘÍLOHA Č. 3: POZNEJ STOPY ZVÍŘAT



jelen



pes



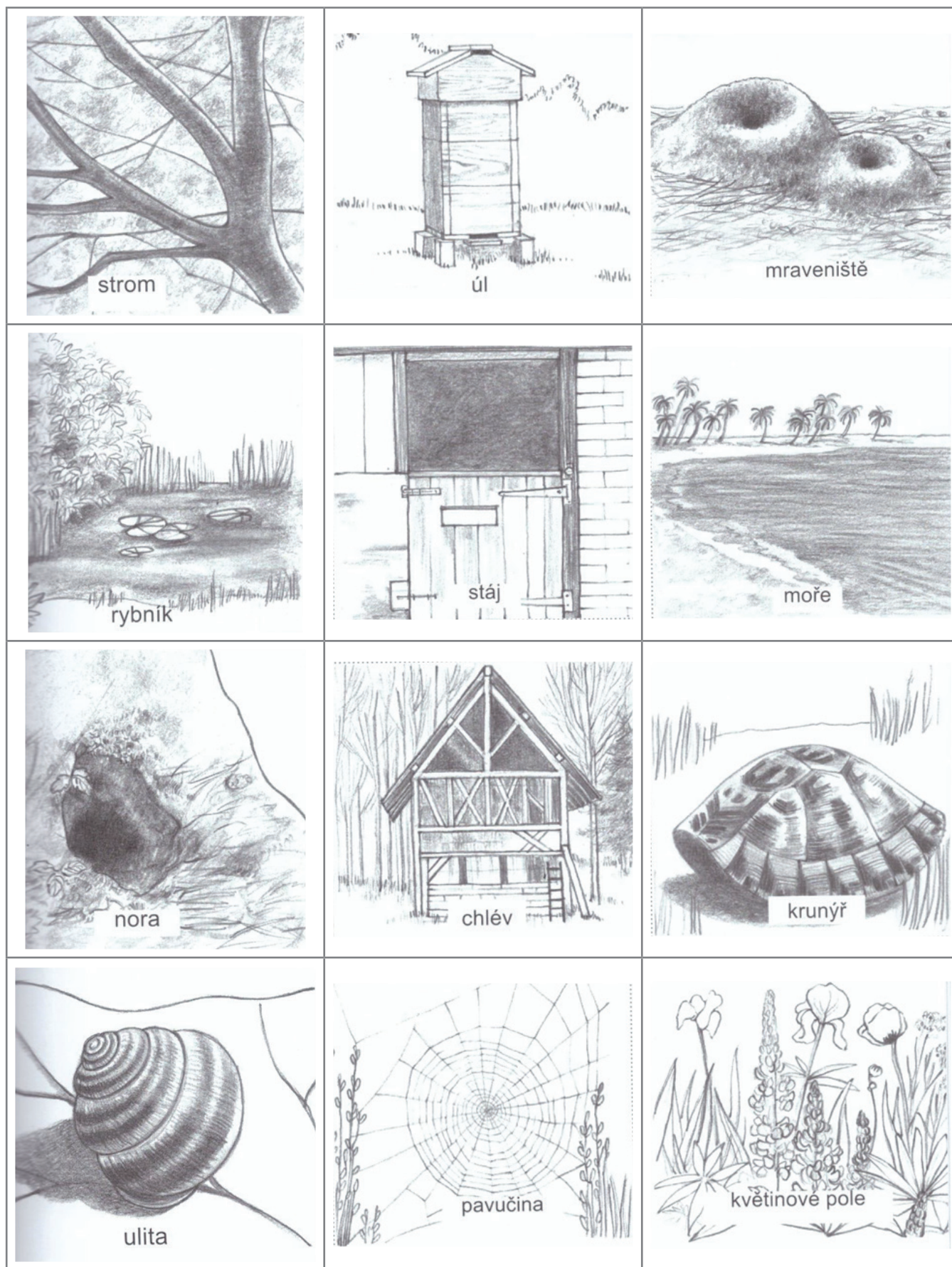
ježek



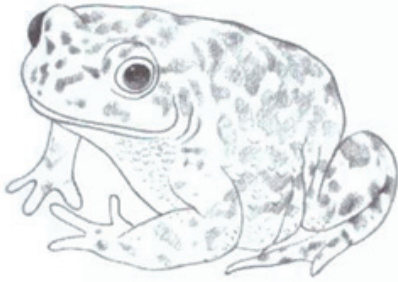
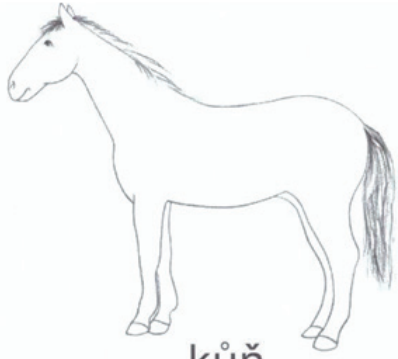
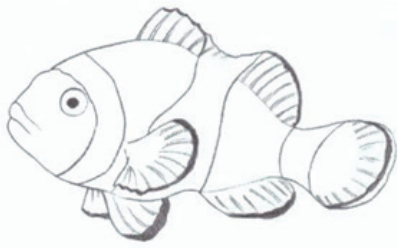
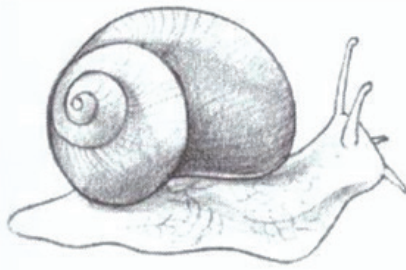
jezevec



PŘÍLOHA Č. 4: DOMEČKY ZVÍŘAT



PŘÍLOHA Č. 4: DOMEČKY ZVÍŘAT

 pták	 včela	 mravenec
 ropucha	 kůň	 ryba
 zajíc	 ovce	 želva
 šnek	 pavouk	 motýl

PŘÍLOHA Č. 5: PTÁCI A JEJICH HNÍZDA

Vytiskněte, prosím, rozstříhněte dle přerušovaných čar a připravte do obálek. Každá skupinka by měla mít svou obálku plus navíc výtisk nerostřížený, pro Vás, pro kontrolu.

Holub hřivnáč



Hnízdo holuba hřivnáče



hnízdo holuba hřivnáče

Střízlík obecný



Hnízdo střízlíka obecného



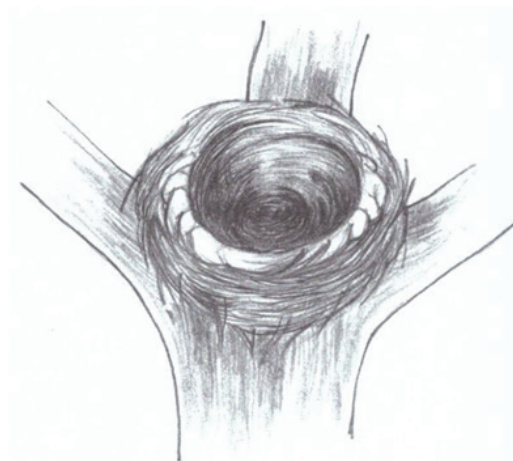
hnízdo střízlíka obecného

PŘÍLOHA Č. 5: PTÁCI A JEJICH HNÍZDA

Kos černý



Hnízdo kosa černého

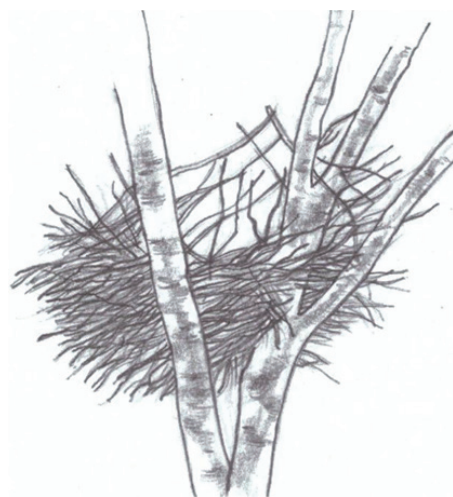


hnízdo kosa černého

Straka obecná

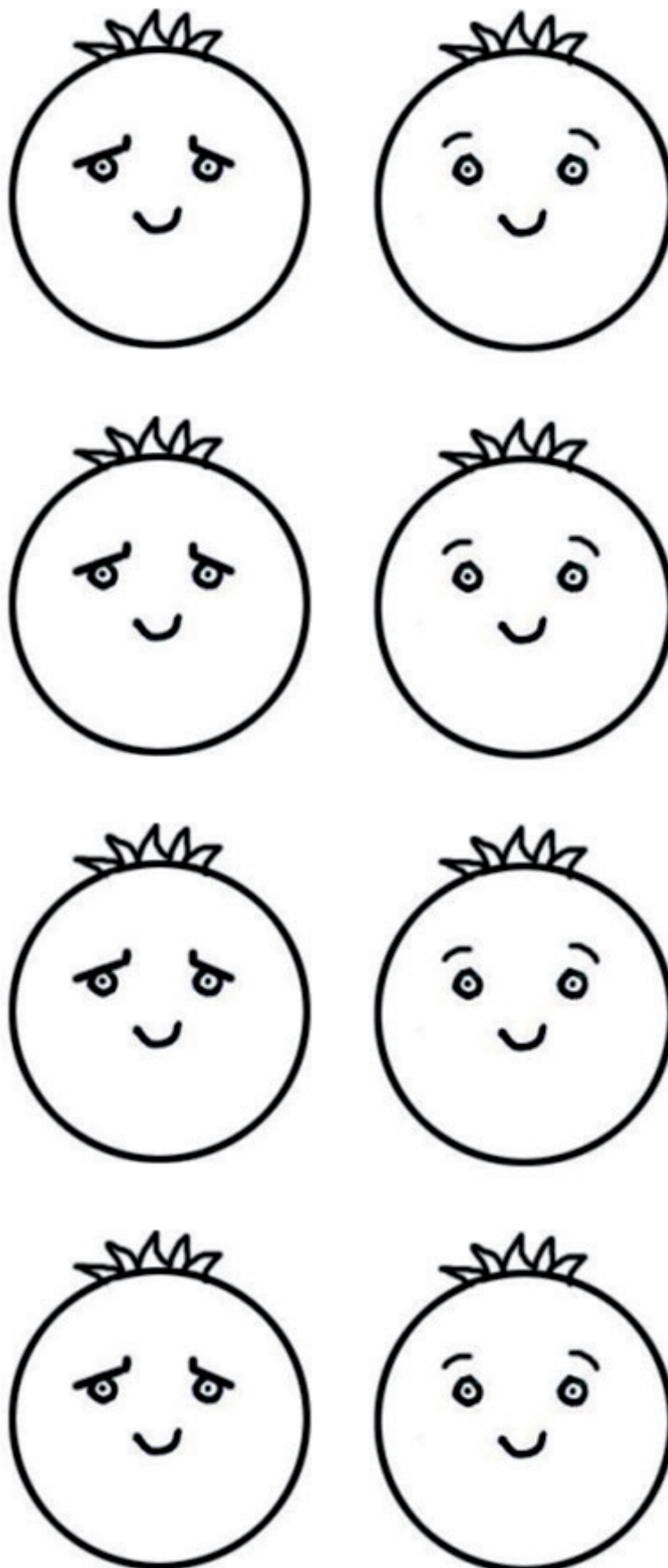


Hnízdo straky obecné



hnízdo straky

PŘÍLOHA Č. 6: MALUJEME EMOCE



7. LITERATURA

ALDORT, Naomi. Vychováváme děti a rosteme s nimi. Praha: Práh, 2010. ISBN 978-80-7252-287-3.

Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih). 7. přepr. vyd. Praha: Česká biblická společnost, 1996. ISBN 80-85810-11-5.

BAKALÁŘ, Eduard. Nové psychohry: společenské hry pro všestranný rozvoj osobnosti. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-235-1.

CANFIELD, Jack a Frank SICCONI. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-194-0.

CENKOVÁ, Tamara. Psychologem svým dětem. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3587-0.

CLOUD, Henry a John Sims TOWNSEND. Hranice: hranice a děti: proč ve vztahu k dětem budovat hranice? Druhé vydání. Přeložila Alena ŠVECOVÁ. Praha: Návrat domů, [2016]. Hranice. ISBN 978-80-7255-352-5.

COVEY, Sean. 7 návyků šťastných dětí. 3. vydání. Ilustroval Stacy CURTIS, přeložil Aleš LISA. Praha: Zastoupení společnosti FranklinCovey v ČR a SR, 2017. ISBN 978-80-905657-1-5.

ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ. Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0.

DOSTÁLOVÁ, Michaela, Sylvia JANČIOVÁ a Helena VLČKOVÁ. Ferda a jeho mouchy: emušáci. Praha: Scio, 2013. ISBN 978-80-7430-113-1.

DOSTÁLOVÁ, Michaela, Sylvia JANČIOVÁ a Helena VLČKOVÁ. Ferda v tom zase lítá: emušáci. Ilustrovala Marie KOŽELUHOVÁ. Praha: Scio, 2015. ISBN 978-80-7430-156-8.

GOUNELLE, Laurent. Den, kdy jsem se naučil žít. Přeložila Sabina POLÁKOVÁ. V Praze: Rybka Publishers, 2015. ISBN 978-80-87950-12-8.

GOTTMAN, John Mordechai a Nan SILVER. Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů. Přeložil Marek PROCHÁZKA, přeložil David KRÁSENSKÝ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-74-5.

GRÜN, Anselm. Kořeny. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0779-5.

HELLINGER, Bert, Gunthard WEBER a Hunter BEAUMONT. Skrytá symetrie lásky: co podporuje lásku v partnerských vztazích. Praha: PRAGMA, c2000. ISBN 80-7205-759-6.

HERMOCHOVÁ, Soňa. Hry pro život: sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-80-1.

HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-672-1.

HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. Hry do kapsy II: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-673-X.

HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. Hry do kapsy III: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Ilustroval Jan SMOLÍK. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-817-1.



HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan SMOLÍK. Hry do kapsy IV: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Ilustroval Jan NEUMAN. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-818-X.

HERMOCHOVÁ, Soňa a Jan NEUMAN. Hry do kapsy V: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. Ilustroval Jan SMOLÍK. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-874-0.

HERRMANN, Ève. 100 vzdělávacích Montessori aktivit: doprovázíme dítě při jeho objevování světa. Přeložila Zuzana KLIMŠOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2017. ISBN 978-80-256-2137-0.

HERRMANN, Ève. Montessori aktivity pro děti: kniha na obohacování slovní zásoby, objevování přírody i světa. Ilustrovala Roberta ROCCHI, přeložila Martina BLAHNÍKOVÁ. Praha: Svojtka & Co., 2016. ISBN 978-80-256-1915-5.

CHAPMAN, Gary D. Pět jazyků lásky. Třetí vydání. Přeložila Jana BUCKOVÁ. Praha: Návrat domů, [2016]. ISBN 978-80-7255-373-0.

KNAPPOVÁ, Miloslava. Jak se bude jmenovat? Praha: Academia, 1978. Malá jazyková knižnice.

KOLAŘÍK, Marek. Interakční psychologický výcvik pro praxi: nové hry pro výcvikové skupiny. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4450-6.

KOSOVÁ, Martina. Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4346-2.

MAŠÁT, Vladimír. Vybrané postupy sociální práce se skupinou. Středokluky: Zdeněk Susa, 2012. ISBN 978-80-86057-80-4.

PEKAŘOVÁ, Lidmila. Jak žít a nezbláznit se: [psychologie dítěte od předškolního věku do dospělosti]. Olomouc: Poznání, 2006. ISBN 80-86606-49-X.

Piktomag [online]. [cit. 2018-04-06]. Dostupné z: <http://pikto.piktomag.cz/>

PREKOP, Jirina a Christel SCHWEIZER. Neklidné dítě. Vyd. 3. Přeložila Alžběta SIROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2013. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-262-0466-4.

PREKOP, Jirina. Pevné objetí: cesta k vnitřní svobodě. Přeložila Daniela VRBOVÁ. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-614-8.

PREKOP, Jirina. Malý tyran: co vlastně děti potřebují. 3. vyd. Přeložila Zdena LOMOVÁ. Praha: Portál, 1999. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-319-6.

PREKOP, Jirina. Pevné objetí: cesta k vnitřní svobodě. Vyd. 2. Přeložila Daniela VRBOVÁ. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0531-9.

SOHST, Kathrin. Citlivost jako výhoda: jak proměnit svou citlivost v sílu. Přeložila Iva MICHŇOVÁ. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0049-1.

SMRTKOVÁ, E. Rozdíly ve výchově mladistvých a starších matek dětí předškolního věku. [online]. České Budějovice, 2014 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/37026566-Rozdily-ve-vychove-mladistvych-a-starsich-matek-deti-predskolniho-veku.html>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Štefánková, Ph.D.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Václav MERTIN. Hry pomáhají s problémy: [hry a hrátky pro rodiče a dítě]. Praha: Portál, 1996. Nápady – hry – tvořivost. ISBN 80-85282-93-3.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6.

Dětský vzdor jinak. Máma a já [online]. Společnost ORBIS IN, 2002 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/4086/detsky_vzdor_jinak.html

Kreativní dílna. ProMaminky.cz [online]. [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://www.promaminky.cz/kreativni-dilna/obrazky-omalovanky-299/kulickovy-obrazek-3906>

CO OBSAHUJÍ PRACÍ PRÁŠKY? NEKUPUJTE ZAJÍCE V PYTLI! Mamavize [online]. [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <http://www.mamavize.cz/mamablog/155-slozeni-pracich-prasku>

Pohybové podněty, Ponsetiho metoda. Ponsetiho metoda [online]. [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://www.ponseti.cz/pohybove-aktivita/>

Sovík a emoce. Pionýr [online]. [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://www.pionyr.cz/inspirace/hry-a-aktivita/?returl=list&detail=429>



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Vytvořeno v rámci projektu *Model organizování sociálního prostředí*
reg.č. CZ.03.2.63./0.0/0.0/16_065/0003840

Vydal: Akademický ústav Karviná, z.ú.



Akademický
ústav Karviná

IČ: 62331485

Mírová 1434/27, 735 06 Karviná - Nové Město

www.akademickyustav.cz

Rok vydání: 2019

Autorky: PhDr. Vanda Gradková, MPA
PhDr. Irena Piskořová, Ph.D.
Ing. Hana Palicová, Ph.D.
Ing. Pavlína Václavíková

Garant: Mgr. Hana Drábková Sobková, Ph.D.

Jazyková korektura: Zdeněk Švehla

Grafická úprava a sazba: Bc. Lenka Havrlantová

Copyright © 2019 Akademický ústav Karviná, z.ú.

Všechna práva vyhrazena.