

PLÁN NAVYKACÍHO REŽIMU

**Metodický materiál Centra J.J. Pestalozziho, o.p.s., Chrudim
Chrudim 2010**

OBSAH

1. Stručné informace o Centru J.J. Pestalozziho, o.p.s., Chrudim	5
1.1. Poslání společnosti	5
1.2. Činnost společnosti	5
1.3. Cílové skupiny	5
1.4. Principy, kterými se společnost řídí	5
2. Co je navykací režim	6
2.1. Legislativní ukotvení navykacího režimu	6
2.2. Popis situace vhodné pro navykací režim.....	6
2.3. Základní idea navykacího režimu.....	7
3. Cílová skupina	8
3.1 Dítě jako cílová skupina	8
3.1.1 Práva dítěte.....	8
3.2 Rodič jako cílová skupina	8
3.2.1 Rodičovská odpovědnost.....	8
4. Cíl projektu.....	10
5. Způsob realizace projektu	11
5.1 Role pracovníka sociálně-právní ochrany dětí	11
5.2 Role soudce.....	11
5.3 Role odborného týmu.....	11
6. Plán práce s dítětem a rodiči v navykacím režimu	13
6.1 První kontakt s rodinou	13
6.2 Plán práce s dítětem	14
6.2.1 Podmínky při sestavování plánu práce s dítětem	15
6.2.2 První setkání s dítětem	15
6.2.3 První setkání dítěte s rodičem	17
6.2.4 Přibližný časový harmonogram práce s dítětem	18

6.3 Plán práce s rodičem, se kterým dítě žije	19
6.3.1. Plán práce s rodičem, se kterým dítě žije a kterému je dítě svěřeno do péče....	19
6.3.2. Plán práce s rodičem, se kterým dítě žije, ale kterému není dítě svěřeno do péče.....	20
6.4 Plán práce s rodičem, s kterým dítě nežije	20
6.4.1 Plán práce s rodičem, kterému dítě není svěřeno do péče.....	20
6.4.2 Plán práce s rodičem, do kterého péče má dítě přejít	21
6.5 Plán práce s rodinou	21
6.6 Ukončení spolupráce	22
 7. Metodická část – vymezení metod a technik práce s klientem	23
7.1 Terapie hrou	23
7.2 Systemický přístup ke klientovi	26
7.2.1 Techniky systemického rozhovoru	26
7.2.2 Kresebné techniky	27
7.2.3 Mluvící techniky	27
7.2.4 Domácí experimenty	28
7.3 Emocionálně a motivačně-terapeutické metody	29
7.4 Psychodrama	29
7.5 Relaxační techniky	30
 Použitá a doporučená literatura	31

Tato metodická příručka se zaměřuje zejména na práci odborného týmu v poradenském zařízení. Nepopírá se tím důležitost interdisciplinární spolupráce, není však v kompetencích odborných pracovníků poradenského zařízení metodicky popsat práci odborníků z jiných oblastí, např. soudů nebo OSPOD-u.

1. Stručné informace o Centru J.J. Pestalozziho, o.p.s., Chrudim

1.1. Poslání společnosti

Centrum J.J. Pestalozziho, o.p.s., je nevládní nezisková organizace, které poskytuje psychosociální, poradenské a vzdělávací služby ohroženým a znevýhodněným skupinám obyvatel v České republice, zejména v Pardubickém kraji a kraji Vysočina. Organizace usiluje o znovuzařazení těchto osob do společnosti a o zlepšení kvality jejich života.

1.2. Činnost společnosti

Předmětem činnosti obecně prospěšné společnosti je provozování Domů na půli cesty v Hrochově Týnci a Havlíčkově Brodě, Krizového centra v Chrudimi a ve Svitavách, Poradenského centra pro děti a mládež s nařízenou ústavní výchovou v Chrudimi a Ambulantní péče v Chrudimi.

1.3. Cílové skupiny

Pracovníci společnosti se věnují dětem a mládeži s nařízenou ústavní výchovou (10 - 20 let), mládeži po ukončení ústavní výchovy (16 - 26 let), osobám v akutní krizové situaci, mužům, ženám a dětem bez rozdílu věku, obětem domácího násilí, mužům, ženám a dětem bez rozdílu věku.

1.4. Principy, kterými se společnost řídí

- dodržování práv Listiny základních lidských práv a svobod, etických kodexů
- svobodná volba, dobrovolnost
- možnost kdykoliv požádat o pomoc
- dostatek informací
- individuální přístup
- respektování důvěrnosti
- oboustranná smlouva o poskytování služby
- důstojnost
- rovnost
- seberealizace

2. Co je navykací režim

2.1. Legislativní ukotvení navykacího režimu

Plán navykacího režimu je navržen pro dítě a rodiče, a to pro specifickou situaci, kdy dítě ztratilo kontakt a vazbu s jedním z rodičů. Místo pro navykací režim se utváří v situaci, kdy soud jedná o úpravě styku dítěte s rodiči. Samotný plán navykacího režimu vychází z legislativních změn, které přinesla novela občanského soudního řádu v roce 2008. Konkrétně se jedná o ustanovení, která se dotýkají výkonu rozhodnutí o výchově nezletilých dětí, upraveného v § 272 až § 273 zákona č. 295/2008. Konkrétně § 273 odstavec 3 říká:

„Je-li to v zájmu dítěte a nejsou dány podmínky pro změnu rozhodnutí Podle § 163 odst. 2, může soud namísto nařízení výkonu rozhodnutí uložením pokuty nebo odnětím dítěte na návrh osoby, která má dítě ve své péči, nebo s jejím souhlasem, stanovit plán navykacího režimu. Plán navykacího režimu se stanoví tak, aby byl umožněn postupný kontakt dítěte s osobou oprávněnou ke styku s ním. Soud zpravidla před stanovením plánu navykacího režimu opatří stanovisko znalce z oboru dětské psychologie o vhodnosti, obsahu, rozsahu a době trvání navykacího režimu. Výkonem kontroly plnění plánu navykacího režimu soud pověří vhodnou osobu nebo zařízení, neprovádí-li soud výkon kontroly přímo. Shledá-li soud porušování plánu navykacího režimu některým z účastníků řízení, které má vliv na účel navykacího režimu nebo dospěje-li k závěru, že navykací režim neplní svůj účel, plán navykacího režimu zruší a přistoupí k výkonu rozhodnutí podle odstavce 1 nebo 2.“

2.2. Popis situace vhodné pro navykací režim

Plán navykacího režimu může nařídít soud v situaci, kdy se rodiče soudí o úpravu styku s dítětem, a kdy zároveň již dítě ztratilo kontakt a vazbu s jedním z rodičů. Tato situace může nastat:

1. Rodiče se rozcházejí, dítě zůstává s jedním z nich, není upraven styk s druhým rodičem a zároveň se dítě s druhým rodičem nesetkávalo. Po čase se upravuje styk dítěte s rodičem, se kterým došlo k narušení vazeb a dítě může odmítat setkávat se s tímto rodičem.

2. Rodiče se rozvádějí a během rozhodování o stanovení péče o dítě, dítě žije jenom s jedním z rodičů. Soud po čase rozhodne, že dítě má přejít do péče druhého rodiče. Dítě to odmítá, má narušenou vazbu s rodičem, se kterým nežije.
3. Po rozvodu rodičů je domluvena péče o dítě i styk dítěte s druhým rodičem. Kontakt mezi dítětem a druhým rodičem je z různých důvodů přerušen. Rodič, který nemá dítě svěřené do péče, chce obnovit kontakt s dítětem, ale pro dítě je nastalá situace komplikovaná.

V **kterékoli** situaci může soud nařídít navykací režim pro rodinu dítěte.

2.3. Základní idea Navykacího režimu

Základní idea projektu vychází z myšlenky, že dítě se zdravými vztahy, které podporují růst a vývoj dítěte, se může zdravě psychosociálně vyvíjet. Vycházíme-li z podmínek specifické situace, pro dítě může být důležitý zdravý vztah i s rodičem, se kterým na jistou dobu ztratilo kontakt. Navykací režim nabízí šanci tuto skutečnost upravit/změnit.

Vztahy s oběma rodiči mají ve velké míře vliv na vymezení vlastní identity dítěte. Pomoci dítěti zpracovat narušené vztahy v jeho prospěch, je hlavní myšlenkou navykacího režimu. Základní ideou projektu je tedy prospěch pro dítě, ne pro jeho rodiče, i když oni jsou často iniciátorem změny.

3. Cílová skupina

Obecně je možné říct, že cílovou skupinou projektu je rodina, která ale nefunguje jako komplexní systém. Cílovou skupinou je tudíž každý člen rodiny se svými specifickými potřebami, vždy však v souladu se základní ideou projektu.

3.1. Dítě jako cílová skupina

Dítě je v rozpadajícím se rodinném systému nejzranitelnější členek. Rodiče se rozhodují většinou podle svých potřeb a dítě samotné je často jenom nuceno přizpůsobit se vzniklé situaci. Po určení péče o dítě je jeho kontakt s rodičem, který ho nemá v péči, hodně závislý na dobré vůli obou rodičů. V komplikovaných případech rodiče málo naslouchají přáním dětí a tak dítě strádá. V projektu navykacího režimu je **dítě, jeho přání a potřeby, na prvním místě.**

3.1.1. Práva dítěte

V Plánu navykacího režimu se plně vychází ze základních dokumentů týkajících se práv dítěte, které jsou legislativně zakotveny v Úmluvě o právech dítěte, v Ústavě České republiky.

3.2. Rodič jako cílová skupina

Každý z rodičů v situaci navykacího režimu přichází s odlišnými potřebami, a proto je nutné posuzovat tyto potřeby individuálně, vždy však s ohledem na prioritu projektu - prospěch dítěte.

3.2.1. Rodičovská odpovědnost

„Rodičovskou odpovědností“ se rozumí práva a povinnosti rodičů vůči jejich nezletilým dětem. Podle článku 97 zákona o rodině mají oba rodiče vůči svým nezletilým dětem stejná práva a povinnosti, přičemž se nerozlišuje, zda se jedná o děti narozené v manželství nebo nemanželské děti či osvojené děti, a uplatňují svá rodičovská práva výhradně v zájmu svých dětí.

Rodičovská ochrana předpokládá existenci osoby mladší 18 let, která není plně způsobilá k právním úkonům. Jelikož rodičovská ochrana existuje v zájmu nezletilých, jedná se spíše o otázku rodičovských povinností než rodičovských práv. K nim patří:

- právo a povinnost rodičů vychovávat dítě (čl. 101 odst. 1 a 2 zákona o rodině): povinnost pečovat o tělesné zdraví dítěte, povinnost vzdělávat dítě, povinnost dohlížet na školní docházku dítěte a jeho přípravu na povolání;
- právo požadovat, aby bylo dítě vráceno osobou, která je drží protiprávně (čl. 103 odst. 1 zákona o rodině), což může být buď cizí osoba, nebo rodič, jemuž nebylo dítě svěřeno do péče v případě rozvodu nebo zrušení manželství či v případě nemanželského dítěte; právo rodiče požadovat návrat dítěte je nezcizitelným právem;
- právo souhlasit s osvojením dítěte nebo požádat o zrušení osvojení (viz zákon č. 273/2004 o právních opatřeních pro osvojení);
- právo na osobní styk s dítětem: to je praktický problém v případě, kdy nezletilý nebydlí s jedním ze svých rodičů. „Osobní styk“ s dítětem může mít některou z těchto forem: návštěvy dítěte u něj doma; návštěvy dítěte ve škole nebo trávení dovolené dítětem s každým z jeho rodičů;
- právo dohlížet na výchovu, vzdělávání, školní docházku a přípravu dítěte na povolání;
- právo určit, kde bude dítě žít. V případech, kdy rodiče spolu nežijí, rozhodnou na základě společné dohody, s kterým z nich bude dítě žít; nemohou-li se rodiče na této věci dohodnout, rozhodne soud poté, co vyslechl opatrovnícký orgán a samotné dítě, pokud dosáhlo věku 10 let, přičemž přihlédne k zájmům dítěte;
- právo a povinnost spravovat majetek dítěte (vlastní úkony týkající se správy, ochrany a nakládání);
- právo a povinnost zastupovat nezletilého na listinách nebo schvalovat takovéto listiny za nezletilého. Až do věku 14 let je dítě na listinách zastoupeno svými rodiči, jelikož nemá plnou způsobilost právním úkonům; ve věku mezi 14 a 18 lety vykonává dítě, které má omezenou způsobilost k právním úkonům, svá práva a plní své povinnosti samo, avšak pouze s předchozím souhlasem rodičů.

4. Cíl projektu

Hlavním cílem je vytvoření psychosociálního prostředí pro postupnou obnovu vztahu dítěte s rodičem, se kterým dítě ztratilo po nějakou dobu kontakt, tedy citová vazba se přerušila.

Aby se takto narušený vztah mezi dítětem a rodičem mohl obnovit, je potřeba vytvořit podmínky pro celou rodinu, aby se především dítě při obnovování vztahu s rodičem, se kterým se určitou dobu nestýkalo, cítilo bezpečně. Cílem je podpora všech uživatelů v řešení tíživých situací tak, aby dítě bylo vystaveno bolesti co nejkratší dobu, během které mohou členové spolupracující rodiny dosáhnout přiměřené psychické a sociální pohody.

5. Způsob realizace projektu

Při práci s rodinou na navykacím režimu se setkává více odborných pracovníků. Aby se zamezilo roztržitésti péče o rodinu, je potřeba vymezit kompetence jednotlivých odborníků v projektu. V interdisciplinárním týmu, který se podílí na realizaci navykacího režimu nesmí chybět: pracovník sociálně-právní ochrany dítěte, soudce, tým odborníků pečující o rodinu v samotném navykacím režimu.

5.1. Role pracovníka sociálně-právní ochrany dítěte

Pracovník péče o rodinu a dítě se obvykle seznámí s rodinou už před navrhnutím navykacího režimu. Jako první se seznámí se situací, ve které se rodina ocitne po odloučení rodičů a jak tyto skutečnosti dopadají na dítě.

- Pracovník OSPOD-u může kdykoli doporučit rodičům návštěvu odborného zařízení, kde jim mohou pomoci řešit rodinné problémy.
- Pracovník OSPOD-u má povinnost využít všech možností, aby zajistil kontakt rodiče s dítětem, v případě, že rodič o kontakt požádá.
- Pracovník OSPOD-u jako opatrovník nezletilého dítěte je povinen informovat soud o situaci v rodině vždy jen ve prospěch dítěte, ne ve prospěch jednoho z rodičů.
- Pracovník OSPOD-u může být zdrojem důležitých informací o rodině, které získal během delší doby péče o rodinu, a to zejména na začátku práce s rodinou v navykacím režimu .
- Pracovník OSPOD-u může soudu navrhnout plán navykacího režimu pro rodinu.

5.2. Role soudce

- Soudce rozhoduje o stanovení plánu navykacího režimu pro dítě i jeho rodiče, pokud je to v zájmu dítěte.
- Soudce si zpravidla před takovým rozhodnutím opatří stanovisko znalce z oboru dětské psychologie o vhodnosti, obsahu, rozsahu a době trvání navykacího režimu.
- Soudce dále pověří vhodnou osobu nebo zařízení kontrolou výkonu nařízení, pokud tak neučiní sám.

5.3. Role odborného týmu

Odborný tým se musí skládat nejméně ze dvou pracovníků s kvalifikací psycholog, speciální pedagog nebo psychoterapeut.

- Tým dle domluvy pracuje s dítětem a rodiči na překážkách, které brání tomu, aby se dítě setkávalo s rodičem, s kterým ztratilo na jistou dobu kontakt.
- Každý z pracovníků týmu vede spisovou dokumentaci o práci s jednotlivým klientem i s celou rodinou.
- Tým podává informace o průběhu navykacího režimu soudu, nebo soudem pověřené osobě.

6. Plán práce s dítětem a s rodiči v navykacím režimu

Jak již bylo zmíněno v úvodu, tato příručka se zaměřuje zejména na práci odborného týmu v poradenském zařízení. V následující části jsou uvedeny možnosti práce s rodinou, dítětem a rodiči.

6.1. První kontakt s rodinou

První informaci o poradenském zařízení, ve kterém by měl navykací režim probíhat, se rodina většinou dozví od pracovníka OSPOD-u, který má v péči rodinu již delší dobu. Pracovník OSPOD-u může klienty do zařízení osobně dovést a seznámit je s pracovníky nebo jim předat kontakt, a ponechat členům rodiny svobodnou volbu v uskutečnění prvního kontaktu.

První setkání je vhodné dle naší úvahy uskutečnit bez přítomnosti dítěte. Rodič, který má dítě svěřené do péče, by poté měl dítě připravit na to, co ho čeká.

První kontakt s rodiči může být individuální nebo společný, závisí to od aktuálního stavu jejich vzájemného vztahu. Není výjimkou, že rodiče spolu odmítají komunikovat nebo jsou pasivní v přítomnosti druhého rodiče. Proto již při prvním kontaktu s rodinou je potřebná účast minimálně dvou pracovníků, kteří se budou věnovat členům rodiny dle potřeby. První setkání s rodinou by mělo být spíše informačního charakteru. Rodiče se dostávají do poradenského zařízení po delším období snahy o řešení situace a velmi často jsou již psychicky vyčerpaní, znechucení a mohou být i v odporu vůči spolupráci. Rodiče by měli při prvním setkání dostat zejména tyto informace:

- Co konkrétně bude cílem setkávání, a to prospěch dítěte: rodičům je potřeba připomínat, že v tomto případě jde skutečně hlavně o dítě, pracovníci zařízení budou tedy jednat výhradně v zájmu dítěte. Dítě je během spolupráce tím, kdo určuje, jestli se postoupí dál nebo ne.
- Jak vlastně „vypadá“ navykací režim: na setkáních se s každým členem individuálně nebo společně bude pracovat na překážkách, které jim brání v řešení komplikované rodinné situace. **Pokud dítě dá souhlas** k setkání s rodičem, se kterým se kontakt přerušil, setkají se v přítomnosti pracovníka zařízení.
- Jak často se setkání uskuteční: členové rodiny se mohou svobodně vyjádřit k termínům setkání, ale pro spolupráci je prospěšné, aby čas mezi konzultacemi nebyl delší než dva týdny.

- Při ukončení navykacího režimu se poskytne zpráva pro soud, jak spolupráce probíhala a k jakým výsledkům se došlo. O obsahu zprávy jsou členové rodiny před jejím odesláním informováni.
- Co dál po ukončení navykacího režimu: členům rodiny je nabídnuta následní péče nebo pomoc při dalším řešení rodinné situace.

Cílem prvního rozhovoru s rodinou by mělo být zmírnění strachu, obav, nejistot z toho, co rodinu čeká. Je potřeba rodičům dodat odvahy, podpořit je v tom, aby vnímali své úsilí jako smysluplné, přestože mají za sebou již jiné pokusy, které nevyšly.

Během prvního setkání s rodinou je možné vyzvat rodiče, aby vyslovili svá očekávání nebo své obavy přirozeným způsobem.

Na závěr prvního setkání se domluví termíny konzultací pro rodiče i pro dítě, kterému se bude věnovat pracovník, který nepracuje ani s jedním z rodičů individuálně.

6.2. Plán práce s dítětem

Plánem práce se pro potřeby navykacího režimu rozumí v jednotlivých setkáních odborného pracovníka s dítětem:

- postupné zmapování citových vazeb k rodiči, se kterým dítě přerušilo kontakt
- zmapování vztahů a pozic jednotlivých členů, v tomto případě zejména rodičů, v nefunkční rodině očima dítěte
- rozpoznat emoční ladění dítěte a sebepojetí dítěte
- zmapovat hodnotovou orientaci dítěte s ohledem na jeho vývojový stupeň

Cílem je navázání nebo znovuoobnovení vztahu dítěte s rodičem, se kterým došlo k jeho narušení či přerušení v důsledku výše uvedených skutečností.

Cílem v žádném případě není: „převychovávat“ dítě

„naučit“ dítě milovat druhého rodiče

„donutit“ dítě k navázání vztahu s druhým rodičem

Cílem plánu práce s dítětem pro potřeby navykacího režimu také není dlouhodobé psychoterapeutické vedení dítěte v pravém slova smyslu, to je možné dle nově vzniklé situace a zjištění potřebnosti zařadit po ukončení soudem nařízené doby k navykacímu režimu, jako následnou péči.

6.2.1 Podmínky při sestavování plánu práce s dítětem

Pro dítě: -nejedná se o dítě týrané a zneužívané jedním z rodičů

-nejedná se o dítě psychicky nemocné

-nejedná se o dítě v akutním ohrožení zdravého psychického či fyzického vývoje

Pro odborného pracovníka: - pracovník musí mít dostatek zkušeností pro práci s dítětem

- volit takové formy a metody při práci s dítětem, které budou adekvátní k věku dítěte, například: hra, rozhovor, výtvarná činnost, pohybový projev, hudba a rytmus, dramatizace, práce s textem

- dodržovat zásady zvoleného terapeutického přístupu k dítěti

Přestože se nejedná o vyhraněné psychoterapeutické vedení, při práci s dětmi v Navykacím režimu je vhodné dodržovat zásady nedirektivní psychoterapie s dětmi:

- Terapeut/odborný pracovník (dále jen OP) vytváří s dítětem vřelý, přátelský vztah, a to co nejdříve.
- OP přijímá dítě právě takové, jaké je.
- OP v jejich vzájemném vztahu vytváří ovzduší permisivity, takže dítě cítí, že může plně vyjadřovat své city.
- OP věnuje mimořádnou pozornost citům, které dítě projevuje, a obratem mu jeho city reflektuje tak, že dítě dospívá do vhledu svého počínání.
- OP projevuje hluboký respekt vůči schopnostem dítěte řešit své vlastní problémy, pokud k tomu dostane příležitost.
- OP se nijak nesnaží řídit činy dítěte nebo konverzaci s ním. Dítě vede, terapeut následuje.
- OP se nepokouší proces uspíšit. Je to postupný proces a terapeut jej jako takový respektuje.
- OP stanoví pouze ta omezení, která jsou nezbytná k zakotvení procesu ve světě reality dítěte a k uvědomění si jeho odpovědnosti ve vztahu.

6.2.2 První setkání s dítětem

Rodič by měl dítě na první setkání s odborným pracovníkem předem připravit. Přípravou se zde rozumí ozřejmit dítěti místo, kde se setkání uskuteční, čas, skutečnost, že rodič dítě na setkání doprovodí, ale s odborným pracovníkem bude již bez jeho přítomnosti.

Tyto informace musí být podány rodiči při prvním setkání s pracovníkem, který bude pracovat s rodičem.

Rozvodová praxe ukazuje, že v naprosté většině rozpadajících se manželství panuje atmosféra plná napětí a stresu, která se formálně projevuje v často nekonečně opakovaných soudních řízeních. Dítě se opakovaně musí dostavovat do různých zařízení, ve kterých se má vyjadřovat k dané situaci a je tím těžce frustrováno. Dítě se tak stává jakýmsi prostředníkem, přes kterého si rodiče vyřizují své účty.

První setkání dítěte s odborným pracovníkem by mělo probíhat:

- v přátelské atmosféře
- v místnosti s vybavením, které odpovídá věku dítěte
- bez nároku pracovníka ihned začít „pracovat“ s dítětem
- snažit se získat dítě pro budoucí spolupráci
- zbavit dítě, strachu, obav a zbytečných oficialit bránících v navázání důvěrného vztahu mezi dítě a pracovníkem
- navodit pocit bezpečí
- dle situace a přání dítěte zvolit činnost, která bude náplní prvního setkání
- ponechat dítěti svobodu projevu ve zvolené činnosti
- vyzdvihnout a ocenit ochotu, statečnost a odvahu dítěte k prvnímu setkání
- domluvit si s dítětem další setkání a k setkání ho náležitě motivovat

K navázání vztahu mezi terapeutem a dítětem mohou posloužit vhodně vybrané příběhy z knihy (např. Příběhy pomáhají s problémy).

Neméně vhodnou publikací, kterou lze využít v začátcích setkání, ale v jeho průběhu jsou Příběhy z měsíční houpačky Elsy Mülerové a to jak k relaxaci pomocí příběhů, zklidnění a uvolnění, k podpoře fantazie a sebedůvěry.

Podaří-li se pracovníkovi navázat adekvátní kontakt s dítětem během prvního setkání, koncipuje další setkání s dítětem takovým způsobem, aby byl schopen postupně vyhodnocovat potřebné informace na základě stanoveného plánu.

Po získání potřebných informací se pracovník pracující s dítětem domluví s ostatními pracovníky, kteří pracují s rodiči, na dalším postupu, kterým by mělo být setkání dítěte s rodičem, se kterým byly vazby narušeny či jinak přerušeny.

Při práci s dítětem v navykacím režimu se můžou vyskytovat právě tyto stavy v prožívání dítěte:

- rozporuplné pocity vůči nepřítomnému rodiči: pocity ublížení a zlosti, ale zároveň se s ním chtějí usmířit
- strach se s odcizeným rodičem potkat, navázat s ním kontakt
- strach a obavy ze ztráty rodiče, se kterým dosud žije
- vztek na jednoho či oba rodiče
- nechut' se podvolit nařízeným změnám a s nimi spojený stres a obavy
- hněv na rodiče s kterým se nestýkalo ohledně komplikací jejich života
- neochota měnit již utvořené představy o rodiči, kterého dlouho neviděl, zná ho spíše z vyprávění (často negativního) ze strany druhého rodiče
- zlost, že rodič od rodiny odešel, ublížil matce i jemu
- strach, že ho rodič znovu odmítne
- tlak ze stran jednoho či obou rodičů, aby si zvolil stranu

Odborný pracovník, který pracuje s dítětem se tak může setkat s dítětem uzavřeným, pesimistickým, neklidným, vzdorovitým, nervózním, úzkostným, plachým, pasivním, apatickým, přecitlivělým, agresivním, s dítětem, které má obtíže s přizpůsobením.

6.2.3 První setkání dítěte s rodičem

První setkání dítěte s rodičem se uskuteční:

- na půdě poradenského zařízení
- za přítomnosti odborného pracovníka pracujícího s dítětem a
- v předem domluveném termínu
- dítě i rodič budou na toto setkání předem připraveni odbornými pracovníky
- setkání se uskuteční pouze za předpokladu dobrovolného rozhodnutí dítěte
- následná možná setkání se uskuteční jedině s výslovným přáním a souhlasem dítěte
- dítě samo si bude moci určit, jaké konkrétní činnosti by se chtělo při dalším setkání s rodičem věnovat

6.2.4 Přibližný časový harmonogram práce s dítětem

1. Samostatné konzultace odborníka s dítětem: Odborník zjistí postoj a pocity dítěte vůči „odcizenému“ rodiči. K tomuto je možné použít techniku škál. Dítě při každém samostatném i později s rodičem společném setkání na škále ukazuje pocity vůči dotyčnému rodiči v současnosti i v průběhu času. S dítětem odborník pracuje na možných problémech spojených s rodičem s nímž byl přerušen kontakt pomocí technik uvedených v metodické kapitole. V případě, že dítě se setkáním souhlasí a odborník uzná, že je dítě na setkání s rodičem připravené, dojde ke schůzce dítěte s rodičem. Před skutečným setkáním dítě seznámíme s pravděpodobným průběhem setkávání s rodičem.

2. První setkání dítěte s rodičem: Při prvním setkání na začátku před dítětem i rodičem zopakujeme důvod a pravděpodobný průběh setkávání. Dle našeho názoru je v tomto stádiu setkávání přínosné dítěti a rodiči nabídnout výběr z několika společenských her.

U mladších dětí doporučujeme pexeso nebo Člověče, nezlob se. U starších dětí pak lze hrát dámu, šachy nebo také Člověče, nezlob se. V průběhu hry je pro dítě a rodiče snadnější navázat hovor. Na závěr každého setkání požádáme rodiče, aby nás nechal s dítětem 10-15 minut o samotě. Při této příležitosti použijeme pro dítě již známou škálu na zhodnocení, jak se dítě cítí po setkání s rodičem. V případě potřeby možné nežádoucí pocity ošetříme. Pokud při setkání vidíme, že i rodič by potřeboval sezení po jeho skončení probrat, tuto možnost mu nabídneme. Hlubší témata u dítěte i dospělého pak řešíme na individuálních sezeních, které průběžně probíhají. Na konci prvního sezení dítěti nabídneme možnost si na další setkání přinést vlastní hračky, hry nebo předměty, které by rodiči chtělo ukázat.

3. Druhé setkání dítěte s rodičem: Pokud si dítě na setkání přinese vlastní hry a hračky, rodič si hraje společně s ním. Jestliže si dítě nic nepřinese, nabídneme jim tvůrčí aktivity: vytvoření společného výkresu, koláže, práci s modelínou či moduritem případně sehrání divadýlka. Na konci setkání opět pracujeme s dítětem 10-15 minut samostatně.

4. Třetí setkání dítěte s rodičem: Nabídneme dítěti a rodiči možnost doprovodu na kroužek či aktivitu, které jsou pro dítě důležité. Ideální je zájmový kroužek v odpoledních hodinách. Dítě má tak možnost rodiči ukázat část svého světa. V případě, že dítě zájmový kroužek nenavštěvuje nebo tam nechce rodiče pozvat, pokračujeme v kreativních aktivitách v našem zařízení.

5. Setkání s vlastními sourozenci: Je možné, že dítě má vlastního sourozence, se kterým byl přerušen kontakt z důvodu přidělení do péče druhému rodiči, narušení vztahů na základě konfliktů v rodině apod. Po jistém ustálení vztahu dítěte s rodičem můžeme nabídnout společné setkání dítěte, rodiče i vlastního sourozence v našem zařízení. Rozvětvené vztahy mezi nevlastními sourozenci, novými partnery a manžely rodiče nepatří do cíle a zaměření navykacího programu, proto je do této metodiky nezahrnujeme. Do setkávání dítěte s rodičem v rámci navykacího programu by se tyto vztahy začlenily pouze v případě, že brání a komplikují sblížení dítěte s rodičem.

6.3. Plán práce s rodičem, se kterým dítě žije

6.3.1. Plán práce s rodičem, se kterým dítě žije a kterému je dítě svěřeno do péče

I když rodič u soudu souhlasil s plánem navykacího režimu, nemusí být s tímto rozhodnutím vnitřně smířený. Na začátku práce s rodičem je důležité nechat rodiče vypovídat ze všeho, co jej tíží z minulosti ve spojitosti s rozpadlým vztahem. Z těchto informací si pracovník může vytvořit jistou mapu překážek a zranění, které by mohly bránit navykacímu režimu.

Práce s rodičem by měla být zaměřená zejména na tyto skutečnosti:

- aby rodič dokázal ustát situaci, kdy dítě bude mluvit o druhém rodiči v pozitivním světle
- situaci, kdy se dítě bude ptát na informace o druhém rodiči
- situaci, kdy dítě vyjádří touhu setkat se s druhým rodičem.

Rozchod rodičů může být výsledkem různých okolností, ale rodič, kterému bylo dítě svěřené do péče soudem, většinou silně prožívá pocit ublížení, že po době, kdy se musel sám starat o dítě, je teď nucen vyjít vstříc druhému rodiči, i když ten s dítětem kontakt neudržoval. Prvním krokem při práci s rodičem by proto mělo být zpracování prožívaných pocitů oběti. Pak je možné s rodičem pracovat na tom, aby nezaujatě viděl potřeby a touhy svého dítěte. Další podněty pro práci s rodičem:

- Posílit rodiče v jeho motivaci a zodpovědnosti za to, jaké dítě vychová.
- Podpořit pozitivní vnímání ze společného utváření vztahu mezi dítětem a druhým rodičem.
- Pomocť rodiči přijmout fakt, že i když druhý rodič přerušil kontakt s dítětem, oba rodiče mají nadále stejná práva vůči dítěti.
- Pokud má rodič obavy o prospěch dítěte ve vztahu k druhému rodiči, pomoci mu tyto obavy zpracovat.

- Pomoc při zpracování pochybností, zda byl nebo je dobrým rodičem.

6.3.2. Plán práce s rodičem, se kterým dítě žije, ale kterému není dítě svěřeno do péče

Rodič v takovéto situaci velmi často přichází na setkání s pracovníkem v akutním prožitku bezmoci, který se může projevovat celou škálou emocí.

- Na začátku spolupráce je nutné rodiče podpořit v tom, že je to správné, když umožní dítěti kontakt s druhým rodičem.
- Poskytnout klientovi oporu, že v procesu není sám, i když může mít pocit, že všichni jsou proti němu
- Pomocť rodiči porozumět svým rodičovským kompetencím. Jeho sebedůvěra v této oblasti může být oslabena právě rozhodnutím soudu, že dítě se svěřuje do péče druhého rodiče, který se s dítětem nestýkal
- Vést rodiče k tomu, že i když dítě s ním už nebude žít, on pořád zůstává rodičem a má stejná práva i povinnosti jako doted'
- V praktickém životě je rodiči prospěšné pomoci najít způsob, jak vyplnit čas, který věnoval denně dítěti, aby jeho život naráz nezůstal prázdný
- Je potřeba alespoň částečně zpracovat negativní emoce rodiče vůči druhému rodiči
- Praktický význam dále má naučit rodiče, jak s dítětem o celém procesu navykacího režimu mluvit, jak s ním mluvit o tom, že má odejít žít k druhému rodiči

6.4 Plán práce s rodičem, s kterým dítě nežije

6.4.1 Plán práce s rodičem, kterému dítě není svěřeno do péče

Tento rodič se často setkává s obviněním, že jako rodič selhal, když s dítětem na jistý čas přerušil kontakt.

- Je až nutností podpořit rodiče v tom, že jeho snaha o opětovné navázání kontaktu s dítětem je důležitá, aby ustál i situace, kdy ho dítě třeba odmítne (zpracování emocí)
- Musíme mluvit s rodičem o jeho vnímání dítěte. Tím, že rodič se jistou dobu s dítětem nestýkal, nemá vlastní informace o tom, jakou osobností dítě vlastně momentálně je. V jeho představách může být dítě úplně odlišné, než v reálním životě
- Připravit rodiče na první setkání s dítětem po delší době, co mu má říct, jak s ním mluvit, o co se zajímat apod.
- Rodiče připravujeme na to, že setkání se uskuteční až tehdy, když k tomu dá svolení samotné dítě, ne podle vůle rodiče

- Pomoc rodiči nově vnímat bývalého partnera; jako partnera pro komunikaci a výchovu dítěte, dát stranou to, co se odehrálo v minulosti
- Pomoc rodiči akceptovat fakty, že bývalý partner už může mít nový vztah/novou rodinu a tito noví lidé jsou součástí světa dítěte

6.4.2 Plán práce s rodičem, do péče kterého má dítě přejít

Když rodič obdrží rozhodnutí, že dítě má být v jeho péči, nejraději by to dítě měl u sebe hned. V situaci navykacího režimu ale nastává situace, že dítě samotné přechod ke druhému rodiči odmítá.

- S rodičem v první řadě pracujeme na trpělivosti, aby unesl to, že dítě se k němu nepřestěhuje hned, i když se znovu naváže narušený vztah; aby byl rodič trpělivý vůči sobě i vůči dítěti
- Rodič se potřebuje připravit na změny, které přijdou do jeho života, když s ním začne žít dítě, které s ním doteď nežilo
- Připravit rodiče na to, že dítě se ho zeptá, proč se mu dlouho neozýval, ale teď k němu musí jít žít
- Pracovat s rodičem na navázání partnerského vztahu s rodičem, u kterého dítě doteď žilo a zároveň i nadále před dítětem mluvit o druhém rodiči slušně
- V případě, že rodič má nového partnera, připravit je na setkání

6.5 Plán práce s rodinou

Práce s celou rodinou je možná jen za podmínek, kdy je k tomu v prvním řadě svolné dítě a zároveň oba rodiče spolu dokáží komunikovat. Když je možné pracovat s celou rodinou současně, máme tak velmi dobrou příležitost všimnout si vazby a vztahy, o kterých jsme se při individuálních sezeních nedověděli. Jako největší přínos ale v rodinném sezení v situaci plánu navykacího režimu vidíme v možnosti pro členy rodiny, kdy si mohou vyzkoušet to, v čem se necítí být jistí. V individuální práci je každý člen rodiny nějakým způsobem připravován na to, co ho čeká, ale i tak je potřeba si společné setkání vyzkoušet. Hlavně pro dítě je důležité, aby si setkání prožilo v bezpečném prostředí. Hlavní cíle pro práci s celou rodinou:

- Dítě prožije přítomnost obou rodičů, která není poznamenána negativními emocemi
- Dítě si uvědomí, že rodiče spolu můžou mluvit i slušně, dokonce hezky

- Rodiče si vyzkoušejí novou komunikaci s druhým rodičem, tématem by mělo být hlavně společné dítě (děti)

6.6 Ukončení spolupráce

Délka samotného navykacího režimu je většinou stanovena soudem, který plán nařizuje. V případě, že by dítě začalo navazovat vztah s rodičem, ale nebylo by plně připravené po stanoveném čase přejít do jeho péče, nebo se s ním setkávat jinde, můžeme soudu navrhnout prodloužení navykacího režimu. Jinak k ukončení může dojít za těchto podmínek:

- Cíl byl naplněn; dítě navázalo kontakt s rodičem a oba jsou připraveni k udržování vzájemného vztahu
- Dítě se svobodně v průběhu spolupráce rozhodlo s rodičem sejít, ale následně další setkání odmítá
- Navzdory pokusům se dítě odmítá s rodičem setkat

Ať je výsledek spolupráce jakýkoli, je důležité nabídnout všem členům rodiny další možnosti obrátit se v případě potřeby na pracovníky poradenského centra.

7. METODICKÁ ČÁST - VYMEZENÍ METOD A TECHNIK PRÁCE S KLIENTEM

V této kapitole uvádíme hlavně metody zaměřené na děti. Hlavním cílem práce s dětmi je navození bezpečného prostředí, kde se dítě cítí přijato a bráno vážně. Děti a dospívající tak mají možnost se otevřít, podívat se na problém z jiné strany a společně s pracovníky hledat řešení.

7.1 Terapie hrou:

Na terapii hrou je potřeba mít k dispozici terapeuticky zařízenou místnost s nábytkem, hračkami a dalším vybavením. Z nábytku zmíníme základní vybavení: dětský stolek a židle, sedací pytle, stolek na kreslení, případně imitace zařízení jako sporák a umyvadlo. Dále jsou vhodné hračky: domek pro panenky, kočárek, postýlka, panenky, medvídek, zvířátka různých druhů. Dobře poslouží i materiály na tvorbu: papír, pastelky, fixy, modelína, temperové a prstové barvy atd. Vhodné jsou i knížky povídek. Starší děti si hrají s deskovými a karetními hrami. Pracovní listy jsou pro starší děti také vhodné médium, protože pracují s problematickými oblastmi např. sebeocení, nácvik sociálních dovedností a ochranné způsoby chování (Geldard, 2008).

Cíle terapie hrou:

Dle získaných poznatků o dítěti můžeme dítěti nabídnout hry zaměřené na :

- posílení sebevědomí, důvěry
- rozvoj empatie, pozitivního sebepojetí, hudební, výtvarné a estetické citění
- rozvíjející schopnost reakce, sociální a komunikační schopnosti
- podporující kladné sebepojetí, důvěru, sebeovládání, koncentraci, samostatnost
- hry, které rozvíjejí schopnost dát přirozený průchod citům, pocit zodpovědnosti
- hry posilující schopnost autentické „neteatrálnosti“ komunikace, smysl pro humor
- hry podporující vnitřní kázeň
- prozkoumat a pracovat s problémy z minulosti i současnosti

Média v terapii hrou vhodná pro individuální terapii:

- Knihy

- Kreslení
- Malba/koláž
- Modurit/ hlína
- Maňásci/ plyšové hračky, loutky
- Figurky zvířátek
- Pracovní listy

Použití médií:

- **Figurky zvířátek** (domácí, z pralesa, dinosauři, ze zoo, plazi a hmyz) – vhodné pro děti starší než 7 let

Doporučuje se zvířátka namixovat podle velikosti, mírumilovnosti i agresivity. Cílem použití figurek zvířátek je dát dítěti prostor, aby vyjádřil svůj příběh, obavy, představy, zkušenosti i řešení různých situací.

Návod: Nejprve dítě vyzveme, aby si vybralo zvířátko, které je nejvíc jako on. Pak dítě vyzveme, aby zvířátko popsalo nejen po fyzické stránce. Podobným způsobem si dítě vybere zvířátka, které jsou jako členové rodiny a popíše je. Pracovník si všímá rozestavení zvířátek. Může se ptát a dávat zpětnou vazbu ohledně zvířátek. Důležité je nemluvit o zvířátkách jako o konkrétních členech rodiny, aby o nich mohlo dítě svobodně mluvit.

- **Práce s moduritem/ hlínou** –pro děti starší 6 let

Při práci s moduritem a hlínou se v dítěti mohou objevit různé emoce, které touto cestou vyplují na povrch.

Návod: Nejprve vyzveme dítě, aby se s moduritem/ hlínou seznámilo. Dále je vyzveme, aby vytvořilo sochu, která ukazuje, jak se dítě cítí nebo která přibližuje konkrétní problém či situaci. S vytvořeným dílem se dá dále pracovat a rozvíjet dialog (Geldard, 2008).

- **Kreslení, malování, koláž**

Cílem je dát dítěti prostor vyprávět svůj příběh, vyjádřit emoce a naučit se zvládat různé situace.

Návod: Vyzveme dítě, aby nakreslilo strom, svůj vztek, starosti, sny, strach, rodinu a další témata důležitá pro konkrétní dítě. U koláže vyzveme dítě, aby vytvořilo svoji vlastní podobiznu.

Výtvořiny dále zkoumáme otázkami typu: „Jak se dítě cítí?“ nebo konstatováním

Oblíbenou metodou je návod, aby dítě nakreslilo sebe jako strom. Následně se ho ptáme, jaký druh stromu je, zda na něm rostou květy, zda roste v lese nebo o samotě, jak vypadá v zimě apod.

Pro účely Navykacího režimu bude prospěšné se zaměřit na kresby „Dítě a rodina“.

Dítě kreslí svou rodinu

Zadání se skládá ze dvou částí: dítě dostane první papír formátu A4 a zadání nakreslit „rodinu“ bez jakéhokoli upřesnění. Na druhý papír nakreslí „svou rodinu“.

První rodina je rodina ideální, jakou si dítě představuje u ostatních. Do tohoto obrázku dítě pravděpodobně promítne svá přání, zatímco kresba „jeho rodiny“ bude představovat spíš rodinu, s níž má vlastní zkušenost. V ní se objevují vztahy a vazby mezi jejími členy. Dítě sem promítá hlavně své city.

Test Kinetic Family Drawing (KFD)

Dítě požádáme, aby nakreslilo každého člena rodiny při nějaké činnosti. Takovým způsobem může dát dítě najevo, jaké má vztahy s lidmi ve svém okolí.

Návod: “ Nakresli každého člena rodiny včetně sebe, jak něco dělá.“ Pracovník odejde z místnosti, kde se kresba provádí, a občas přijde zkontrolovat, zda všechno probíhá dobře. Pokud dítě tvrdí, že se mu kresby nedaří, podpoří dítě.

Po celou dobu, co dítě kreslí tyto dvě rodiny, je velmi důležité pozorovat a naslouchat mu. Kresby mohou dítěti působit těžkosti, dokonce ho i odradit, protože pojem rodiny mu není vždy zcela jasný. I když otázek je velké množství, pracovník má dítě pouze povzbuzovat a vyhýbat se odpovědím, protože tím by se celý test zkreslil.

Po dokončení obrázku: Jakmile dítě obrázek dokončí, dokreslí, je požádáno, aby postavy popsalo a něco k nim řeklo. Dále by mělo říci, jestli je také mezi nakreslenými postavami. Pracovník položí dítěti několik otázek?“ Kdo je v téhle rodině nejhodnější? Kdo je nejvíce zlý? Proč? Kde se to vše odehrává aj.

- **Maňásci a plyšové hračky** – pro děti předškolního a mladšího věku

Ve hře s maňásky a loutkami děti nepřímo řeší své problémy, učí se novým sociálním dovednostem, hledají řešení a získávají kontrolu nad svými problémy.

Návod: Jedna možnost je nechat děti s maňásky hrát spontánně. Můžeme také dítěti zadat návod, aby např. zahrálo postavu, která má strach a neví si s něčím rady. Hru můžeme přerušovat otázkami, komentářem i přímou řečí s postavami.

- **Společenské hry**

Oproti volné hře společenské hry vyžadují dodržovat určitá pravidla. Dítě proto čelí různým omezením, zákazům, pocitům frustrace nebo naopak zažívá nadšení. Musí se vyrovnat s čekáním a prohrou. Skrz hry dítě poznává své silné a slabé stránky, učí se soustředit, být vytrvalý a spolupracovat s ostatními. Hraní společenských her také pomáhá vytvořit vztah s nespolupracujícím dítětem.

U menších dětí je vhodnou hrou pexeso, které má jednoduchá pravidla. U starších se pak uplatní dáma, piškvorky, karty, domino, šachy. Vhodné jsou i fyzické hry s míči.

- **Pracovní listy**

Pracovní listy lze využít v různých fázích terapeutického vztahu. Slouží hlavně k vytvoření podmínek pro diskuzi o určitém tématu. Děti a dospívající pomocí pracovních listů poznávají více sami sebe, mohou si budovat sebeocenění, procvičit si sociální dovednosti nebo získat znalosti o ochranných způsobech chování. Konkrétní příklady pracovních listů lze najít v knize „Dětská psychoterapie a poradenství“ (Geldard, 2008).

7.2 Systemický přístup ke klientovi

Práci s dětmi i s dospělými stavíme mimo jiné na systemickém přístupu, který je charakteristický specifickými prvky. Stručně řečeno v rodině vše souvisí se vším. Úkolem pracovníka je pomoci dítěti nalézt řešení.

V seznamovacím rozhovoru je nutné dítěti vysvětlit, kdo jsme, co děláme a co od nás může očekávat. Zdůrazníme, že toto je bezpečný prostor, kam chodí děti, které mají nějaké trápení. Mohou se tu svěřit a my to nikomu neřekneme. Zeptáme se dítěte, jestli ví, proč je tady. U starších dětí se zeptáme, zda jim máme tykat či vykat. Je dobré se zeptat na jejich zájmy a koníčky. V následujících setkáních se na začátku rozhovoru ptáme: Jak se máš? Jak jsi se měl, co jsme se neviděli?

Naším úkolem je přeformulovat stížnost na objednávku. Orientujeme se na řešení, ne na problém. V závěru rozhovoru vše zrekapitulujeme a zeptáme se na dotazy.

Při práci s dětmi používáme následující metody:

7.2.1 Techniky systemického rozhovoru

Zázračná otázka: po otázce „Co dnes večer budeš dělat?“ se navodí atmosféra, že se přes noc stane zázrak, ale dítě o tomto zázraku neví. Vzbudí se a jeho trápení je pryč. Následují otázky

„Co je jinak? Podrobně ho provedeme dnem po zázraku. Také se ho zeptáme, co tady můžeme udělat my.

Tři přání / Kouzelník: Dítě má tři přání nebo kouzelník mu splní přání, které my můžeme ovlivnit.

Jak si představuji změnu: Využijeme vizuální představivosti dítěte, kdy ho vyzveme, aby si vybralo zvíře nebo pohádkovou bytost, kterou jsi teď, když tě něco trápí. V co se pak změníš, když se problém vyřeší? Tyto představy dále rozvíjíme otázkami typu: Co ti pomáhá? Jak se cítíš?

Medvídci: pracujeme s obrázkem stromu plného medvídků. Vyzveme dítě, aby si vybralo medvídka, který je jako on. Pak se ptáme, kterým medvídkem by se chtěl stát. Rozhovor doplňujeme otázkami: Co si medvídek myslí? Jak se cítí? Jak se chová? Co se mu teď nelíbí a mělo by se zlepšit. Jaký medvídek bys chtěl být? Jak toho dosáhneš? Co bys pro to mohl udělat? Tato technika se osvědčuje spíše se staršími dětmi.

7.2.2 Kresebné techniky

Společné čmáraní: vhodné pro děti 5-7 let. Dítě se s terapeutem střídá v tazích. Vytváří takto společnou čmáranici. Terapeut se pak může ptát, co na obrázku je, co ta bytost umí apod.

Technika kreslení komiksu: je vhodná pro děti 7-10 let. Čtvrtka se rozdělí na 6 částí. Do prvního okénka dítě nakreslí problém, který ho trápí. Do druhého okénka nakreslí silného pomocníka, který mu s problémem může pomoci. Chceme se s problémem skamarádit, proto mu v třetím okénku dítě nakreslí dárek, který chce problému dát. Ve čtvrtém okénku dítě znázorní situaci, kdy problém dostane dárek. V pátém zase vymyslí situaci, kdy je potřeba zase zavolat pomocníka. V posledním okénku vyjádří díky svému silnému pomocníkovi. Touto technikou si dítě samo hledá řešení pro svůj problém.

Kresba rodiny: Vyzvat dítě, aby nakreslilo rodinu. Sleduje se, kdo tam je a kdo tam není.

Také lze nakreslit začarovanou rodinu, kdy k dítěti domů přišel kouzelník a začaroval každého člena rodiny ve zvíře.

Zvířecí rodiny představují „špatné instinkty“ autora kresby. Jedná-li se o divoká, dravá zvířata, vycházejí najevo agresivní city dítěte. aj.

7.2.3 Mluvící techniky

Externalizace: rozhovor vedený pomocí externalizace, kdy dítě není problémový jedinec, ale jedinec, který má problém. Můžeme problém externalizovat ve formě bubáka nebo

čarodějnice. Také ho můžeme vymodelovat, nakreslit. Dále s externalizací pracujeme doplňujícími otázkami typu: Kdy bubák přichází? Kdo ti s ním pomůže? Jak se ho můžeš zbavit?

Přeznačkování: Tuto techniku je možné použít i při rozhovoru s rodiči. Matka např. označí dceru za neposlušnou. Pracovník přeznačuje problém z dítěte na situaci, např.: Dcera je neposlušná, když se zlobí. Je možné problém přeznačkovat na emoci, jev, bytost a dále s ní pracovat.

Pohádkové příběhové techniky: Pro zjištění vztahů a problémů v rodině můžeme pro konkrétní dítě vytvořit konkrétní příběh. Při vytváření příběhů jsou důležité následující podmínky: V příběhu existuje kladný hrdina, který má nějaký problém nebo musí splnit úkol; nepřítel, který brání ve splnění úkolu; pomocník (pomocníci), kteří hrdinovi pomáhají při splnění úkolu. Hrdina několikrát selže, ale nakonec úkol zvládne a je odměněn.

Práce se škálou: Škály lze použít na zhodnocení stavu dítěte i vztahů mezi rodičem v navykacím režimu a dítětem. Se starším dítětem zvolíme práci se škálou, kdy vyzveme dítě, aby si na škále 1-10 vybralo, kde se zrovna nachází (1-nejhůř, 10-nejlépe). Je možné tuto techniku použít při každém sezení a porovnávat tak změnu. Menší děti tolik nerozumí škále, proto používáme schody, žebřík nebo strmý kopec.

Práce se smajlíky/ obličejí: Předtiskneme si různé smajlíky (obličej vyjadřující škálu emocí a stavů). Necháme dítě vybrat, který smajlík/obličej pro něj v tu chvíli platí.

Muška: Představ si, že jsem malá muška, která sedí na stropě a dívám se na tebe, když se ti něco daří. Co vidím?

Zdrojosaurus: Tato technika navazuje na techniku Začarované rodiny. Vyzveme dítě, aby nakreslilo obrázek zvířete, který má všechny vlastnosti rodiny. O obrázku se pak s dítětem dále mluví. Tato technika se nedoporučuje používat s dítětem, v jejichž rodině došlo k domácímu násilí.

7.2.4 Domácí experimenty

- zaměřené na děti:

Hod' si mincí: Vysvětlíme dítěti, ať si každé ráno hodí mincí: „Když padne panna, tak se nic neděje. Když padne orel, tak nastává speciální den, kdy uděláš na čem se teď dohodneme. Nikomu o tom neřekneš a budeš sledovat, jestli se doma něco změní nebo jestli si toho někdo všiml. Příště si o tom popovídáme.“

Předstírej, že se stal zázrak: Po hodu mincí nebo kostkou se buď nic neděje nebo je den po zázraku, kdy problém zmizel.

- zaměřené na dospělé:

Překvapivé objetí: Rodič má za úkol udělat něco nečekaného, např. nečekaně dítě obejmout.

Magických 5 minut: Rodič dítěti vyhradí 5 minut denně, které stráví pouze spolu činností, kterou si vyberou.

Tyto techniky jsme čerpali z kurzu Systemické práce s dětmi a dospělými (SPAS). Z důvodu zaměření této metodiky uvedené techniky pouze stručně popisujeme. Před použitím doporučujeme podrobnější nastudování či absolvování zmíněného kurzu.

7.3 Emocionálně a motivačně-terapeutické metody

V základním vzorci „A-B-C“, kterým se tato terapie řídí, „A“ představuje „aktivující událost“, „B“ vnitřní postoj nebo myšlenku“ a „C“ důsledek aktivující události v pocitech, chování nebo fyziologii. Vnitřní postoje nebo myšlenky mohou následovat určitou situaci tak automaticky, že si je člověk ani neuvědomuje. Iracionální postoje „B“ často vyvolávají neadekvátní odezvu u člověka („C“) na vzniklou situaci („A“). Terapie vede k uvědomění těchto „nesprávných“ myšlenek a jejich nahrazení přiměřenějšími postoji a myšlenkami. Je to hlavně kognitivní metoda, při které se musí respektovat odlišnosti dětských klientů od dospělých: nutná spolupráce s rodiči, verbálně omezená práce s dětmi, částečný rozvoj dětské kognitivní složky. Terapeut nejprve získá informace a popis chování dítěte od dospělých. Skrz hry a přátelský rozhovor pracovník naváže dobrý vztah s dítětem. U dítěte je důležité dosáhnout co největšího vhledu na problém, rozhodne se pro změnu a změnu dosavadní návyky. Praktické postupy, které upevňují nově získané a vhodnější myšlenky a postoje skrz praktické postupy: domácí úkoly, písemné zadání, nácvik interpersonálních dovedností, strukturované situace, hraní rolí, práci s rodiči a imaginací (Langmeier, 2000).

7.4 Psychodrama

Psychoterapeutická metoda využívá divadelní prvky k psychologickým účelům. Cílem je ovlivnit duševní stav dítěte a přehrát konflikt, problém či potíž ze života dítěte. Psychodrama významně přispívá k hlubšímu sebepoznání, vyjádření pocitů, rozvoj empatie a přehrávání rolí. V herně mají být k dispozici oblečení a doplňky na převlečení (dospělé oblečení, bižuterie, meče, klobouky apod.). Děti mohou představovat pohádkové bytosti nebo zahrát celé divadelní představení.

7.5 Relaxační techniky

Pomáhají minimalizovat nebo dokonce úplně odstranit nahromaděnou tenzi. Základem pro relaxaci je klidná místnost. Součástí každého individuálního setkání s dítětem a poté i setkání dítěte s rodiči by mohla být relaxace.

Dvěma uznávanými metodami, které jsou ve světě velmi často používány je **Jacobsonova metoda**, kterou se můžeme naučit relaxovat tím, že nejprve stáhneme svaly a pak je uvolníme. Tato cvičení, při nichž se střídá stažení a uvolnění, uklidňují nervový systém a svaly zatěžované každodenní činností.

Schultzova metoda používá mentálních představ, které podněcují návrat fyzického uvolnění. Můžeme si například představovat, že mořská vlna omývá mé tělo od konečků prstů k hlavě, a mít přitom svaly všech končetin uvolněné a ve stavu celkové pohody.

Při práci s dětmi můžeme také využívat metody opakovaného hraní, na níž je přitažlivé to, že cvičení respektují vědecké poznatky o relaxaci a zároveň, a to v první řadě, nám nabízejí, abychom je naučili požívat děti při zábavných hrách. Hry tohoto typu můžeme najít v publikaci Relaxační hry s dětmi.

Použitá a doporučená literatura

- Badergruber,B., Pirkl,F.: Příběhy pomáhají s problémy. Portál, Praha 1995.
- Davido,R.: Kresba jako nástroj poznání dítěte. Portál, Praha 2001.
- Geldard K., Geldard D.: Dětská psychoterapie a poradenství. Portál, Praha, 2008.
- Langmeier, J., Balcar, K., Špitz, J.: Dětská psychoterapie. 2. vydání. Portál, Praha, 2000.
- Müllerová, E.: Příběhy z měsíční houpačky. Portál, Praha 2001.
- Nadeu,M.: Relaxační hry s dětmi. Portál,Praha 2003.
- Šimanovský,Z.,Mertin,V.: Hry pomáhají s problémy. Portál, Praha 1996.