MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Jak Dál?
průvodce rodin na cestě změnou

Příklady dobré praxe při práci s dětmi a dospívajícími s duševními obtížemi

Projekt:

Multidisciplinární podpora dětí s duševní poruchou aneb Jak Dál?
(Podpora zdraví, zvyšování efektivity a kvality zdravotní péče pro rok 2021)

Číslo projektu:

29/21/PPZ/CAU

Doba realizace:

1. 1. – 31. 12. 2021

Autorky:

Mgr. Monika Struhárová, psychoterapeutka v Jak Dál? z.s.
Bc. Tereza Vránová, sociální pracovnice v Jak Dál? z.s.

Cílová skupina jsou děti ohrožené psychiatrickou poruchou, kterou nemají doposud diagnostikovanou, ale již se u nich projevuje rizikové chování (školní neúspěšnost a vztahové/výchovné problémy). Dále se jedná o děti s dg F40–F48 neurotické, stresové a somatoformní poruchy. Především se v praxi setkáváme s dětskými depresemi. Někdy jsou spojeny se somatickými potížemi (nejasné bolesti hlavy, břicha).

© Jak Dál? z.s., 2021 | www.jakdal.eu

Obsah

1. Využití multidisciplinární podpory v Jak Dál? z.s. 3

1.1. Spolupráce s dětským lékařem a nabídka pomoci pro děti a jejich rodiče 3

1.2. Co děláme, když nás rodič osloví? 4

1.3. Kdo je peer konzultant a jeho zapojení v organizaci 6

2. Usazení klienti a začátek podpory 8

2.1. Důležité pro orientaci nervové soustavy klienta 8

2.2. Základní pravidla pro podporu dětí a dospívajících 9

2.3. Na co dalšího je nutné při podpoře rodiny klást důraz? 13

3. Přístupy zaměřené na rozvíjení řešení 14

Použitá literatura 21

1. Využití multidisciplinární podpory v Jak Dál? z.s.

Brožura, kterou držíte v rukou je ukázka naší práce s rodiči a dětmi, které trpí duševními problémy a tyto nesnáze ovlivňují jejich každodenní život. Při konzultacích, setkáních s dětmi a rodiči jsme pracovali zpravidla v tandemu, kdy se kombinovala odbornost pracovníků – sociální pracovník a psycholog/psychoterapeut. Dále se setkání mohl zúčastnit mladý člověk s osobní zkušeností tzv. peer. Pro klienty multidisciplinární setkání znamenalo, že nemuseli absolvovat další setkání s psychologem a popisovat své problémy opakovaně. Mohli se sociálním pracovníkem, psychologem/psychoterapeutem mluvit rovnou a společně i se zapojením dítěte se domluvit na další spolupráci. V případě, že téma se týkalo i sociálního pracovníka nebo bylo potřeba mluvit i s dítětem odděleně, pracovníci se tak mohli rozdělit a pracovat samostatně. Práce v tandemu přináší pro klienta reakce odborníků „tady a teď".

SLOŽENÍ MULTIDISCIPLINÁRNÍHO TÝMU (viz infografika č. 2)**:**

- Sociální pracovníci – case manager
- Psychologové a psychoterapeuti
- Peer konzultanti
- Mentor peer konzultantů

FORMY PÉČE:

- Individuální podpora dítěti a jeho rodinným příslušníkům v časové dotaci 5–20 hod.
- Skupinová podpora dítěte v rámci skupinových aktivit

1.1. Spolupráce s dětským lékařem a nabídka pomoci pro děti a jejich rodiče

JAK SE K NÁM KLIENTI DOSTANOU?

Spolupráci jsme navázali s dětskými lékaři, které jsme oslovili a požádali o spolupráci. Ke spolupráci byli nakloněni, protože se ve svých ordinacích, zejména s příchodem COVID-19 a tím spojených omezeních, setkávali s vystresovanými, úzkostmi, depresivními dětmi, které nevěděli, kam odeslat s ohledem na omezené kapacity a dlouhé čekací lhůty v ordinacích psychologů, psychiatrů.

Lékaři, tak mohli předat kontakt na naši organizaci, kde pracují psychologové a je nabízena pomoc právě pro tyto náročné duševní problémy, které ovlivňují život dítěte a jeho rodinných příslušníků. V ordinacích dětských lékařů byl umístěn roll up a další propagační materiály, které informovaly klienty v čekárnách ordinací.

KLIENTI SE O NÁS DOZVĚDĚLI OD/Z:

- dětského lékaře
- Dnů zdraví (akce, která se konala v Olomouci 6/2021)
- svých přátel, známých
- psychologů, terapeutů, jiné organizace
- sociálních sítí a webových stránek naší organizace
- školních psychologů, učitelů
- našich webinářů a kurzů

1.2. Co děláme, když nás rodič osloví?

Cesta dítěte a jeho rodičů organizací Jak Dál? z.s. (Infografika č. 1)

ÚVODNÍ SETKÁNÍ

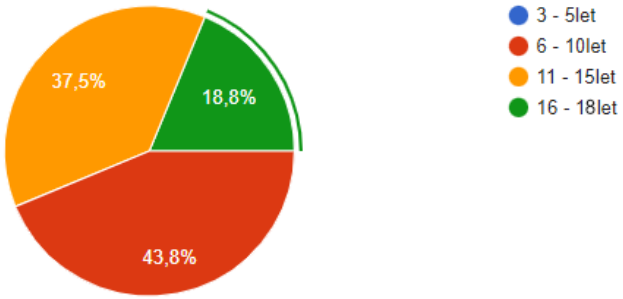
Úvodní setkání probíhá nejlépe za účasti dvou pracovníků, rodiče a dítěte. Pokud rodič potřebuje první setkání využít pro sebe, je možné se potkat s rodičem a následně se setkat společně s dítětem a rodičem. Další setkání už může být s každým individuálně. Strategii volí psycholog/psychoterapeut a case manager (sociální pracovník).

Cílem úvodního setkání je zmapování rodinné situace, zjištění obav, potřeb a duševních obtíží. Dále je to o vzájemném poznávání a naladění se. Úvodní setkání je zakončené administrativním úkonem a to podpisem smlouvy o spolupráci.

Dítě se snažíme zapojit hned od začátku do společného rozhovoru, aby slyšelo i to, co rodič od spolupráce s námi očekává, co nabízíme my a co potřebuje dítě, jak se mu daří. Klademe důraz na participaci dítěte, aby mělo možnost mluvit o sobě, co rádo dělá, co ho trápí apod. Dítě od nás dostává informaci o možnosti pomoci a podpoře.

Společné setkání umožní dítěti slyšet důvody, kvůli kterým nás rodič kontaktoval. Setkáváme se s tím, že na společném setkání se otevřeně pojmenuje, co potřebuje a očekává rodič a co dítě či dospívající. Často tak dochází k tomu, že každý potřebuje pracovat na něčem jiném. Podle toho se domlouváme na další strategii naší práce tzn. kdo s kým bude pracovat a s jakým cílem.

Věkové rozpětí dětí, se kterými jsme pracovali (Obrázek č. 1).



Věkové rozpětí rodičů (Obrázek č. 2)

1.3. Kdo je peer konzultant a jeho zapojení v organizaci

(zkráceně peer [pír])

Peer je mladý člověk, který si v dětství, dospívání prošel nějakou duševní nesnází (úzkosti, šikana ve škole, stres ze školních neúspěchů, zdravotní omezení, úmrtí člena rodiny, rozpad rodiny). Je připraven o svých zkušenostech z pohledu „dítěte" mluvit, nabídnout svůj pohled, poradit, podpořit, doporučit, co dítě v podobné situaci potřebuje. O peerech mluvíme s rodiči na úvodním setkání, kdy peera představujeme jako pracovníka/kolegu naší organizace, který u nás dlouhodobě pracuje, je pod odborným vedením a vztahují se na něj všechny pracovně právní povinnosti (mlčenlivost, povinná školení apod.).

Cesta peera organizací Jak Dál? z.s. (Infografika č. 2)

PŘIZVÁNÍ PEERŮ NA SEZENÍ

„Zkušenost je učitelkou všech věcí." Tato slova napsal Gaius Julius Caesar.

Při výběru peera se opíráme o jeho zkušenost s daným problémem. Navíc věková blízkost a také „jazyk klienta" se zdá být funkčním modelem.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

Pracovník se seznámí s medailónkem peera poté, co proběhlo alespoň jedno sezení s klientem. Na základě zmapovaných potřeb klienta a dohodnutí zakázky s ním, hledá pracovník kompatibilního peera. Nejlépe s takovou zkušeností, jakou má sám klient. Již při úvodním sezení je klient seznámen se způsobem práce a je mu nabídnuta možnost setkat se společně s peerem. Pokud klient souhlasí s přizváním peera, pak před setkáním proběhne schůzka psychologa/psychoterapeuta a peera za účelem nastavení struktury a způsobu práce s klientem, seznámení s potřebami a zakázkou klienta. Peeři v naší organizaci pracují pod metodickým vedením psychologa tzv. mentora peerů. V rámci přípravy na setkání s klientem se zaměřují na ošetření i svých vlastních potřeb, témat a případných traumat tak, aby i pro peera byla práce v tandemu s pracovníkem bezpečná a nepřinesla např. retraumatizaci.

Zároveň jsou peeři připraveni prezentovat svůj příběh strukturovaně, za využití nejrůznějších komunikačních technik. Např. práce s genogramem, časovou osou, kartami, figurkami a dalšími projektivními technikami.

PŘÍBĚH Z PRAXE:

Na setkání s klientkou, která se potýká s problémovým vztahem se svými rodiči, přichází dva peeři (muž a žena), oba mají zkušenost s problémovým vztahem s rodiči. Z náročného vztahu mezi rodiči trpí **výčitkami, které ji pronásledují a přivádějí úzkosti**.

Konkrétně peer Martin prožil střídavou péči, kdy otec narušoval Martinův vztah s matkou, až směrem k programování dítěte vůči matce. Martin vyrůstal ve finančně dobře zajištěné rodině, i tak se rozhodl v 17 letech odejít na střední školu do hlavního města, kde se fakticky staral sám o sobě. Při setkání s klientkou (téměř 18letou studentkou pedagogické školy) bylo patrné, jak se daří „vzájemné připojování". Peer Martin podporoval klientku v tom, aby stále měla naději a věřila si v tom, že se dokáže osamostatnit a postavit se na vlastní nohy. Martin, kterému je 22 let nabízel zkušenost, jak si pořídil pokladničku, na ni nalepil lístek s názvem „vlastní život" a jak mu situace dovolila, hned si vložil pár drobných do pokladničky s vizí života, jaký si přál. Klientka se potýká i s problematickým postojem k mužům, kdy právě různé narážky od mužů, až s náznakem obtěžování ji přivedly k nám . Setkáním s peerem – mužem může přispět i ke korektivní emoční zkušenosti. Druhý z peerů – mladá studentka (18 let) nabídla klientce své zkušenosti s otcem, kdy s ním zažívala různé neshody a konflikty. Tato zkušenost peerce přinesla posun a růst v sebeúctě a sebelásce, kdy inspirací různých seberozvojových knih a videí, s podporující mámou a kamarádkami dokázala zapracovat na vnímání sebe sama, i když hodnotící soudy směrem k ní (např. slýchala od svého otce, ať se nediví, že na ni narážejí muži, když je provokuje svým oblékáním a chováním) nebyly příznivé. Podařilo se jí změnit postoj k tomu, co jí otec říká, a to v momentě, kdy vyčerpala různé komunikační strategie od sdělování svých potřeb až po asertivní vymezování. A to byl další užitečný moment při našem společném s peery.

Úloha pracovník může být např. v zaznamenávání zdrojů klienta, reflexe procesu, otázky zaměřené na rozvíjení řešení. Je užitečné si domluvit případné vstupy psychologa/psychoterapeuta do rozhovoru

mezi klientem a peery. Na závěr setkání s klientem probíhá reflexe, shrnutí, otázky typu: *„Co tady pro vás bylo přínosné, užitečné?“* Psycholog/psychoterapeut může nabídnout klientovi zdroje, kterých si všímal (třeba metaforicky *něco na cestu*).

Následně je vhodné, aby si pracovník s peery udělal čas na reflexi po setkání s klientem. Využívat reflektující otázky zaměřené k sobě a ke klientovi:

V čem spatřujete své silné stránky, co se vám dařilo v setkání s klientem? Které zdroje u sebe jste objevili? Co vás na práci s klientem bavilo? Co byste si přáli objevit, naučit a trénovat? V čem vnímáte své rezervy? Co pro vás bylo překážkou či obtíží? (sebereflexe k sobě)

Jaké zdroje jste zachytili u klienta? Jak vnímáte proces navazování „vztahu“ s klientem? Čeho jste si všímali? Podle čeho poznáte, že sezení je pro klienta užitečné? Které momenty v setkání směřovaly k posunu klienta? Potřeboval klient něco jinak? (reflexe ke klientovi)

Závěrečná otázka psychologa/psychoterapeuta směřuje k ověření, zda můžeme setkání v tento moment ukončit. Nezůstala žádná témata otevřená? Je důležité postarat se o případné otázky, které mohly být otevřeny u peera setkáním s klientem – a to je úloha psychologa/psychoterapeuta v „tady a teď“, pak následnou péči o peera formou metodického vedení od mentora (psychologa).

2. Usazení klienti a začátek podpory

2.1. Důležité pro orientaci nervové soustavy klienta

Způsob, jakým klient sedí, je důležitý. Pokud jsou kolena výše než pánev, nemůže klient dobře dýchat. Pro některé klienty může zásadní mít něco za krkem, pro jiné je důležité se dobře „uzemnit“, a nebo se usadit na zemi. Vhodná je i nabídka více různých křesel a možností sezení, což místnost v Jak Dál z.s. umožňuje a je k tomu přizpůsobena.

Psycholog/psychoterapeut si může klást otázku, co je pro ně samotné důležité, pokud bych byl klientem. Jak si představuji místnost, kde mohou probíhat pravidelná setkávání, jakou atmosféru potřebuji kolem sebe, jakou židli, jakou pozici. Klientovi pokládáme otázky: *„Co se tvému tělo líbí v pozici, v které sedíš? Jak tvé tělo registruje pocit pohody? Jaká znamení ti tělo dává, že jsi v dobré pozici? Co je kolem tebe? Kam se nyní díváš? Co se ti líbí? Rozhlédni se kolem sebe a najdi si pro sebe kotvu.“* Pokud pracujeme s klientem, který je disociativní (tzn. odloučen/odpojen od přítomného okamžiku) je dobré mu pomoci najít kotvu. Takové „tady a teď“, kotva nespouští předchozí traumata, je to něco, co reprezentuje kvalitu bezpečného místa, něco, co spojuje klienta se stabilitou, bez emocí, je neutrální.

Pokud si klient není jistý, že tato „kotva“ je neutrální, můžeme mu nabídnout cvičení: *„Najdi si nějaký moment z nedávné minulosti, který zažíváš pozitivně, jiný moment, který vnímáš jako negativní a pak další jako neutrální. Co si uvědomuješ, co se děje s myšlenkami, dechem, tělem? Kdybys měl najít slova, která vystihují rozdíl mezi pozitivním, negativním pocitem? Co je tam jinak?“* Od trochu negativního pocitu

přecházíme k trochu pozitivnímu, pak k neutrálnímu. A ptáme se: *„Co byl ten rozdíl, který jsi objevil? U čeho jsi se cítil nejvíc v pohodě?"*

A přejdeme k dalšímu kroku: *„Zavři si oči, a pozoruj, co si uvědomuješ: jak dýcháš, jak cítíš gravitaci, jak ti možná povolují svaly. Když s tím chvíli zůstaneš, možná získáš představu, jaké je to být uzemněný, pánevní dno se usazuje do židle, cítíš váhu nohou, jako strom, který se spojí se zemí."* S dospívajícími dětmi můžeme povídat o tom, že tímto cvičením orientace (naše fungování mezi polaritami země a nebe) můžeme cítit, že jsme naživu. Pokládáme otázku: *„Co ti dává zprávu o tom, že jsi naživu?"*

2.2. Základní pravidla pro podporu dětí a dospívajících

Cílem společných setkání je podpořit teenagera v objevování a **rozvíjení zdrojů** v jeho životě a světě kolem něj. Dále zmírnit akutní symptomů, jako je strach, úzkost, obavy apod. **Podpořit jej v regulaci** emočních stavů, schopnosti sám sebe uklidnit a posílit v odolnosti. Nabídnout vhled a porozumění v tématech spojených se sociálními vztahy a hranicemi, sebepojetím.

Nastavení pravidel je nezbytné pro navázání vztahu a zejména pocitu bezpečí klienta. Pro roli odborného pracovníka, který vede setkání, je podstatné, aby se choval transparentně a předvídatelně, svého klienta nepřekvapoval, spíše mu dopředu sděloval, jaký krok bude následovat. Na začátek jsou vhodné organizační informace, např. význam a smysl společných setkání, doba trvání sezení, četnost sezení, způsob, jakým pracovník pracuje (zeptat se na zkušenosti), klient má prostor se doptat na to, co potřebuje vědět o pracovníkovi, se kterým se má setkávat a mluvit o svých obtížích. Ujistíme se, zda teenager informacím porozuměl. Co se týče **prostoru** pro setkání – klademe důraz na bezpečí, je vhodné nabídnout vodu, mít po ruce kapesníky, papíry, tužky. Informujeme dítě o tom, jak **budeme nakládat s tím**, co se o něm v průběhu povídání dozvíme, nebo co dítě během jednotlivých setkání vytvořilo (např. fotografie pískoviště a další projektivní techniky nebo výtvory). Co se týče dalších postupů po sezení, je důležité, že **slibujeme dítěti pouze to, co můžeme dodržet**: týká se to oznamovací povinnosti, kdy dítě informujeme v úvodu o tom, že pokud se psycholog/psychoterapeut dozví, že je na dítěti páchán trestný čin, či jakkoli jinak ohrožováno zdraví a práva dítěte, **je zákonná povinnost kontaktovat příslušné orgány a zákonné zástupce, s dítětem se však domlouváme**, jakým způsobem budeme informace podávat, co bude obsahem, dbáme hlavně na bezpečí dítěte.

PŘÍBĚH Z PRAXE:

Denisovi je 13 let, chodí do 7. třídy ZŠ. Od narození do 3 let žil v dětském domově. Poté si jej adoptovali jeho nynější rodiče. Po čase se rozvedli, Denis intenzivně pátral po příčině a viníkovi rozvodu. Oba rodiče mají nové partnery a děti. Po nekonečných konfliktech s matkou se rozhodl žít u svého otce. S matkou není v žádném kontaktu. Na setkání si přináší potřebu promluvit si o tom, co se děje a přeje si podporu a pomoc. Během sezení se zmíní o tom, že nemá motivaci **žít a trpí depresí**. Přemýšlí, že spáchá sebevraždu. Uvědomuje si, že tohle není řešení a možná jsou v jeho životě lidé, kteří jej mají rádi. To, co mu dává smysl je jeho zájem pro historii, konkrétně období druhé světové války. Přečetl mnoho knih a životopisů, přeje si získat vojenskou uniformu a být součástí skupiny s obdobnými zájmy. Denis byl dlouhodobě v péči psychologa, více než rok však nejsou v kontaktu. Jeho potřeba vyhledat psychoterapii vyvstala až poté, co jej trápí pocit viny, jak

dle jeho slov „zbaběle utekl oknem od mámy“, od té doby nebyla možnost si o tom s nikým povídat. Intenzivně sleduje internet, příběhy lidí, kteří se potýkají s depresí. S těmito příznaky se ztotožnil. I v jeho malém okruhu přátel se vyskytují kamarádi, kteří mají např. úzkostné stavy a traumata. Vnímá, že se jim nedokáže vymanit, snaží se je podporovat, kdy sám na to energii a cítí, že ho „táhnou dolů“. Denisovi se vrací doposud nevyřešené téma vlastní identity v souvislosti s jeho startem do života, který strávil do tří let mimo rodinu.

V rámci setkání s dětmi a dospívajícími, vždy na začátku sezení se domlouváme na pravidlech. Důležitá je pro dítě informace týkající se informování zákonného zástupce. Denis s tímto počítal, i když informování otce se mu nejevilo, jako bezpečná cesta. Denis se dozvídá v průběhu setkání, že tohle je ten moment, kdy je v zájmu dítěte informovat zákonného zástupce. Důvodem je informace o tom, že prožívá deprese, ztrácí motivaci žít a přemýšlí o sebevraždě. Dále nutnost zajištění další odborné péče, a to klinického psychologa, případně psychiatra. Bez souhlasu zákonného zástupce mu odborná péče nebude poskytnuta. Jedná se o poskytnutí krizové intervence a dlouhodobější následnou péči. **Důležité je dohodnout se s dítětem, které nejnutnější informace ze sezení budou zákonnému zástupci sděleny. Tak, aby to bylo pro dítě bezpečné, vedlo k zajištění návazné odborné péče a nebyla narušena důvěra dítěte v odborníky.** S klientem bylo dohodnuto, zda ještě týž den si chce nejprve sám promluvit s otcem a ihned poté bude otec kontaktován nebo je pro něj bezpečnější nechat informaci zcela na psychologovi. Klient se rozhodl pro druhou variantu. Otec byl telefonicky kontaktován, bylo mu sděleno, že dnes proběhlo setkání se závěrem a doporučením potřeby odborné péče, důraz byl kladen na naléhavost termínu.

Otci byly předány kontakty odborníků, u kterých byla předtím telefonicky ověřena dostupnost jejich služeb. Je přínosné, pokud pracovník má databázi kontaktů odborníků.

PŘÍBĚH Z PRAXE:

Na setkání přichází Dominika, které bude za 4 měsíce 18. Žije v úplné rodině, má dva starší sourozence. Otec chtěl od rodiny před několika lety odejít, nakonec se rozhodl „zůstat kvůli dětem“. Dominika studuje střední školu, má výhodnou brigádu. Od naší spolupráce si přeje zbavit se pocitů viny, které v ní vyvolávají rodiče a osamostatnit se, alespoň v mezích, které jdou do doby, než dostuduje. Dále porozumět a zvládnout své emoční projevy, které dle ní neprospívají jí ani rodičům. **Sama popisuje, že se cítí ve stresu, mívá často bolesti hlavy, špatně spí.** Dominika dříve dělala závodně tanec, avšak rodiče ji nutili trávit čas s nimi, a to až do nedávna. I nyní, pokud se zpozdí, jí rodiče vyčítají, že se jim nevěnuje. Občas je z reakcí rodičů rozpolcená, jednou říkají „dělej si co chceš“, podruhé ji uzurpují v naprosté poslušnosti. Rodiče jí vyčítají, že se obléká příliš vyzývavě.

Jednou, když byla na společenské události, **ji obtěžoval neznámý muž**, který chtěl pořídit intimní fotografii, aniž by o tom sama věděla. Zareagovala tak, že muži vytrhla telefon z ruky, odhodila jej a dala se na útěk. V tomto případě, kdy dívka našla odvahu obrátit se na odborníka, by oznámení znamenalo pro dívku ohrožení. Policie by kontaktovala orgán sociálně-právní ochrany a poté zákonné zástupce. Dominika měla strach, že by rodiče na informaci reagovali neadekvátně, s tím, že „za situaci může výhradně ona, protože provokuje muže.“

! POKUD DÍTĚ ODMÍTÁ PŘISTOUPIT NA NUTNOST OZNÁMENÍ ZÁKONNÉMU ZÁSTUPCI, PČR, OSPOD

Pokud dítě odmítá dohodnout se na bezpečném způsobu, kterým bude zákonný zástupce či instituce informován. Důležité je dítě motivovat **ke změně svého postoje**. Motivaci dítěte podpoří mimo jiné smysl a pocit bezpečí. S dítětem se můžeme více zaměřit na přínosy změny (v čem může být pro dítě přínosné, pokud se dají „věci do pohybu" a dítěti se dostane potřebná pomoc a péče). Umožnit dítěti nahlédnout do oznamovacího procesu (co se bude dít, když) a pomoci dítěti vytvořit bezpečnostní plán. Důležité je přizvat dítě ke spolupráci a držet partnerský přístup v komunikaci s ním. Nahlédnout i na případná rizika a výzvy, která ho v souvislosti s oznámením napadají.

Otázky k dítěti zaměřit na objevování zdrojů, např.: *Vybavíš si situaci, kdy jsi měla z něčeho strach? Jak jsi tu situaci zvládla, jak se Ti dařilo pracovat s obavou. Co ti pomohlo se rozhodnout? Jaké to pro tebe bylo, když ses nakonec rozhodla jít do toho. Jaký přínos to mělo pro tebe? Co tvé rozhodnutí přineslo tvému okolí? Co ses o sobě dozvěděla? Co ses naučila? Co potřebuješ k tomu, aby to bylo pro tebe bezpečné? Je někdo v tvém okolí, kdo je ti inspirací v tom, jak zvládá náročné situace, strach, rozhodování? Co by sis přála se od něj naučit?*

Dítěti můžeme (dle naléhavosti situace) dopřát čas na rozmyšlenou.

Pokud dítě prokazatelně vykazuje, že nemá schopnost náhledu nad situací či je svázáno evidentním projevem strachu, je nezpůsobilé mentalitou i věkem, je nutné provést oznámení i bez jeho souhlasu. Posouzení je pak kompetencí odborného pracovníka.

V neposlední řadě je důležité v pravidlech setkání stanovit s klientem malé kroky, malé reálné cíle, dítětem ovlivnitelné. Pro přístupy orientované na řešení jsou to principy: práce s vizí – žádoucí změnou – přáním dítěte. Podporujeme dítě v orientaci a struktuře, zakotvení (práce se škálou, časovou osou, příběhem nebo viz techniky ukotvení). Je vhodné dítěti např. **10 minut před koncem setkání připomenout, že se blíží konec setkání**, tak, aby si mohlo případně ujasnit, co potřebuje ještě pro něj důležitého sdělit a zároveň tím můžeme předejít tomu, že se s dítětem rozejdeme s otevřeným tématem. Zároveň tempo i obsah přizpůsobíme úrovni schopnosti autoregulace dítěte. Dětský organismus reaguje na odkrývání událostí: **pozorovatelné známky aktivace autonomního nervového systému**, objevují se projevy jako zčervenání obličeje, zblednutí, psychomotorický neklid, ztráta pozornosti, viditelné odpojení z kontaktu s psychologem/psychoterapeutem, pokud projevy rozrušení nebo odpojení nastanou, zaměříme se na stabilizaci a zklidnění. Pauza, reflexe toho, jak se dítě cítí tady a teď, techniky **stabilizace a orientace v prostoru**. **Snažme se vyvarovat retraumatizaci dítěte**, kdy opakovaná vysoká aktivace nervové soustavy, nebo znovusehrání traumatické události může vést k aktualizaci tělesných i emočních prožitků spojených s traumatem, dítě podporujeme v hlídání své **„komfortní zóny"** (*sděl jen to, co chceš sdělit, co potřebuješ*). Nabízíme dítěti možnost si vybrat, vycházíme z principu, že pokud má možnost **volby**, vybere si tu pro něj lepší, posílíme vnitřní motivaci ke změně (každý je expertem na svůj život). Přínosný je nehodnotící přístup a dovednost psychologa/psychoterapeuta v reflektování, zvídavých otázkách, přerámování apod. Podporujeme dítě v adaptaci na nový životní kontext a budoucnost (např. domácí úkoly, experimenty, sledování pokroku, všímání si změn a záznam do Pokrokového archu, Deníček úspěchů a ocenění). Práce s pomůckami

slouží k **externalizaci a symbolizaci**, v sezení využíváme karty, obrázky a zejména pískoviště. Pro používání různých projektivních technik je důležité, aby měl klient prostor pro reflexi.

V některých případech jsou součástí sezení i rodiče. Můžeme se setkat s tím, že rodiče zasahují do konzultace, a to dokonce i způsobem, že rodič dítě konfrontuje.

V praxi se jednalo o sezení chlapce (14 let) a matky, která se potýkala se závislostí na alkoholu. Svého syna, který se potýkal s úzkostmi a pocity viny, matka stavěla do role „partnera", který á naplňovat její potřeby. Chlapec neměl odvahu vzdorovat, protože pak jej matka obviňovala. Poté se matka opila a přisuzovala problém synovi, že kdyby jí nedělal trápení, ona by nepila. Chlapec očekával od našeho pravidelného setkávání, že získá podporu a bude vědět, jak může zabránit nadužívání alkoholu u své matky. Během sezení byla využitá technika s kartami, kdy jsme se zaměřili na hledání zdrojů a silných stránkách u chlapce. Matka nenašla nic, co by viděla jako silnou stránku u svého syna. Na závěr sezení byla matce nabídnuta možnost individuálního setkání s psychologem pro ni a další sezení odděleně pro syna.

Nejen v těchto případech je důležité, aby se psycholog/psychoterapeut **postaral o bezpečí dětského klienta**, domluvil se s dítětem, zda za těchto podmínek bude podpora pokračovat, případně se doporučí další odborná péče rodině. Pokud se rodič neúčastní společně s dítětem sezení, dohodneme se s ním o obsahu toho, **co se rodičům sdělí**. **Pracovník rodičům informace pak předává, sděluje, co nastavit jinak, na čem pracovat**, nebo někdy si dětský klient přeje, aby rodič některé informace měl, protože dítě samo třeba nemá dostatek odvahy ke sdělení.

Děti **mnohdy nevědí, co očekávat** od sezení. Níže je pár bodů, které lze dítěti nabídnout na začátku sezení.

- vztah mezi pracovníkem a klientem, jako **hlavní prostředek změny** – důvěra a očekávání dětského klienta, vztah, který nabízí bezpečné, empatické a prostředí a přijímá klienta takového, jaký je. Dítě potřebuje, aby mu pracovník „sedl" (dítě by mělo vědět, že pokud vztah s pracovníkem „neladí", může to říct, následně se hledají s dítětem další možnosti)

- jazyk srozumitelný dítěti, spojený s lidským přístupem je důležitý k tomu, aby klient sám sobě porozuměl. Je žádoucí hledat s dítětem „komunikační kanál", některé děti se dobře orientují v mluveném slovu, jiné potřebují komunikovat skrze obrázky, pomůcky pro práci s dětmi a dospívajícími, pracovat s prostorem, s tělem, některé děti mnohem lépe reagují a komunikují při hře a různých technikách s panáčky, s pískovištěm, s kameny, s kartami, komunikačními boxy, užitečné pro děti může být práce s příběhy, hrdiny apod.

- bezpečný prostor pro ventilaci emocí, možnost uvolnění (přijetí, nehodnotící přístup), **opatrně a velmi jemně s přibližováním k „traumatickým vírům"**, v tomto kontextu můžeme pracovat s přirovnáním, že plujeme na loďce řekou a v momentě, kdy se začneme přibližovat k „jezu" (traumatickému víru), pádlujeme bezpečně od něj

- posílení v odvaze čelit svým problémům, ovlivnit situace a věci, které dítě ovlivnit může (přístup orientovaný na **silné stránky** – *přistupuje k problému dítěte jako k absenci dovednosti těmto problémům předcházet anebo je zvládat*)

- posílení a podpora v objevování a ukotvení zdrojů klienta, zaměření na to, **co funguje**, pomáhá ke zvědomění a opouštění nefunkčních vzorců chování (rozvíjení řešení na místo problému).

Mimo výše uvedené praktické body je vhodné při prvním setkání dát si čas s nastavením struktury, vytváření pocitu důvěry a bezpečí, obecně důraz na **navázání vztahu**. Důležité je také domluvit se s dítětem na **oslovování**. Tykat nebo vykat? Je to o domluvě, tak, aby se v tom dítě cítilo komfortně. Z praxe se zdá být funkční vykání s dítětem, které je již středoškolákem.

Co se týče zakázky děti mnohdy nedokážou reagovat na otázku, a tak může být přínosné začít formou **„small talk"**, malým povídáním o tom, co dítě baví. Model vychází z přístupů zaměřených na rozvíjení řešení. Základní principy, které popisuje Ben Furman jsou naděje, spolupráce a tvořivost. Naděje je spojená s tím, co si dítě přeje (preferovaná budoucnost). Pozornost se zaměřuje na to, co se již daří (výjimky a zdroje). Začít můžeme i orientací v prostoru, všímání si místa, kde se v době sezení dítě nachází a zda je tam pro něj místo/bod, které v něm vyvolávají příjemné pocity.

Významným faktorem změny je pozitivní očekávání, které se pojí právě s nadějí. Spolupráce jako schopnost pracovníka dojednat s dítětem smysluplný společný cíl. Tvořivost a hravost, která dokáže dítě vtáhnout. Nejpodstatnějším **faktorem změny je však schopnost využít zdroje**, které má dítě k dispozici. **Při dalších setkáních** je užitečné začít mapováním uplynulého období, zejména toho, co se dařilo a jakých změn (ideálně přínosných pro něj) si za tu dobu všímalo. Na konci setkání můžeme dítěti nabídnout nějaký experiment či „domácí úkol".

2.3. Na co dalšího je nutné při podpoře rodiny klást důraz?

Typické chování traumatizovaných dětí ve vztahu k traumatické situaci je vyhýbání se sdělování okolností traumatu nebo naopak nutkavý opakovaný popis traumatické události.

Projevy se mohou týkat jak psychických stavů souvisejících s úzkostí, nebo problémů se spánkem, dále somatických, kognitivních obtíží (poruchy pozornosti, paměti). Mohou být přítomny příznaky typické pro PTSD (flashbacky, disociace). **Pro porozumění projevů dítěte potřebujeme odlišit akutní reakce na trauma a reakce odložené**, které se objevují s odstupem času. Odborné publikace zabývající se otázkami traumatu u dětí, např. Leona Jochmannová: *Trauma u dětí* nebo Peter Levine: *Trauma očima dítěte*, *Prevence traumatu u dětí*, *Léčba traumatu*, *Probouzení tygra*, *Němé zpovědi* atd.

PŘÍBĚH Z PRAXE:

Kláře je 16 let. Na setkání přichází s přáním o podporu v tom, jak prožívá život ve své rodině. Rodiče žijí spolu, jejich vztahy jsou dlouhodobě neutěšené. Otec je chronicky nemocný a závislý na alkoholu. Jeden ze sourozenců, který je plnoletý, dlouhodobě trpí depresemi a má za sebou pokus o sebevraždu. Klára docházela od útlého dětství k psychologovi. Nyní studuje střední školu,

škola ji baví a ve škole je úspěšná. Má mnoho přátel, během pandemie si objevila své zdroje. Jedním z nich je potřeba povídat si s kamarádkami o svých duševních nesnázích, kdy se cítí depresivně a dříve ji provázely myšlenky o sebevraždě. Napadlo ji využít odbornou pomoc k tomu, aby si mohla povídat o tématech bezpečněji než se svými vrstevníky. Na třetí setkání přichází Klára s tématem své sexuální orientace. Během minulého roku si našla přítelkyni. Ví o tom jen malý okruh přátel.

Zejména dospívající přichází na sezení **s nejširším okruhem témat**. V současné době je neomezený přístup informací, které jsou na různé úrovni relevantnosti/irelevantnosti. **Je přínosné, pokud se pracovník v tématech přiměřeně orientuje. Důležitý je nehodnotící přístup.** Pokud pracovník sklouzne do moralizování a mentorování, obvykle ztrácí důvěru dítěte. **Užitečnou práci v oblasti postojů dítěte můžeme nabídnout i prostřednictvím práce se zdroji. Za užitečné se u dospívajících klientů jeví přivání na setkání peera, který je věkem blíže ke klientovi a má zkušenosti se stejným nebo podobným tématem. Klientovi to přinese pocit bezpečí, porozumění a někdy i efektivní a rychlý způsob podpory a pomoci.**

Pro pracovníky je podstatná i **znalost specifik vývojového období dospívajících dětí**. Jen okrajově, např. dítě si utváří vlastní názory, respektuje určité sociální normy, rozumí tomu, co se odehrává v jeho prostředí, přestává být výhradně závislé na názorech ostatních. Dospívající často negují názory dospělých, na druhé straně mnohdy nekriticky mohou přejímat názory neformálních autorit a vrstevníků uznávaných ve vrstevnické skupině. Dospívající přichází i s tématy jako je hledání vlastní identity, pochybnosti o sobě a své pozici ve společnosti, osamostatnění od rodiny. Převratné změny v životě dítěte pak vedou ke ztrátě pocitu bezpečí a jistoty. Specifickou skupinou dětí vyžadující zvýšenou pozornost jsou děti vyrůstající v náhradní rodinné péči, děti s komplexním vývojovým traumatem, narušeným attachmentem a poruchami chování a emocí.

3. Přístupy zaměřené na rozvíjení řešení

Kids' Skills je metoda, která pomáhá dětem učit se nové dovednosti a překonávat různé problémy a špatné návyky. Model je založený na přístupu zaměřeném na řešení a byl vytvořen v Helsinki Brief Therapy Institute (Finsko) Benem Furmanem a jeho spolupracovníky. Vychází se z principu, že děti fakticky nemají problémy, jen jim chybí dovednosti, kterými by problému předcházely nebo problém řešily. Základní myšlenka je domluvit se s dítětem na dovednosti, kterou se chce naučit a pracovník pak pomáhá dítěti s jeho vnitřní motivací a konkrétním postupem ve zlepšování se v dovednosti. Dovednost může být cokoli, co je pro dítě náročné a co může, když se ji naučí přispět k překonání jeho problému. Tímto způsobem se dítě může naučit překonávat strach, vyjadřovat zlost vhodným způsobem, spaní ve své posteli, plnění si domácích úkolů atd. Každé dítě má nějaké dovednosti, které je třeba se naučit nebo je vylepšit. Celkově je tento proces pro děti zábavnější než rozvíjet problém, s dětmi je konfrontovat a obviňovat další členy rodiny či školy. Vyžaduje to však určitou hravost a kreativnost pracovníka nebo i rodiče. Níže je uvedena kazuistika dítěte a jednotlivé kroky v komunikaci s ním.

ZAHÁJENÍ A POPOVÍDÁNÍ (SMALL TALK)

Způsob zahájení spolupráce s klienty může být různý. Již první kontakt lze využít pro zaměření na řešení tím, že klientovi nabídneme, aby si všímal věcí, které se podařily v čase od objednání po setkání. Na začátku sezení se většinou domlouváme ohledně oslovování a dítěti (rodičům, pokud se účastní) prezentujeme způsob práce. Klienti občas přicházejí na setkání s různými zkušenostmi a předsudky. Po tomto úvodu navazuje rozhovor s dítětem o tom, co jej baví a co umí.

PŘÍBĚH Z PRAXE:

Na setkání přichází maminka se svým synem Radimem, který navštěvuje 4. třídu alternativní školy, konkrétně s výukovými prvky Montessori. Doporučení navštívit poradenské služby přišlo od třídní učitelky, která poukazovala na Radimovo **problémové chování ve škole**. Škola poukazuje na to, že Radim nerespektuje autoritu, neustále vymýšlí způsoby, jak narušit výuku. Je drzý, někdy agresivní, ignoruje plnění úkolů, vyjadřuje se vulgárně. Maminka uvádí, že dlouhodobě se jako rodiče potýkají s neshodami mezi sebou a také v roli rodičů. Kdy tatínek je velmi benevolentní a maminka se snaží nastavit synovi pravidla a hranice. Jako rodiče nemají mezi sebou shodu. Maminka delší dobu uvažuje, zda dále setrvat v manželství nebo situaci řešit rozvodem. Je přesvědčená, že otec není synovi dobrým příkladem a chování Radima je odrazem jejich nepříznivého partnerského vztahu. Matka zároveň přemýšlí, zda by Radim měl chodit do praktické školy z důvodu jeho nepřizpůsobivého chování.

T: „Radime, ahoj, děkuji za důvěru a možnost se s tebou setkat. O čem jsi přemýšlel během cesty do naší organizace?“

K: „O tom, na co se mě budete ptát a jestli jsem něco neprovedl.“

T: „Radime, co by se mohlo dít na našem setkání, abys na konci mohl říct, že to stálo sem přijít?“

K: „No hlavně se mě neptejte na celou historii, to jsem již mockrát různě vykládal.“

T: „A na co bych se mohla nebo měla ptát?“

K: „Můžeme si třeba povídat o tom, jak se mám a tak.“

T: „Aha, jak se tedy máš, Radime? Co takového děláš rád, pokud zrovna nejsi ve škole?“

K: „Moc rád jezdím na kole, není to obyčejné kolo, a také na koloběžce na rampách.“

T: To mě zajímá. Odkud přišel ten nápad věnovat se právě kolu a koloběžce?“

K: „Na kole závodně jezdí taťka. Ten mě k tomu dovedl. No a co se týče koloběžky, tak to mám partu kamarádů u nás ve vesnici.“

T: „Co potřebuješ k tomu, aby ses mohl bezpečně věnovat terénnímu kolu? Je potřeba mít nějaké konkrétní dovednosti?“

K: „Určitě je třeba dobrá výbava, a hlavně dodržovat bezpečná pravidla.“

T: „Radime, která pravidla myslíš?“

K: „Je to hlavně pravidlo bezpečí, dále umět vyhodnotit nějaké riziko. Znát své limity. Nemůžu se třeba pustit na rampu, pokud si nevěřím, že ji v pohodě zvládnu“.

T: „Co jsou to za dovednosti, které je dobré mít pro takové sporty?“

K: „Určitě je to být pokorný a nemyslet si, že zvládneš všechno. Umět odhadnout, pokud hrozí třeba pád. A také se nebát. Strach moc nemám z ničeho.“

T: „To zní tak, že máš dost odvahy a zároveň, že umíš vyhodnotit případná rizika. Pomáhají ti ty dovednosti, zejména odvaha, ještě někde jinde?“

K: „Ano, pomáhají mně třeba ve škole. Když se mi něco nedaří. V naší škole se neznámkuje. Moc mně to nevyhovuje, protože vůbec nevím, na čem jsem. Zda se mám zlepšit nebo jsem v učení dobrý“.

T: „Co ti ještě dává informaci o tom, že se ti něco daří? Ať ve škole nebo ve sportu?“

K: „Většinou mamka, která mě umí podpořit a pochválit, někdy i babička, ale ta je učitelka a stále mi říká, jak se musím zlepšit v chování, jak musím poslouchat. A třídní učitelka, která si přeje, abych byl hodný a respektující.“

T: „Respekt? To mě zajímá, jak ty konkrétně respektu rozumíš, co si pod tím představuješ?“

K: „Respekt znamená, že se s druhými bavím slušně a rovnocenně, snažím se nepovyšovat, neposmívat se. A také se chovat slušně ke spolužákům a druhým nic nevyvracím. Každý má právo říct svůj názor.“

T: „Kde ještě ti funguje mluvit s druhými s respektem?“

K: „Funguje mi to v klubu, kde jezdím na kole. Navíc jezdím s taťkou a jeho týmem po závodech, jsem tam hodně s dospělými. Nemám problém dodržovat nastavená pravidla.“

T: „Radime, co z tvého pohledu potřebují umět druzí, aby ten respekt byl vzájemný a oboustranný?“

K: „Učitelka ve škole po nás chce, abychom dodržovali pravidla, mluvili pravdu a sama není férová. Neznámkuje nás, protože jsme v Montessori, ale zároveň jsem na stole viděl složku, kde si o nás vede známky a různé informace. Když jsem po ní chtěl vědět moje známky, řekla, že žádné nejsou. Já však vím, že to není pravda. Jednoznačně by se i dospělí měli chovat vzájemně k sobě a k dětem s úctou a ohledem. Každý je důležitý, tohle mě učí mamka.“

T: „Je někdo v tvém okolí, kdo to takhle umí? Od koho ses tyto dovednosti naučil?“

K: „Nejvíc od mamky, je moc hodná a chápe mě. Taťka ji nerespektuje a pak se zbytečně hádají. Např. mamka má ráda, když je doma hezky uklizené a esteticky to dobře vypadá a taťka si nechává přilbu na kolo na chodbě, mamce to vadí, říká mu, aby si to dal ke kolu do sklepa. On se s ní hádá a říká mamce, ať si svoji kabelku také zanese do sklepa. To je přece úplně jiná věc! Vůbec jí nechce pochopit a zbytečně se pohádají.“

T: „Radime, co s tím v ten moment hádky můžeš ty dělat? Co děláš proto, aby se tě takové věci nedotýkaly?“

K: „Většinou jdu do pokoje za sestrou, které mě chápe a dokáže mě uklidnit. Jenže od září je na intru a to je pro mě náročnější. Tak buďto jdu za kamarády ven nebo se zavřu ve svém pokoji. Přál bych si, aby byli rodiče v klidu a neřešili blbosti. Jsou přece dospělí.“

T: „Všímám si toho, jak je pro tebe důležité, aby uměli lidé mezi sebou komunikovat a domlouvat se, vyjít si vstříc. Radime, jsou nějaké dovednosti, které by sis přál získat? Třeba pro tvé fungování ve škole, pro cokoli, kde by sis přál žít lepší život?“

K: „Přemýšlím, možná bych potřeboval vědět a umět, jak se zlepšit ve škole a mít lepší výsledky. Cítit se ve škole líp a aby paní učitelka viděla, že umím dodržovat pravidla. Pak bych nebyl občas ze školy smutný a možná bych si více věřil.“

T: „Může tě přizvat k tomu, jak si to můžeš zařídit, pokud budeš chtít?

Co je ta první věc, kterou by ses chtěl naučit? Rozhodni se, jaká by měla být první dovednost?“

K: „Jak být hodný a chovat se slušně.“

T: „Radime a co tě napadá, když říkáš být hodný a slušný? Co konkrétně to znamená?“

K: „Přál bych si, umět si uhlídat své chování, nejvíc, když se rozzlobím a vzteknu, pak už to nejde moc zabrzdit. Taky umět dodržet pravidla, plnit si úkoly, co máme do školy a taky mít pevnou vůli to udělat. Občas se mi prostě nechce.“

T: „V kterých předmětech se ti toto daří? Povídej mi o tom více“.

K: „Nejvíc mě to baví v přírodovědě, ta mě zajímá a také jde a hlavně angličtina. Hraji hry na PC, tedy občas, protože mamka je přísná na dodržení času. Díky těm hrám se zdokonaluji v angličtině. Pak mám i jednoho kamaráda, s kterým mluvím anglicky.“

T: „Radime, čím to, že se ti daří dodržovat čas, který máš stanovený od mamky?“

K: „Mamka se se mnou domlouvá, není to tak, že by na mě křičela, nebo mi vyhrožovala. Umí to vždycky v klidu. A já ji nechci zlobit, chci, abychom to spolu měli v pohodě.“

T: „Jak by se dalo využít to, co ti funguje v dodržování pravidel s mamkou i v jiných oblastech tvého života, třeba i ve škole? Měl bys zájem?“

K: „Pokud by mi to pomohlo v tom, jak se nevztekat a jak si hlídat úkoly a nezapomínat věci do školy, proč ne.“

T: „Radime, pokud bysme spolu pracovali na umění ovládat své emoce, jak bys této dovednosti chtěl říkat? Jaké bys dovednosti dal jméno? Klidně to může být něco hodně „cool“, ať se ti to dobře pamatuje.“

K: „Napadá mě „Stopka“.

T: „Je někdo v tvém blízkém okolí, myslím tím v rodině, ve třídě, ve škole, nebo mezi kamarády, kdo už takovou ‚stopku‘ má? Kdo by mohl být pro tebe inspirací, od koho by ses mohl dovednost naučit?“

K: „Je to můj kamarád Jarda.“

T. „Povídej mi o Jardovi, podle čeho tě napadl právě on? Jak se to na něm projevuje? Co by sis přál mít ve svých dovednostech jako on? Které jeho dovednosti by právě mohly přispět k tomu, že by se ti dařilo zvládat své emoce? Jak tě Jarda může podpořit a inspirovat při učení se tvé nové dovednosti?“

K: „Jarda patří mezi oblíbence, respektují ho děcka ve třídě. Když mu něco nejde, je trpělivý, vůbec se nerozčiluje. Spíš se pousměje a sám sobě dovede poručit, má disciplínu. Dělá bojové umění, přitom se s nikým nebije a umí se ovládat. Na třídnické hodině povídal o tom, že bojové umění je o tom umět zvládat své nálady a hněv.“

T: „Když se podíváš na dovednosti, které popisuješ u Jardy. Když budeš předpokládat, že se tyto dovednosti dostanou do tvého života, a ty budeš více spolehlivý, zodpovědný, trpělivý, budeš umět pracovat se svými emocemi. Co za změny to přinese do tvého života? V čem je pro tebe dobré se tyto dovednosti naučit?“

K: „Bude se mi více dařit. Nebudu tolik vystresovaný. Budou mě mít více rádi spolužáci a asi i učitelka. A hlavně mamka nebude mít tolik starostí. S taťkou se nebudou hádat, většinou se hádají kvůli mému chování“.

T: „A co ještě ti tyto změny přinesou?“

K: „Budu klidnější, soustředěnější. Budu více oblíbený a třeba chodit raději do školy. I když bych byl rád, pokud bych mohl vyzkoušet normální školu se známkováním, abych věděl, na čem jsem.“

T: „V čem je ještě pro tebe dobré mít tyto dovednosti?“

K: „Budu mít větší respekt u druhých, možná i u učitelů. Nejspíš si mě budou druzí víc vážit a mít rádi, pokud se mi bude dařit plnit své povinnosti. Chci, aby mě lidi „brali“.

T: „Proč si tvoji blízcí myslí, že je dobré, abys tyto dovednosti, jako je umět zvládat své emoce?“

K: „Mamka pracuje na úřadě a říká, že je příliš „na očích“, když se řeší moje chování, a není jí to příjemné. Občas se stane, že si na moje chování stěžují rodiče některých mých spolužaček.“

T: „Je ještě někdo další, kdo by si přál, abys tyto dovednosti pozval do svého života a uměl s nimi zacházet?“

K: „Ano, určitě je to třídní učitelka a moje babička, která je učitelka a zná se s některými učiteli v naší škole.“

T: „V čem si myslíš, že je z jejich pohledu důležité mít ve výbavě tyto dovednosti?“

K: „Mamka říká, že je důležité i pro další život umět ovládat své emoce, že má člověk potom méně konfliktů a problémů a je také oblíbenější mezi lidmi“.

T: „Radime, pojďme se spolu podívat a vytvořit seznam lidí, kteří by ti mohli pomoci a podpořit tě v získání dovednosti, kterou sis pojmenoval „stopka“. Kdo bude na takovém seznamu podpory? Koho bys chtěl požádat o pomoc při učení se nové dovednosti? Kdo z tvé rodiny, kdo z tvých kamarádů a kdo ze školy? Kdo ještě?“

K: „Z mé rodiny určitě mamka a taťka, sestra a babička. Ze školy třídní učitelka. Z kamarádů asi Petr a Libor a možná pár kamarádů z našeho cyklistického klubu.“

T: „Radime, požádej své pomocníky, v čem ti tak věří, že se dokážeš naučit tuto dovednost, tedy, že dokážeš zvládat své emoce. Tady ti nabízím ‚formulář‘, s kterým můžeš zajít za tvými pomocníky a požádat je o vyslovení důvěry. V tomto formuláři o vyslovení důvěry potřebuješ získat od svých pomocníků vyjádření: Věřím, že se dokážeš tuto dovednost naučit, protože… Podpis

K: „Tohle můžu zkusit! Navíc potebuji něco konkrétní, abych věděl, že se mám zlepšit a také jak konkrétně.“

T: „Jakých změn si na sobě všimneš, když se do tvého života začne dostávat nová tato dovednost? Jak se na tobě projeví umění zvládat své emoce? Čeho si na tobě budou všímat ostatní?“

K: „Budu se cítit líp, ubude výčitek a trestů ze strany učitelky a následně rodičů. více důvěřovat, že si dokážu své věci hlídat. Okolí mi bude víc důvěřovat, budu víc spokojený sám se sebou a tím sám sobě věřit“.

T: „Předpokládejme, že již v nejbližších dnech se dostává do tvého života víc umění zvládat své emoce, jak by sis přál takový okamžik oslavit? Koho všeho bys pozval na oslavu, co bys rád na oslavě dělal, čím by ses rád odměnil, co zábavného bys naplánoval?“

K: „Přemýšlím, kdyby se mi to opravdu podařilo, že bych to oslavil s kamarády na kole, když pojedeme naši obvyklou lesní cestu. A pokud bych se mohl odměnit, tak aby mi paní učitelka dovolila aspoň na 1 měsíc být známkován namísto slovního hodnocení. To by mi udělalo hodně radost“.

T: „Jak by ses pro takovou příležitost oblékl?“

K: „Asi normálně, jak chodím, ve sportovním. Možná by to chtělo slavnostní oblečení?“

T: „Radime, aby ses novou dovednost naučil, je třeba ji každý den trénovat. Jak budeš novou dovednost, kterou jsi nazval „stopka“ trénovat? Kde ji budeš trénovat?“

K: „Ve škole, tam mě nejvíc zlobí věci. Nejlíp by však byl trénink doma. Hodí se to, když mi taťka vyčítá moje chování, to mě přímo vyčítá, protože on v té škole není a vůbec netuší jaké to je, když je učitelka nespravedlivá."

T: „Kdy ji chceš trénovat? Máš konkrétní časovou představu?"

K: „No možná, když mě paní učitelka říká, že jsem něco udělal a já to neudělal. To můžu zvládání hněvu trénovat".

T: „S kým budeš trénovat?"

K: „Sám a s mamkou, s tou jsem nejvíc".

T: „Podívejme se na to, jak konkrétně bys mohl trénovat novou dovednost. Kde se Ti daří „udržet se v klidu?"

K: „Nejvíc právě na kole, když mi nejde zvládat nějaká překážka, dřív jsem se hodně vztekal, ale pak jsem se naučil říkat, abych to nevzdával a zkoušel znovu a znovu."

T: „Jak konkrétně by tě mohli podpořit tví pomocníci? Jak bys jim mohl říct o pomoc?"

K: „Mamka mně učí, jak se udržet v klidu, třeba mi říká, co jí pomáhá, když ji něco rozzlobí nebo vztekne. Ukazuje mi, jak můžu dýchat nebo počítat do deseti. A můj děda, když se na něho babička zlobí, tak jí vždy řekne v úplném klidu, babičko, vždyť o nic nejde. A babička se pak nerozčílí. Navíc si děda jemně pohladí vousy, usměje se."

T: „Jak chceš, aby tě tví pomocníci pochválili, když tě uvidí trénovat tvou novou dovednost?"

K: „Pochvaly mám rád, mamka i babička mi často říká, že se snažím. Tak to by mi stačilo, pokud si mamka a taťka i třídní učitelka všimnou, že se snažím a řeknou mi to".

T: „Jak ti mohou tví pomocníci a podporovatelé připomenout, jakou dovednost nyní trénuješ? Napadá mě takový tip, čím by sis mohl připomínat, že pracuješ zrovna na umění zvládat své emoce, pokud bys v daný moment na svoji dovednost zapomenul? Máš nápad pro nějaké heslo nebo symbol, značku?

K: „Napadlo mě, že bych si mohl namalovat velkou dopravní značku STOP, navíc zrovna se dopravní značky učíme a máme je na magnetické tabuli".

T: „Předpokládejme, že se ti tvá nová dovednost daří i za podpory tvých pomocníků. Jak jim poděkuješ?

K: „Přál bych si, aby to viděla moje paní učitelka. A mamce bych rád udělal radost, tu si myslím, že jí dělám, když jí něco hezkého řeknu. To je mé poděkování".

T: „Radime, je někdo v tvém okolí, koho bys mohl naučit tuto dovednost?"

K: „Možná taťka, a pak by se nemuseli s mamkou vůbec hádat".

T: „Jak by mohl taťka využít tvou pomoc?“

K: „Pokud by se uměl stopnout, pak by byl doma klid. Protože pokud jedeme na závody, s týmem funguje úplně jinak a jsou si daleko více vstřícnější.“.

T: „Radime mám pro tebe takový návrh. Vedl sis někdy svůj Deník? Ten návrh spočívá v tom, že pokud budeš chtít, můžeš i pořídit Deník úspěchů a ocenění, do kterého po dobu nejméně 21 dní budeš zaznamenávat tvé pokroky v nové dovednosti týkající se umění zvládat své emoce. Přední strana deníku bude určená pro úspěchy, kdy se ty sám přistihneš při tom, že se ti daří udržet se v klidu a ovládat svůj vztek či hněv. Takových úspěchů denně tři. Zadní strana deníků bude určena k pozorování úspěchů rodiči nebo paní učitelkou. Kdykoli tě rodiče přistihnou při tom, že jsi zvládl své emoce, zaznamenají to. Pro tento okamžik 21 dnů momenty, kdy se něco nedaří, ponech zatím stranou. Zaznamenáváš jen momenty, kdy se daří zvládat své emoce, zejména hněv“.

K: „To mám zájem zkusit, doposud jsem si nic nepsal“.

T: „Na závěr bych tě chtěla podpořit a posílit ve tvé odvaze a odhodlání převzít zodpovědnost do svých rukou, vyzdvihnout tvé aktivní zapojení do hledání řešení. Teď je ten pravý čas přizvat novou dovednost do svého života“.

Použitá literatura

1) Jochmannová, L.: *Trauma u dětí*, Grada, ISBN: 978-80-271-2842-6

2) Levine, A., P. Klineová, M.: *Trauma očima dítěte*, Maitrea, 2012, ISBN: 9788087249277

3) Klineová, M: *Prevence traumatu u dětí*, Maitrea, 2014, ISBN: 978-80-87249-27-7

4) Levine, A., P: *Léčba traumatu*, Maitrea, 2019, ISBN: 978-80-7500-404-8

5) Levine, A., P: *Probouzení tygra*, Maitrea, 2011, ISBN: 978-80-87249-21-5

6) Levine, A., P.: *Němé zpovědi*, Maitrea, 2011, ISBN: 978-80-87249-21-5

7) Vítek, P., Zatloukal, L.: *Koučování zaměřené na řešení*, Portál, 2016, ISBN: 978-80-262-1011-

8) Zatloukal, L., Vítek, P.: *Zázrak tří květin: Terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími*. Portál, 2019, ISBN: 978-80-262-1484-7

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Brožura **Příklady dobré praxe při práci s dětmi a dospívajícími s duševními obtížemi** byla vytvořena v rámci projketu *Multidisciplinární podpora dětí s duševní poruchou aneb Jak Dál?* (Podpora zdraví, zvyšování efektivity a kvality zdravotní péče pro rok 2021), č. 29/21/PPZ/CAU financovaného Ministerstvem zdravotnictví ČR.

Autorky: Mgr. Monika Struhárová, Bc. Tereza Vránová

Jakékoli šíření materiálu je možné jen se souhlasem vydavatele, organizace Jak Dál? z.s.

Jak Dál?
průvodce rodin na cestě změnou

Jak Dál? z.s.
Sídlo: Stiborova 594/21, 779 00 Olomouc
IČ: 05925941
Tel.: +420 / 604 267 221
E-mail: info@jakdal.eu
Datová schránka: wz2kf9p
www.jakdal.eu