



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Aperio  Společnost pro
zdravé rodičovství



LIGA OTEVŘENÝCH MUZŮ

Metodika prezenčního kurzu pro odborníky pracující s rozcházejícími se rodiči v Praze

**PhDr. Eliška Kodyšová, Ph.D., Bc. Lukáš Talpa a kol.
2022**

Metodika byla vytvořena v rámci projektu:
Rozchodem rodina nekončí: Podpora dětí ohrožených rozvodem a rozchodem v ČR
reg. č. projektu 03.2.X/0.0/0.0/18_095/0011244

Obsah

Úvod	3
Komu je metodika určena	3
Cílová skupina kurzu	3
Než se pustíte do čtení metodiky kurzu	5
Příprava na kurz	6
Prostory pro kurz	6
Potřebné pomůcky	6
Lektoři kurzu	6
Účastníci kurzu	6
Facilitační plán kurzu	7
1. den kurzu	7
9:00-13:00 Jak nás ovlivňuje kontext naší práce	7
Zahájení kurzu	7
Tvorba pravidel	7
Jak mě vidí	8
Dobrý rozchod za pomoci OSPOD	8
13:30-17:00 Specifika práce s rodiči v rozchodu	9
Icebreaker	9
Současná rodina	9
Otcovství vs. mateřství, podpora při nastavení péče	9
Práce se sociální sítí	10
Shrnutí prvního dne	10
2. den kurzu	11
9:00-13:00 Specifika práce s dětmi v rozchodu	11
Naladění	11
Tvorba bezpečného prostředí pro práci s dětmi	11
Co od sebe očekávám ve vztahu k dítěti?	11
13:30-17:00 Sebepéče jako nutná podmínka úspěšné práce s lidmi	12
Icebreaker	12
Práce s rodiči: Snížení stresu	12
Praktické dovednosti – mindfulness	13
Závěr a rozloučení	13

Úvod

Metodika, kterou právě čtete, vznikla v rámci projektu **Rozchodem rodina nekončí: Podpora dětí ohrožených rozvodem a rozchodem v Praze** (reg. č. projektu 03. 2. X/0.0/0.0/18_095/0011244), který společně realizovali Aperio a Liga otevřených mužů (LOM). Obě organizace se od samého počátku své činnosti věnují podpoře rodičů v různých životních situacích. Na Aperio se mnohem více obrací ženy, matky, na LOM pak mnohem více muži, otcové. Při své činnosti jsme se často potkávali na různých odborných fórech, sdíleli jsme své zkušenosti v práci s rodiči a i s dalšími odborníky. Ze zkušeností, které máme z našich poraden, se ukázalo, nikoli překvapivě, jako palčivé v životě rodičů období rozchodu či rozvodu. Proto jsme se domluvili, že spojíme naše expertní dovednosti a vytvoříme kurz, který bude určen pro rozcházející/rozdávající se rodiče, jakožto podpora v prvních okamžicích po rozhodnutí se jako partneři rozejít. Cílem kurzu je poskytnout rodičům základní orientaci v této nové a zároveň velmi obtížné situaci, a to i se zaměřením na minimalizaci dopadu rozchodu rodičů na děti.

V průběhu příprav kurzu jsme realizovali výzkum, mapující potřeby rodičů v okamžiku rozchodu, a též jsme se setkávali s pracovníky pražských Orgánů sociálně právní ochrany dětí (OSPOD) a konzultovali, jak vnímají potřeby rozvádějících se rodičů ze své perspektivy. Kurz Rozchodem rodina nekončí tak odráží nejen naše zkušenosti z práce s rodiči, ale reaguje i na potřeby, na které nás upozornili právě pracovníci OSPOD. Tento kurz jsme v Praze, v rámci výše zmíněného projektu, realizovali celkem dvakrát. V návaznosti na kurzy pro rodiče jsme připravili kurz pro pracovníky OSPOD, který je jednak zaměřen na podporu samotných pracovníků OSPOD, a nutnost jejich sebepéče, a zároveň jim poskytuje nástroje pro práci jak s rozcházejícími se rodiči, tak s jejich dětmi. V této metodice se tedy seznámíte právě s tímto kurzem pro odborníky.

Komu je metodika určena

Cílem metodiky je předat know-how a podpořit organizace, které školí odborníky pracující s rozcházejícími se rodiči, zejména pak pracovníky sociálních odborů jednotlivých městských částí a OSPOD, ale též pracovníky soudů, kteří se podílí na přípravě a realizaci opatrovnického řízení. Metodika obsahuje tipy na získání či posílení dovedností odborných pracovníků, jakým způsobem zdravě podpořit rodiče, aby se mezi nimi nerozvinul konflikt a dopad rozvodu na děti byl co nejmenší.

Cílová skupina kurzu

Kurz je, jak bylo zmíněno, primárně určen pracovníkům pražských OSPOD, dále pracovníkům sociálního odboru Magistrátu hlavního města Praha (MHMP) a soudů a odráží specifické potřeby rodičů na území hlavního města Prahy. Jak ukázal výše zmíněný průzkum, rodiče žijící na území Prahy vyhledávají, ve srovnání s rodiči mimo centrální oblast ČR, v rozchodové situaci častěji právníka, což zvyšuje potenciál vzniku konfliktu, a zároveň tito rodiče mají více tendenci zůstat v této situaci sami bez hle-

dání opory, ať již ve svém blízkém okolí nebo u odborníků. Pracovníci OSPOD jsou tak často jedinými odborníky (mimo zmiňované advokáty), kteří se s rozvádějíci se rodiči potkají, a mají tak šanci jim poskytnout základní edukaci a podpořit je v péči o sebe sama. Tím tedy leží na bedrech pracovníků OSPOD relativně velká odpovědnost – předat rodičům základní informace týkající se rozvodu, podpořit je tak, aby mezi rodiči neeskaloval konflikt, a též hájit práva dítěte z pozice kolizního opatrovníka.

V rámci jednotlivých OSPOD bývají pro agendu kolizního opatrovnictví vyčleněni většinou jen někteří pracovníci, což má za výhodu, že se mohou více na tuto oblast specializovat, posilovat své dovednosti v této oblasti a mít lépe zmapováno, jaké další podpůrné služby se v této oblasti nabízejí. Pracovníci OSPOD mají vzdělání v sociální oblasti a při své práci se řídí především občanským zákoníkem, kde jsou rozvodu manželství věnovány § 754–770 a zákonem č. 359/1999 Sb. o sociálně-právní ochraně dětí. Pracovníci OSPOD se setkávají s rodiči nejčastěji až v okamžiku, kdy jsou soudem jmenováni jako kolizní opatrovníci dítěte, jehož rodiče se rozvádějí. Je to tedy ve chvíli, kdy minimálně jeden z rodičů podnikl již významné kroky směrem k rozvodu (například podal návrh na uspořádání péče o dítě po rozvodu). Rozpad soužití s dětmi je pro dospělé jednou z nejnáročnějších životních situací. Tato situace v sobě nese velký potenciál rozvoje rodičovského konfliktu. Pokud se konflikt mezi rodiči rozvine, tak v takovém případě se děti ocitají přímo uprostřed sporu dvou jim nejbližších lidí. Je pak velmi důležité, aby v celé této křehké situaci byl někdo, kdo hájí nejlepší zájem dítěte a podporuje konstruktivní dohodu o porozvodovém uspořádání péče o děti a případně i majetku. Za tímto účelem potřebují mít pracovníci OSPOD, případně soudů, povědomí o nástrojích, které napomáhají konstruktivnímu řešení rozvodové situace tak, aby byli schopni edukace rodičů a/nebo měli povědomí o službách podporujících rodiče v rozchodové situaci.

V některých případech dochází k tomu, že se na OSPOD obrátí rodiče ještě před rozhodnutím o výkonu kolizního opatrovnictví s prosbou o podporu a poradenství, na které mají nárok dle § 11 odstavce 1 a). V horším případě této situace se obrátí na OSPOD pouze jeden rodič s cílem získat pracovníka OSPOD „na svou stranu“ jako ten, který je v celé situaci tím zodpovědnějším. Pracovníci OSPOD se pak snadno dostávají do pozice, kdy mohou být využíváni v rozvíjejícím se rodičovském sporu a ztrácet v očích druhého z rodičů nestrannost. Některé z OSPOD (např. OSPOD Praha 8) se snaží tomuto předcházet tím, že usilují o to, aby poradenství bylo vždy poskytováno celému rodičovskému páru a v některých případech jsou tomuto poradenství přítomni dva pracovníci OSPOD (muž a žena), aby nedocházelo k možnosti nařknutí z vytváření koalic buď mezi muži, či mezi ženami (k tomuto nařknutí dochází častěji, protože na úřadech OSPOD, ale i na soudech, kde probíhá opatrovnické řízení, tátové velmi často vstupují do velmi feminizovaného prostředí). Pracovníci OSPOD v takové situaci musí dbát velmi silně na svou nestrannost a využívat svých komunikačních dovedností k předcházení vzniku konfliktu.

Kurz pro odborníky reaguje na tyto situace, kterým pracovníci OSPOD čelí a z toho vyplývající potřeby. Poskytuje jim bohatý prostor pro sdílení jejich zkušeností v práci s rodiči a podporou dětí v situaci rozvodu. Mezi pracovníky OSPOD je mnoho zkušeností a v jejich každodenní práci není vždy čas na jejich předávání mezi jednotlivými OSPOD. Kurz též nabízí možnost se zastavit a nahlédnout na svou práci z jiné perspektivy, protože v každodennosti se velmi snadno utvářejí určité stereotypy v přístupu

k rodičům i dětem. Zároveň napomáhá si zvědomit, co z pozice pracovníka OSPOD v rozvodové situaci ovlivnit lze a co již ovlivnit nelze, v jakém kontextu rodinného systému, ale i systému podpory rozcházejících se rodičů, se pracovníci OSPOD pohybují. Někdy totiž rodiče mají na sociální pracovníky neúměrné nároky, které přesahují jejich možnosti a kompetence, jako např. aby o něčem přesvědčili druhého rodiče, někdy klade tyto velké nároky samotný systém, např. soudy.

Činnost pracovníků OSPOD se v některých aspektech blíží činnosti mediátora, i proto někteří z nich mediační výcvik mají, kdy se v zájmu dítěte snaží zprostředkovat dohodu mezi rodiči. Pokud se ovšem pohybují v rodičovském poli zatíženém křivdami, neochotou rodičů se dohodnout či nezpracovaným faktem, že manželství končí, tak je pro ně jen velmi obtížné rodiče k nějaké dohodě vést. Za tímto účelem potřebují zpevnit i tím, že slyší od svých kolegů, že nemohou situaci vyřešit za rodiče, pokud ti sami nechtějí či to v daný moment nedokážou.

Vedle sdílení svých zkušeností je další zmiňovanou potřebou vrátit do středu pozornosti dítě. V každodenní činnosti, pod tlakem rodičů, je snadné ztratit ze zřetele, že náplní činnosti OSPOD jakožto kolizního opatrovníka, je dítě zastupovat, provázet a chránit nebo hájit jeho zájmy. Je tedy snahou tohoto kurzu zprostředkovat i, hlas dítěte“, tedy tlumočit vzkazy dětí rodičům, které se zúčastnily dětských skupin v rámci programu Rozchodem rodina nekončí. Tyto vzkazy dokáží velmi silně a autenticky sdělit, jak děti rozchod či rozvod prožívají.

V neposlední řadě je pak velmi důležité nabídnout účastníkům kurzu pro odborníky tipy pro relaxaci a rychlou úlevu, kterou sami sobě mohou poskytnout mezi jednotlivými schůzkami. Riziko vyhoření je u této profese vysoké, a negativně pak ovlivňuje i samotné děti a jejich rodiče. Z toho důvodu je část kurzu věnována i tématu sebezpečí.

Protože jsme si vědomi toho, že pracovníci OSPOD mají různá povinná školení, často realizovaná formou frontální přednášky, snažili jsme se kurz koncipovat formou prožitku a co nejvíce jsme implementovali interaktivní formy práce.

Než se pustíte do čtení metodiky kurzu

Je jistě poctivé zmínit, že níže uvedenou metodiku kurzu pro odborníky pracující s rozcházejícími se rodiči jsme neměli bohužel možnost v praxi vyzkoušet, a to i přesto, že ze strany vedoucích OSPOD byl o tento kurz deklarovaný zájem a získali jsme pro jeho realizaci i podporu vedoucího OSPOD MHM-Prahy. Vypsání termínů kurzu, byly celkem dva, se nepodařilo naplnit zejména z důvodu kolize s agendou vyplývající ze seznamování se s rozsáhlou novelou Zákona o sociálně právní ochraně dětí, která vstupovala v platnost k 1. 1. 2022. Podzim roku 2021 a začátek roku 2022 byl tedy, vedle běžné agendy, věnován pracovníky OSPOD k seznámení se s touto novelou a s uváděním všech novinek do praxe. Dalším udávaným důvodem pak bylo to, že níže popsaný kurz není akreditován a pracovníci OSPOD si jej nemohou vykázat v rámci povinného vzdělávání. Tento druhý důvod byl ovšem, dle vyjádření samotných vedoucích OSPOD, mnohem méně zastoupen.

Příprava na kurz

Prostory pro kurz

Odborný kurz je koncipován jako dvoudenní prezenční, s cílem poskytnout bezpečný prostor pro sdílení zkušeností a názorů pracovníků OSPOD. Vhodné je zajistit předem přiměřeně velký prostor s dostatečným větráním a dostatkem přirozeného osvětlení (pro udržení bdělosti a pozornosti účastníků v průběhu celé práce, ale i pro pohodlné provádění některých aktivit). Vhodné uspořádání místnosti jsou židle do kruhu s tím, že vhodnější jsou židle kombinované s psací podložkou.

Potřebné pomůcky

Pro kurz je třeba zajistit tyto pomůcky:

- flipchart a fixy
- post-it kartičky
- projektor a notebook
- dostatečný počet psacích podložek, volných listů papíru a psací pomůcky
- karimatky či meditační polštářky (2. den kurzu)

Lektor se může rozhodnout zařadit další specifické pomůcky.

Lektoři kurzu

Vzhledem k tomu, že cílovou skupinou jsou pracovníci OSPOD a téma kurzu se dotýká citlivé problematiky rozcházejících se rodin, lektoři kurzu by měli splňovat vysoké nároky:

- velmi dobrá znalost kompetencí a procesů v rámci činnosti OSPOD, včetně související legislativy a metodických doporučení
- nejméně 2 roky praxe v práci s rodiči procházejícími rozchodem/rozvodem a jejich dětmi – obeznámenost s hlavními sociálními, sociálně-psychologickými, sociologickými a právními aspekty
- VŠ vzdělání v oblasti práva, sociální práce či psychologie (alespoň Bc. (sociální pracovník) či Mgr. (právník, psycholog))

Zejména pokud lektorský tým práci na tomto kurzu začíná, je vhodné, aby účastníky kurzem provázeli vždy dva lektoři najednou. Ti si pak mohou dát vzájemně zpětnou vazbu a v průběhu práce si pomoci řešit náročné situace.

Účastníci kurzu

Kurzu se mohou účastnit pracovníci jednoho oddělení OSPOD, anebo z různých pracovišť. Pro zajištění základní interaktivity mezi účastníky doporučujeme, aby účastníků bylo alespoň 8. Při počtu účastníků nad 16 je vhodné skupinu rozdělit na dvě, a buď uspořádat kurzy dva, anebo při technikách vyžadujících intenzivnější interakci mezi členy celé skupiny rozdělit skupinu na dvě. Chceme-li kurzem podpořit zejména výměnu zkušeností mezi jednotlivými pracovišti OSPOD, jeví se jako vhodné mít tento kurz otevřený a ne jej realizovat pouze v rámci jednoho oddělení OSPOD.

Facilitační plán kurzu

1. den		
9:00–13:00	Jak nás ovlivňuje kontext naší práce	Zmapovat hlavní příležitosti a limity v roli orgánu SPOD
13:30–17:00	Specifika práce s rodiči v rozchodu	Nastítnit potřeby různých členů rodiny, připravit účastníky na podporu toho, co v rodinách funguje, a vnímavost vůči předsudkům
2. den		
9:00–13:00	Specifika práce s dětmi v rozchodu	Najít realizovatelné způsoby, jak podpořit z pozice OSPOD děti v rodinách, které se rozcházejí
13:30–17:00	Sebepéče jako nutná podmínka úspěšné práce s lidmi	Seznámit se se zásadami sebepéče a riziky vyhoření

1. den kurzu

9:00–13:00

Jak nás ovlivňuje kontext naší práce

Pozn.: V průběhu tohoto i každého následujícího bloku je vhodné zařadit cca 15minutovou pauzu. Pořadí jednotlivých aktivit je pouze doporučené, nikoli závazné. Pokud lektor používá k dosažení uvedeného cíle jinou metodu, která se mu osvědčila, a nemá zkušenost s navrhovanou aktivitou, je vhodné využít osvědčený postup.

ZAHÁJENÍ KURZU

Cíl: Seznámení účastníků s lektorem a navzájem.

Lektor přivítá účastníky, seznámí je s časovým rámcem i prostorem, kde se odehrává kurz. Představí sebe a případně i organizaci, která kurz pořádá či zajišťuje. Následně zařadí jednu či dvě vhodné aktivity na seznámení účastníků (podle toho, zda se účastníci už znají): např. „dvě pravdy, jedna lež“, „molekuly“ atd. Následně proběhne kolečko, kde každý z účastníků sdělí svá očekávání od kurzu.

TVORBA PRAVIDEL

Cíl: Vytvoření bezpečného prostředí, nastolení základních hranic a pravidel.

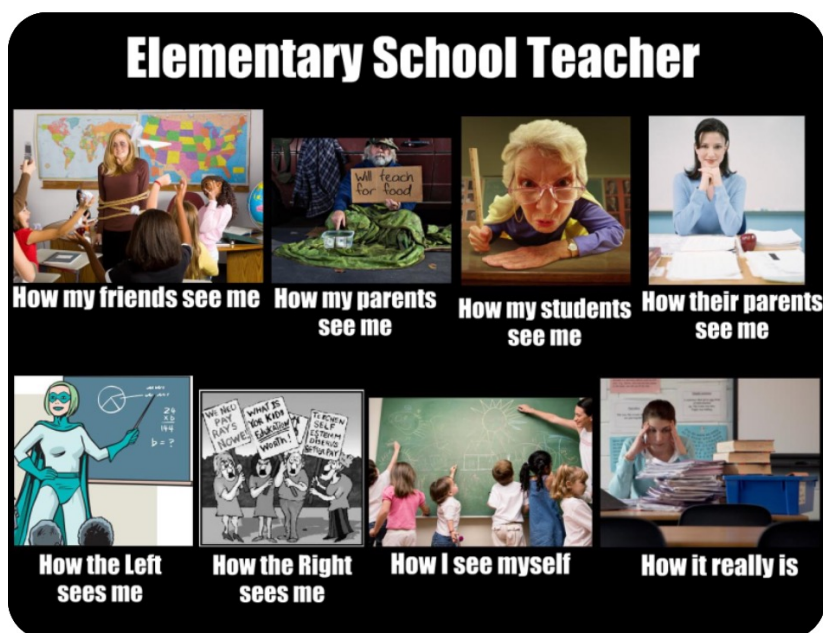
V závislosti na vlastní zažité praxi připraví lektor seznam základních pravidel, které představí účastníkům a doplní je o další, které účastníci považují za potřebné.

Doporučená pravidla: nevynášení informací, nehodnocení výroků ostatních, dodržování časů začátků a konců výuky, možnost říct ne a neúčastnit se aktivity, vypnuté/ztišené mobilní telefony...

JAK MĚ VIDÍ...

Cíl: Nastolit téma kurzu, získat širší pohled na kontext své práce a potenciální konflikt rolí.

Lektor představí techniku na příkladu školního učitele (viz obr. níže) – jde o tzv. meme, který ukazuje, jak mohou určitou profesi vidět ostatní – kolegové, klienti, veřejnost, či rodina. Poté rozdělí účastníky do skupin po 3–4 osobách a zadá jim, aby sami našli vhodné přirovnání nebo zobrazení toho, jak je vidí následující osoby: rodiče – soudce – děti – jejich nadřízený – ministerstvo – jak se vidí oni sami. (Může pro podporu představivosti nabídnout k použití různé pohádkové postavy či obrázkový materiál z časopisů.) Následuje diskuze o tom, co charakterizuje pohled určitých osob a jak se v tom oni jako pracovníci OSPOD cítí. V dalším kroku účastníci vypíší na lístečky post-it své role vůči těmto osobám a vyberou ty, které spolu mohou být potenciálně v konfliktu, či ke konfliktu přispívat. Lektor sleduje debatu a důležitá zjištění zapisuje na flipchart.



(Zdroj obrázku: <https://i.pinimg.com/originals/b0/2e/e5/b02ee531437ebc81309f155345d0788e.png>)

DOBŘÍ ROZCHOD ZA POMOCI OSPOD

Cíl: Zvědomit si svoji práci vs. potřeby rozcházejících se rodin včetně dětí a co je možné zlepšit.

Lektor naváže na předchozí cvičení o rolích OSPOD. Ukáže jednotlivé role na lístcích post-it a vyzve účastníky, aby mu je pomohli rozdělit na dvou osách – podle toho, do jaké míry reálně ne/přispívají k dobré pohodě dětí v rodinách, a jak je pro ně snadné/obtížné je realizovat. Aktivita může probíhat i v několika skupinách, které pak diskutují o svých postojích. V další fázi lektor vybere ty role/činnosti, které přispívají k pohodě dětí, ale většina účastníků vnímá, že je obtížné je realizovat, a facilituje diskuzi o tom, jak realizaci těchto aktivit podpořit; a naopak, zda je možné zmenšit objem činností, které k pohodě dětí přímo nepřispívají. V průběhu diskuze zvědomuje další možné konflikty rolí, zapisuje na flipchart. Zdůrazňuje zejména roli kolizního opatrovníka vs. další povinnosti OSPOD, a spolu s účastníky hledá a formuluje efektivní kroky k pomoci rodinám. Závěrem lektor shrne doporučení, co mohou pracovníci OSPOD udělat pro rozcházející se rodiny.

13:30–17:00

Specifika práce s rodiči v rozchodu

ICEBREAKER

Cíl: Aktivizovat účastníky po obědě, připravit je na další práci

Lektor provede mobilizační aktivitu, která zapojuje pohyb a humor a připomene účastníkům jejich jména (např. házení míčku s oslovením).

SOUČASNÁ RODINA

Cíl: Zmapovat orientaci v postojích a potřebách současných rodin, zaměřit se na případné předsudky.

Lektor připraví na tabuli záhlaví „otec“, „matka“, „dítě“, „lidi kolem“. Rozdá post-it kartičky (pro každého aspoň 20). Účastníci podle instrukcí píšou na post-it kartičky, co každá z uvedených osob

1. potřebuje,
2. dělá,
3. nedělá a měl by dělat,
4. může udělat pro dobrý průběh rozchodu.

Následně je přilepí na tabuli, lektor shrne a okomentuje, zejména s ohledem na role matky a otce. Sdělí také, kdy se budou jednotliví členové rodiny řešit – otcové, matky a blízcí toto odpoledne, děti druhý den kurzu.

OTCOVSTVÍ VS. MATEŘSTVÍ, PODPORA PŘI NASTAVENÍ PÉČE

Cíl: Zvědomit si důležitost otce a pochopit, že mají různé role (zábava i péče); sdílet dobrou praxi v podpoře při jednání o nastavení péče o dítě; předat zprávu, že otec a matka pečují různě, a je to OK.

Lektor vyjde z předchozího cvičení, propojí s předchozími osobními zkušenostmi s vlastním otcem – požádá účastníky, aby si každý z nich napsal, jaké jsou jejich nejsilnější vzpomínky na vlastního tátu (případně asociace, pokud ho nepoznali), následně proběhne sdílení ve dvojicích. Ve skupině diskuze o tom, jak se vztahuje naše zkušenost s naším otcem (případně i zkušenost s otcem našich dětí) k tomu, jak vnímáme otce, kteří k nám chodí jako klienti, co jim nabízíme, co od nich čekáme.

Lektor následně stručně shrne nová zjištění o moderních proměnách otcovství (3A – autorita, autonomie, agrese), včetně využití audiovizuálních materiálů ukazujících proměnu otcovství v moderní společnosti (př. reklama na Mercedes-Benz B 150 se sloganem „Když chlap je i táta“ ukazující na posun ve vnímání otcovství u této v zásadě konzervativní značky automobilu). Představí čísla o podílu mužů na péči (možné zdroje: materiály LOM, zjištění z výzkumu Současná česká rodina aj.). Upozorní na to, že zatímco v ČR mimo Prahu je střídavá péče stále stigmatizována, v Praze jde pro řadu párů o volbu, která jim vyhovuje. Následně rozdělí účastníky do skupin (4–5) a nastolí diskuzní téma – jaká je dobrá praxe v podpoře rodičů k nastavení péče ve chvíli, kdy je různé spektrum potřeb a různé možnosti nastavení? Výstupy debaty ve skupinkách shrne ve velké skupině s tím, že klade důraz na dobrou praxi, která zkoumá dosavadní nastavení péče v rodině a nabízí rodičům cesty, jak je zachovat i po rozchodu (např. různými režimy v rámci střídavé péče).

PRÁCE SE SOCIÁLNÍ SÍTÍ

Cíl: Zvědomit si vliv sociální vztahové sítě a pomoci rodičům s ním pracovat.

Lektor provede účastníky hrou rolí, kde rodič mluví nejprve se známým, který ho podporuje v negativním pohledu na partnera, a následně se známým, který se snaží vnést do pohledu na partnera i pozitivní pohled. Následně moderuje diskuzi o tom, jak využívají účastníci ve své práci s rodinami vliv sociální vztahové sítě a podporu rodičů v tom, aby vyhledávali spíše ty známé, kteří je vedou ke konstruktivnějšímu pohledu na rozchod.

SHRNUTÍ PRVNÍHO DNE

Cíl: Pojmenovat naučené, získat zpětnou vazbu na styl práce.

Lektor může postupovat tak, jak je zvyklý ze své dosavadní práce – nabízí se např. technika „pěti prstů“, kdy účastníci obkreslí svou dlaň na papír a do každého prstu píšou jeden bod zpětné vazby podle toho, jak ji lektor potřebuje strukturovat. Doporučujeme zjistit, jaký poznatek chtějí účastníci uplatnit ve své praxi.

2. den kurzu

9:00–13.00

Specifika práce s rodiči v rozchodu

NALADĚNÍ

Cíl: Zrekapitulovat si první den kurzu, připravit se na další společnou práci.

Lektor přivítá účastníky, pro připomenutí jmen zvolí vhodný icebreaker podle své obvyklé praxe. Následně proběhne kolečko se sběrem očekávání na tento den kurzu a nejzajímavějších informací ze dne předchozího.

Pro naladění na téma práce s dětmi vyzve účastníky, aby zavřeli oči a v duchu se vrátili do doby, kdy jim bylo 8–12 let. Vzpomněli si na to, s kým se kamarádili, co je nejvíc bavilo, jak vypadala jejich rodina. Pak ve dvojicích tuto vzpomínku sdílejí.

TVORBA BEZPEČNÉHO PROSTŘEDÍ PRO PRÁCI S DĚTMI

Cíl: Uvědomit si relativitu sdělení od dítěte a utříbit si, jak s takovým sdělením naložit.

Lektor prezentuje zkušenosti z práce s dětskou skupinou (v rámci programu pro rozcházející se rodiny), zejména vzkazy z krabičky důvěry, které se mohou týkat závažného oznámení (např. informace o tom, že otec matku bije, kterou oba rodiče vyvrátili a jak s takovou informací citlivě pracovat). Následně vyzve účastníky ke sdílení jejich dojmů ze vzkazů, zejména implicitního sdělení ve vzkazu a subjektivního dojmu ze vzkazu. Reflektuje mj., že určitá úroveň otevřenosti se dá dosáhnout pouze po delší spolupráci s dítětem, a to s využitím různých technik (zde odkáže na metodiku práce s rodinami, která vznikla v rámci tohoto projektu). Rozdělí účastníky do skupin po 4–5 a zadá diskuzi na téma:

1. Jak vytvořit bezpečné prostředí pro dítě a jeho sdělení v kontextu výkonu kolizního opatrovnictví?
2. Co naopak v práci s dětmi nefunguje?
3. Jaké potřeby dětí se mohou skrývat za jejich sděleními, a jak s nimi tedy nakládat? Jaká je motivace dětí, a čím ji saturovat?

Připomene přitom výstupy z předchozího dne – jak mě vidí děti, a jaké mají děti v této situaci potřeby (zejména potřeba jistoty, bezpečí, hranic). Následně facilituje skupinovou diskuzi na tato témata a její hlavní výstupy zapíše na flipchart (pro pozdější přepsání a předání účastníkům).

CO OD SEBE OČEKÁVÁM VE VZTAHU K DÍTĚTI?

Cíl: Pomoci účastníkům najít si vlastní agendu či strukturu práce ve vztahu k dítěti tak, aby jim v tom bylo dobře (tj. nastavit si realistické očekávání od sebe, a případně zařídit si potřebné podmínky).

Lektor naladí účastníky na vnímání dětí tak, že zadá účastníkům interaktivní aktivitu (kreslení, hra atd., viz metodika práce s rodinami), která je využívána i v dětské skupině.

S pomocí tohoto prožitkového ukotvení pak otevře práci ve skupinách (2–3 osoby), které mají debatovat o následujících otázkách:

- Jaké jsou mé priority v roli kolizního opatrovníka?
- Co za mě neudělá nikdo jiný (včetně rodičů)?
- Na koho můžu delegovat to ostatní, a co?
- Jak se liší situace, když jde o rozchod relativně nekonfliktní, a jak postupovat, když se v rodině rozjíždí vážný konflikt?

Lektor při sdílení a diskuzi ve velké skupině upozorní na to, že vzhledem k časovým limitům a limitům, které vymezuje samotný výkon kolizního opatrovnictví, je třeba rozlišovat, co je ještě v kompetenci a možnostech pracovníka a kdy by měl doporučit další odborné služby, eventuálně formy práce s rodiči příp. odbornou pomoc pro dítě. Může i pojmenovat, že je toho na ně hodně a že se nedá stihnout úplně všechno, co od nich různé strany požadují. Jedním z nejtěžších úkolů v rámci kolizního opatrovnictví je správné vymezení své role a vyrovnávání se s tlakem, který mohou na pracovníka vyvíjet jak rodiče dítěte, tak i soud.

13:30–17:00

Sebepéče jako nutná podmínka úspěšné práce s lidmi

ICEBREAKER

Cíl: Dostat se do kontaktu se svým tělem a vnímat lépe jeho potřeby.

Lektor provede mobilizační aktivitu se zaměřením na vlastní tělo – např. balanční cvičení, automasáž. Vyzve přitom účastníky, aby se zaměřili na pocity, které k nim vysílá jejich tělo, a pokusili se je pojmenovat a interpretovat.

PRÁCE S RODIČI: SNÍŽENÍ STRESU

Cíl: Zmapovat si své zdroje a ohniska stresu, naučit se strategie první pomoci a prevence.

Lektor nejprve téma uvede krátkou přednáškou o stresu: „Naše tělo a prožívání jsou spojené nádoby. Všechny naše emoce se zrcadí v našem těle. A dokonce dokážeme z těla ostatních číst jejich emoce. Zrcadlové neurony vedou k nápodobě postoje/mimiky druhého, aniž bychom je nějak vědomě analyzovali, a tím nám umožní zažít alespoň zčásti to, co zažívá on sám. O co lépe se nám to povede, o to bezpečněji se bude druhý s námi cítit – zažije naši empatii, přijetí, porozumění. Umíme to už od raného dětství.“

Stres ale vytváří svalový korzet, který nám znemožňuje naladit se na emoce ostatních, a tak je reflektovat. Naopak, ve snaze situaci rychle vyřešit a posunout se dál, přepínáme do „řešícího“ režimu a nabízíme v dobré víře racionální reakce. Místo empatie tak nabízíme něco jiného, jak ukazuje video Brené Brown.

Jako pracovníci OSPOD jste v paradoxní situaci – potřebujete, aby vám klienti důvěřovali (a tedy, abyste se na ně dokázali empaticky naladit). Zároveň čelíte různým zdrojům stresu – kterým? (Po sdílení může lektor vypsát na flipchart.)

Následně předá základní informace o stresu – existuje zóna komfortu, zóna učení a zóna stresu, akutní vs. chronický stres, stres spojený s výkonem (nestíhám) a s citovou vazbou (nejsem dost dobrý, příjemný pro ostatní).

Zeptá se účastníků, zda vědí, jak poznat vyhoření a v čem je nebezpečné. Pokud nevědí, upozorní je na to, že zvýšený stres vede k vyhoření zejména u pracovníků v pečujících či pomáhajících profesích, vyjmenuje rizika vyhoření (nižší kvalita práce kvůli horší vnímavosti emocí ostatních a zejména nízkého zájmu o ně, poškození vlastního duševního zdraví, negativní dopady na rodiny, se kterými pracuje), uvede nejčastější příznaky a odkáže na vhodné zdroje.

Následně zrekapituluje, že snížení stresu máme i ve svých rukou a uvede aktivitu zaměřenou na rozpoznání a prevenci stresu (posílením naší resilience – psychické odolnosti) a jeho rychlé snížení. Nejprve facilituje rychlý brainstorming o tom, jak účastníci u sebe poznají, že stoupá jejich hladina stresu. Po vypsání na flipchart provede účastníky informacemi o tom, jak souvisí stres s různými tělesnými, duševními či emočními příznaky.

Následně rozdělí skupinu na dvě části a každé dá flipchartový papír. Jedna skupina dostane za úkol zpracovávat téma První pomoc při stresu, druhá Budování psychické odolnosti. Během 15 minut mají vyjmenovat a zapsat hlavní body, které podle nich pomáhají při té či druhé okolnosti. Lektor facilituje prezentaci výstupů a nabídne shrnutí toho, co funguje, včetně dalších důležitých aspektů, na které mohli účastníci zapomenout. Ocení to, co už účastníci znají.

PRAKTICKÉ DOVEDNOSTI – MINDFULNESS

Cíl: Upevnit dovednosti pro sebekpěči a prevenci vyhoření.

Lektor vybere vhodnou mindfulness techniku, která se mu osvědčila a ve kterou má důvěru. Po krátkém úvodu o tom, co je mindfulness a jaké má přínosy (vyšší odolnost vůči stresu, více pozitivních emocí, větší výkonnost aj.), provede účastníky touto technikou. Následně vyzve k reflexi.

Na tuto techniku doporučujeme dát dostatek času - spěch je faktorem stresu, který v tuto chvíli není žádoucí.

ZÁVĚR A ROZLOUČENÍ

Cíl: Upevnit naučené pojmenováním, podpořit dobrou praxi a získat zpětnou vazbu.

Lektor na závěr vyzve účastníky, aby si nejprve pro sebe a pak pro ostatní zrekapitulovali:

1. Co se dozvěděli
2. Co se naučili
3. Jakou jednu změnu rozhodně plánují ve své práci při výkonu kolizního opatrovnictví udělat

Následně facilituje společné sdílení a podle zbývajících času buď rozdá hodnotící dotazníky, anebo získá zpětnou vazbu ústně (viz závěr prvního dne).

Aperio  Společnost pro
zdravé rodičovství



www.aperio.cz

www.ilom.cz