



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

SEBEZKUŠENOSTNÍ VÝCVIK PRO RODIČE DĚTÍ S VÝCHOVNÝMI PROBLÉMY

Bakalářský projekt

Autor: Hana Stloukalová, DiS.

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, Ph.D.

Olomouc 2019

Prohlášení o samostatném vypracování

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

Hana Stloukalová, DiS.:

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí mého bakalářského projektu, paní PhDr. Lucii Klůzové Kráčmarové, Ph.D., za trpělivost, ochotu, cenné rady i čas, který mi při vypracovávání projektu věnovala.

Mé velké díky patří i kolegyním a pracovnícím Oblastní charity Blansko, které mi ochotně poskytovaly potřebné informace a materiály ke zpracování projektu.

V neposlední řadě bych chtěla velmi poděkovat své rodině za trpělivost, podporu i praktickou pomoc, kterou mi po celou dobu studia poskytovali.

OBSAH

OBSAH.....	4
ÚVOD.....	6
1 TEORETICKÉ POZADÍ PROJEKTU	8
1.1 FUNKČNÍ RODINA	8
1.2 VÝCHOVA	10
1.2.1 VÝCHOVNÉ PROBLÉMY A MOŽNOSTI POMOCI.....	11
1.2.2 EMOCE U VÝCHOVNÝCH PROBLÉMŮ A PRÁCE S NIMI	16
1.3 DŮLEŽITÉ PILÍŘE VÝCHOVY	17
1.3.1 BEZPODMÍNEČNÁ LÁSKA – BEZPODMÍNEČNÉ PŘIJETÍ.....	18
1.3.2 HRANICE, ŘÁD, RITUÁLY.....	19
1.3.3 ODMĚNY A TRESTY	21
1.3.4 RESPEKT, ÚCTA, EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE A NASLOUCHÁNÍ	23
1.3.5 SEBEÚCTA = SEBEPŘIJETÍ = SEBELÁSKA.....	25
2 CHARAKTERISTIKA ŽADATELE	27
2.1 CHARITA ČESKÁ REPUBLIKA	27
2.2 DIECÉZNÍ CHARITA BRNO	28
2.3 OBLASTNÍ CHARITA BLANSKO	29
2.3.1 STRUČNÁ HISTORIE OBLASTNÍ CHARITY BLANSKO.....	30
2.3.2 EKONOMICKÁ SITUACE OBLASTNÍ CHARITY BLANSKO.....	32
2.3.3 ZKUŠENOSTI S PODÁVÁNÍM PROJEKTŮ	33
3 POTŘEBNOST PROJEKTU	34
3.1 SOUČASNÝ STAV AKTIVIT PROJEKTU SPONA BLANSKO.....	35
3.1.1 ODBORNÉ PORADENSTVÍ	35
3.1.2 VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY	36
3.1.3 OSVĚTOVÁ ČINNOST.....	37
3.1.4 ASISTOVANÉ KONTAKTY.....	37
3.1.5 RODIČOVSKÝ DIALOG.....	38
3.1.6 ASISTOVANÉ PŘEDÁVÁNÍ.....	38
3.1.7 PODPŮRNÉ SKUPINY.....	39
3.2 PLÁNOVANÝ STAV AKTIVIT PROJEKTU SPONA BLANSKO	39
3.3 MULTIPLIKAČNÍ EFEKT.....	40
3.4 ETICKÉ ASPEKTY PROJEKTU	40
4 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU	41
4.1 PŘEDMĚT PROJEKTU.....	41
4.2 CÍLOVÁ SKUPINA PROJEKTU	41
4.3 CÍL PROJEKTU.....	41
4.4 KLÍČOVÉ AKTIVITY PROJEKTU.....	42
4.4.1 VÝSTUPY PROJEKTU - KRITÉRIA PRO HODNOCENÍ	43
4.4.2 MĚŘITELNOST A VÝSTUP	43
4.5 SWOT ANALÝZA PROJEKTU.....	44
4.5.1 VYSVĚTLENÍ ÚDAJŮ UVEDENÝCH VE SWOT ANALÝZE	45
4.5.2 ZHODNOCENÍ SWOT ANALÝZY.....	46
5 SEBEZKUŠENOSTNÍ AKTIVITY	48
5.1 ZÁŽITKOVÉ UČENÍ – HRA.....	48
5.2 VÝCHOVA K VDĚČNOSTI.....	48

5.2.1	<i>DENÍK VDĚČNOSTI</i>	49
5.3	PSYCHOHYGIENA	50
5.3.1	<i>POZITIVNÍ MYŠLENÍ</i>	50
5.3.2	<i>RELAXAČNÍ TECHNIKY</i>	51
6	PODROBNÝ POPIS PROJEKTU	53
6.1	PRVNÍ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ	53
6.1.1	<i>SOBOTA</i>	53
6.1.2	<i>NEDĚLE</i>	60
6.2	DRUHÉ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ	65
6.2.1	<i>SOBOTA</i>	65
6.2.2	<i>NEDĚLE</i>	71
6.3	TŘETÍ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ	75
6.3.1	<i>SOBOTA</i>	76
6.3.2	<i>NEDĚLE</i>	80
6.4	ČTVRTÉ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ	84
6.4.1	<i>SOBOTA</i>	84
6.4.2	<i>NEDĚLE</i>	89
6.5	PÁTÉ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ	92
6.5.1	<i>SOBOTA</i>	92
6.5.2	<i>NEDĚLE</i>	96
6.6	ŠESTÉ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ	99
6.6.1	<i>SOBOTA</i>	99
6.6.2	<i>NEDĚLE</i>	103
7	TECHNICKÉ ŘEŠENÍ PROJEKTU	107
7.1	HARMONOGRAM PROJEKTU	107
7.2	ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ PROJEKTU	108
7.2.1	<i>UBYTOVÁNÍ</i>	108
7.2.2	<i>PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ</i>	109
7.2.3	<i>HLÍDÁNÍ DĚTÍ</i>	110
7.2.4	<i>MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ</i>	110
7.3	PŘEHLEDNÝ ROZPOČET PROJEKTU	110
	ZÁVĚR	113
	POUŽITÁ LITERATURA	115
	POUŽITÉ INTERNETOVÉ ZDROJE	117
	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	120
	ANOTACE	121
	ANNOTATION	122
	PŘÍLOHY	123

ÚVOD

Každý z nás, kdo se stal rodičem, ví, že vychovat vlastní dítě v zodpovědného jedince není žádná procházka růžovým sadem. Na výchovné cestě rodiče ovlivňuje velmi mnoho faktorů. Rodiče si přináší spoustu svých zažitých vzorců chování z dětství, které je při výchově dětí ovlivňují. Přejímají výchovné styly svých rodičů, aniž by si to mnohdy uvědomovali. Také prostředí, ze kterého přišli, a do kterého přichází, má na jejich výchovné snažení vliv. Bylo napsáno velké množství knih, které se otázkou výchovy dětí zabývají, které poskytují rodičům cenné rady a praktická cvičení, jak své dítě co nejlépe vychovat a nenechat se převálcovat nepříjemnostmi a starostmi. Výchova dítěte je taková alchymie. Nikdy nevíme, jaký bude výsledek. Není žádná střední ani vysoká škola, která by studenty naučila rozvíjet jejich rodičovské kompetence tak, aby se stali úspěšnými rodiči. Vše se rodiče učí vlastní praxí, vlastním životem a vlastními zkušenostmi. Zjišťují, že nic není tak, jak si vysní. A tak se učí. Učí se s dětmi být, hrát si, komunikovat, radovat se i plakat. Učí se říkat si o pomoc, zkoušet nové a nové metody.

Navrhovaný projekt – Sebezkušenostní výcvik pro rodiče dětí s výchovnými problémy - je jednou z možností, která může rodiče podpořit v jejich výchovném snažení. Je určený pro rodiče, kteří mají děti s výchovnými problémy a jsou evidováni v agendě Orgánu sociálně-právní ochrany dětí. Skládá se ze šesti víkendových setkání vedených odborníky, kde nabízí bezpečný prostor pro rozvoj rodičovských kompetencí, a to získáním vědomostí a sebezkušenostních aktivit. Povede rodiče k uvědomění si svých silných a slabých stránek, které je ve výchově ovlivňují, a které jejich děti zrcadlí ve svém vlastním chování a projevech. Jeho snahou je, aby rodiče prostřednictvím sebepoznání lépe pochopili chování svých dětí a uvědomili si, že právě změnou svého chování mohou změnit i chování svého dítěte. Záměrem projektu je celkově podpořit kladné sebepojetí rodiče a pozitivní vztahy v rodině. Projekt je navržený pro Oblastní charitu Blansko, jako jedna z inovačních činností projektu Spona Blansko, který se již několik let zaměřuje na podporu rodin a dětí v nepříznivé životní situaci.

Vlastní bakalářský projekt je členěn do několika kapitol. Nejdříve je popsáno teoretické pozadí projektu, které se zaměřuje na důležité oblasti výchovy, na kterých projekt staví. Seznamuje s charakteristikou žadatele a s potřebností projektu. Poté následuje charakteristika projektu, včetně jeho SWOT analýzy. Stručně popisuje sebezkušenostní aktivity, které jsou náplní jednotlivých víkendových setkání. Tato setkání a jejich náplně jsou v bakalářském projektu velmi podrobně popsána. Mají svůj vlastní cíl, téma a harmonogram aktivit, které jsou

zacílené na vzdělávání, seberozvoj a psychohygienu. V závěrečné části této práce je popsáno technické řešení projektu. Nedílnou součástí práce jsou i přílohy – pracovní listy, které budou součástí portfolia rodičů.

Samotný projekt je novým pojetím pomoci rodičům, zaměřený nejen na odborné poradenství, díky kterému rodiče získají potřebné vědomosti, ale soustředí se především na sebepoznání samotného rodiče a jeho psychohygienu. Prostřednictvím sebezkušnostních aktivit se rodič naučí poznávat sám sebe, své myšlení, emoce a chování, se kterými se naučí pracovat tak, aby neměly negativní vliv na jeho blízké vztahy. Projekt vychází z toho, že děti zrcadlí své rodiče, a pokud rodiče nejsou v pohodě sami se sebou, mají problémy se svým sebepojetím a sebeláskou, je pravděpodobné, že to předávají i svým dětem, kteří jim dávají zpětnou vazbu nevhodným problémovým chováním. Aby z dětí vyrostli šťastní a zodpovědní jedinci, kteří budou mít o sobě kladné sebepojetí, je potřeba se cíleně zaměřit především na jejich rodiče a podpořit je samotné v jejich seberozvoji. Jen šťastný a zodpovědný rodič, může vychovat šťastné a zodpovědné dítě. A na tom všem je postaven tento bakalářský projekt.

1 TEORETICKÉ POZADÍ PROJEKTU

Teoretické pozadí bakalářského projektu uvádí do oblastí, které jsou pro výchovu dětí důležité a na základě kterých projekt staví. Zaměřuje se na to, co děti ve výchově nejvíce potřebují a proč je důležité, aby rodiče na sobě pracovali a byli pro své děti těmi nejlepšími vzory.

První kapitola popisuje, jaké funkce by měla plnit funkční rodina a proč je pro dítě tak důležitá. Dále se dotýká jednotlivých témat, se kterými jsou rodiče seznámeni na praktických víkendových setkáních. Tato témata se týkají výchovy dětí, výchovných problémů a emocí s nimi spojených. Jsou zde stručně uvedeny i možnosti pomoci při výchovných problémech. Třetí část teoretického pozadí projektu vyjmenovává několik důležitých pilířů ve výchově, mezi které patří bezpodmínečná láska a s ní související přijetí dítěte takového, jaké je. Dále se také zaměřuje na téma odměn a trestů, informuje o důležitosti hranic, řádu a rituálů v rodině. Věnuje se efektivní komunikaci a naslouchání, které podporují vzájemný respekt a úctu mezi rodiči a dítětem. S tím souvisí i téma sebeúcty, sebpřijetí a sebelásky.

1.1 FUNKČNÍ RODINA

„RODINA JE JEDNOU Z NEVYHNUTELNÝCH PODMÍNEK ŠTĚSTÍ.“

Lev Nikolajevič Tolstoj – ruský spisovatel a filosof (1828 – 1910)

Rodina je základ společnosti. Od ostatních společenských skupin se odlišuje tím, že plní několik funkcí. Tyto funkce jsou chápány jako úkoly, které rodina má nejen ve vztahu ke svým členům rodiny, ale také ke společnosti. Těžištěm rodiny je výchova a socializace dětí. Svým působením se snaží o vytvoření takových podmínek pro dítě, aby se zdravě vyvíjelo po osobnostní stránce, a to konkrétně rozvíjelo svoje charakterové, emocionální, kognitivní, poznatkové a zkušenostní předpoklady tak, aby bylo v životě úspěšné (Průcha, 2009, s. 487).

Rodiče by měli vytvářet optimální podmínky pro zdravý vývoj vlastního dítěte (Šmelová, 2014, s. 75). Na to, aby se dítě v rodině zdravě vyvíjelo a bylo dobře připravené pro život, má velký vliv stabilita rodiny a její schopnost vytvořit takové místo, kde se budou děti cítit v bezpečí, budou zažívat pocit jistoty a bezpodmínečné lásky.

Podle Šmelové (s. 76) můžeme za funkční rodinu považovat takovou rodinu, která vytváří podmínky pro život dítěte a členů rodiny. Členové rodiny jsou zapojeni do pracovního procesu a mohou tak rodinu zabezpečit po stránce ekonomické, materiální, sociální, duševní i duchovní. Nejdůležitějším faktorem, který udržuje rodinu pohromadě, jsou hluboké citové

vazby. Členové rodiny mají za úkol vytvořit domov, který je naplněn pohodou, pocitem bezpečí a láskou. Kladné emocionální vztahy se významně odrážejí na výchově dítěte. Nedostatek lásky se může u dětí projevovat nejistotou a následně jeho nevhodným chováním.

Matoušek (1997, s. 133-135) považuje za funkční rodinu takovou, ve které členové rodiny berou na sebe ohledy a respektují se. Tyto rodiny jsou pevné, nemůže je ohrozit žádný vnější podnět. Všichni členové rodiny si jsou vědomi své role a odpovědnosti, vzájemně se přijímají a hodnotí pozitivně. Komunikace v takové rodině je živá, plná humoru, každý mluví sám za sebe, nebojí se nových myšlenek a řešení problémů. Celkové naladění rodiny je pozitivní. Funkční rodina zvládá hladce svůj provoz, při řešení problémů jsou její členové jednotní, spolupracují, vzájemně vnímají své potřeby a vyhýbají se negativnímu hodnocení členů rodiny. Efektivně spolu komunikují, řeší problémy, přiměřeně emočně reagují a dodržují hranice dovoleného chování. Rodičům ve funkční rodině velmi záleží na prospěchu dětí, jejich zájmy jsou prioritou.

Matějček (1989, s. 175) říká, že *domov je jednou z podmínek šťastného dětství. A šťastné dětství je jednou z podmínek pro dobré, zdravé utváření lidské osobnosti.* Domov charakterizuje jako místo, kde se dítě cítí v bezpečí. Kde je chráněno před vším, co by mohlo být nebezpečné a neznámé, kde je maminka a její náruč, do které se dítě může schovat kdykoliv, když cítí ohroženo. Jsou tu i další důležité osoby – táta, babička, děda. Je to místo, kde dítě žije, kde má střechu nad hlavou. Dále je domov i místem prvních objevů, výprav, prvních radostných prožitků. Dítě v něm má své místo. „*Doma je tam, kam patříme, kde se s námi počítá, kam můžeme přijít bez velkých rozpaků, kde se na nás čeká, kde jsme přijímáni*“ (s. 176). Doma dítě tvoří své vlastní „já“, své „svědomí“, které ho bude provázet celým jeho životem a upozorňovat je na to, co je dobré a co zlé. Domov dítěti vytváří rodiče a všichni, kdo jsou s jeho rodinou nějak v kontaktu. Dítě si vytváří citové vazby k osobám, které ho mají rádi, ale také k prostředí, ve kterém žije. K domovu také patří určitá stabilita domácího řádu, který dítě přijímá a opírá se o něj. Matějček říká, že ten, kdo zakládá vlastní rodinu, má velkou odpovědnost, kterou za něho nemůže nikdo jiný převzít.

Maminka je pro dítě zdrojem nepodmíněné lásky a zajišťuje dítěti pocit bezpečí, zatímco otec představuje pro dítě sílu a řád a podporuje dítě v náročných situacích. (Jedlička, 2011, s. 113)

1.2 VÝCHOVA

„UČIT LZE SLOVY, VYCHOVÁVAT POUZE PŘÍKLADEM.“

Anton Semjonovič Makarenko - ruský a sovětský pedagog a spisovatel (1888 – 1939)

Moderní pojetí charakterizuje výchovu jako proces záměrného a cílevědomého působení na dítě, a to především vytvořením a ovlivňováním podmínek pro jeho rozvoj, žítí se sebou samým, s druhými lidmi, se společenstvím a přírodou. Toto působení může být přímé – prostřednictvím komunikace s pedagogem, a nepřímé – prostřednictvím zážitku, který působí na emocionální stránku dítěte, podporuje jeho prožitek a vytváří vlastní zkušenost. Účinnější je výchova nepřímá, která ovlivňuje podmínky, ve kterých dítě žije, ale také situace, do kterých se dostává. Díky prožitku a zkušenosti, kterou dítě získává, si vytváří vlastní postoje a ovlivňuje svoje chování (Průcha, 2009, s. 19)

Matějček (1993, s. 14-17) tomuto působení říká „výchovné prostředky“, díky kterým směřujeme k výchovným cílům, kterým dáváme určitou důležitost. Výchova nás provází po celý život a velký vliv na ni má náš temperament. Svě dítě vychováváme stále. Měli bychom je vychovávat upřímně a bez jakékoliv přetvářky. Vše, co se u chování dítěte jakýmkoliv způsobem odchyluje od běžného průměru, přináší zvýšené nároky na rodiče a jejich výchovné působení. Tyto děti jsou vystavovány určitému zvýšenému nebezpečí, a proto je třeba používat výchovné prostředky velice uváženě a dávat si výchovné cíle opatrně. Každé dítě je originální bytostí, a proto je potřeba ke každému dítěti přistupovat individuálně.

Výchovou se začínáme většinou zabývat až ve chvíli, kdy nastane nějaký problém, když se něco nedaří tak, jak bychom si přáli. Rodiče zpravidla nehledají příčinu, ale vinu. Obviňují se navzájem a řeší situace zkratkovitě. Těmto situacím je potřeba předcházet. Na chvíli se zastavit, prověřit své výchovné cíle i své výchovné postupy a vše si zhodnotit.

Porozumět výchově znamená najít porozumění ve vztahu mezi rodičem a dítětem. Často se mylně domníváme, že výchova je jednostranná, že rodič dává, radí, poroučí a dítě přijímá, učí se a poslouchá. Ve skutečnosti je výchova vztahem oboustranným a vzájemným. Dítě je svým prostředím ovlivňováno a formováno, ale současně samo do svého prostředí aktivně zasahuje a přetváří ho. Podle Matějčka (1993, s. 21, 25) *vychováváme a jsme vychováváni. Výchova je mnohotvárný, složitý vzájemný vztah, v němž není jeden dárce a jeden obdarovaný, ale kde se myšlení a jednání každého vzájemně podmiňují a ovlivňují.*

Děti pozorují své rodiče a učí se od nich vnímat a hodnotit svět. Zrcadlí jejich chování, postoje i názory, přijímají pravidla a učí se rituálům, které si většinou rodiče převzali od svých

rodičů a předávají se tak z generace na generaci. Tímto zrcadlením, které je posíleno odpovídajícími pokyny a pravidly, se děti velice rychle a neobyčejně efektivně naučí, jak se mají chovat a jak mají myslet, a dokonce i cítit, aby zapadly do společenství, v němž vyrůstají. *Zrcadlení je základem pro poznání sebe sama, pro empatii, pro komunikaci, stejně tak jako pro interakci mezi dvěma lidmi.* Díky zrcadlení si vzájemně předáváme informace a poznáváme tak sami sebe. (Prekop, Hüther, 2008, s. 85 - 87)

Moderní pojetí výchovy se zaměřuje na rozvoj osobnosti dítěte a uvědomění si jeho vlastní identity. Učí děti řešit problémy vlastními silami, hledat různé způsoby řešení a rozvíjet tak jejich samostatnost a kreativitu. Podporuje dítě v tom, aby bylo samo sebou a umělo používat svůj vlastní hodnotový systém. Utváří svobodného člověka, který chápe, že i ostatní kolem něj jsou svobodnými bytostmi. Moderní výchova učí lidskosti, vede k empatii a k pochopení druhých. Vytváří individualitu s vlastním názorem, která se dokáže přizpůsobit podmínkám společnosti, ve které žije. Dítě není jen objektem výchovy, ale i subjektem své vlastní výchovy. K tomu mu pomáhá sebepoznání, které mu napomáhá ke zdokonalování a dosahování vlastních cílů (Průcha, 2009, s. 21).

Výchova probíhá v rodině, ale také ve škole nebo v zájmových kroužcích. Aby byla výchova účinná, je důležité pochopit nejen dítě, ale i jeho prostředí, ve kterém žije.

1.2.1 VÝCHOVNÉ PROBLÉMY A MOŽNOSTI POMOCI

„DÍTĚ SE PODOBÁ ZRCADLU, KTERÉ ODRÁŽÍ TO, CO STOJÍ PŘED NÍM.“

Bukhari al-Jauhari - mohamedánský fakír z malajského Sultanatu Johor na poloostrově

Malakka (žil v 17. stol.)

Každé dítě zlobí a testuje hranice rodičů. Pokud však toto zlobení přesahuje rámec běžného zlobení a trvá delší dobu, narušuje domácí klid a stává se pro rodiče zátěží. Principy rodinné terapie říkají, že *cokoli se děje jednomu členu rodiny, děje se rodině celé. Všichni jsou do jisté míry zapojeni a ovlivněni* (Štípek, 2011, s. 15). Rodiče často vyhledají pomoc odborníků, protože na obtížnou situaci v rodině sami nestačí.

Výchovné problémy můžeme charakterizovat jako dlouhodobé narůstající negativní projevy chování, které mohou být zvládnutelné běžnými pedagogickými opatřeními, ale mohou vyústit až do takových poruch chování, které jsou společensky nežádoucí. Zpravidla bývají výsledkem narušeného výchovného procesu a širších sociálních vztahů. Liší se intenzitou

projevů, ale také možnostmi jejich odstranění. Mohou být přechodné, které se dají vhodným výchovným působením ovlivnit a zmírnit. Pokud jsou však přehlížené, mohou se zhoršovat a rozvinout do závažnějších problémů (Průcha, 2009, s. 217).

Poruchy chování jsou definovány jako jednání, kdy dítě není schopné či ochotné respektovat stanovená pravidla a brát ohledy na ostatní (Vágnerová, Klégrová, 2008, s. 464). Jde o chování, kdy dítě nerespektuje sociální normy, má narušený vztah k lidem, nedokáže vyhodnotit své chování ani chování druhých, nepocituje vinu za porušení norem, ale obviňuje ostatní.

Nejčastěji se setkáváme s termíny:

- **sociálně-patologické jevy** – takové chování, které je nežádoucí, nenormální a svými negativními důsledky ohrožuje sebe i společnost. Patří se závislostní chování, delikvence, kriminalita.
- **asociální chování** – bezohledné chování, které je v rozporu s mravními normami společnosti.
- **antisociální chování** – společensky nebezpečné chování, které bývá spojené s agresí, a při které je páchána trestná činnost
- **delikventní chování** – sociálně nežádoucí a úmyslné protispolečenské chování – trestné činy, delikty

Mezi lehčí výchovné problémy a poruchy chování patří **vzdorovitost**, kterou dítě vyjadřuje odpor vůči výchovným zásahům. Objevuje se kolem tří let věku a v pubertě. Má dvě formy. Pasivní forma se projevuje útekem do izolace nebo negativismem, aktivní forma agresivitou a destruktivismem. Vzдорovitost je často vyvolána nadměrnými zákazy a příkazy, autoritářskou nebo perfekcionistickou výchovou. Průcha (2009, s. 218) uvádí, že je vždy důležité hledat příčinu, proč dítě vzdoruje, proti komu nebo za jaké situace se vzdor objevuje.

Dalším výchovným problémem může být **lhaní** nebo **podvody**. Dítě vědomě a úmyslně sděluje nepravdu z důvodu dosáhnutí určitého cíle. Lhaním se může chránit nebo se snažit vyhnout nepříjemnostem. Také může toužit jen po pozornosti. Lhaní by se nemělo podceňovat.

Krádeže, záškoláctví a útěky řadíme mezi závažnější výchovné problémy, tzv. asociální až antisociální chování. Příčinou krádeže může být touha po přijetí skupinou, do níž chce dítě patřit, nebo touha po pozornosti dospělých. Mohou být příležitostné, předem promyšlené nebo opakované. Záškoláctví je opakovaná nepřítomnost žáka ve škole. Příčin může být několik. Dítě nemusí být dostatečně zralé na školu a hůř se adaptuje, může mít různé skryté poruchy zraku, sluchu či učení a učivo nezvládá. Příčinou se často stává i nevhodné výchovné působení rodičů, kdy důvodem mohou být nepříznivé sociální poměry

v rodině, nezájem rodičů o dítě, nebo rozvrat rodiny. Jestliže se dítě vědomě a nedovoleně vzdálí od rodičů, je to označováno jako útěk. Může být impulzivní, kdy dítě impulzivně reaguje na nějakou těžkou situaci v rodině, nebo chronické, které je vyústěním dlouhodobých problémů v rodině. Dítě se také může začít toulat, a to zpravidla při velmi narušených vztazích v rodině. V těchto případech je velmi žádoucí vymanit dítě z narušeného prostředí.

K velmi závažným výchovným problémům patří **šikana**. Projevuje se agresivním a manipulativním chováním, kdy agresor své oběti ubližuje fyzicky nebo psychicky. Toto chování je označováno jako delikventní a vyžaduje pomoc jiných orgánů, např. psychologů či policie.

Závislostní chování je chápáno jako závažný psychický a somatický stav, který není ovladatelný vůlí ani racionálními argumenty. Často bývá reakcí na náročnou životní situaci a psychickou zátěž. Kromě závislosti na alkoholu, drogách a cigaretách, se v posledních letech velmi rozšířila závislost dětí na počítačích, která se projevuje nutkavou chutí trávit čas na počítači, sníženou sebekontrolou a ztrátou pojmu o čase.

Výchovné problémy u dětí či mladistvých se zpravidla objevují v rodinách, kde jsou její členové méně soudržní a kde je atmosféra konfliktnější. Navenek mohou takové rodiny vypadat funkčně, ale uvnitř se většinou skrývají vážné vnitřní konflikty. Chybí v ní jednota, pevně nastavené hranice, vzájemný respekt a pochopení. Rodičovská autorita slábne a na děti mají prvořadý vliv vrstevnické skupiny. Zdržuje-li se dítě ve skupině vrstevníků s problémovým chováním, kde se cítí především přijaté takové, jaké je, snadno jejich vlivu podlehne a přijme jejich chování za vzor.

U dětí s výchovnými problémy zpravidla nefunguje emocionální vazba mezi rodičem a dítětem, objevují se časté hádky, kritizování, příkazy či zákazy. Pokud rodiče nejsou schopni přiměřeně regulovat chování svého dítěte, tím dříve se u dítěte začnou projevovat výchovné problémy. Za rizikové se považují rodiny svobodných matek, ve kterých matky strádají osamělostí a trápí se odmítavým postojem otce dítěte. Dětem chybí pozitivní mužský vzor, který má při výchově nepostradatelnou roli. (Matoušek, 1997, s. 110-112)

Nevhodné chování dětí, které okolí vnímá jako obtěžující, jsou projevem dětské síly a touhy po přežití. Dítě bude dělat cokoli, aby v tomto světě přežilo, udělá všechno proto, aby dokázalo dospět. Hodně dětí dochází v doprovodu svých rodičů k odborníkům – psychologům, aby jim poradili, jak své dítě zvládnout, které výchovné metody použít, aby se změnilo jeho chování. Neuvědomují si však, že ke změně chování jejich dítěte vede jen jedna cesta, a to změna v chování jeho rodičů. Dítě jen reaguje na podněty zvenčí a snaží se situaci zvládat, jak nejlépe umí. Snaží se co nejdříve dospět, aby mohlo převzít zodpovědnost za vlastní život do

svých rukou, aby bylo respektováno, dosáhlo svých práv a vysvobodilo se z „vězení“ vlastního dětství. (Oaklander, 2003, s. 171)

Proto, aby se podařilo změnit chování dítěte, je zapotřebí, aby si rodiče uvědomili a změnili své vlastní chování a reakce. Mnohdy stačí pouze porozumění a změna pohledu na situaci a s tím spojená i změna reakce. Dítě nezlobí proto, že ho to baví nebo chce rodiče trápit, ale zlobí proto, že na něco upozorňuje. Volá o pomoc, o pozornost, potřebuje něco, co se mu nedostává. Pokud jsou rodiče ochotní změnit něco u sebe, začnou dělat něco jinak, mají šanci změnit i chování svého dítěte. Neznamená to ale dítěti ustupovat, ale spíše se zamyslet nad tím, jak rodič dítě přijímá, jak mu dává najevo lásku, jak dodržuje pravidla a hranice, jakým způsobem používá odměny a tresty, jak s dítětem komunikuje. Všechny tyto oblasti jsou klíčové při výchově a mají velký vliv na chování dítěte.

MOŽNOSTI POMOCI

Díky výchovným problémům dítěte dostávají rodiče informaci o tom, že v jejich rodině něco není tak, jak by mělo být. Pokud má rodina zájem o zdravý vývoj svého dítěte a je motivována k řešení nežádoucí situace, zpravidla se obrací na odborníky, kteří jim v jejich situaci mohou poradit a podpořit je.

a) ŠKOLSKÁ PORADENSKÁ ZAŘÍZENÍ

Podle Školského zákona 561/2004 Sb. zajišťují školská poradenská zařízení poradenskou a metodickou činnost, dále pak služby z oblasti speciální pedagogiky, pedagogiky i psychologie, provádí diagnostiku, poskytují informace a zaměřují se na preventivně výchovnou péči. Tato zařízení spolupracují s Orgány sociálně-právní ochrany dětí (dále také OSPOD), s orgány péče o mládež a rodinu a dalšími orgány a institucemi. Pokud má dítě ve škole nějaké potíže s chováním nebo učením, doporučuje škola návštěvu Pedagogicko-psychologické poradny (dále také PPP), nebo jiné školské poradenské zařízení.

b) ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Rodiče mohou vyhledat pomoc v odborných poradnách, které poskytují odborné sociální poradenství podle Zákona o sociálních službách 108/2006 Sb. Pro řešení výchovných problémů či vztahů v rodině se mohou rodiče obrátit na Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, popř. jiné odborné poradny, které se v jejich okolí zaměřují na práci s dětmi a rodinou. V těchto poradnách se rodičům věnuje psycholog, sociální pedagog nebo speciální pedagog, kteří prostřednictvím rozhovoru zmapují jejich situaci a nabídnou navazující možnosti pomoci.

Ideální pomocí je individuální či rodinná terapie vedená psychologem. Rodinná terapie je speciální psychoterapie, která vychází z předpokladu, že individuální problémy dítěte nebo jiného člena rodiny úzce souvisejí se skupinovou dynamikou celé rodiny a poruchami mezilidských vztahů v rodině. Cílem terapie je pomocí psychologických prostředků navodit prospěšné změny v narušené rodině, kdy se působí na celou rodinu, a to buď společně, nebo s každým individuálně (Průcha a kol., 2009, s. 248). Tato zařízení někdy nabízí i možnost využití podpůrných skupin, kdy se schází rodiče dětí s výchovnými problémy nebo s problémovým chováním, a vzájemně sdílejí své starosti i radosti s dětmi. Takové skupiny bývají pro rodiče velmi přínosné, mnohdy je posílí jen vědomí, že nejsou sami, kdo má s dítětem problémy.

c) DĚTSKÝ LÉKAŘ, PSYCHIATR

Vyžaduje-li výchovný problém zdravotní vyšetření, mohou se rodiče obrátit na dětského lékaře a následně na psychiatra. Výchovné problémy mohou souviset s poruchami chování, které může psychiatr diagnostikovat a doporučit patřičnou léčbu, nejen medikamenty, ale i podpůrnými službami – individuální či rodinné psychologické poradenství.

d) ORGÁN SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ OCHRANY DĚTÍ

Může se také stát, že se rodiny s dětmi s výchovnými problémy dostanou do péče Orgánu sociálně právní ochrany dětí. Sociálně právní ochrana dětí je vymezena v zákoně 359/1999. Chrání práva dítěte na příznivý vývoj a řádnou výchovu, chrání oprávněné zájmy dítěte, včetně ochrany jeho jmění, působí na obnovení narušených funkcí rodiny a zabezpečuje náhradní rodinné prostředí pro dítě, které nemůže být trvale nebo dočasně vychováváno ve vlastní rodině (2018, § 1, ods. 1).

OSPOD se věnuje dětem, jejichž rodiče neplní své povinnosti plynoucí z jejich rodičovské zodpovědnosti, nebo zneužívají práv dítěte. Zaměřuje se na děti, které vedou zahálčivý a nemravný způsob života (2018, § 6). Jsou to děti s nevhodným až rizikovým chováním, které se projevuje poruchami chování, záškoláctvím, závislostním chováním, útekami z domova či trestnou činností. Pracovníci OSPODu spolupracují se soudy i s ostatními orgány – policií, školou, psychology. Usilují o sanaci rodiny, dochází do rodin a doporučují možné způsoby řešení jejich situace tak, aby se výchovné problémy vyřešily a předešlo se jejich zhoršování. Práce s rodinou bývá dlouhodobá. Rodinu mají na starosti sociální pracovníci nebo kurátoři. Pracuje se s celou rodinou, doporučují se individuální konzultace s psychology. V závažných případech je situace řešena odebráním dítěte od rodiny do Střediska výchovné

péče - SVP, nebo do Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc - ZDVOP. Dítě je vytažené z nevhodného prostředí a je mu poskytnuta komplexní péče.

Podle poslední statistiky MPSV z roku 2017 je většina dětí v agendě OSPOD v péči rodičů a využívá ambulantně poradenství. Pouze malá část dětí musí být umístěna do ústavní péče nebo ZDVOP. Podle této statistiky je tedy zřejmé, že poradenství je jedna z nejvíce využívaných forem pomoci, a proto i navrhovaný projekt může být užitečnou formou pomoci rodinám s dětmi v agendě OSPOD.

ROK 2017		celkem	
		chlapci	dívky
Sociální prostředí dítěte	v péči rodičů	4061	4356
	náhradní rodinná péče	128	169
	ústavní péče nebo péče ZDVOP	79	136
Přijatá opatření	poradenství - ambulantně	2389	2668
	uložení dohledu	285	323
	umístění dítěte v širší rodině	292	283
	umístění dítěte do ZDVOP nebo jiného zařízení	225	287
	umístění dítěte do ÚV	218	210
	umístění dítěte do NRP	144	147
	podání trestního oznámení	521	637
	odsouzení pachatele	230	220

Tabulka 1 - Statistika MPSV za rok 2017 - OSPOD

1.2.2 EMOCE U VÝCHOVNÝCH PROBLÉMŮ A PRÁCE S NIMI

Výchovné problémy bývají velmi často spojovány s negativními emočními projevy. Mezi tyto projevy patří agresivní chování, hněv, hyperaktivita nebo strach. Agresivní chování je společensky nežádoucí, je označováno za asociální chování a může se projevovat destruktivně. Dítě může ničit věci, majetek, krást, podpalovat věci nebo ubližovat druhým. Je důležité si uvědomit, že dítě, které se chová agresivně, prožívá uvnitř duše velkou zlobu, zažívá pocity odmítnutí, je zraněné, cítí se ohrožené a trpí pocity úzkosti. Neumí, nebo se bojí vyjádřit, co opravdu cítí, není na to dostatečně silné. Agrese mu dodává sílu, aby svou bolest vydrželo. Agresivní dítě vždy reaguje na negativní podněty ve svém prostředí, které není schopné zvládnout jiným způsobem. Toto chování upozorňuje rodiče na to, že dítě nedostává něco, co potřebuje, něco mu chybí, volá po pozornosti, zájmu, komunikaci a neumí to sdělit jinak, neboť neumí přiměřeně zacházet se svými pocity. Dá se tedy říct, že se problém netýká dítěte, ale spíše jeho rodičů a jejich chování a pocitů vůči dítěti (Oaklander, 2003, s. 172).

Příčinou agresivního chování může být potlačovaný hněv. Pokud se dítě snaží hněv utlumit a drží ho v sobě, často to vede k nevhodnému chování. Je tedy potřeba naučit dítě hněv uvolňovat přijatelnou formou. Snadnou metodou k uvolnění napětí v těle může být malování, kdy dítě své pocity vyjádří barvami. Poté může o svých pocitech mluvit, projektovat sebe do obrázku a mluvit tak, jako by byly svůj hněv (Oaklander, 2003, s. 174)

Další skupinou dětí s výchovnými problémy mohou být hyperaktivní děti, jejichž chování se projevuje neklidem, agresivitou, nepozorností, impulzivitou, konfliktním chováním, netrpělivostí, vzdorovitostí, zapomětivostí a zhoršeným sebeovládáním. Mají problémy s řádem a pravidly, s autoritami a mnohdy i s učením. Jsou citlivé, odmlouvají a neustále diskutují. V závažnější formě se objevuje lhaní, krádeže, podvádění, útky z domova, závislostní chování. Práce s takovými dětmi je zaměřená na uvědomění si svých emocí a těla, na vnímání sebe sama. Jednoduchými metodami jsou práce s hlinou, pískem, vodou, nebo použití prstových barev. Také dýchání a relaxace vedou u dětí ke zklidnění a uvědomění si svého těla. Pokud se dítě naučí vnímat sebe, dokáže se i lépe rozhodovat a přijímat zodpovědnost za svá rozhodnutí. Dítě se díky sebeuvědomění naučí vnímat své hranice a vytvoří si vlastní kontrolní mechanismy, díky kterým se bude cítit jistější a v bezpečí. Je důležité umožnit dítěti poznávat své tělo i emoce a dopřát jim dostatek prostoru pro sebevyjádření, aby se posílila jejich sebedůvěra (Oaklander, 2003, s. 188).

Mezi další potlačovanou emoci, kvůli které se dítě může chovat nevhodně, patří strach. Děti své strachy skrývají hluboko ve svém nitru, neboť mohou mít pocit, že dát najevo strach či obavu je zbabělé nebo nechtějí rodiče znepokojoovat. Důležité ale je, naučit děti o svém strachu i obavách mluvit, připustit, že tu jsou a přijmout je. Pokud dítě tuto možnost nemá, může se strach změnit ve fobii a dítěti narušit velmi jeho život.

Dítě by mělo mít možnost otevřeně o všech svých pocitech mluvit, dát jim prostor, pojmenovat si je, uvolnit je, protože jedině tak získá dostatek sil na řešení své nežádoucí situace.

1.3 DŮLEŽITÉ PILÍŘE VÝCHOVY

Úkolem rodičů je vychovat šťastné a spokojené dítě. Rodiče jsou nejdůležitějšími lidmi v životě dítěte. Jejich hlavním posláním je vytvořit dítěti takové prostředí, ve kterém budou mít pocit jistoty a bezpečí, kde bude dítě vědět a cítit, že je milováno a přijímáno bez podmínek. Prostedí, v němž budou jasné a pevné hranice, kde se dítě naučí vnímat sebe a brát ohled i na druhé. Bezpečné místo, kde si může dítě dovolit být samo sebou, kde bude podporováno a rozvíjeno

jeho sebeúcta a zdravé sebevědomí. *Aby mělo dítě vysokou sebeúctu, musí vyrůstat v prostředí, kde vládne radost ze života, respekt, otevřenost a tvořivé myšlení* (Bacus, 2007, s. 123).

1.3.1 BEZPODMÍNEČNÁ LÁSKA – BEZPODMÍNEČNÉ PŘIJETÍ

„LÁSKA JE PŘEDEVŠÍM DÁVAT, NE PŘIJÍMAT.“

Erich Fromm - německý filozof, psycholog a psychoanalytik (1900 – 1980)

Bezpodmínečná láska neboli láska bez podmínek znamená milovat dítě za všech okolností. Rodič dává dítěti najevo upřímnou lásku a přijetí i v okamžiku, kdy se dítě chová nevhodně a rodič nesouhlasí s jeho chováním. Láska bez podmínek dává dítěti pocit jistoty (Štípek, 2011, s. 74).

Nedostatek lásky se může projevit nejistotou dítěte a následně se projevit v jeho nevhodném chování. Rodič by se měl naučit pracovat sám se sebou, umět zklidnit svoji mysl, aby mohl řešit situace týkající se dítěte v klidu a s láskou. Měl by být schopný naladit se na potřeby svého dítěte a přijímat je takové, jaké je, aby mohlo být samo sebou a dobře se vyvíjet. (Šmelová, 2014, s. 75-76).

Dítě je citově vychovááno každý den, a to tím, že se k němu rodič chová bezprostředně a upřímně. Dítě by mělo od rodičů cítit nejen lásku k sobě, ale mělo by vidět a učit se od nich lásce i k druhým lidem. Rodiče by měli učit děti radovat se, když se raduje druhý. Měli by dítě naučit dělat druhým radost jen tak, nejen o narozeninách či vánocích. Dělat radost nejen lidem, ale i zvířátkům, rostlinkám atd. Mít někoho rád také znamená něco pro druhé vydržet, překonávat nepříjemnosti, dělit se. Velmi důležité k citové výchově patří každodenní společný čas, např. u večeře, nebo kdykoliv v průběhu dne se posadit a popovídat si v klidu a pohodě. Pro děti je důležité, aby jim rodiče věnovali svůj čas, přečetli jim před spaním pohádku, byli tu pro ně. Dává jim to pocit jistoty, který je pro zdravý citový vývoj velmi důležitý. (Matějček, 1989, s. 178-182).

Bezpodmínečné přijetí dítěte rodičem znamená přijetí dítěte jako osobnosti, bez ohledu na jeho momentální chování. Základem přijetí je vztah, ve kterém existuje maximální důvěra. Dítě potřebuje cítit, že je druhou osobou přijímané, akceptované, potřebuje od rodičů cítit volnost a svobodu. Pokud je dítě vystavováno neustálému hodnocení, odsuzování, kritizování nebo srovnávání s ostatními dětmi, má to velmi negativní vliv na jeho sebedůvěru. Podmíněné přijetí, to je takové, kdy rodič dítě přijímá pouze za určitých podmínek. Takové přijetí dítěte vede často k frustraci, k nejistotě, myslí si, že ho rodiče nemají rádi, když se na ně neustále

zlobí. Přebírá hodnocení od dospělého, což narušuje jeho rozvoj sebehodnocení. (Šmelová, 2014, s. 36-37).

1.3.2 HRANICE, ŘÁD, RITUÁLY

„SNAŽTE SE, ABY RITUÁLY SLOUŽILY VÁM, A NE VY JIM.“

Robert Fulghum, americký spisovatel, pastor a učitel 1937

DĚTI A HRANICE

Děti potřebují hranice. Nerodí se s nimi, ale učí se je z vnějších vztahů a výchovy. Rodiče by měli ve výchově svým přístupem dětem nastavovat přiměřené hranice a láskyplně a důsledně dohlížet na jejich dodržování. Díky tomu pomohou dětem pěstovat smysl pro zodpovědnost a myslet na to, jak jejich chování ovlivňuje druhé. Rodiče svým přístupem k výchově tvoří budoucnost svých dětí. Děti přebírají jejich vzorce chování již v prvních letech svého života a tím si formují svůj charakter. To, jaký charakter si děti vypěstují, ovlivní jejich budoucí život, tj. úspěšnost ve vztazích nebo v práci. Problémy, se kterými se pak v životě budou potkávat, budou důsledkem jejich slabosti vlastního charakteru. K tomu, aby problémy zvládly překonat, potřebují mít dostatek vnitřní síly, tj. vypěstovaný takový charakter, který je životem radostně a bezpečně provede.

Dětství bychom mohli charakterizovat jako tréninkové pole, kde se děti učí překonávat překážky a hledat řešení. Rodiče jsou průvodci na jejich cestě životem, učí je, podporují je a nastavují takové hranice, aby děti neztratily pocit jistoty a bezpečí. Hranice jsou v životě velmi důležité. Můžeme se o ně opřít a ukázat druhému, kde naše hranice začíná a kde končí. Vedou nás k uvědomění si vlastního já, naučí nás svobodnému rozhodování. Jsou klíčové pro fungování vztahů a určují, za co máme nést zodpovědnost a za co nese zodpovědnost ten druhý. Díky hranicím se dítě naučí sebeovládání, zodpovědnosti, svobodě a lásce. Správně nastavené hranice pomohou dítěti osvojit si to, co mu dřív bylo cizí, naučí ho pracovat se svou vnitřní motivací a plánovat činnosti tak, aby mu přinášely uspokojení.

Pokud dítě vyrůstá ve vztahu, kde jsou hranice nejasné, nenaučí se nést zodpovědnost za vlastní život, ale bude se snažit ovládat druhé. Pokud rodiče nechají své děti měnit jejich požadavky a nebudou ve svých hranicích pevní, děti si tak velmi rychle osvojí, jak mohou druhé ovládat. Aby se rodičům podařilo vychovat dítě s hranicemi, musí mít rodiče sami hranice osvojené a dodržovat je. Děti chtějí rodiče, kteří mají jasno v tom, co dělají, kteří znají vlastní

hranice a umí sdělovat jasné informace. Být rodičem s hranicemi znamená především pracovat sám na sobě, uvědomit si své slabé hranice a ty posilovat. (Cloud, H., Towsend, J., 2007, s.32)

Výchova by měla směřovat ke čtyřem prvkům, kterými jsou: SVOBODA – ZODPOVĚDNOST – DŮSLEDKY – LÁSKA. Pokud rodiče umožní svému dítěti se svobodně rozhodovat a budou po něm vyžadovat zodpovědnost za důsledky jeho jednání, podaří se jim vychovat láskyplného člověka, který bude dělat správné věci ze správných důvodů. Je tedy velmi důležité, aby rodiče jednali se svými dětmi s láskou, dávali jim dostatek svobody při rozhodování a nechali je pocítit důsledky jejich jednání. Naučí je tak zodpovědnosti, která je pro jejich život nezbytná. (Cloud, H., Towsend, J., 2007, s. 52)

RITUÁLY A ŘÁD V RODINĚ

V každé rodině se objevují rituály, díky kterým rodiče učí své děti každodennímu řádu. Řád je důležitou součástí výchovy, dává dětem pocit jistoty a bezpečí. Činnosti, které se pravidelně opakují, si dítě snadněji osvojí a přijme za své. Rituály a řád učí dítě vnímat den a jednotlivé činnosti, které na sebe v průběhu dne navazují. Dítě tak poznává zvyklosti v rodině, učí se je napodobovat a postupně je přebírá a automatizuje si je. Důležité pro dítě jsou například ranní a večerní rituály, díky kterým může dítě pozitivně zahájit i ukončit svůj den. (Šmelová, 2014, s. 82)

Rituály mohou sloužit také jako prostředek k ovlivňování emocí, jak u rodiče, tak u dítěte. Pokud se rodiče naučí používat rituály ke zklidnění svých emocí, dítě si brzy tuto aktivitu také osvojí. Rituály mohou sloužit například k navození klidu před spaním, nebo po nějakém těžkém prožitku. Rituálem může být cokoli, co člověku udělá dobře, např. vypití teplého čaje, čtení knihy, relaxace, zklidnění dechu, zavření očí, počítání do desíti, poslech hudby, atd. Někteří rodiče si však mohou osvojit nevhodné rituály, např. kouření cigaret, pití kávy, alkoholu, atd. Je vhodné, aby si rodič uvědomil, co považuje za svůj rituál a zhodnotil, zda jeho používání má pozitivní nebo negativní vliv na jeho dítě. Rodiče si často neuvědomují, jak jejich projevy a emoce působí na děti. Je vhodné, aby si rodič všiml svých emocí a hledal možnosti, jak s nimi co nejlépe pracovat. Pokud se rodič naučí své emoce přijímat, pojmenovávat a hledat nejvhodnější způsob jejich zpracování, dá svému dítěti velmi cenný dar do života. Emoce pozitivně i negativně ovlivňují vztah mezi rodičem a dítětem. (Arrivé, 2004, s. 63, s. 141) Pokud rodič neumí pracovat se svými emocemi, těžko pak dokáže pochopit a pracovat s emocemi svého dítěte.

1.3.3 ODMĚNY A TRESTY

„CHVÁLIT A POVZBUZOVAT DÍTĚ JE STOKRÁT ÚČINNĚJŠÍ NEŽ HROZIT A TRESTAT.“

Orison Swett Marden, americký spisovatel (1850 – 1924)

Podle Matějčka je odměna to, co dítě jako odměnu přijímá. Navozuje v dítěti pocit uspokojení. Naproti tomu trest je to, co dítě jako trest prožívá. Při trestu má dítě nepříjemný a ponižující pocit, kterého by se nejraději zbavilo. Rodiče by měli zařídit věci tak, aby je dítě udělalo dobře, a mohli je za to výrazně pochválit. Měli by předcházet tomu, aby děti dělaly věci špatně a museli je za to trestat. (1993, s. 29,30)

Výchova, ve které rodiče využívají více odměn než trestů, bývá úspěšnější. Odměny mohou mít různou podobu, např. pochvala, pohlazení, úsměv, dárek, společná aktivita nebo splnění dětského přání. Výchovně účinnější a žádanější jsou odměny nemateriálního charakteru. Často mají rodiče pocit, že když budou dítěti dávat materiální odměny, např. dárky, sladkosti, peníze, atd., bude je mít dítě raději a bude poslušnější. (Šmelová, 2014, s. 27)

Tresty mají více podob. Může jít o fyzické trestání, které může přejít až do podoby fyzického týrání nebo psychického trestání formou odmítání dítěte či přehlížení. Je to záporný projev citového vztahu rodiče k dítěti. Tresty mohou být také ve formě zákazů oblíbených činností nebo příkazování neoblíbených činností. Použití trestu sice vede k tomu, že dítě přestane dělat nežádoucí činnost, ale vede u dítěte ke strachu, k odporu nebo k agresivnímu chování. Dítě, které je často trestané nebo rodičem přehlížené, velmi trpí, protože nemá uspokojenou základní potřebu lásky a jistoty. Může to vést až k citové deprivaci. Používají-li rodiče ve výchově tresty, mělo by i přesto dítě cítit, že je má rodič rád. Tresty by neměly být pomstou rodičů, ale měly by vést u dítěte k poučení, aby nežádoucí chování více neopakovalo. Dítě by také mělo mít možnost své chování napravit. Velmi důležité je, dávat dítěti pozitivní zpětnou vazbu, která posiluje žádoucí chování, dítě motivuje a vytváří jeho zdravou sebedůvěru. (Šmelová, 2014, s. 28-30)

Vychovatelské chování ovlivňují tři faktory. Je to naše okamžitá nálada, společenská situace, ve které se právě nacházíme, a nejpodstatnější je celá naše osobnost. Jsou to naše přednosti i nedostatky, které vstupují do našeho výchovného procesu. Do výchovy se odrážejí vlastní zkušenosti z dětství a výchovy, vztah k rodičům či ostatním lidem, Naše postoje k výchově se tvoří na základě zkušenosti z dětství, které poté přenášíme a uplatňujeme ve výchově. Očekáváme, že naše dítě může prožívat vše podobně, jako my. To však často vede

k velkým omylům. Naše děti jsou individuální bytosti, a proto na ně nemusí platit stejné výchovné metody, jako uplatňovali naši rodiče na nás. (Matějček, 1993, s. 41-44)

Ve výchově je velmi důležité, aby dítě z rodiče cítilo oporu a sílu, tj. aby rodiče byli pro dítě přirozenou autoritou. Dítě velmi brzy pozná, kdo z rodičů je pevnou osobností a kdo ne. Jak Matějček říká, *autoritu nejvíce podryvá výchovná nedůslednost, tj. především nedůslednost v používání odměn a trestů*. Rodič by měl mít k dítěti vřelý citový vztah, protože *dobře může potrestat dítě jenom ten, kdo je má rád*. (1993, s. 44)

Výchovné odměny a tresty by měly být přiměřené osobnosti dítěte a jeho věku. Rodiče by měli pamatovat na to, že nezáleží na tom, co dítěti dávají, ale na tom, co to dává jemu. Měli by se naučit vnímat přání a zájem svého dítěte. Odměny i tresty by měly být pro dítě srozumitelné, měly by být různé a nemělo by se to s nimi přehánět. Rodič by měl být v aplikování výchovných prostředků důsledný, neboť nedůslednost vede u dítěte k nejistotě a nedůvěře. (1993, s. 65-73)

Kopřiva (2008, s. 122) popisuje důvody, proč rodiče trestají své děti. Nejsou to jen výchovné důvody, ale především problémy skryté, které si mnohdy rodiče ani neuvědomují. Mezi tyto důvody patří například nezvládnutí vlastních emocí, kdy rodiče potrestáním dítěte kompenzují svůj vztek, zlost, strach o dítě, nebo jen svou špatnou náladu. Mohou to být také mocenské důvody, kdy si rodič chce prosadit svou vlastní pravdu, udržet si svůj pocit nadřazenosti nebo se pomstít. K motivům trestání může patřit i časový stres, kdy rodič nemá moc času na vyřešení situace a trest nabízí rychlou formu řešení. Mohou to být také převzaté modely chování z rodiny, určitý naučený zvyk, který rodič vnímá jako nutnou výchovnou metodu. Rodič mnohdy neví, neumí nebo má strach řešit situace jinak. Trestáním si také rodiče mohou kompenzovat své vlastní nedostatky, svá vlastní nesplněná očekávání, nespokojenost či problémy v komunikaci.

Používá-li rodič tresty, učí tím své dítě, že moc je důležitější, než správné chování. Dítě si pak mocenský model přenáší do dalších vztahů s lidmi, mezi kamarády, do manželství či práce. Trestáním se ničí vztahy, ve kterých dochází ke ztrátě důvěry. Také mají negativní vliv na rozvoj osobnosti dítěte, kdy je velmi zasažena jeho sebeúcta, neváží si sebe ani druhých.

Kromě trestů představují i odměny určitá rizika, a to především v případě, kdy odměna má formu uplácení, tj. něco za něco. Kopřiva (2008, s. 156) říká, že kdykoliv nabízíme dítěti odměnu, snižuje se u dítěte vnitřní zájem a vnitřní motivace k vykonání činnosti. Odměnami sice rodič přiměje dítě, aby udělalo, co rodič chce, ale potlačí v dítěti jeho tvořivost a chuť zabývat se činností na základě vnitřní motivace.

Ve výchově je tedy důležité, vytvořit dítěti takové podmínky, aby dítě zažívalo přirozené pozitivní i negativní důsledky svých činností a svého chování. Je zapotřebí eliminovat odměny a tresty, které rodič uděluje z pozice moci, a naučit dítě vidět smysl ve svém chování a aktivitách, které dělá. Posilovat v dítěti jeho vnitřní motivaci, a to především tím, že rodič bude používat efektivní komunikační dovednosti.

1.3.4 RESPEKT, ÚCTA, EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE A NASLOUCHÁNÍ

„TI, KDO NEUMĚJÍ NASLOUCHAT, NEUMĚJÍ ANI MLUVIT.“

Hérakleitos, před-sokratovský řecký filozof (-535 - -475 př. n. l.)

Základním postojem k výchově by měl být vzájemný respekt a úcta. Respektovat dítě a chovat se k němu s úctou znamená nezraňovat jeho lidskou důstojnost, nechovat se k němu tak, jak nechceme, aby se chovalo ono k nám. Respekt znamená přijmout to, že každé dítě je jiné a nemyslet si, že je špatné nebo horší. Úctou dává rodič najevo, že si dítěte váží proto, jaké je a jak se chová. Každý z nás si zaslouží respekt a úctu, a to bez podmínek. Respektuje-li rodič své dítě a váží-li si ho jako osobnosti, naučí se dítě stejnému chování.

Respektující výchova je partnerská výchova. Rodič by se měl ke svému dítěti chovat tak, jako k dospělým, kterých si váží a respektuje. Tím, že se rodič bude chovat k dítěti respektujícím způsobem, ukáže mu, jak má vypadat správné chování a přispěje k rozvoji jeho sebeúcty, tj. přijmout a vážit si sebe sama. Respektující přístup je *vědomá a upřímná snaha používat v každodenních výchovných situacích způsoby, které budou dětem stále signalizovat, že jsou hodnotnými lidmi* (Kopřiva a kol., 2008, s. 23).

Pokud rodič požaduje po dětech nějaké chování, musí jít dítěti příkladem a chovat se tak, jak očekává, že se bude jeho dítě chovat. Pokud rodič chce, aby dítě umělo zdravit, děkovat a prosit, musí mít rodič sám takové způsoby chování osvojené a používat je. Chová-li se však dítě nevhodně, mělo by to vést rodiče především k vlastní sebereflexi a uvědomění si svého nežádoucího chování, svých zažitých vzorců, které mají negativní vliv na výchovu dětí. Zpravidla to bývají mocenské přístupy ve výchově, které jsou příčinou vzdoru a neposlušnosti. Rodiče se dostávají s dítětem do boje o moc. Takový boj nemá žádného vítěze, protože nenaučí dítě chovat se správně, ale pouze mocensky s cílem vyhrát nebo ustoupit. Takový přístup v dítěti zabíjí jeho samostatnost a zodpovědnost, a nutí dítě být poslušné nebo neposlušné. Poslušné dítě plní požadavky, které na něho rodič klade, zatímco neposlušné dítě se těmto požadavkům staví do opozice. Jestli však chceme, aby dítě bylo zodpovědné a nejen

poslušné, naučí ho rodič díky partnerskému přístupu převzít zodpovědnost za správná rozhodnutí a přijmout vnitřní hodnoty a normy chování, které dítě dokáže praktikovat i v nepřítomnosti rodičů. Nejtěžší na výchově je naučit děti dělat věci proto, že jsou správné a smysluplné a nedělat takové věci, které by mohli někomu ublížit nebo ho poškodit.

Hlavní náplní partnerského vztahu by měla být efektivní komunikace. Efektivní komunikaci se dá naučit. Dítě velmi ovlivňuje tón hlasu, jakým rodič mluví, i jeho obsah. Mnohdy stačí velmi málo, aby se vztah mezi rodičem a dítětem zlepšil. Stačí změnit způsob komunikace. Slova mají velkou sílu. Kopřiva (2008, s. 50) uvádí několik efektivních komunikačních dovedností. Jednou z nich je **popis situace**, při které rodič nehodnotí dítě, co udělalo, ale jen popisuje stav a situaci, kterou vidí nebo slyší, popř. sděluje, co cítí. Popis potom může doplnit otázkou, kterou vyzve dítě ke spolupráci, např. „Co s tím uděláme?“ „Co si o tom myslíš? Popis napomůže dítěti vidět souvislosti, podívat se na situace z jiného úhlu a najít vhodné řešení.

Druhou komunikační dovedností jsou **informace a sdělení**. Pomáhají porozumět situacím, řádu a zákonitostem života. Rodič předává dítěti informace o aktuálních situacích, o zvyklostech či pravidlech, o důsledcích či postupech, a to tak, aby se vyhnul udělování rad či pokynů. Sděluje dítěti jasnou informaci a nechá na dítěti zodpovědnost při rozhodování, zda informaci využije nebo nikoliv.

Třetí komunikační dovedností je **vyjádření vlastních potřeb a očekávání**. Rodič dává dítěti najevo, co potřebuje, co si přeje nebo co očekává. Je vhodné vyjadřovat své potřeby pozitivně, tón hlasu by měl být přátelský nebo neutrální. Rodič by se měl vyvarovat sdělení o svých negativních pocitech, neboť ty mohou u dítěte vyvolat pocit viny a neschopnosti. Velice účinná bývá zpravidla věta „Pomohlo by mi, kdyby...“

Další dovedností, kterou by si rodiče měli osvojit, pokud chtějí mít s dítětem partnerský vztah, je **možnost volby**. Rodič tím dává dítěti najevo, že si ho váží a věří mu, že je schopné se rozhodnout. Podstatou výběru je nabídka ze dvou nebo více možností, které jsou přijatelné pro obě strany. Pokud má dítě možnost vybrat si z více možností, nutí ho to přemýšlet, porovnávat, hodnotit a zvažovat pro a proti, a tím si procvičuje svou mysl a zvyšuje vnitřní motivaci.

K páté dovednosti efektivní komunikace patří **dvě slova**. Prvním slovem bývá oslovení a druhým zpravidla podstatné jméno, kterým rodič jasně vyjádří, co má dítě udělat. Např. „Petříku, boty!“ Tuto dovednost může rodič použít pouze v případě, kdy již dítě předem ví, co si pod podstatným jménem má představit za činnost. Zpravidla rodič nejdříve použije popis situace, a teprve poté, když se situace opakuje, může použít dvě slova.

Poslední komplexnější dovedností rodiče je **dát dětem prostor pro větší aktivitu a spoluúčast při rozhodování**. Je to souhrn předcházejících dovedností, rodič nerozhoduje za dítě, ale bere ho za sobě rovného. Dává dítěti najevo svůj zájem, ale nevyptává se tolik. Šetří otázkami a nechává rozhodnutí na dítěti, zda mu bude chtít něco povědět nebo ne.

Efektivní komunikační dovednosti pomáhají naplňovat tři oblasti výchovy, o kterých se zmiňuje Kopřiva (2008, s. 81). První oblast učí děti důležitým dovednostem a návykům pro život, při kterých je dítě schopné používat svou vlastní vnitřní motivaci. Druhá oblast působí na rozvoj osobnosti dítěte tak, aby získalo sebeúctu, tj. aby samo sebe vidělo jako dobrého a zodpovědného člověka. Aby dokázalo používat svoje emoce, mělo zvnitřněné hodnoty a morální normy, a vycházelo s druhými lidmi. Třetí oblastí výchovy je žít s dítětem v dobrém vztahu, který je založený na vzájemné důvěře a respektu.

Další důležitou součástí respektující výchovy je vstřícné naslouchání. Aby dítě poznalo, že mu rodič naslouchá, musí s ním udržovat oční kontakt a reagovat na jeho sdělení s pochopením a láskou. Rodič by měl chápat pocity dítěte, přijmout je a formulovat tak, aby dítě cítilo, že mu rodič rozumí a jeho sdělení přijímá. K aktivnímu naslouchání použije rodič otevřené odpovědi, kterými odrazí zpět k dítěti jeho pocity a to, co má na mysli. Tím dítě povzbudí k dalšímu sdělování. Vstřícným nasloucháním dává rodič dítěti zpětnou vazbu, nastavuje mu zrcadlo, ve kterém se může jasněji vidět. (Dinkmeyer, McKay, 2008, s. 63)

1.3.5 SEBEÚCTA = SEBEPŘIJETÍ = SEBELÁSKA

„ÚCTA SE NEZÍSKÁVÁ HRDOSTÍ, NÝBRŽ LÁSKOU.“

Božena Němcová, spisovatelka (1820 – 1862)

Sebeúcta je představa, kterou si o sobě utváříme, a projevuje se v tom, jak o sobě mluvíme, jak myslíme a jak jednáme. Dítě, které má zdravé pojetí o sobě samém, je šťastné, nenechá se rozhodit názory druhých, nebojí se jít si za tím, co chce, plnit si své cíle i přes negativní pohledy okolí. Takové dítě si věří a je pozitivní. Čím větší sebepojetí má o sobě, tím lépe dokáže chápat druhé a vážit si jich (Bacus, 2007, s. 105).

Sebeúcta hraje klíčovou roli ve výchově, vztazích a komunikaci. Patří mezi základní lidské potřeby a je znakem zralé osobnosti. Sebeúcta znamená pozitivní vztah k sobě samému, je to pocit vlastní hodnoty. Znamená vážit si sebe, mít se rád a dovolit si prožívat štěstí. Člověk si je vědom svých předností i nedostatků, se kterými dokáže pracovat. Přijímá se takový, jaký je, zahrnuje se láskou. Tím, že si je vědom toho, že není dokonalý, dokáže přijímat s úctou

i druhé. To, jaký má člověk vztah k sobě samému, má velký vliv na to, jak se chová k druhým. Rodiče, kteří mají nízkou sebeúctu, mají ve skutečnosti problém se sebezpřijetím, a z toho mnohdy pramení i jejich problémy s bezpodmínečným přijetím svého dítěte, z čehož pramení jejich výchovné problémy. Proto je velmi důležité, aby rodiče zapracovali nejdřív na své sebeúctě, dokázali se přijmout takoví, jací jsou, a teprve poté může dojít ke změnám ve vztahu k jejich dítěti. Jen zralí rodiče, kteří si váží sami sebe, kteří se milují i se svými nedostatky a jsou k sobě laskaví, dokáží vychovat dítě ve zralou osobnost, se zdravou sebeúctou. A proto je sebeúcta při výchově tak klíčová, nejen na straně dítěte, ale především na straně jeho rodičů, jako základ zdravé, láskyplné výchovy. Kopřiva (2008, s. 215) říká, že *sebeúcta slouží jako „imunitní štít“ proti nejrůznějším patologickým jevům, protože člověk, který si sám sebe váží, pravděpodobně nebude dělat něco, co by ho snížilo ve vlastních očích.*

Ze zdravé sebeúcty pramení další sebehodnoty, jako jsou sebedůvěra, nebo sebevědomí. Sebedůvěra je součástí sebepojetí, tj. představě jedince o svém já, o svém sebepoznání a sebeporozumění. Vyvíjí se v rodině ve vztahu k rodiči i sourozenci, ale i ve vztahu s dalšími lidmi. Sebedůvěra je kladný postoj člověka k sobě samému, který je ovlivněn kladným hodnocením, podporován pochvalou a povzbuzováním při plnění obtížných úkolů. Je snižována trestáním, napomínáním, nespravedlivým hodnocením nebo zesměšňováním (Průcha a kol., 2009, s. 259).

Sebedůvěra je jednou z nejdůležitějších vlastností, která má vliv na celkový život dítěte. Rodiče by měli podporovat dítě v tom, že není důležité v životě něco mít, ale především být šťastné a spokojené, věřit ve své schopnosti. Rodičovská výchova by měla naučit děti vytvářet si vnitřní sílu a mravní hodnoty, a to především svým láskyplným přístupem k dítěti i k sobě samému. Rozvoj sebeúcty a sebedůvěry je to nejdůležitější, co mohou rodiče svému dítěti do života dát (Bacus, 2007, s. 104)

Sebevědomí znamená dát sám sobě pozornost a být si sebe sama vědom. Vnímat se a vědět o sobě, o svých limitech. Je směřováno spíš směrem ven, k ostatním lidem, zatímco sebeúcta je nasměřovaná dovnitř.

2 CHARAKTERISTIKA ŽADATELE

Žadatelem o realizaci projektu je Oblastní charita Blansko (dále také OCHB). Je to jedna z 348 farních, městských a oblastních Charit, které tvoří základ nestátní neziskové organizace s názvem Charita Česká republika (dále také CHČR nebo Charita). Tyto farní, městské a oblastní Charity se sdružují na regionální úrovni do dvou arcidiecézních a šesti diecézních Charit, které působí na území dané diecéze nebo arcidiecéze. (CHČR, 2018)

2.1 CHARITA ČESKÁ REPUBLIKA

Charita Česká republika je právnickou osobou, jejímž zřizovatelem je Česká biskupská konference. Je součástí římskokatolické církve. Svůj název Charita Česká republika si nese od 1.1.2007. Předtím se jmenovala Česká katolická charita (do listopadu 1999) a Sdružení Česká katolická charita (do prosince 2006). (CHČR, 2018, s. 1)

Charita má své Stanovy, ve kterých popisuje svou působnost, předmět činnosti, hospodaření, členství, práva a povinnosti členů a své orgány. Nejvyšším orgánem CHČR je Rada ředitelů, v jejímž čele stojí Ředitel CHČR jako předseda. Ředitel CHČR zastupuje a reprezentuje Charitu České republiky na národní a mezinárodní úrovni. Ředitelem CHČR je v současné době Mgr. et Mgr. Lukáš Curylo. Dalším orgánem Charity České republiky je Prezident CHČR, jehož úkolem je reprezentovat a zastupovat CHČR v oblasti duchovní služby a zodpovídá za plnění úkolů týkajících se pastorační oblasti. Prezidentem CHČR je světící biskup Mons. Pavel Posád. Duchovním centrem CHČR je Rada prezidentů, která je zodpovědná za pastorační působení CHČR a jejich členů. Kontrolním orgánem v CHČR je Revizní komise. (Stanovy CHČR, 2018)

Charita Česká republika při své práci vychází z křesťanských principů. Křesťané již v dávných dobách pomáhali nejchudším a nejpotřebnějším. Této pomoci se říkalo milosrdná láska neboli charita. Z této pomoci vychází i poslání Charity, kterým je *milosrdná láska církve lidem v ohrožení nebo v nouzi* (CHČR, 2018, s. 1).

CHČR nabízí pomoc lidem v nouzi u nás i v zahraničí, provozuje širokou síť zdravotnických i sociálních služeb. Uskutečňuje své vlastní projekty, mezi které například patří každoroční celorepubliková Tříkrálová sbírka. Výtěžek sbírky putuje nejen k sociálně potřebným lidem na celém území České republiky, ale část výtěžku putuje i na zahraniční projekty. (CHČR, 2018, s. 1)

Činnost CHČR se opírá o Kodex CHČR, který je určený pro všechny dobrovolné i placené pracovníky CHČR. Opírá se o zásady a hodnoty, které jsou ve vzájemném vztahu a jsou předpokladem pro naplňování hodnot Charity. Všichni pracovníci CHČR se řídí zásadami, kterými jsou podle Kodexu CHČR: *důstojnost lidské osoby, společné dobro, solidarita, subsidiarita a kvalita* (2009, s. 4) a také hodnotami, které jsou: *pravda, svoboda, spravedlnost a láska* (2009, s. 5).

2.2 DIECÉZNÍ CHARITA BRNO

Počátky Charity v brněnské diecézi sahají do roku 1921, kdy bylo zástupci katolických spolků založeno Ústředí křesťanské charity. Díky tomu se připravily podmínky pro vytvoření diecézního Svazu charity, který vznikl 14.3.1922. Činnost Svazu charity však byla násilně přerušena totalitním režimem. Brněnský biskup Mons. Vojtěch Cikrle znovuobnovil činnost Charity v únoru roku 1992, kdy byla Diecézní charita Brno (dále také DCHB) zřízena jako církevní veřejná právnická osoba. V čele DCHB stojí ředitel Ing. Mgr. Oldřich Haičman, MBA, jehož úkolem je dbát na to, aby všechny jeho organizační složky a zařízení prostřednictvím svých pracovníků plnily efektivně a účinně své poslání a danou službu. Kromě ředitele je ve vedení DCHB také prezident Mons. Josef Zouhar, který je delegátem pro oblast charitativní činnosti Biskupství brněnského. (Výroční zpráva 2017, s. 7)

Diecézní charita Brno je jednou z šesti diecézí Charity České republiky. Spravuje devět oblastních Charit, a to ve městech Blansko, Břeclav, Hodonín, Jihlava, Rajhrad, Tišnov, Třebíč, Znojmo a Žďár nad Sázavou. V čele oblastních Charit stojí ředitel, který dohlíží na provoz služeb a činností na území své působnosti. (Organizační řád DCHB, 2014, s. 1)

Diecézní charita Brno se veřejně zavazuje a sděluje, že je křesťanskou organizací, která pomáhá lidem, kteří se nemohou sami pomoci, a podporuje ty, kteří si pomoci neumí. (DCHB, 2018, s. 1). Jejím posláním je *služba milosrdné lásky církve bližnímu v nouzi bez ohledu na jeho příslušnost k rase, národnosti, vyznání a na politické příslušnosti* (Stanovy DCHB, 2015, s. 1). Své poslání naplňuje prostřednictvím svých služeb. Pomáhá především v oblasti sociální a zdravotní péče, poskytuje tuzemskou i zahraniční humanitární pomoc a snaží se podporovat základní lidská práva a svobodu. Pomáhá seniorům, lidem se zdravotním postižením, osobám v nepříznivé sociální situaci, ohroženým dětem a mládeži, etnickým a národnostním menšinám, lidem s akutním, chronickým nebo nevyléčitelným onemocněním. Svou pomoc nabízí i nezaměstnaným lidem, cizincům nebo osobám závislým na návykových látkách. Poskytuje nejen služby péče, ale i prevence a sociálního poradenství. Snaží se předcházet sociálnímu

vyloučení a nežádoucím jevům v rodinných a partnerských vztazích. (Stanovy DCHB, 2015, s. 1)

Ve své Výroční zprávě z roku 2017 (s. 3) uvedla Diecézní charita Brno svou vizi pro rok 2022. Sděluje, že DCHB je funkční záchrannou sítí pro ty nejpotřebnější. Pomáhá lidem, kterým nikdo nepomáhá, aktivně vyhledává lidi v nouzi, pracuje s těmi, komu není možné pomoci žádnou jinou službou ve veřejném systému. Poskytuje pomoc okamžitou, dlouhodobou i doprovázení. Svoji činnost vykonává v souladu se svými hodnotami – pravdou, svobodou, spravedlností a láskou.

Diecézní charita Brno může svou činnost zajišťovat na základě finanční i hmotné podpory z různých zdrojů. Pořádá církevní sbírky, benefiční akce, získává finanční podporu od nadací a nadačních fondů, orgánů státní správy a místních samospráv. Důležitým zdrojem podpory jsou také malí i velcí dárci, kterým není lhostejný život lidí v nouzi. (DCHB, 2018, s. 1)

2.3 OBLASTNÍ CHARITA BLANSKO

Oblastní charita Blansko je jedna z největších oblastních Charit Diecézní charity Brno. Poskytuje svoje služby v blanenském a boskovickém regionu. Vznikla 1.12.1992 jako regionální zařízení, a od 1.2.1994 funguje pod svým názvem Oblastní charita Blansko. (OCHB, 2018, s. 1)

Prostřednictvím sociálních a zdravotních služeb, krizovou, humanitární a výchovně-vzdělávacími aktivitami pomáhá lidem, kteří se ocitli v takové životní situaci, kterou nejsou schopni zvládat vlastními silami. Podporuje svépomoc i vzájemnou pomoc tak, aby byla respektována lidská důstojnost. (OCHB, 2018, s. 1)

V souladu s vizí DCHB má Oblastní charita Blansko ve svém Strategickém plánu (2017, s. 1) uvedenu svou vlastní vizi, kterou je podpora lidí v nouzi, čehož dosahuje poskytováním svých služeb. V současné době poskytuje Oblastní charita Blansko devatenáct registrovaných sociálních služeb v oblastech péče o rodinu, péče o seniory a zdravotně postižené, péče o osoby ohrožené a v krizi. Jsou to služby péče, prevence a sociálního poradenství. Kromě sociálních služeb pomáhá také v oblasti péče o zdraví. Forma pomoci je pobytová, ambulantní nebo terénní. Také poskytuje humanitární pomoc. Kromě stálých pracovníků využívá ke své činnosti pomoc dobrovolníků či externích pracovníků. Spolupracuje s farními Charitami. Pomoc OCHB je komplexně nastavená tak, aby se na ni mohli obrátit lidé v jakékoliv tíživé situaci a bylo možné jim pomoci. Všechny střediska služeb mezi sebou vzájemně spolupracují a reagují individuálně na potřeby klientů. Co nemůže v rámci svých činností zajistit jedna služba, může

poskytnout služba druhá. Pracovníci všech služeb ctí hodnoty a zásady Charity. Velký důraz také klade na preventivní činnosti v oblasti prorodinných aktivit a vzdělávání. (OCHB, 2018, s. 1)

2.3.1 STRUČNÁ HISTORIE OBLASTNÍ CHARITY BLANSKO

Oblastní charita Blansko oslavila v roce 2017 své 25. výročí. Byl to rok, ve kterém se rekapitulovalo, co vše se za tu dobu zvládlo, kam se OCHB ve svém vývoji posunula. Tehdejší paní ředitelka OCHB, Mgr. Jana Sedláková (2017, s. 3), ve své výroční brožurce s názvem Oblastní charita Blansko žije..., stručně informuje o vývoji OCHB od začátku její existence, až do roku 2017.

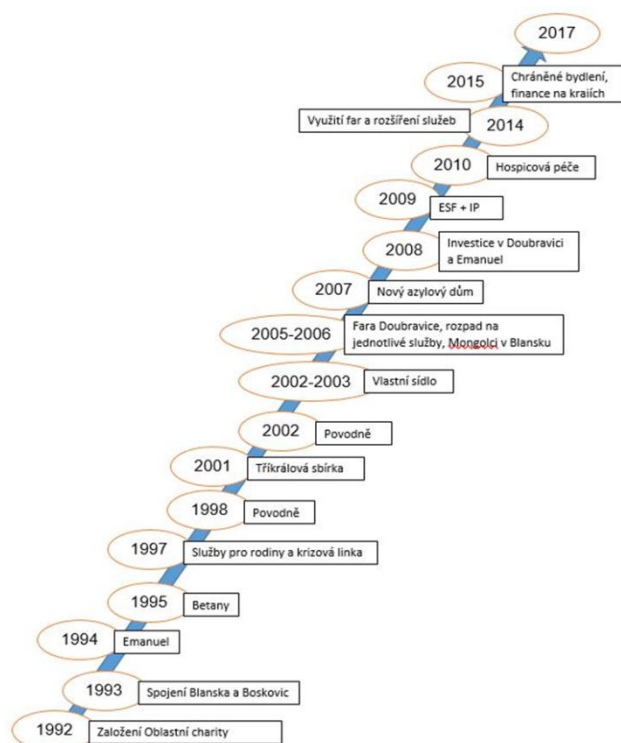
Dne 1.12.1992, byla biskupem brněnským Vojtěchem Cikrle ustanovena Regionální Charita Blansko a do jejího čela byla jmenována Mgr. Jana Sedláková jako ředitelka. První služba, která vznikla, byla Domácí ošetrovatelská péče, která začala pomáhat nemocným lidem v domácím prostředí. Bylo nutné vyškolit zdravotní sestry, a tak vznikl Kurz blahoslavené Zdislavy. Netrvalo dlouho a k péči o nemocné přibyla i péče o jejich domácnost, a tak se k ošetrovatelské péči přidala pečovatelská sociální služba. Vzniklo středisko Charitní ošetrovatelská a pečovatelská služba, tzv. CHOPS, které poskytovalo péči v Blansku a v Boskovicích. Později se tyto dvě služby oddělily a vznikla zvlášť zdravotní a sociální služba.

Oblastní charita Blansko postupně rozvíjela svou činnost jak v Blansku, tak v Boskovicích. Vznikla první charitní Sociálně právní poradna, charitní šatník a potravinová pomoc, které pomáhaly nejpotřebnějším a *jsou základním kamenem charitní pomoci až do dnešních časů* (Sedláková, 2017, s. 6). V Boskovicích vznikly první stacionáře pro postižené děti – Emanuel a Betany, které reagovaly na potřeby postižených dětí, aby nemusely skončit jen v ústavech. Stacionáře se doposud rozvíjejí a těší se veliké oblibě svých klientů.

OCHB také pružně zareagovala na potřebu pomoci ženám s dětmi v tísní. Vznikly první azylové domy pro matky s dětmi, nejdříve v Blansku a později i v Boskovicích.

Významným rokem byl rok 1996, kdy vznikla bezplatná Linka důvěry. Původně sloužila ohroženým dětem a mládeži, postupně se na ni však začali obracet lidé s různými problémy, se kterými potřebovali poradit. Pracovníci si museli rozšiřovat vzdělání v oblasti krizové intervence, aby pomoc splňovala standardy České asociace Linek důvěry. Do OCHB také přibyli odborníci z řad psychologů. Velký význam měla linka v době povodní. Začala se řešit potřeba ubytování lidí v nouzi. Získaly se finance na stavbu domu, který nese název Okno dokořán a je základem záchranné sítě. Poskytuje nouzové ubytování a současně je zázemím pro

krizový tým, který v případě potřeby vyjíždí do terénu. V současné době se nazývá Tým mimořádných událostí – TMU, a stal se jednou ze složek *Integrovaného záchranného systému při nehodách a neštěstích většího rozsahu* (OCHB, 2018, s. 10). Začala se také rozšiřovat dobrovolnická činnost, která je nejvíce využívána při tradiční Tříkrálové sbírce.



Obrázek 1 - Historický vývoj Oblastní charity Blansko

na střediska, nebo sociální pracovnice, která dohlíží a pomáhá při zavádění standardů sociální práce ve službách.

Postupně vznikaly nové služby, které se zaměřily na práci s psychiatrickými klienty – Pěkná modrá, Vykročit z kruhu, Terénní programy. V péči o rodinu vznikl Klub Ratolest, který pořádá různé aktivity, besedy a poradenství rodičům. Svou činnost také zaměřuje na vzdělávání pěstounů. Svou činnost také začalo Chráněné bydlení v Olešnici.

Významným mezníkem v OCHB se stal také rok 2010, kdy začala svou činnost Domácí hospicová péče. Vznikl tým pracovníků ve složení zdravotní sestra, lékař, sociální pracovnice, psycholog a pastorační asistent. Jejím účelem je doprovázet umírajícího a jeho rodinu v domácím prostředí. V současné době nese název Mobilní hospic sv. Martina.

OCHB za celou dobu své existence ušla velký kus cesty. Na Obrázku 1 (Strategický plán OCHB, 2017, s. 1) můžeme vidět významné mezníky v historii Oblastní charity Blansko. OCHB se snaží komplexně postarat o klienty v jejich tíživé situaci. Současný ředitel, Ing. Pavel Kolmačka, převzal charitní dílo v červenci 2018.

Největší zvrát nastal v roce 2006, kdy vstoupil v platnost nový Zákon o sociálních službách. Služby se začaly formovat podle zákona, změnilo se financování a začaly se měnit i podmínky zajišťování péče. OCHB se rozrostla o nové služby, které bylo potřeba zaregistrovat v Registru poskytovatelů sociálních služeb. Kvůli narůstající administrativě, rozšiřování služeb a zavádění standardů kvality, stoupla potřeba posílit správu. Agenda se uvnitř OCHB rozdělila, vznikla nová pracovní místa, jako personalistka, administrativní pracovnice, která zodpovídá za přenos informací ze správy

2.3.2 EKONOMICKÁ SITUACE OBLASTNÍ CHARITY BLANSKO

Oblastní charita Blansko je nestátní nezisková organizace, jejíž provoz a služby jsou financované z více zdrojů. Získává dotace od ministerstev, konkrétně od ministerstva vnitra, ministerstva spravedlnosti a ministerstva práce a sociálních věcí, a to z Odboru sociálních služeb, sociální práce a sociálního bydlení a také z Odboru rodinné politiky a politiky stárnutí. Dalším významným donátorem je Jihomoravský kraj a dotace od měst a obcí. Velkou část financí získává OCHB také od zdravotních pojišťoven. Část příjmu tvoří finance z Úřadu práce České republiky nebo příspěvky od EU. Dalším zdrojem financí jsou vlastní tržby, kterými jsou příjmy od klientů ze služeb péče nebo příjmy z Individuálních projektů JMK. OCHB také finančně podporují dárci a různé nadace a nadační fondy. Všechny tyto získané příjmy však zdaleka nestačí na zajištění provozu jednotlivých služeb a projektů, a tak OCHB pořádá různé sbírky, kterými služby nebo potřebné aktivity dofinancovává. (Výroční zpráva OCHB, 2017)

Od roku 2015 funguje Oblastní charita Blansko na principu vyrovnávací platby, jejíž výši garantuje Jihomoravský kraj. Ten vydává každoročně pravidla pro řízení, stanovení a přiznání finanční podpory v oblasti sociálních služeb. Vyrovnávací platba prakticky představuje vyrovnání toho, co poskytovateli služby chybí, aby byl schopen službu zajistit. Do vyrovnávací platby však není možné zahrnout veškeré náklady na službu. Existují tzv. neuznatelné náklady, které je nutné hradit z vlastních zdrojů, darů a sbírek.

Každoročně se sestavuje rozpočet na danou službu v období října až listopadu na další rok. Je nutné co nejpřesněji stanovit, kolik finančních prostředků bude potřeba na provoz konkrétního zařízení. V tomto období se podávají donátorům žádosti o dotace. Finanční prostředky však OCHB obdrží nejdříve v březnu následujícího roku, přičemž některé finanční prostředky od donátorů přicházejí na účet až v průběhu celého roku. Příjmy od uživatelů služeb jsou plněny průběžně a to vždy na konci účetního měsíce. Každoročně se mnohé služby potýkají s nejistým zajištěním financí a mnohdy prostředky na pokrytí nákladů služby nestačí.

Proto byla od roku 2017 v Oblastní charitě Blansko zřízena funkce fundraisera, jehož náplní práce je především péče o stávající dárci, vyhledávání nových dárců a navazování nových kontaktů. Dále prezentuje Oblastní charitu Blansko na veřejných akcích a to jak na různých setkáních s právníckými osobami, tak drobnými dárci. Zajišťuje rovněž spolupráci na akcích pořádaných společně s jinými neziskovými organizacemi a pomáhá i při organizování sbírek. Finanční prostředky získané touto cestou tak pomáhají dofinancovat služby nad rámec vyrovnávací platby. (Plán fundraisingu DCHB, 2017)

Oblastní charita Blansko však zajišťuje i činnosti, které nejsou dotovány státními financemi. Typickým příkladem je charitní záchranná síť, která je financována pouze

z prostředků získaných od dárců. Kvalitní fundraising je dnes již pro Oblastní charitu Blansko nepostradatelný, neboť výrazně ovlivňuje fungování celé této neziskové organizace.

2.3.3 ZKUŠENOSTI S PODÁVÁNÍM PROJEKTŮ

OCHB má s podáváním projektů bohaté zkušenosti. Řídí se vnitřní směrnici „Podávání a realizace neinvestičních projektů“, jejímž předmětem *je stanovení společného postupu, specifikace zásad a pravidel pro podávání a realizaci projektů v Diecézní charitě Brno* (DCHB, 2018).

Organizační a formální záležitosti spojené s podáváním projektů má v organizaci na starosti projektový manažer. Hledá projekty pro potřeby organizace, reaguje na výzvy, které by mohly být pro služby přínosné. O drobných projektech informuje ředitele OCHB, který je schvaluje, větší projekty se musí konzultovat s projektovým oddělením na DCHB. Schválené projekty poté řeší projektový manažer ve spolupráci se střediskem, kterého se projekt týká. Každý projekt se řeší individuálně. Proces podávání projektů je různý, některé projekty jsou termínované, jiné se mohou podávat průběžně kdykoliv během roku. OCHB se zaměřuje především na projekty bez spoluúčasti.

Projektový manažer zodpovídá za všechny projekty v OCHB. Projektem se rozumí i samotná sociální služba. V současné době má OCHB schválené tři evropské projekty, šest individuálních projektů a osm podpořených projektů. Nepodpořených projektů eviduje za rok 2018 šest. Projekty se týkají služeb péče i prevence. OCHB reaguje na průběžné výzvy různých Nadací a Nadačních fondů, nebo Místních akčních skupin – MAS. Svou činnost se snaží organizace díky projektům rozvíjet a reagovat tak na potřeby sociálních skupin lidí, které propadají tzv. sítí.

3 POTŘEBNOST PROJEKTU

V Oblastní charitě Blansko je realizováno několik služeb a projektů, které se zaměřují na práci s dětmi a rodinou. Od roku 2011 funguje pro oblast rodina a poradenství projekt s názvem SPONA Blansko, který si každoročně žádá o finanční podporu, aby mohl v Blanenském regionu pokračovat ve svém působení. Jeho aktivity jsou podporovány z dotačního programu MPSV Rodina, mají podporu města Blansko i Krajského úřadu Jihomoravského kraje.

Posláním tohoto projektu je komplexní podpora a pomoc rodinám s dětmi v evidenci OSPOD, které se ocitají v tíživé životní situaci, kterou nejsou schopny zvládat vlastními silami. Jejich cílem je zkvalitnit vzájemné vztahy v rodině tím, že podpoří rodiče v jejich rodičovských kompetencích, aby dokázali převzít zodpovědnost za svůj život a svou rodinu. Aby byli schopni zvládat svou nepříznivou situaci samostatně a dokázali harmonicky a samostatně fungovat bez dohledu OSPOD. V rámci tohoto projektu nabízí odborní pracovníci rodinám individuální poradenství, a to v oblasti práva, pedagogiky, speciální pedagogiky a psychologie. Spolupracují s OSPOD při asistovaných kontaktech a od roku 2019 inovovali své poradenství o Rodičovský dialog. Jejich náplní je také péče o pěstouny, pro které pořádají jednodenní vzdělávací akce, nebo individuální konzultační vzdělávání. Zaměřují se na osvětovou činnost v oblasti domácího násilí a šikany.

SPONA Blansko se snaží každý rok ve své žádosti o dotaci přijít s nějakým novým nápadem, jak své služby a aktivity vylepšit, reaguje na aktuální potřeby rodin a přizpůsobuje jim své činnosti. Úzce spolupracuje s OSPOD v Blansku a v Boskovicích, s Pedagogicko-psychologickou poradnou v Blansku (dále jen PPP), s Poradnou pro mezilidské vztahy, školskými zařízeními a dalšími institucemi a organizacemi v regionu Blanenska, které se zaměřují na práci s rodinami. Úzce také spolupracuje s ostatními službami Oblastní charity Blansko, na které svými aktivitami navazuje. Jde o komplex služeb v zařízeních Centrum „PRO“ v Blansku a v Boskovicích, konkrétně jsou to služby Azylové domy a Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi. Dalšími spolupracujícími službami jsou Krizová pomoc a Terénní programy.

Projekt SPONA Blansko je v regionu velmi žádaný a potřebný, a to především díky poskytovaným činnostem – odbornému poradenství, osvětové činnosti, vzdělávacími aktivitami, asistovanými kontakty a podpůrnými skupinami. Pracovníci projektu mají potřebné odborné vzdělání, díky kterému jsou jednotlivé aktivity zajišťovány na profesionální úrovni. Velmi efektivně a pružně reagují na potřeby klientů, kteří vyhledávají jejich služby buď nárazově, nebo opakovaně. Přichází buď sami, nebo na doporučení OSPOD, PPP, nebo jiného

zařízení či sociální služby. Počty podpořených rodin rok od roku stoupají, vzrostl zájem i o asistované kontakty. Díky výborné spolupráci s OSPOD se jim daří velmi efektivně reagovat na aktuální potřeby klientů, a to především v oblasti výchovy a vztahů v rodině.

Projekt Sebezkušenostní výcvik pro rodiny dětí s výchovnými problémy může být přínosným, zajímavým a smysluplným doplňkem aktivit projektu SPONA Blansko, a to právě tím, že je zaměřen na rozvoj rodičovských kompetencí a podporu pozitivních vztahů v rodině trochu jinak. Svým obsahem umožní rodičům získat nejen vědomosti z oblasti výchovy, ale také zkušenosti v oblasti seberozvoje. Díky intenzivnímu působení na rodiče prostřednictvím několika na sebe navazujících víkendových setkání, je projekt jedinečný. Necílí pouze na předávání odborných informací, ale hlavní náplní je sebezkušenost rodičů a uvědomění si jejich limitů a vzorců chování, které ve výchově svých dětí praktikují. Rodiče řeší čím dál více výchovné problémy svých dětí, a proto se dostávají do péče pracovníků SPONA Blansko. Nabízený projekt může být pro rodiče zajímavou cestou k vyřešení jejich nepříznivé situace tím, že vědomě převezmou zodpovědnost za své chování a začnou aplikovat nové poznatky a zkušenosti z výcviku do praxe. Smysl tohoto projektu je ojedinělý v tom, že není primárně zaměřen na dítě a jeho výchovné problémy, ale především na samotného rodiče a jeho seberozvoj. Díky sebepoznání může rodič změnit své chování a tím pozitivně ovlivnit chování svého dítěte. Efektivita projektu má tedy dlouhodobý charakter, neboť když rodič pozná sám sebe, dokáže lépe a samostatně zpracovávat to, co mu život přinese. Nebude tak závislý na pomoci orgánů a sociálních služeb, neboť si dokáže poradit sám, vlastními silami.

3.1 SOUČASNÝ STAV AKTIVIT PROJEKTU SPONA BLANSKO

Projekt SPONA Blansko se v roce 2019 zaměřuje na oblasti podpory a poradenství, na zvyšování rodičovských kompetencí a upevňování vztahů mezi rodičem a dítětem. Díky finanční podpoře od MPSV může projekt pokračovat v osvědčených aktivitách, se kterými má dlouholeté zkušenosti, ale může také zahájit aktivity nové, jimiž reaguje na poptávku ze stran OSPODU, PPP nebo rodičů. Mezi jejich aktivity, které vyjmenovává v Žádosti o dotaci na MPSV patří:

3.1.1 ODBORNÉ PORADENSTVÍ

- a) **Základní poradenství** – cílem je předání základních informací o poskytovaných službách a zprostředkování služeb odborníků. Je poskytováno všem, kdo se na pracovníky obrátí. Zahrnuje základní zmapování situace klienta a nabídnutí následné možnosti pomoci.

- b) Psychologické poradenství** – cílem je poskytnout klientům odbornou podporu a pomoc v jejich současné tíživé situaci. Psycholog pomáhá klientovi získat nadhled nad jeho situací a hledat vlastními silami řešení. Pomoc psychologa může být krátkodobá i dlouhodobá a může probíhat individuálně nebo skupinově. Je zaměřená na oblasti výchovy, vývoje a péče o děti, rodinných vztahů a rozvodové problematiky, prevenci domácího násilí, prevenci sociálně patologických jevů nebo při řešení psychosomatických obtíží.
- c) Právní poradenství** – cílem je pomoc a podpora sociálně i jinak znevýhodněným rodinám s dětmi, a to v oblasti rodinného, občanského i pracovního práva. Častými tématy bývá dluhová problematika, pracovně-právní vztahy, oblast ochrany práv rodin s dětmi, rozvodová problematika, atd. Právník informuje klienta o jeho právech a poskytne mu pomoc při přípravě právních podkladů.
- d) Speciálně - pedagogické poradenství** – cílem je předat rodičům nové informace o výchově a péči o děti, podpořit rozvoj jejich rodičovských kompetencí. Speciální pedagožka pomáhá a podporuje rodiče s dětmi v oblasti výchovy, psychomotorického rozvoje dítěte a v péči o ně. Zaměřuje se na oblasti poruch chování, učení, pozornosti spojené s hyperaktivitou. Obrací se na ni pěstouni, rodiče se zdravotně postiženými dětmi. Speciální pedagožka doporučuje speciální metody, formy a postupy, jak vhodně podpořit děti, rodiče a rodiny tak, aby došlo ke zlepšení rodinné situace.
- e) Pedagogické poradenství** – cílem je poskytnutí individuální nebo skupinové konzultace v oblasti výchovných a vývojových otázek, podpory psychomotorického rozvoje dítěte a rozvoje rodičovských kompetencí. Pedagožka může pomáhat i v oblasti zdravého životního stylu a výživy. Pracuje s rodičem i s dítětem. Při přímé práci s dítětem může rodič sledovat názorné působení pedagožky a následně si získané poznatky vyzkoušet a používat je v běžném životě.

3.1.2 VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY

Vzdělávací aktivity projektu SPONA Blansko jsou ve formě několikahodinových setkání, o kterých jsou klienti předem informováni formou propagačních letáků a které jsou zaměřené na předem daná témata ze tří oblastí:

- a) Rodina a práce** – cílem je informovat rodiče s dětmi o možnostech uplatnění se na trhu práce i možnostech flexibilních forem práce. Klienti získají informace, jak se připravit na návrat do zaměstnání, naučí se psát životopis, připraví se na pohovor, vytvořit si finanční plán rodinného rozpočtu. V rámci této oblasti bude projekt realizovat tři setkání.

- b) Krize a rizikové situace v rodině** – cílem je získat nové podněty a informace v oblasti řešení problémů s patologickým chováním dětí a jejich možnosti řešení. Pomáhá při řešení dlouhodobých náročných životních situací v oblastech rozvodu, odloučení od rodiny, úmrtí blízké osoby, ztráta zaměstnání, konflikty v rodině a jeho vliv na dítě, atd. V rámci této oblasti bude projekt realizovat pět setkání.
- c) Rodina a její kompetence** – cílem je podpora a posilování rodičovských kompetencí a pozitivního rodičovství, informovat rodiče i prarodiče o nových způsobech efektivního rodičovství a vhodných metodách ve výchově dětí. V rámci této oblasti bude projekt realizovat sedm setkání.

3.1.3 OSVĚTOVÁ ČINNOST

Cílem osvětových aktivit je poukázat na některá aktuální a závažná témata dnešní společnosti, konkrétně na domácí násilí a šikanu v dětském kolektivu. Osvětová činnost je prováděna formou na sebe navazujících besed.

- a) Domácí násilí** – cílem je získat povědomí o tom, co je to domácí násilí, jaké jsou jeho znaky, formy a projevy, jak se chová pachatel, jak poznat oběť domácího násilí, co oběť prožívá a proč se bojí požádat o pomoc, jak ovlivňuje násilí děti, jak chránit sebe i děti. V rámci této oblasti bude projekt realizovat tři besedy.
- b) Šikana a její prevence** – cílem je posílit povědomí o tom, co je šikana a co není, jak jí rozpoznat, jaká jsou její stádia a formy a jaké může mít šikana důsledky na děti, třídní kolektiv i rodinné vztahy. Účastníci besed získají přehled o možnostech prevence agresivního chování a šikany ze strany školy a rodiny a možnostech jejich vzájemné spolupráce. Dozví se o způsobech rozvoje zdravého sebevědomí dětí a podpoře kamarádských vztahů. V rámci této oblasti bude projekt realizovat dvě besedy.

3.1.4 ASISTOVANÉ KONTAKTY

Asistované kontakty upevňují vztah mezi rodičem a dítětem, podporují vzájemnou komunikaci a přispívají ke zdravému vývoji dítěte. Cílem asistovaných kontaktů je zajistit dítěti bezpečný a bezproblémový pravidelný kontakt s rodičem, který nemá dítě ve své péči, nebo má soudně určený kontakt pouze s asistencí. Vytváří bezpečné prostředí pro setkání dítěte s rodičem podle jeho potřeb a zajišťuje asistenci odborníkem, který působí jako podpora dítěti i rodiči. Asistované kontakty jsou určeny rodičům, kteří mají s dítětem nebo druhým rodičem narušený vztah. Jsou také určeny pro rodiče, kterým bylo dítě odebráno do pěstounské péče a se kterým

se snaží znovunavázat kontakt. Asistované kontakty jsou zprostředkovávány na základě doporučení OSPOD nebo jsou dána soudně.

3.1.5 RODIČOVSKÝ DIALOG

Rodičovský dialog je typem setkávání, který zprostředkovává komunikaci mezi členy rodiny o potřebách společných dětí a to za asistence facilitátora. Projekt SPONA Blansko zařadil toto setkávání v roce 2019 jako novou formu poradenské činnosti. Mohou je využít rodiče, jejichž vztah se ocitl v krizi a hledají bezpečné místo pro společná jednání v zájmu svých dětí. Může probíhat společně v jedné místnosti za přítomnosti obou rodičů a facilitátora, nebo odděleně ve dvou místnostech, kdy facilitátor přechází mezi místnostmi a zprostředkovává názory a návrhy druhé strany.

Cílem Rodičovského dialogu je podpora rodičů při hledání cesty k uzavření dohody o potřebách dětí, při znovubudování vzájemné důvěry a schopnosti společně se zaměřit na budoucnost společných dětí.

3.1.6 ASISTOVANÉ PŘEDÁVÁNÍ

Asistované předávání je nově zařazená aktivita projektu SPONA Blansko, který reagoval na zvýšenou poptávku OSPOD Blansko a Boskovice. Při této aktivitě předává rodič dítě, které má ve své péči, druhému rodiči za přítomnosti asistence. Dítě pak s druhým rodičem samostatně stráví delší časový úsek, např. celý den nebo víkend, a poté je dítě opět s odbornou asistencí předáno zpátky prvnímu rodiči.

Cílem Asistovaného předávání je umožnit rodičům předávání dětí mezi sebou a naučit rodiče, aby byli schopni předávat si dítě mezi sebou bez asistence odborného pracovníka v atmosféře klidu a bezpečí.

Průběh předávání může probíhat tak, že se rodiče setkají a za přítomnosti asistenta si dítě předají, pokud to však z důvodu velkých konfliktů mezi rodiči není možné, domluví se na předání dítěte tak, aby se rodiče nesetkali, tzn. dítě předá první rodič asistentovi a odejde, asistent pak předá dítě druhému rodiči, jak přijde. Čas a termíny předání jsou nařízené soudem nebo je doporučí OSPOD.

3.1.7 PODPŮRNÉ SKUPINY

Cílem podpůrných skupin je vytvořit bezpečný prostor pro rodiny s dětmi, které se mohou ocitnout nebo ocitají v ohrožení a jsou v agendě OSPOD, aby měli možnost vzájemně se setkat, sdílet své starosti, vyměnit si zkušenosti a vzájemně se podpořit. Projekt SPONA Blansko realizuje dvě podpůrné skupiny:

- a) **Podpůrná skupina pro rodiče s dětmi ve věku 0-3 roky** – cílem je nabízet rodičům, prarodičům a jejich dětem vhodné společné aktivity na rozvoj poznávacích procesů, motorických dovedností a řeči, podpořit vzájemnou komunikaci. Rodiče mají možnost sdílet své problémy a obavy z výchovy, získat informace o výchovných metodách, děti mají příležitost setkat se poprvé se svými vrstevníky.
- b) **Podpůrná skupina pro rodiče dětí 3-6 let** – cílem je podpora rodičů a prarodičů v prohlubování rodičovských kompetencí nabídkou vhodných společných aktivit, které rozvíjí verbální dovednosti v komunikaci i celkový psychický a fyzický vývoj dětí. Rodiče získají dovednosti řešit problémy s péčí a výchovou dětí, děti se naučí zvládat nové sociální role a komunikaci se svými vrstevníky.

3.2 PLÁNOVANÝ STAV AKTIVIT PROJEKTU SPONA BLANSKO

Projekt Sebezkušenostní výcvik pro rodiče dětí s výchovnými problémy je určený k rozvoji činnosti projektu SPONA Blansko. Doplní oblast vzdělávacích aktivit pro rodiny, které jsou v agendě OSPOD. Jeho přínosem bude intenzivní a dlouhodobější působení na rodiče dětí s výchovnými problémy, které jsou častým tématem vyhledání odborné pomoci. Díky projektu můžeme u rodičů očekávat změnu v přístupu k výchově tím, že zaměří svůj pohled a pozornost od dítěte na sebe.

Projekt je možné zakomponovat do každoroční žádosti o dotaci na MPSV, jako jednu ze vzdělávacích aktivit, kterou projekt SPONA Blansko v rámci své činnosti v dalším období nabídne. Může to být jedna z inovativních činností, která zareaguje na dlouhodobé potřeby rodičů v oblasti výchovy a problematického chování dětí. Podaří-li se projekt podpořit, může se tak pomoci rodičům v jejich obtížné životní situaci trochu jiným způsobem, než na jaký jsou zvyklí. Projekt je nastavený tak, aby rodiče zaktivizovali co nejvíce své vlastní schopnosti a dovednosti, aby podpořil jejich rodičovské kompetence a samostatnost ve výchově dětí a aby celkově pozitivně zapůsobil na rodiče v uvědomění si, že jsou hodnotnými lidmi a podpořil jejich zdravé sebevědomí a sebeúctu. Stávající aktivity, které projekt SPONA Blansko

zajišťuje, by zůstaly v jejich náplni i nadále, neboť jsou úspěšné a potřebné. Témata aktivit by se přizpůsobovala potřebám rodin a navázala by na spolupráci s OSPOD a PPP.

3.3 MULTIPLIKAČNÍ EFEKT

Náplň činností, které zajišťuje projekt SPONA Blansko, jsou zprostředkovávané rodinám s dětmi v evidenci OSPOD, kteří potřebují pomoci se svou situací, protože ji nezvládají vlastními silami. Potřebují poradit a podpořit odbornými pracovníky i rodiči, kteří se ocitli v podobné situaci. Navrhovaný projekt nenásilnou formou doplní a naváže na stávající aktivity SPONY Blansko. Přinese novou formu i obsah jejich vzdělávacím aktivitám, doplní poradenskou činnost a svým charakterem může být i určitým druhem podpůrné skupiny. Bude-li projekt úspěšný, jeho udržitelnost může být vysoká. Navázat na něj mohou prostřednictvím dalších aktivit, které se více zaměří na oblast sebezvoje, jenž je považován za základní stavební jednotku úspěchu nejen ve výchově, ale také v osobním životě. Projekt Sebezkušenostní výcvik pro rodiče dětí s výchovnými problémy je nastavený tak, aby se mohl dále rozvíjet a zefektivnit podle potřeb rodičů.

3.4 ETICKÉ ASPEKTY PROJEKTU

Projekt se opírá o odbornou literaturu, ze které čerpá nejen teorii, ale také jednotlivé aktivity na výcvikových setkáních. Všechny použité zdroje jsou uvedeny v použité literatuře tohoto projektu.

4 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU

Sebezkušenostní výcvik pro rodiče dětí s výchovnými problémy je projekt, jehož cílem je vést rodiče k uvědomění si svých silných a slabých stránek, které je ve výchově jejich dětí ovlivňují a které jejich děti zrcadlí ve svém vlastním chování a projevech. Výcvik se skládá z několika celodenních setkání pro uzavřenou skupinu rodičů. Jednotlivá setkání jsou zaměřena na témata související s výchovou a sebepoznáním - respekt, pochopení a přijetí dítěte, bezpodmínečná láska, emoce, hranice, komunikace, psychohygienu, sebeláska, pozitivní myšlení. Projekt kombinuje vzdělávání a sebezkušenostní aktivity. Rodiče se aktivně zapojí do jednotlivých vzdělávacích témat. Vyzkouší si různé modelové situace, které souvisí s výchovou a seberozvojem, a následně rozeberou své zážitky ze cvičení. Naučí se prezentovat jednotlivá témata, která si sami připraví, budou plnit domácí cvičení. Lektory budou odborní pracovníci – psycholog, speciální pedagog a sociální pedagog. Na konci výcviku obdrží rodiče osvědčení o absolvování. Cílem výcviku je podpora pozitivních vztahů v rodině, vzájemné pochopení, respektování a přijetí všech členů rodiny jako jedinečných bytostí, a tedy eliminace vzájemných konfliktů a problémů v rodině.

4.1 PŘEDMĚT PROJEKTU

Předmětem projektu je realizace šesti výcvikových víkendových setkání, která budou určena pro rodiče dětí s výchovnými problémy, jež jsou v agendě OSPOD.

4.2 CÍLOVÁ SKUPINA PROJEKTU

Projekt je určený pro 12 rodičů, kteří se starají o děti s výchovnými problémy, ve věku 6-12 let a jsou v evidenci Orgánu sociálně-právní ochrany dětí v Blansku nebo v Boskovcích.

Rodiče se do projektu mohou zapojit na základě doporučení OSPOD nebo Pedagogicko-psychologické poradny, dále pak na doporučení jiných sociálních služeb nebo zařízení, které jim pomáhají s jejich nepříznivou životní situací.

4.3 CÍL PROJEKTU

Cílem projektu je podpořit výchovné působení rodičů a pozitivní vztahy v rodině prostřednictvím rozvoje rodičovských kompetencí, a to získáním vědomostí a prostřednictvím

sebezkušenosti, uvědomění si svých silných a slabých stránek a jejich zdravého uplatňování ve výchově dětí.

4.4 KLÍČOVÉ AKTIVITY PROJEKTU

Klíčové aktivity jsou činnosti, které jsou v rámci projektu realizovány tak, aby vedly k naplňování cíle projektu. Jsou zaměřeny na získávání vědomostí z oblasti výchovy, na sebepoznání a sebezkušenost, a na psychohygienu. Každá klíčová aktivita má svoji náplň, která je popsána v Tabulce 2. V tabulce je také uvedeno, ve kterých víkendových setkáních se na daných aktivitách pracuje. Oblasti jednotlivých aktivit se vzájemně propojují. Poslední dvě víkendová setkání rozvíjí již získané vědomosti.

KLÍČOVÁ AKTIVITA 1: ZÍSKÁNÍ VĚDOMOSTÍ Z OBLASTI VÝCHOVY					
1. víkendové setkání	2. víkendové setkání	3. víkendové setkání	4. víkendové setkání	5. víkendové setkání	6. víkendové setkání
-	✓	✓	✓	-	-
NÁPLŇ AKTIVITY	1. Výchova 2. Výchovné problémy 3. Emoce, bezpodmínečná láska a přijetí 4. Hranice, řád, rituály 5. Odměny a tresty 6. Efektivní komunikace a respekt			Cílem aktivity je předat rodičům základní informace o výchově, výchovných problémech a důležitých pilířích výchovy, které pomáhají k rozvoji rodičovských kompetencí	
KLÍČOVÁ AKTIVITA 2: SEBEPOZNÁNÍ A SEBEZKUŠENOST					
1. víkendové setkání	2. víkendové setkání	3. víkendové setkání	4. víkendové setkání	5. víkendové setkání	6. víkendové setkání
✓	✓	✓	✓	✓	✓
NÁPLŇ AKTIVITY	<u>Vztah k sobě</u> 1. kdo jsem - moje silné a slabé stránky			Cílem aktivity je vést rodiče k uvědomění si sebe sama, pojmenování si svých silných a	

	2. Moje myšlení, emoce, chování 3. Sebeúcta, sebevědomí, sebeláska		slabých stránek, uvědomění si svých hranic, porozumění svým emocím a negativním vzorcům chování a jejich eliminace při výchově a ve vztazích k druhým lidem		
	<u>Vztah k druhým</u> 1. Pochopení, přijetí, spolupráce, komunikace, nastavování hranic				
KLÍČOVÁ AKTIVITA 3: PSYCHOHYGIENA					
1. víkendové setkání	2. víkendové setkání	3. víkendové setkání	4. víkendové setkání	5. víkendové setkání	6. víkendové setkání
✓	✓	✓	✓	✓	✓
NÁPLŇ AKTIVITY	1. Pozitivní myšlení 2. Vděčnost 3. Relaxační techniky 4. Kreativní tvoření		Cílem aktivity je naučit rodiče zaměřit svou pozornost pozitivním směrem a začít používat v běžném životě různé techniky psychohygieny		

Tabulka 2 - Klíčové aktivity projektu a jejich naplňování

4.4.1 VÝSTUPY PROJEKTU - KRITÉRIA PRO HODNOCENÍ

- Rodiče mají ucelené vědomosti o výchově.
- Rodiče umí aplikovat získané vědomosti do praxe.
- Rodiče umí pojmenovat své silné a slabé stránky.
- Rodiče rozumí svým emocím.
- Rodiče dokáží pojmenovat své problémy týkající se výchovy svých dětí.
- Rodiče si uvědomují, jak ovlivňují svým výchovným přístupem své dítě.
- Rodiče umí navrhnout změny ve výchově svých dětí.
- Rodiče umí používat techniky psychohygieny ve svém životě.

4.4.2 MĚŘITELNOST A VÝSTUP

Na začátku a na konci kurzu budou rodiče vyplňovat Dotazník na mapování aktuální situace, který je Přílohou č. 27 a Přílohou č. 28 tohoto projektu. Tento dotazník zmapuje situaci rodiče

před zahájením kurzu a po jeho absolvování. Jeho porovnání ukáže, zda u rodičů došlo k posunu v jejich sebepoznání i v rozvoji jejich výchovného působení a vztahů v rodině.

Na závěr kurzu budou rodiče vyplňovat také Závěrečný dotazník pro vyhodnocení kritérií, který je Přílohou č. 29 tohoto projektu. Pomocí tohoto dotazníků zjistíme informace, které nám pomohou změřit a vyhodnotit naplnění jednotlivých kritérií projektu.

4.5 SWOT ANALÝZA PROJEKTU

CÍL PROJEKTU	
<p>Cílem projektu je podpořit výchovné působení rodičů a pozitivní vztahy v rodině prostřednictvím rozvoje rodičovských kompetencí, a to získáním vědomostí a prostřednictvím sebezkušenosti, uvědomění si svých silných a slabých stránek a jejich zdravého uplatňování ve výchově dětí.</p>	
SILNÉ STRÁNKY	SLABÉ STRÁNKY
<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj rodičovských kompetencí – získání vědomostí, seberozvoj • Kvalifikovaní lektori • Malá skupina - individuální přístup • Vlastní portfolio – pracovní listy • Osvědčení o absolvování 	<ul style="list-style-type: none"> • Náročná organizace projektu – forma a obsah, prostory • Časová náročnost pro rodiče i lektory • Finanční náročnost projektu • Nový projekt – nedůvěra, obava
PŘÍLEŽITOSTI	HROZBY
<p><u>PRO RODIČE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Možnost získat nové znalosti a dovednosti v oblasti výchovy • Vzájemné sdílení zkušeností, vyměňování informací a poznatků • Poznání sebe sama • Nácvik technik psychohygieny <p><u>PRO LEKTORY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj profesních zkušeností – nová praxe • Předání praktických zkušeností 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychické vyčerpání rodičů • Nespoupráce rodičů • Nemožnost účasti ze strany lektorů • Nedostatek financí na uskutečnění projektu

Tabulka 3 - SWOT analýza projektu

4.5.1 VYSVĚTLENÍ ÚDAJŮ UVEDENÝCH VE SWOT ANALÝZE

- **CÍL PROJEKTU** – Výchova dětí je činnost, kterou se rodiče učí sami. Neexistuje žádná škola, která by vychovávala a vzdělávala rodiče tak, jako třeba učitele nebo psychology. Rodič jako profese neexistuje. Předpokládá se, že rodičovství se není třeba učit, člověk se prostě rodičem stane a situaci se nějak snaží přizpůsobit. Zjišťuje potřebné informace z různých knih o výchově, nebo od ostatních rodičů. Novopečení rodiče často čerpají zkušenosti s výchovou ze svých rodin, nesou si své programy z dětství, které po narození dětí vědomě či nevědomě aplikují ve výchově. Mnohdy jsou však tyto programy nevyhovující a nadělají při výchově více škody než užítku. Cílem našeho projektu je podpořit rodiče ve výchově a rozvíjet jejich rodičovské kompetence. Cesta rozvoje rodiče vede přes uvědomění si svých silných a slabých stránek, objevení zažitých vzorců chování, které si přinášejí z vlastní rodiny, získáním vědomostí z oblasti výchovy a prostřednictvím sebezkušenosti tak, aby vše mohli zdravě uplatňovat ve výchově. Díky informacím a uvědomění si sebe sama mohou rodiče aktivně budovat a tvořit zdravý vztah se svými dětmi a přispět tak velkým dílem k pozitivním a spokojeným vztahům v rodině.
- **SILNÉ STRÁNKY** – silné stránky projektu můžeme vidět v rozvoji rodičů v oblasti rodičovských kompetencí – získání vědomostí o výchově, poznání sebe sama, tj. silných a slabých stránek a jejich uvědomění, jak je ve výchově uplatňují, nácvik situací, které pomohou k hlubšímu prožitku a změnám zažitých nefunkčních vzorců chování. O rodiče se budou starat a v jejich rozvoji je povedou kvalifikovaní lektori, kteří mají bohaté vědomosti a zkušenosti s prací s dětmi i dospělými lidmi. Mezi lektory bude psycholog, speciální pedagog, sociální pedagog, výchovný poradce, kurátor či lektor zabývající se osobnostním rozvojem. Silnou stránkou projektu také je, že pracuje s malou skupinkou rodičů a tudíž je možné se každému rodiči věnovat individuálně. Rodiče si během absolvování výcviku vytvoří vlastní portfolio, které si odnesou domů a mohou se tak k němu kdykoliv vracet. Po ukončení výcviku získají osvědčení o absolvování.
- **SLABÉ STRÁNKY** – mezi slabé stránky projektu můžeme zařadit náročnost projektu na organizaci. Bude stát hodně úsilí projekt zpracovat, vymyslet takovou formu a obsah, který povede ke splnění všech kritérií, která chceme projektem naplnit. Také může být obtížné získat ochotné kvalifikované lektory, kteří by chtěli na projektu spolupracovat. Je zapotřebí získat vhodné prostory a také dostatek financí na uskutečnění projektu. Vzhledem k časové náročnosti a odbornosti projektu totiž předpokládáme, že projekt bude finančně náročný.
- **PŘÍLEŽITOSTI** – Příležitostí projekt přináší spoustu nejen pro rodiče, ale také pro lektory. Zatímco lektori si mohou díky projektu rozvíjet a předávat si své profesní

zkušenosti a získat tak novou praxi, rodiče budou mít příležitost získat nové znalosti a dovednosti v oblasti výchovy a osobnostně růst. Společně s ostatními rodiči mohou vzájemně sdílet své zkušenosti s dětmi a vyměňovat si informace a poznatky. Budou mít jedinečnou příležitost poznat sebe sama, uvědomit si své limity a nacvičit si techniky psychohygieny, která je důležitá nejen při výchově dětí. Díky projektu mohou rodiče poznat a získat nové přátele.

- **HROZBY** – Vzhledem k otevírání citlivých témat týkajících se účastníků, může být hrozbou projektu jejich psychické vyčerpání, které může vést k jejich nespolupráci. Také může hrozit, že se nám nepodaří získat dostatek financí na uskutečnění projektu – nevyjde podání žádosti o dotaci. Riziko můžeme také vidět v tom, že oslovení lektori odmítnou účast na projektu.

4.5.2 ZHODNOCENÍ SWOT ANALÝZY

NÁVRH NA MAXIMALIZACI PŘEDNOSTÍ A PŘÍLEŽITOSTÍ

- Je důležité zaměřit se na podrobný popis projektu, propracovat všechny detaily a oblasti tak, aby pomohly všem rodičům v jejich osobnostním rozvoji a následně v přístupu k výchově jejich dětí. Rodiče si vyzkouší několik různých druhů cvičení ze základů psychohygieny a sebezkušenostních technik, které pomohou jejich sebereflexi. Díky tomu může dojít ke změnám v jejich životě a výchovném působení na děti
- Individuální přístup lektorů je v našem projektu velmi důležitý, a proto bude mít projekt stanovený maximální počet rodičů – 12.
- S rodiči bude před zahájením kurzu proveden rozhovor, při kterém bude zjišťována jejich motivace k účasti na výcviku. Podmínkou účasti na výcviku je jejich chuť k sebepoznání, jejich aktivní zapojení i ochota spolupracovat při jednotlivých aktivitách a plnění úkolů. Po přijetí k účasti na výcviku bude jejich účast na všech víkendových setkáních závazná.
- Program jednotlivých sezení bude vždy pečlivě promyšlen a na každé víkendové setkání budou pro rodiče připraveny pracovní listy do portfolia.
- Lektori budou vybíráni z řad odborníků, bude dbáno na to, aby splňovali odbornost v oblasti práce s dětmi a dospělými. Důraz se bude klást i na to, aby se do projektu zapojili s chutí a se zájmem, s cílem rozvíjet a získat nové zkušenosti.
- Celý koncept projektu povede k podporování přátelských vztahů uvnitř skupiny – samozřejmostí je mlčenlivost, budování důvěry, respektování, podpora, pochopení, atd.
- S organizací budou vyjednány podmínky získání osvědčení o absolvování.

NÁVRH NA MINIMALIZACI NEDOSTATKŮ A HROZEB

- Je zapotřebí vyčlenit si dostatek času na zpracování projektu, konzultovat praktické problémy (formu a obsah projektu, prostory, finance) s osobami, které mohou být jakýmkoliv způsobem nápomocny. Nepodcenit přípravu a konzultovat přípravu kurzu s odborníky, čerpat z odborné literatury i z vlastních zkušeností.
- Zaměřit se důkladně na psychohygienu rodičů, ale i lektorů, aby se co nejvíce eliminovala psychická zátěž a předešlo se vyčerpání.
- Motivovat a podporovat rodiče v aktivitách, střídat různé druhy činností, abychom předešli neochotě rodičů spolupracovat.
- Nepodcenit výběr lektorů, dbát na jejich ochotu a zájem o účast v projektu. Oslovit dostatečné množství lektorů, abychom zajistili hladký průběh projektu, vzhledem k časovým možnostem lektorů a časové náročnosti projektu.
- Dbát na pečlivé vyplnění žádosti projektu o dotaci, aby mohl být projekt uskutečněn s co největší finanční podporou. Promyslet důkladně finanční plán projektu.
- Předem stanovit pevné termíny setkání, aby se rodiče i lektoři mohli situaci v dostatečném předstihu přizpůsobit. Účast na projektu bude po výběru a zahájení závazná, tolerovat se bude 20% neúčasti ze závažných důvodů (nemoc, úmrtí v rodině,...). Pravidla budou jasná předem pro všechny zúčastněné.

5 SEBEZKUŠENOSTNÍ AKTIVITY

Pátá kapitola stručně popisuje sebezkušenostní aktivity, které jsou náplní jednotlivých víkendových setkání. Základním stavebním kamenem celého projektu je hra. V první části kapitoly je popsáno, proč je hra důležitá nejen pro děti, ale i pro dospělé. Rodiče se budou po celou dobu realizace projektu učit vděčnosti, a proto je tomuto tématu věnovaná druhá část této kapitoly. Vysvětluje, co je to vděčnost a konkrétně přibližuje metodu Deník vděčnosti, který se rodiče naučí praktikovat. Poslední uvedenou sebezkušenostní aktivitou je psychohygienu, která se věnuje pozitivnímu myšlení a relaxačním technikám. Vysvětluje, jaký mají tyto aktivity v životě význam a proč je vhodné je začlenit do života. Všechny uvedené metody z této kapitoly se prolínají celým výcvikem a směřují k naplnění stanoveného cíle projektu.

5.1 ZÁŽITKOVÉ UČENÍ – HRA

„VEŠKERÉ UČENÍ MÁ BÝT PRO DĚTI HROU A SPORTEM.“

John Locke - anglický filozof a lékař (1632 – 1704)

Hry mají v životě dětí, ale i dospělých velký význam. Často jsou zrcadlem, ve kterém se člověk těžko poznává. Mají velmi silný emotivní účinek, jsou zdrojem radosti a pomáhají k rozvoji duševního zdraví. Staví nás do nezvyklých situací, při kterých poznáváme to, co mnohdy vůbec neznáme nebo jsme o tom ani nevěděli. Hry přispívají k sebepoznání. Při hrách může člověk padnout na dno psychických a fyzických sil, ale když to nevzdá a bude hrát hru až do konce, pocítí na sobě pozitivní změnu, která ho posílí. (Gintel, 1990, s. 7)

Hra je často používaná v zážitkové pedagogice. Jejím cílem je získat určitý prožitek, zážitek nebo zkušenost, který se poté prostřednictvím reflexe vyhodnotí a zpracuje tak, aby vedl k co největšímu rozvoji jedince jako osobnosti. (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 12)

5.2 VÝCHOVA K VDĚČNOSTI

„VDĚČNÉ SRDCE JE BOHATÉ.“

Ralph Smart - psycholog a spisovatel

Vděčnost se rodí z pocitu úlevy a osvobození od pocitu viny, od psychického či fyzického břemene, které nás tížilo. Je to pozitivní cit, díky kterému se můžeme cítit povzneseně. Dělá

z nás lepší lidi. Můžeme jí prožívat směrem k lidem, ale i k věcem, prostě ke všemu, co nám přináší úlevu, co nám pomohlo v nouzi se osvobodit. *Je to vzájemný vztah lásky. Bez lásky není vděčnost. Vděčnost vzniká tam, kde pouhá běžná spravedlnost je překonána něčím vyšším, ještě vzácnějším a mocnějším.* (Matějček, 1993, s. 104-106)

Abychom vychovali dítě k vděčnosti, je zapotřebí, aby mezi dítětem a rodičem či vychovatelem, byl hluboký a vřelý citový vztah. Jeden druhého musí mít rád, aby si mohli pomáhat, dělat si radost, nebo zažívali smutek a lítost, když druhému ublíží. *Nepřítelem každé výchovy je násilí a vynucování. Vděčnost se nedá vynutit.* Dítě by se mělo učit, že nic není samozřejmé, ale děje se to proto, že jeden druhému chtějí udělat radost. (Matějček, 1993, s. 104-106)

5.2.1 DENÍK VDĚČNOSTI

**„V KAŽDÉM OKAMŽIKU NAŠEHO ŽIVOTA BYCHOM MĚLI BÝT TAK
VDĚČNÍ, JAK JEN JE TO VŮBEC MOŽNÉ.“**

Seneca - římský filozof (4 př. n. l - 65 př. n. l.)

Deník vděčnosti je jedna z metod, která se používá při výcvikových či psychoterapeutických sezeních. Tato metoda je vhodná pro všechny, kdo se zabývají seberozvojem a snaží se pozitivně měnit svůj přístup k životu. Křivohlavý (2007, s.15) vysvětluje vděk jako uznání, pocit vázanosti za prokázané dobro, a slovo vděčnost jako vyjádření díku. Vděčný člověk soustřeďuje pozornost na pozitivní, kladné věci a pocituje potřebu poděkovat, která mu přináší uspokojení.

Metodu Deník vděčnosti se naučí praktikovat i rodiče dětí s výchovnými problémy. Tato metoda spočívá v každodenním psaní deníku, do kterého si rodiče zapíší, za co by mohli daný den poděkovat, co považují za dar, za co jsou vděční. Svůj vděk mohou zaměřit na své dítě, poděkovat mu za to, co se mu dnes podařilo, z čeho měli radost, být vděční za každou maličkost, která se dítěti povedla, které si všimli a která je potěšila. Pozornost mohou z dítěte převést i na ostatní vztahy v rodině, popř. na jiné situace a události, za které by chtěli daný den poděkovat. Cílem této metody je zaměřit pozornost pozitivním směrem, všimnout si kladných věcí a situací a tím posilovat pozitivní emoce, mezi které vděčnost jednoznačně patří.

Rodiče si mohou ze psaní deníku udělat svůj rituál. Mohou si vyčlenit určitý čas, který budou věnovat jen sobě a psaní. Zamyslí se nad tím, co se daný den událo, zrekapituluji si, co

by mohli pozitivně ohodnotit, za co by mohli poděkovat. Vše si zapíše do svého deníku, který dostanou jako dárek od lektorů. Deník mohou také nosit u sebe a zápisky provádět i během dne, když zažijí pocit vděčnosti. Záznamů může být během dne několik. Z počátku mohou mít rodiče problém všimnout si pozitivních věcí a umět za ně poděkovat, postupem času však získají zkušenost a svou mysl začnou automaticky převádět na pozitivní události a situace. Zaznamenávání pocitů vděčnosti tak začne být pro ně jednodušší.

Podle Křivohlavého (2007, s. 12) došlo u lidí, kteří si pravidelně vedli deník, ke zlepšení zdravotního stavu i mezilidských vztahů. Lidé začali více pečovat o své zdraví, byli pozitivnější a celkově se cítili lépe. Měli větší radost ze života, byli šťastnější, láskyplnější k sobě i druhým, a odolnější vůči negativním vlivům. Cítili se druhými více milovaní a opečovávaní.

5.3 PSYCHOHYGIENA

„LEPŠÍ JE ZAPÁLIT ALESPOŇ MALOU SVÍČKU, NEŽ PROKLÍNAT TMU.“

Konfucius – čínský filozof (551 př. n. l – 479 př. n. l)

Psychohygienu, neboli také duševní hygienu, je součástí hygieny a preventivního lékařství. Snaží se o vytvoření optimálních podmínek pro fungování psychiky, zabývá se prevencí psychických poruch a duševních nemocí. Je to obor, který zkoumá faktory, jež ovlivňují psychiku, a snaží se formulovat zásady, jež napomůžou člověku žít zdravě, spokojeně a vyrovnaně (Průcha a kol., 2009, s. 61).

Psychohygienu slouží jako prevence proti negativním emocím a jako podpora při zvládnutí emočně vypjatých situací. Zvyšuje naše sebeuvědomění a zároveň pracuje s našimi myšlenkami a emocemi (Loja, online, 30.5.2018). Chrání a upevňuje naše duševní zdraví a zvyšuje tak odolnost organismu vůči škodlivým vlivům. Cílem je nastolit rovnováhu mezi tělem a duší, a to nejrůznějšími technikami, které se zaměřují na sebepoznání, organizaci času, zvládnutí emocí a s tím související pozitivní myšlení. K duševní hygieně také patří práce s tělem, např. tanec, relaxace, spánek nebo jakákoliv fyzická aktivita, která je zdrojem pozitivní energie.

5.3.1 POZITIVNÍ MYŠLENÍ

„JSME TO, CO SI MYSLÍME. VŠE Z TOHO, CO JSME, VZNIKÁ S NAŠIMI MYŠLENKAMI. MYŠLENKAMI TVOŘÍME SVĚT.“

Buddha - nepálský duchovní učitel (566 př. n. l - 483 př. n. l.)

Základem štěstí, radosti a úspěchu jsou pozitivní emoce. Pozitivní myšlení má vliv na náš vnitřní klid, na naši pohodu a spokojenost. Pomáhá nám vidět situace z nadhledu a nepodlehnout negativním situacím.

Optimismus v dětství, je jednou z veličin, které souvisejí s pocitem štěstí v dospělosti (Hallowell, 2016, s.71). Pokud mají rodiče pozitivní přístup k životu, snáze dokážou řešit problémy, které jim život nadělí. Nevzdávají se, věří si, hledají možnosti, jak situaci co nejlépe vyřešit. Tuto dovednost předávají dětem svým vlastním příkladem. Děti se učí pozorováním rodičů, jak si dokážou poradit se zklamáním, jak překonávají problémové situace, jak pracují se svými emocemi. Také si osvojují dovednost, jak si pohodu vytvářet a uchovávat.

Chtějí-li rodiče, aby jejich děti byly v životě šťastní a spokojení, dosáhnou toho pouze za předpokladu, že sami zaměří svou pozornost pozitivním směrem a budou pozitivním příkladem pro své děti. Na vše, co je obklopuje, se mohou dívat ze dvou úhlů, a to buď pozitivně, nebo negativně. Budou-li si všimnout a myslet více na to negativní, vyvolá to v nich negativní emoce, na které budou reagovat negativním chováním. A negativní chování nikdy nepovede k pozitivním emocím a následně k pozitivním vztahům.

Rodiče by si měli všimnout emocí, které dítě vkládá do všeho, co se učí. Čím jsou emoce pozitivnější, tím je pravděpodobnější, že se dítě bude celý život učit s chutí novým věcem. Dítě musí pocítit úspěch, aby si vytvořilo pozitivní vztah k učení a následně k pocitům pohody a radosti. Díky tomu může zažívat pocit potěšení a dosahovat větších úspěchů (Hallowell, 2016, s. 234).

5.3.2 RELAXAČNÍ TECHNIKY

„POZITIVNÍ ENERGIE LÉČÍ VŠECHNO.“

Ralph Smart - psycholog a spisovatel

Relaxační techniky jsou postupy, které napomáhají v prevenci či odbourávání stresu a napětí. Navozují stav psychického a fyzického uvolnění a mají pozitivní účinky na tělo. Patří mezi ně například autogenní trénink, který je souborem metod, které umožňuje relaxaci nebo koncentraci. Prostřednictvím uvolnění svalů se uvolňuje psychika, a to vede k duševnímu klidu a větší soustředěnosti. Tato metoda se používá v psychoterapii, ale je možné jí používat i v běžném životě k prevenci nežádoucích jevů způsobených stresovými situacemi. (Průcha a kol., 2009, s. 24, s. 245)

Další relaxační technikou může být meditace, která má na tělo velmi blahodárné účinky. *Kdyby byla meditace k dostání v tabletách, byla by to ta nejžádanější droga všech dob* (Michie, 2014, s. 15). Meditace znamená spojení těla a duše. Má velký vliv na soustředění a vede k větší všímavosti. Dodává energii, posiluje nadšení a radost ze života. Má také velmi pozitivní vliv na imunitní systém a celkové zdraví. Zmírňuje zdravotní problémy a dodává tělu vnitřní klid.

Meditace je souborem různých cvičení a technik, z nichž má každá svůj smysl. Základní meditační technikou je zaměření se na dech. Pozorování dechu, jeho zklidnění a uvědomování si, zpomalí organismus a uvolní napětí. Další technikou je skenování těla, tj. uvědomování si jednotlivých částí těla, jejich procítění a uvolnění. Mysl prochází jednotlivé části těla a plně si je uvědomuje a společně s dýcháním uvolňuje jejich napětí. Mezi nejúčinnější nástroje meditace patří vizualizace, která napomáhá ke změně a k uzdravení těla. Jejím smyslem je představa světla, které naplňuje tělo a přináší do něj teplo, štěstí, klid a radost (Michie, 2014).

Rodiče si v rámci víkendových setkání vyzkouší několik relaxačních technik, díky kterým se naučí spojit se svým tělem i duší a uvolnit tak své tělo i mysl.

6 PODROBNÝ POPIS PROJEKTU

Projekt se skládá z 6 víkendových setkání. Každé setkání je zaměřené na některou oblast týkající se výchovy a seberozvoje. Termíny jsou předem známé, mezi jednotlivými setkáními je časový rozstup 4 – 6 týdnů. Zahájení projektu je závislé na získání dotací na jeho realizaci. Každé víkendové setkání má přesně stanovený cíl, téma a harmonogram dne. Obsahuje devět bloků s aktivitami zaměřenými na získání znalostí, seberozvoj a psychohygienu. Od rodičů se vyžaduje aktivní účast a spolupráce při provádění jednotlivých aktivit. Účastníci budou dostávat i domácí úkoly na procvičení již naučeného. Před zahájením výcvikového kurzu jsou rodiče informováni o organizačních záležitostech, jako je časový rozpis jednotlivých víkendových setkání, hlídání dětí, ubytování a stravování. Na každém setkání bude přítomen vždy psycholog, který k sobě bude mít sociálního pedagoga nebo speciálního pedagoga. Lektori budou vždy přítomni dva, podle druhu aktivit a náplně víkendů je možná přítomnost i všech tří lektorů.

6.1 PRVNÍ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ

Cíl: RODIČE SI UVĚDOMUJÍ, KDO JSOU ONI A KDO JSOU TI DRUZÍ.

Téma: KDO JSEM JÁ, A KDO JSI TY?

První víkendové setkání se zaměřuje na poznání sebe i druhých, na sebevímání, na rozvíjení komunikace a vzájemné spolupráce. Na tomto setkání se rodiče vzájemně poznají a naučí se základy psychohygieny.

6.1.1 SOBOTA

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.) – ZAHAJOVACÍ BLOK

a) **KRÁTKÝ ÚVOD - Organizační záležitosti** – představení projektu, časový harmonogram – od kdy do kdy budou lekce, přestávky na občerstvení, oběd – předání důležitých informací účastníkům – 10 minut

b) **HLAVNÍ ČÁST BLOKU - AKTIVITA – KDO JSI?** (Beermann a kol., 2015, s. 19)

CÍLE:

1. Rodiče a lektori jsou vzájemně seznámeni.
2. Skupina se vzájemně pozitivně naladí a podpoří se ve vzájemné důvěře.
3. Rodiče si vyzkouší komunikaci před skupinou.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: rozhovor

ORGANIZAČNÍ FORMA: nejdříve ve dvojicích, poté skupinová

POMŮCKY: papíry, psací potřeby, flipchart + fixy, pytlík s kuličkami – podle počtu účastníků a lektorů odpovídající počet párů kuliček

ČASOVÁ NÁROČNOST: 80 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Všichni účastníci se vidí poprvé a pro další spolupráci je důležité, aby se vzájemně poznali, věděli, kdo jsou a s čím přicházejí.

PRŮBĚH AKTIVITY: Všichni účastníci dostanou tužku a papír a vytáhnou si z pytlíku jednu kuličku. Podle vytažené barvy udělají dvojice. Této aktivitě se zúčastní i lektori. Ve dvojicích se poté všichni posadí na klidné místo a vzájemně se dotazují a zapisují si odpovědi na otázky, které je o druhém zajímají. Mohou se ptát na cokoli, co jim připadá zajímavé, co chtějí o druhém vědět. Pro prolomení ledu může lektor napsat na tabuli pár návodných otázek, např.

- Co Vás přivedlo na tento kurz?
- Jakou jste měl/a cestu?
- Co rád/a děláte?
- Jak chcete, aby Vás druzí v kurzu oslovovali?

Délka dotazování bude 5 minut na jednoho účastníka, tj. dvojice bude mít na seznamování se celkem 10 minut. Poté si všichni účastníci i lektori sednou do kroužku a každý pak celé skupině představí druhého z dvojice, co se o něm dozvěděl. Ten, o kom druhý mluví, jeho sdělení doplní.

REFLEXE: Lektor požádá každého z účastníků, aby v jedné pozitivní větě shrnul svůj osobní dojem z partnera, se kterým vedl rozhovor. Otázka: Jaký pozitivní dojem na vás udělal váš partner?

ZÁVĚR: Aktivita je vhodná na prolomení ledu, na překonání překážky z neznámého prostředí a neznámých lidí, na podporu vzájemné komunikace a spolupráce.

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.) – AKTIVITA – PRAVIDLA SKUPINY

CÍLE:

1. Rodiče mají vytvořená pravidla skupiny.
2. Rodiče rozvíjí komunikaci a vzájemnou spolupráci.
3. Rodiče si vyzkouší praktický nácvik vytváření dohod.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: brainstorming

ORGANIZAČNÍ FORMA: nejdříve individuální, poté skupinová

POMŮCKY: Pracovní list č. 1, psací potřeby, flipchart + barevné fixy

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Aby se účastníci i lektori cítili ve skupině dobře, je zapotřebí vytvořit si vzájemně pravidla, která budou pro všechny zúčastněné přijatelná. Každý účastník má jiné přání a potřeby, a proto je důležité o nich hovořit a společně pravidla nastavit tak, aby se všichni cítili bezpečně. Vzájemně vytvořená pravidla jsou pro všechny lépe akceptovatelná. Smyslem této aktivity je nejen vytvořit pravidla skupiny, ale ukázat rodičům, v čem jsou pravidla důležitá a jakým způsobem se taková pravidla dají tvořit. Tato zkušenost jim může pomoci v běžném životě při tvoření pravidel se svými dětmi.

PRŮBĚH AKTIVITY: rodiče si individuálně vyplní odpovědi na otázky v pracovním listě č. 1 (Příloha č. 2) a poté jeden po druhém sdělují, své odpovědi. Lektor odpovědi rodičů zapisuje na flipchart. Po zapsání všech odpovědí se rodiče i lektori domlouvají a vytvoří společná pravidla tak, aby byly zohledněny návrhy a potřeby všech účastníků. Je brán ohled na všechny účastníky výcviku, včetně lektorů, kteří na závěr pravidla po dohodě s rodiči doplní o své potřeby, které nejsou v pravidlech obsaženy a jsou akceptovatelná pro všechny zúčastněné. Vytvořená pravidla si společně zapisují na velký papír, který bude po celou dobu výcviku na viditelném místě v místnosti, aby je měli účastníci stále na očích. Současně si je rodiče budou zapisovat do svého Pracovního listu č. 1.

REFLEXE: Jak se vám psalo o vašich potřebách? Bylo pro vás jednoduché sdělovat své potřeby před skupinou? Jak vám bylo, když vaše potřeba nebyla skupinou přijata? Je pro vás jednodušší podřídit se pravidlům ostatních nebo prosazovat svá?

ZÁVĚR: Vytvoření pravidel skupiny je vhodné věnovat celý blok. Tato aktivita slouží k uvědomění si svých vlastních potřeb a je tedy vhodné, tuto aktivitu neuspíšit. Lektor vede diskuzi efektivně, aby na konci bloku byla vytvořená pravidla skupiny. Pokud se objeví nějaká potřeba rodiče, která není pro skupinu přijatelná, lektor danou situaci s rodiči rozebere a společně konstruktivně vyřeší. Rodiče se naučí brát ohledy na druhé a současně sdělovat své potřeby.

3. BLOK (11:00 – 12:30 hod.) – AKTIVITA – JAK VIDÍM SVÉ DÍTĚ?

CÍLE:

1. Rodiče si uvědomí přednosti a nedostatky svého dítěte.
2. Rodiče rozvíjí komunikační dovednosti.
3. Rodiče rozvíjí sebepoznání – uvědomí si své pocity, myšlenky.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: psaní myšlenek, monolog

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: Pracovní list č. 2, psací potřeby, klobouk, lístky s číslem

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Rodiče přichází na výcvik kvůli svému dítěti. Je důležité, aby si na začátku výcviku uvědomili, jak své dítě dnes vnímají, jak se na něho dívají a jak o něm mluví. Tato aktivita bude na závěr kurzu provedená ještě jednou. Rodiče pak zhodnotí změnu svých postojů ke vnímání svého dítěte.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si najdou klidné místo. Lektor jim sdělí pravidla aktivity. Rodiče dostanou Pracovní list č. 2 (Příloha č. 3), na kterém bude napsaná otázka: Co bych řekl/a ostatním o svém dítěti? Pokud má rodič více dětí, bude psát o jednom z nich podle svého výběru. Rodiče budou mít 5 minut na to, aby začali psát vše, co je bude k otázce napadat. Zapiší každou myšlenku, která jim poběží hlavou, budou pět minut psát a nepřestávat. Po uplynutí této doby se rodiče sesednou do kroužku. Lektor dá rodičům vybrat z klobouku číslo, které určí, v jakém pořadí budou mluvit. Každý rodič teď dostane prostor, aby během 4 minut představil ostatním své dítě (48 minut) Bude sdělovat to, co sám uzná za vhodné, nikdo se nebude na nic ptát. Ostatní rodiče budou naslouchat a zaznamenávat si vše, co je v průběhu představování dítěte napadlo. Mohou to být otázky, vzkazy pro rodiče, čeho si všimli, co se jim líbilo nebo nelíbilo. Poté, ve zbývajícím čase (37 minut) bude následovat reflexe, při které budou rodiče za pomoci lektora vzájemně sdílet své dojmy.

REFLEXE: Proč jste si vybral/a právě tohle z vašich dětí? Jak se vám pět minut o dítěti psalo? Bylo pro vás těžší psát nebo mluvit? Co jste si díky psaní o svém dítěti uvědomil? Co byste chtěl ostatním rodičům vzkázat? Co vás napadlo, když ostatní rodiče mluvili?

ZÁVĚR: Rodiče si uvědomí, jak dnes smýšlí o svém dítěti.

4. BLOK (16:00 – 17:30 hod.)

AKTIVITA – KDO JSEM JÁ? (Kolařík, 2013, s. 72)

CÍL:

1. Rodiče si uvědomí a pojmenují své životní role.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: sebereflexe

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální, poté skupinová

POMŮCKY: barevné papíry, psací potřeby, lepidlo, Pracovní list č. 3

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Dnešní den je seznamovací. Rodiče se v prvním bloku seznámili navzájem, ve třetím bloku představovali své děti a tento blok budou věnovat sami sobě. Je zaměřen na jejich životní role, které ve svém životě hrají. Tato aktivita je psychicky náročnější, ale je důležitá k nastartování procesů sebeuvědomění, na kterém budeme pracovat i v dalších setkáních.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si vezmou barevný papír podle svého výběru. Papír si rozdělí na devět lístků. Lektor požádá rodiče, aby si na první lístek napsali odpověď na otázku: „Kdo jsem?“ Toto se opakuje do doby, než mají rodiče popsáno všech devět lístků. Odpovědi se nesmí opakovat. Po napsání všech lístků požádá lektor rodiče, aby si své lístky poskládali podle důležitosti, kdy nahoře bude to nejdůležitější a dole to nejméně důležité. Poté všichni rodiče sdělí ostatním členům skupiny, co mají na lístcích napsáno a proč si je seřadili tak, jak učinili. Další část hry je velmi náročná a vyžaduje kvalitní a citlivé vedení. Rodiče se pod vedením lektora budou postupně všech lístků zbavovat. Odhazování lístků je vždy provázeno formulkou: „Už nejsem...“ Nejdříve se všichni zbaví prvního lístku, poté druhého, třetího... až devátého. V průběhu aktivity lektor zdůrazňuje, aby si rodič opravdu uvědomoval, jaké by to bylo, kdyby opravdu o svou roli přišel. Aktivita je čím dál náročnější, čím výše se rodič s odhazováním lístků dostává. Pokud má být technika účinná, měli by se nakonec všichni svých devíti lístků vzdát. Pokud to někdo nedokáže, lektor ho nenutí, ale je nutné to vše zohlednit v reflexi.

REFLEXE: S odhazováním lístků lektor musí průběžně citlivě reagovat na aktuální dění, rodičům se mohou vybavit různé emoce, které je důležité průběžně reflektovat. Jak vám je? Uvědomujete si možnost a rizika ztrát v životě? Stalo se vám to už někdy? Rodiče poté mohou společně diskutovat o proběhlé aktivitě a o tématech, která se jim aktivitou otevřela. Na závěr si mohou rodiče lístky vzít zpět se slovy: Už jsem... a nalepit si je na Pracovní list č. 3 (Příloha č. 4).

ZÁVĚR: Tato aktivita vyžaduje odborné vedení, protože je psychicky náročnější. Vede rodiče k uvědomění si svých životních rolí a významu pro jejich život.

5. BLOK (18:00 – 18:45 hod.)

a) AKTIVITA – PSYCHOHYGIENA – PROCHÁZKA PO TĚLE

CÍL:

1. Rodiče si vyzkouší uvolnit napětí ve svém těle.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: progresivní relaxace

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: CD s relaxační hudbou, notebook

ČASOVÁ NÁROČNOST: 15 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Rodiče mají za sebou náročný den, kdy museli hodně přemýšlet, a proto je vhodné zařadit odpočinkovou aktivitu, při které si uvolní napětí ve svém těle.

PRŮBĚH AKTIVITY: rodiče se pohodlně posadí na židli a zavřou si oči. Lektor pustí na notebooku relaxační hudbu. Hudbu bude provázet svým slovem a říkat rodičům, co mají dělat. Jeho hlas bude klidný a ne moc hlasitý. Nejdříve si zavřou oči a uvědomí svůj dech. Několikrát po sobě se prodýchají a svůj dech uklidní. Poté si budou postupně, na základě instrukcí od lektora, se zavřenýma očima procházet své tělo a uvědomovat si jednotlivé části. Začnou od hlavy a skončí u prstů na nohou. Jednotlivé části těla si nejdříve uvědomí, poté zatnou a povolí. Takto budou postupovat celým tělem. Na závěr zatnou celé tělo a povolí třikrát po sobě. V průběhu cvičení se stále soustředí na dech. Nadechují energii a vydechují napětí. Po provedení celého cvičení si pomalu otevřou oči a nechají doznít relaxační cvičení.

ZÁVĚR: Aktivita je cíleně zaměřená na uvolnění napětí v těle, na zastavení se a zaměření myšlenek k sobě, ke svému tělu a dýchání. Je velmi důležité, aby rodiče zažili tuto zkušenost, která jim může pomoci se zklidnit v situacích, kdy cítí napětí v těle.

REFLEXE: Jak se vám cvičení líbilo? Dařil se vám zklidnit dech? Dařilo se vám soustředit na jednotlivé části těla? Odbíhali vaše myšlenky jinam?

b) AKTIVITA – ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

CÍL:

1. Rodiče umí sdělit zpětnou vazbu na prožitý den.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: zpětná vazba

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: žádné

ČASOVÁ NÁROČNOST: 20 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Každý den je důležité zakončit reflexí o tom, co proběhlo a jak to kdo prožíval a vnímal.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče sedí v kroužku a jeden po druhém hodnotí prožitý den – všímají si pozitivních i negativních zážitků či situací, co se jim daný den líbilo, co pro ně bylo

těžké, s čím odchází. Sdělují, zda bylo něco, co jim vadilo, zda jim něco chybělo, co jim bylo příjemné.

REFLEXE: není nutná

ZÁVĚR: Lektor si zapíše podněty, které mohou být dobrým podnětem do dalších setkání.

c) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI

CÍL:

1. Rodiče si uvědomí pozitivní chvíle dnešního dne.
2. Rodiče naplní sklenici pozitivními vzkazy.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: psaní vděčností

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: pětilitrová sklenice s uzavřeným víkem, barevné papíry, psací potřeby

ČASOVÁ NÁROČNOST: 10 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Vzhledem k tomu, že je v životě rodičů spousta negativních vlivů, podpoří výcvik rodiče ve všímavosti si pozitivních situací, které se jim každý den dějí. Tato aktivita bude rodiče provázet po celý výcvik, kdy každý den bude touto aktivitou zakončen.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor seznámí rodiče s touto aktivitou. Postaví na viditelné místo v místnosti pětilitrovou sklenici s víkem, které bude připevněné již předem tavicí pistolí a ve víku bude udělaný otvor tak, aby se jím daly prostrčit lístky se vzkazy. Vedle sklenice budou položené nastříhané barevné papíry ve tvaru čtverce, každý den bude mít jinou barvu. Po každém dni vyzve lektor rodiče, aby si promysleli, co se jim daný den událo hezkého, za co by mohli poděkovat, za co jsou vděční, a to napsali na barevný list papíru. Mohou na papír napsat tolik díky, kolik se na něj vejde, ale pouze z jedné strany. Papír si podepíší a vhodí do sklenice. Na 6. víkendovém setkání, v neděli, v Bloku č. 1, všichni společně sklenici rozdělají a lístky vděčností si přečtou.

REFLEXE: Proběhne na 6. víkendovém setkání, v neděli, v Bloku č. 1. (s. 104)

ZÁVĚR: Sklenice vděčností je jednou z metod seberozvoje. Zaměření pozornosti pozitivním směrem je důležité pro všechny vztahy, a proto je vhodné tuto aktivitu zařadit a pokusit se tak nasměrovat rodičům jejich myšlení do pozitivna.

d) DOMÁCÍ ÚKOL – provést si před spaním relaxační cvičení, které si vyzkoušeli

- začít si psát DENÍK VDĚČNOSTÍ – rodiče dostanou od lektorů jako dárek k začátku výcviku pěkný deník, do kterého si budou psát každý den pět věcí, za které jsou vděční, za které by mohli poděkovat. Při každém dalším setkání se v úvodní hodině lektor zeptá, jak se jim daří deník psát.

6.1.2 NEDĚLE

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

- a) **PŘIVÍTÁNÍ – RANNÍ RITUÁL – VÍTĚZNÝ POKŘIK SAMURAJE** (Beermann a kol., 2015, s. 147)

CÍLE:

1. Rodiče se pozitivně naladí na nový den.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: pokřik

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: žádné

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Přeladění se na skupinu, naladění se na společnou činnost.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče se postaví do kruhu a drží se za ruce. Následně se pokrčí v kolenou a zvolají „eejj“, následně s hlasitým „aaajj“ se pustí, rozhodí ruce do výšky a vrátí se do vzpřímeného stoje. Hlasitost výkřiku záleží na každém z účastníků.

REFLEXE: není nutná

ZÁVĚR: Cvičení přináší psychické a fyzické uvolnění, odbourává stres díky výkřiku a společnému pohybu.

b) AKTIVITA - DŮLEŽITÉ CHVÍLE MÉHO ŽIVOTA

CÍL:

1. Rodiče si uvědomí důležité chvíle svého života, které jim něco daly nebo vzaly.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: dopis

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: Pracovní list č. 4, psací potřeby

ČASOVÁ NÁROČNOST: 80 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Každý z rodičů v životě zažil něco, co ho určitým způsobem ovlivnilo v jeho jednáních, postojích, nebo hodnotách. Z těchto zkušeností v životě čerpá a promítá je do vztahů i situací, které zažívá dnes. Je dobré si tyto významné události v životě pojmenovat a stavět na nich další práci na sobě samém.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si najdou klidné místo v místnosti, kde se budou cítit dobře a napíší na Pracovní list č. 4 (Příloha č. 5) sami sobě dopis. Vráť se v čase do svých x let (do takového věku, kolik je jejich dítěti, tzn. je-li jejich dítě s výchovnými problémy šest, představí si sami sebe v šesti letech, je-li mu 12 let, představí si sami sebe ve dvanácti letech). Dopis bude obsahovat to, co by chtěli sobě samému vzkázat, poradit, zda je něco, před čím chtějí své dítě varovat, na co si má jejich dítě dávat pozor, v čem ho chtějí podpořit, atd.

REFLEXE: reflexe může být individuální, dle potřeb rodičů, v případě, že u nich psaní dopisu vyvolá emoce, které budou potřebovat s lektorem v danou chvíli probrat. Společná reflexe bude následovat v dalším bloku, aby měl každý rodič dostatek času.

ZÁVĚR: Této aktivitě je věnovaný celý blok. Rodiče tak mají dostatek času na utřídění svých myšlenek, ponoření se do svého dětství. Pro rodiče může být tato aktivita náročná, a proto je zapotřebí, aby byl lektor přítomen a průběžně reagoval na emoce rodičů, pokud to budou potřebovat. Samotná reflexe aktivity bude probíhat po přestávce, rodiče tak mohou nechat doznít své pocity a myšlenky.

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA - REFLEXE DOPISU – DŮLEŽITÉ CHVÍLE MÉHO ŽIVOTA

CÍL:

1. Rodiče si umí dát zpětnou vazbu na napsaný dopis.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: záznam, rozhovor

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální, skupinová

POMŮCKY: napsaný dopis, Pracovní list č. 5

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY:

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si vezmou Pracovní list č. 5 (Příloha č. 6) a na začátku bloku si poznačí odpovědi na uvedené otázky. Na zapsání budou mít rodiče 15 minut. Zbývající čas si vzájemně sdělují dojmy ze psaní dopisu i z otázek, které v pracovním listu vyplnili. Lektor prostřednictvím reflexivních otázek zjišťuje, jak rodiče sami sebe vidí, co si uvědomili, jací jsou a jací by chtěli být, atd.

REFLEXE: V Pracovním listu č. 5 - Jak se vám dopis psal? Je spíš pozitivní nebo negativní? Jaké emoce jste při psaní dopisu prožíval? Je něco, co má pro vás v dopisu obzvlášť cennou hodnotu? Kolik obsahuje dopis rad? Kolik obsahuje pochval? Kolik obsahuje kritiky? Obsahuje nějaké vulgární výrazy? Obsahuje nějaké zdrobněliny, laskavá slova?

V rozhovoru s lektorem: Co vám tohle cvičení dalo? Co jste se o sobě dozvěděl/a? Jak se vidíte teď a jaký/á byste chtěl/a být? Změnil/a byste něco ve svém životě? Je něco, za co cítíte vděčnost?

ZÁVĚR: této aktivitě je věnovaný celý blok, neboť reflexe dopisu může vyvolat spoustu emocí a otázek, kterým je potřeba věnovat pozornost a dát jim prostor na vyjádření. Je potřeba citlivé vedení lektorem a směřování rodičů k sebeuvědomění.

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – KOLÁŽ – JÁ A MOJE DÍTĚ ZA PĚT LET (Oaklander, 2003, s. 74)

CÍLE:

1. Rodiče rozvíjí svoji tvořivost.
2. Rodiče mají představu o tom, jaký vztah chtějí mít se svým dítětem za pět let.
3. Rodiče si odpočinou.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: kreativní, práce s různým materiálem

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: papír (barevný, hedvábný, balicí, noviny, časopisy,...), různé textilie, látky, měkké materiály (bavlna, vlna, jutová tkanina, flanel, hedvábí, krajka, peří), hrubé materiály (brusný papír, drátěnka,...), další věci (knoflíky, provázky, hliníková folie, celofán, mušle, stuhy, semínka, nudle, těstoviny,...)

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Rodiče se na chvíli zastaví a zaměří svou pozornost na sebe a své dítě a budou chvíli snít. Po psychicky náročných aktivitách, je tato aktivita tvůrčí a umožní rodičům odpočinout si.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor připraví doprostřed kruhu, ve kterém rodiče sedí, všechny pomůcky. Seznámí rodiče s průběhem aktivity. Rodiče mají za úkol udělat koláž svého života a dítěte za pět let. V časopisech a novinách si najdou obrázky nebo texty, se kterými se ztotožňují a nalepí je na své papíry podle své fantazie. Mohou je doplnit ostatními druhy materiálu, popř. textem. Na vytvoření koláže budou mít 60 minut, na závěrečnou reflexi 30 minut.

REFLEXE: Jak se vám pracovalo? Jaké myšlenky vás napadaly? Byla pro vás aktivita zábavná? Co bylo pro vás těžké? Jak se vidíte za pět let? Co se ve vašem životě za pět let změnilo? Jaký je váš cíl?

ZÁVĚR: Tato aktivita patří mezi odpočinkové aktivity, kdy si rodiče tvoří a myslí jen na sebe a své dítě. Je vhodné rodičům ukázat, že je důležité se umět zastavit, ponořit se do sebe a probudit svou kreativitu. Může jim to pomoci při překonávání problémů, doplnit potřebnou energii. Koláž je velmi dobrý prostředek k sebevyjádření – vyjádření emocí, přání, atp.

4. BLOK (16:00 – 16:45 hod.)

a) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI

- Tato aktivita je popsána u soboty prvního víkendového setkání, v 5. bloku, v písmenu c, na straně 59.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

b) AKTIVITA – ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

CÍLE:

1. Rodiče zhodnotí uplynulý víkend.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: rozhovor

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: karty ze společenské hry Dixit, Pracovní list rodiče

ČASOVÁ NÁROČNOST: 25 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Máme za sebou první víkendové setkání, při kterém rodiče zažili spoustu situací, které je nějakým způsobem ovlivnily. Aby se víkendové setkání zakončilo a uhladila se otevřená témata, je zařazení reflexe na závěr víkendu velmi důležité.

PRŮBĚH AKTIVITY: Všichni rodiče sedí v kroužku a lektor položí na zem obrázky. Vyzve rodiče, aby si vybrali jeden obrázek, který bude představovat jejich momentální naladění. Jakmile budou mít rodiče svůj obrázek, posadí se a lektor začne závěrečnou reflexi.

REFLEXE: Proč jste si vybral zrovna tento obrázek? Co o vás vypovídá? Co jste se o tomto víkendu o sobě dozvěděl/a? S čím dnes odcházíte?

ZÁVĚR: Zakončení společně stráveného víkendu. Rodiče si zaznamenají do Pracovního listu rodiče (Příloha č. 1), co se o sobě tento týden dozvěděli.

c) AKTIVITA – DOMÁCÍ ÚKOL

CÍLE:

1. Rodiče si vyhledají teoretické informace ke zvolenému tématu – výchova a výchovný problém, odměny a tresty.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1

METODA: vyhledávání informací – práce s knihou, internetem, PowerPointem

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: doporučená literatura k vypracování tématu, internet, Pracovní list č. 6

ČASOVÁ NÁROČNOST: zadání úkolu – 10 minut, domácí příprava podle potřeb a možností rodičů

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Náplní projektu je získání vědomostí z oblasti výchovy a také seberozvoj a sebezkušenost rodičů. V rámci této aktivity jsou rodiče vedeni k vyhledávání odborných informací, které se týkají výchovy. Tím, že si informace sami vyhledají a při dalším setkání je předají ostatním rodičům, dojde k lepšímu pochopení tématu a možnému zapamatování.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče dostanou domácí úkol, který si na příští víkendové setkání připraví. Lektor seznámí rodiče s požadovaným výstupem a vysvětlí důvody, proč to od nich požaduje. Rozdělí rodiče na dvě skupiny, z nichž každá si připraví na příští setkání jedno téma. První skupina si připraví téma: Výchova a výchovný problém, druhá skupina si připraví téma: Odměny a tresty. Rodiče si vyhledají odborné informace týkající se daných témat podle doporučené literatury a otázek, které mají uvedené v Pracovním listu č. 6 (Příloha č. 7). Formu vypracování si zvolí každý sám, je možná forma prezentace či jiná, dle uvážení a možností rodičů, je však zapotřebí informace donést na příští setkání v tištěné formě, neboť budou potřeba k další aktivitě. Zjištěné informace si rodiče vzájemně předají na příštím víkendovém setkání.

REFLEXE: příští setkání

ZÁVĚR: Domácí úkol může znamenat pro rodiče zátěž v jejich situaci, ale je důležitý pro jejich rozvoj. Rodiče si vyzkouší práci s odbornou literaturou, změní své návyky už jen tím, že si zajdou třeba do knihovny. Tato aktivita vede rodiče k rozšíření jejich znalostí.

c) AKTIVITA - ZÁVĚREČNÝ RITUÁL - ROZLOUČENÍ – JSME TÝM! (Beermann a kol., 2015, s. 166)

CÍL:

1. Účastníci se společně rozloučí.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: hra

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: žádné

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Zakončovací rituál, který umožní vzájemné rozloučení.

PRŮBĚH AKTIVITY: Všichni účastníci stojí v kruhu. Lektor natáhne pravou ruku doprostřed kruhu, a požádá souseda, aby si položil svou pravou ruku na tu jeho. Takto budou pokračovat dokola, dokud nebudou mít všichni svou pravou ruku na sobě. Poté lektor řekne závěrečný pozdrav, po kterém bude následovat společný výkřik dle domluvy (např. Šťastnou cestu. Ahoj. Děkujeme.) a společně s výkřikem vyzdvihnou ruku do vzduchu.

REFLEXE: není potřeba

ZÁVĚR: rozloučení všech účastníků, závěrečné gesto, které může mít překvapivý efekt. Může se ozvat silný pocit sounáležitosti se skupinou.

6.2 DRUHÉ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ

Cíl: RODIČE UMÍ POJMENOVAT VÝCHOVNÉ PROBLÉMY U SVÉHO DÍTĚTE A NAVRHOVAT JEJICH EFEKTIVNÍ ŘEŠENÍ

Téma: VÝCHOVA JE VÝZVA PRO RODIČE

Druhé výcvikové setkání se dotkne teoretických témat výchovy, výchovných problémů, odměn a trestů. Rodiče se aktivně zapojí do jejich zpracování. Vyzkouší si hraní rolí s příběhy z jejich praxe. Z oblasti duševní hygieny si vyzkouší svoji kreativitu a vysní si svého ideálního tátu a svou ideální mámu.

6.2.1 SOBOTA

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

a) AKTIVITA – RANNÍ RITUÁL - PŘIVÍTÁNÍ

CÍLE:

1. Účastníci se přivítají a pozitivně naladí na společné aktivity.
2. Účastníci si vzájemně zopakují svá jména.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: hra

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: žádné

ČASOVÁ NÁROČNOST: 20 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Zahájení dne, naladění se na skupinu, zopakování si jmen.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče sedí v kruhu a mají za úkol představit se tak, aby ke svému jménu přidali nějaké přídatné jméno, které začíná na stejné písmeno, jako jeho jméno, např. šikovný Štěpán. Začne jeden z rodičů a pošle úkol směrem nalevo nebo napravo. Rodič, který je na řadě, zopakuje jméno i s přídatným jménem, které řekl rodič před ním a přidá své. Další rodič zopakuje předchozí jména obou rodičů a doplní o svoje. Takto pokračují až k poslednímu rodiči, který zopakuje jména všech rodičů včetně jejich přídatných jmen. Rodiče si poté mohou po kruhu zopakovat všichni všechna jména. Na závěr si připomenou, jak chtějí být ostatními oslovení a pokud budou potřebovat, mohou si napsat své jméno na lepicí lístek a přilepit na oděv.

REFLEXE: není potřeba

ZÁVĚR: Zopakování jmen všech účastníků, pozitivní naladění skupiny.

b) AKTIVITA – PRÁCE VE SKUPINĚ NA TEORETICKÝCH TÉMATECH – VÝCHOVA A VÝCHOVNÝ PROBLÉM, ODMĚNY A TRESTY

CÍLE:

1. Rodiče se učí vzájemné spolupráci při teoretické přípravě.
2. Rodiče poznávají sebe sama při práci ve skupině, uvědomují si svou pozici.
3. Rodiče mají vytvořenou společnou teorii k daným tématům.
4. Rodiče se učí pracovat s vymezeným časem i s informacemi.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1, 2

METODA: brainstorming ve skupinách

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: Pracovní listy č. 6, papír na flipchart, fixy

ČASOVÁ NÁROČNOST: 70 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Dozvědět se něco o výchově, výchovném problému, odměnách a trestech. Sebepoznání při práci ve skupině, uvědomění si své pozice ve skupině, svých hranic, práce s určeným časem, vytváření dohod, kompromisů a uvědomění si podobností s rodinnou rolí.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče se rozdělí do dvou skupin podle témat, která si měli vypracovat. Každá skupina si vezme velký papír na flipchart a společně začnou diskutovat a sdělovat své poznatky k tématu. Na společný velký papír udělají výpisek pro ostatní účastníky, který jim poté budou prezentovat. Budou se držet uvedených otázek z Pracovního listu č. 6 (Příloha č. 7).

REFLEXE: Kde bylo vaše místo ve skupině? Kdo skupinu vedl? Jak jste se ve skupině cítil/a? Prosadil/a jste něco svého? Jste spokojený/á s výsledkem? S kým ze skupiny se vám dobře pracovalo? Objevily se ve skupině nějaké konflikty? Viděli jste nějakou podobnost v roli ve skupině s vaší rolí v rodině?

ZÁVĚR: Rodiče si vyzkouší společnou práci na daných teoretických tématech. Poznají sami sebe při práci ve skupině a porovnají roli ve skupině s rolí v rodině.

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA – PREZENTACE TEORIE – VÝCHOVA A VÝCHOVNÝ PROBLÉM

CÍLE:

1. Rodiče získají vědomosti o výchově a výchovném problému.
2. Rodiče předají ostatním účastníkům vědomosti o tématu výchova a výchovný problém.
3. Rodiče rozvíjí své komunikační dovednosti a posilují své sebevědomí a sebejistotu.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1, 2

METODA: prezentace, diskuze

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: flipchart s předepsanými informacemi, Pracovní list č. 6

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Vyzkoušení si, jaké to je předávat informace před publikem, podpora sebevědomí a posilování sebejistoty.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče budou jeden po druhém ostatním účastníkům přednášet, co se o daném tématu dozvěděli. Skupina se může prezentujících doptávat, co je zajímavé nebo čemu nerozuměli. Zjištěné informace si budou ostatní rodiče průběžně zapisovat do Pracovního listu č. 6 (Příloha č. 7).

REFLEXE: Jak se vám mluvilo před skupinou? Co bylo lehké a co těžké? Jak fungovala spolupráce? Jste spokojeni s výsledkem? Rozumíte tématu? Je něco, co potřebujete dovysvětlit? Jak se vám reagovalo na otázky? Měli jste dostatek času? Jsou informace dostačující?

ZÁVĚR: Předané informace o tématu. Diskuze celé skupiny. Práce s časem a s informacemi.

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – HRANÍ ROLÍ - JÁ, MOJE DÍTĚ A KONFLIKTNÍ SITUACE

CÍLE:

1. Rodiče si vyzkouší hraní rolí.
2. Rodiče si pojmenují konfliktní situace se svým dítětem.
3. Rodiče poznají možnosti řešení konfliktních situací.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: hraní rolí

ORGANIZAČNÍ FORMA: ve dvojicích, poté skupinová

POMŮCKY: papíry, psací potřeby, kartičky s protiklady

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Hraním rolí si rodiče vyzkouší konfliktní situace ze svých životů trochu jinak. Rodiče se vzájemně inspirují.

PRŮBĚH AKTIVITY: Každý z rodičů dostane dva malé papíry. Na první napíše charakteristiku svého dítěte, která bude mít tyto náležitosti:

1. Křestní jméno, věk
2. Konfliktní situace
3. 3 pozitivní stránky dítěte
4. 3 negativní stránky dítěte

Na druhý lístek napíše charakteristiku sebe – rodiče:

1. Křestní jméno
2. Obvyklá reakce při konfliktu
3. 3 pozitivní stránky rodiče
4. 3 negativní stránky rodiče

Papíry si lektor vybere, udělá hromádku rodič a hromádku dítě. Obě hromádky promíchá. Poté dá rodičům vylosovat z klobouku kartičky s protiklady (např. malý x velký, bílý x černý,...). Rodiče si k sobě najdou protiklad a vytvoří tak dvojice. Každá dvojice se domluví, kdo bude dítě a kdo rodič a vylosují si z hromádky svou charakteristiku. Pokud si rodič vylosuje sebe nebo své dítě, dá kartičku zpět a vylosuje si znovu. Krátce se na svou roli připraví a dle zvoleného pořadí budou hrát postupně scénky, ve kterých se budou snažit zachovat uvedenou charakteristiku. Na hraní scénky budou mít rodiče maximálně 7 minut. Po každé scénce bude následovat reflexe. Rodiče si všimají jednotlivých postav, jak hrají.

REFLEXE: Ve 4. bloku, Aktivita a), str. 69.

ZÁVĚR: Všichni rodiče vstoupí do role. Rodič pozoruje sebe i ostatní, jak se chová/chovají. Popřemýšlí, co mu cvičení dalo, co si uvědomil, zda se v některých rolích poznal.

4. BLOK (16:00 – 17:30 hod.)

a) AKTIVITA – REFLEXE PŘEDCHOZÍ AKTIVITY – HRANÍ ROLÍ

CÍLE:

1. Rodiče získají zpětnou vazbu na hraní role.
2. Rodiče umí pojmenovat výhody a nevýhody jednotlivých přístupů k řešení problému.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: diskuze

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: Pracovní list rodiče, psací potřeby.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 30 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Zpětné vyhodnocení aktivity, její přínos pro rodiče.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče sedí v kroužku a diskutují o proběhlé aktivitě. Dávají k diskusi své otázky, které je v průběhu celé aktivity napadaly. Vše, co považují za důležité ve vztahu ke své osobě, si zapíše do Pracovního listu rodiče (Příloha č. 1).

REFLEXE: Jak se vám aktivita líbila? Poznali jste se v některé roli? Co jste prožívali jako děti? Jak se vám hrál rodič, kterého v běžném životě nehrajete? Jaký přístup se vám líbil a jaký ne? Naštvalo vás něco? Daly by se scénky zahrát i jinak? Máte nějaké nápady, jaké reakce by byly efektivnější? Dala vám aktivita něco nového? Můžete ve svém přístupu k dítěti něco změnit?

ZÁVĚR: Lektor vede diskusi s rodiči a dbá na to, aby si rodiče sdělili zpětnou vazbu na proběhlé aktivity. Zaměří se na to pozitivní, ale upozorní i na to negativní, co nefunguje.

b) AKTIVITA – OSVOBOZENÍ (Kolařík, 2013, s. 93)

CÍLE:

1. Rodiče si uvědomí, jaký je jejich současný život.
2. Rodiče se zaměří na své sny a přání.
3. Rodiče zjistí, co mohou pro změnu života udělat sami.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: práce s představou

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální, poté skupinová

POMŮCKY: Pracovní list č. 7, psací potřeby, kulatý hroznový cukr

ČASOVÁ NÁROČNOST: 60 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Snění, představa osvobození od trápení a starostí, uvolnění.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče sedí v kruhu. Lektor si vezme hroznový cukr a začne rodičům vyprávět, že je to kouzelná tabletky, která má moc zbavit je na týden všech starostí, které zažívají se svými dětmi. Dá rodičům několik otázek, nad kterými se mají zamyslet (Pracovní list č. 7 – Příloha č. 8). Lektor dá poté každému jednu tabletku a požádá je, aby si ji nechali volně rozpustit v ústech a představili si její moc. Týden bez starostí, týden bez konfliktů. Nechá je přemýšlet. Ve druhé části úkolu mají rodiče popřemýšlet, o co skutečně stojí a zda by se to dalo zařídit i bez kouzelné pilulky. Na závěr cvičení proběhne celková reflexe a společná diskuze.

REFLEXE: Jak by se změnil váš život s kouzelnou pilulkou? Myslíte si, že byste takovou pilulku potřebovali?

ZÁVĚR: Rodiče se ponoří do svých snů a přání a představí si svůj vysněný život bez konfliktů. Díky představě a následné reflexi si uvědomí, co mohou pro změnu udělat sami.

5. BLOK (18:00 – 18:45 hod.)

a) AKTIVITA – SPOLEČNÁ KRESBA NA TÉMA: CO MI ŘÍKÁ TEĎ MOJE HLAVA A MOJE TĚLO? (Vališová, 2005, s. 50)

CÍLE:

1. Rodiče rozvíjí svoji tvořivost.
2. Rodiče se podporují ve vzájemné spolupráci.
3. Rodiče si uvědomí své tělo a své pocity a kreativně je vyjádří.
4. Rodiče se uvolní a odpočinou si.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: kresba

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: pastelky, progressa, voskovky, fixy, balicí papír

ČASOVÁ NÁROČNOST: 40 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Odpočinek, uvolnění, radost z týmové práce.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor umístí na zem velký balicí papír, rozloží kolem něj pastelky, progressa, voskovky a fixy. Vyzve rodiče, aby si kolem balicího papíru našli své místo, a sdělí jim zadání úkolu. Rodiče mají nakreslit to, co je napadne na téma: Co mi říká teď moje hlava a moje tělo? Úkolem rodičů je vzájemně spolupracovat a domlouvat se, co by chtěl každý

nakreslit a rozvrhnout si vše na papír tak, aby vytvořili společné dílo. Obraz bude zpětnou vazbou na dnešní den a současně rodiče naladí na odpočinek.

REFLEXE: Jak se vám aktivita líbila? Odpočali jste si? Jak jste spokojeni s výsledkem? Dařilo se vám domluvit, nebo jste si kreslili každý, jak chtěl?

ZÁVĚR: Vytvořený společný obraz pro radost.

b) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI

- Tato aktivita je popsána u soboty prvního víkendového setkání, v 5. bloku, v písmenu c, na straně 59.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

6.2.2 *NEDĚLE*

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

a) AKTIVITA – RANNÍ RITUÁL – POZITIVNÍ AFIRMACE

CÍL:

1. Rodiče se pozitivně naladí.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: -

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: barevné lístečky s pozitivním hodnocením

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Pozitivní naladění se na nedělní den.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor si pro rodiče připraví barevné kartičky s pozitivními afirmacemi, které před příchodem rodičů rozloží na stůl. Požádá je, aby si každý vybral jednu kartičku, kterou si mohou ponechat.

Pozitivní hodnocení napsané na kartičkách:

- Jsi ta nejužasnější bytost na světě, rozdáváš jen samou lásku a radost.
- Usměj se na sebe, jsi ten nejdůležitější člověk, kterého jsi právě teď potkal.
- Tvůj úsměv je opravdu překrásný, rozdávej ho každému, koho potkáš.
- Máš překrásné a láskyplné srdce, dopřej každému, aby ho poznal.
- Jsi ten nejlepší táta na světě. / Jsi ta nejlepší máma na světě.
- Tvá obrovská síla a vytrvalost je hnacím motorem ve tvém životě.
- Úsměv a smích jsou tvé nejvzácnější dary, poděl se o ně a ony narostou.

- Dnes máš svůj šťastný den, vyhrál jsi nekonečné množství úsměvů.
- Jsi ta nejmocnější bytost na světě, dokážeš vše, co si přeješ.
- Máš nekonečnou víru v lepší zítřky, vše bude tak, jak si přeješ.
- Dnešní úsměv na tváři tě celičkého rozzáří.
- Láska, smích a radost, rozproudí tvou hravost.

REFLEXE: není nutná

ZÁVĚR: nevšední pozitivní zážitek po ránu je příjemným nastartováním dne. Obměna aktivity: pozitivní věty mohou být napsané přímo na míru každému z účastníků a označené jménem. Na kartičkách mohou být citáty nebo afirmace, které vedou k pozitivním emocím.

b) AKTIVITA – PREZENTACE TEORIE – ODMĚNY A TRESTY

CÍLE:

1. Rodiče získají vědomosti o odměnách a trestech.
2. Rodiče předají ostatním účastníkům vědomosti o tématu Odměny a tresty.
3. Rodiče rozvíjí své komunikační dovednosti a posilují své sebevědomí a sebejistotu.

Aktivita - Presentace teorie je popsána u Druhého víkendového setkání – sobota, 2. blok, str. 67

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA – JÁ A TRESTY, JÁ A ODMĚNY

CÍLE:

1. Rodiče si uvědomí, kdy a jak používají tresty.
2. Rodiče si pojmenují odměny a tresty, které používali jejich rodiče a které používají sami.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: rozhovor, psaní

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální, skupinová

POMŮCKY: Pracovní list č. 8, psací potřeby

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Tato aktivita pomůže rodičům uvědomit si, jaké odměny a tresty ve výchově používají. Pojmenují si odměny a tresty svých rodičů a uvědomí si, jak byly efektivní.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si najdou klidné místo v místnosti a vyplní Pracovní list č. 8 (Příloha č. 9). Následuje společná diskuze o odměnách a trestech, které si nesou z rodiny, které si sami osvojili, které vnímají pozitivně a které negativně.

REFLEXE: Jak se vám pracovní list vyplňoval? Zjistil/a jste něco nového? Používáte odměny a tresty shodně jako vaši rodiče? Chcete něco změnit? Co vás vede k tomu, že trestáte?

ZÁVĚR: Diskuze s rodiči na téma odměny a tresty v jejich životě povede k uvědomění si, jak je jejich rodiče ovlivnili ve způsobu trestání a odměňování vlastních dětí. Navrhnu změny ve svém přístupu.

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – IDEÁLNÍ MÁMA, IDEÁLNÍ TÁTA (Pekárková, 2007, s. 31, 32)

CÍLE:

1. Rodiče si procvičí svou fantazii a vytvoří si ideální mámu a ideálního tátu.
2. Rodiče si uvědomí, co je pro ně ve vztahu k rodičům důležité.
3. Rodiče ocení svou mámu, svého tátu.
4. Rodiče si seřadí své hodnoty.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2, 3

METODA: práce s představou, brainstorming

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: velký papír (flipchart) s nakreslenou postavou ženy a muže, Pracovní list č. 9, fixy, pastelky

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Tato aktivita pomůže účastníkům vysnit si ideálního rodiče – mámu a tátu, jakého by chtěli pro sebe nebo své dítě.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor vyzve rodiče, aby si na chvíli zavřeli oči a představili si, jaké by to bylo, kdyby potkali ideální mámu a ideálního tátu. Jak by vypadal/a? Co by měl/a mít za vlastnosti? Co by měl/a umět? Každý rodič si je nakreslí do Pracovního listu č. 9 (Příloha č. 10). Poté do ní bude vpisovat to, co považuje za důležité, že by daná postava měla mít za vlastnosti a dovednosti. Jakmile bude mít své ideální postavy hotové, vezme si zelenou barvu a podtrhne si všechny vlastnosti a dovednosti, které má jeho máma. To samé udělá i u táty. Poté si vezme modrou barvu a podtrhne si na obrázku ty vlastnosti a dovednosti, které má on sám. Nakonec si vezme červenou barvičku a vyznačí si ty vlastnosti a dovednosti, které by chtěl mít, nebo by chtěli, aby je měli jejich partneři. Poté vytvoří dvojice a vzájemně si o svých ideálních rodičích popovídají. Nakonec se sejdou opět všichni společně k závěrečné reflexi. Společnou diskuzí poté vytvoří ideálního tátu a ideální mámu. Vlastnosti a dovednosti ideálního táty a mámy zapíšou do postavy na flipchartu.

REFLEXE: Jak moc se shodují vaše vlastnosti a dovednosti s vlastnostmi ideálních rodičů? Která vlastnost nebo dovednost je pro vás nejdůležitější? Mají vaši rodiče něco z ideální mámy a táty? Za co byste ocenili svou mámu nebo tátu. Můžete udělat něco proto, abyste se přiblížili k vašemu vysněnému ideálnímu rodiči? Jak moc se lišil váš ideální vzor od vzoru rodiče, se kterým jste byl ve skupince? Co by tedy měl mít ideální táta a ideální máma? Myslíte si, že existuje ideální/dokonalý rodič?

ZÁVĚR: Tato aktivita napomůže záměrně k uvědomění si kladných osobnostních rysů matky a otce. Rodiče si díky reflexi uvědomí, co je pro ně důležité a že může být několik typů ideálních rodičů. Společně vytvořený ideální táta a máma zůstanou po celou dobu výcviku na viditelném místě, neboť tak mohou být pro rodiče motivací ke změně.

4. BLOK (16:00 – 16:45 hod.)

a) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI

- Tato aktivita je popsána u soboty prvního víkendového setkání, v 5. bloku, v písmenu c, na straně 59.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

b) AKTIVITA – ZÁVĚREČNÝ RITUÁL- TANEC NA HUDBU

CÍL:

1. Rodiče si odpočinou a uvolní napětí.
2. Rodiče se podpoří v neverbálním vyjádření a posílí své sebepojetí.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: pohybová - tanec

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: rytmická hudba (CD, PC - Youtube), CD přehrávač nebo PC s připojením na internet

ČASOVÁ NÁROČNOST: 15 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Náročný den na přemýšlení, a proto je potřeba odpočinout a uvolnit napětí.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si stoupnou a zavřou oči. Lektor pustí rytmickou hudbu a požádá rodiče, aby vnímali hudbu a pohybovali se tak, jak je jim příjemné, do rytmu hudby, každý podle svého, podle toho, jak se cítí a potřebuje. Důležité je mít zavřené oči, které pomohou k lepšímu vnímání sebe sama, k většímu uvolnění.

REFLEXE: není nutná

ZÁVĚR: Zařazení odpočinku na závěr dne je důležité na přeladění se od všech zážitků z dnešního dne. Reflexe není nutná, je dobré nechat rodiče se svým pocitem.

c) **AKTIVITA – ZADÁNÍ DOMÁCÍHO ÚKOLU – VŠÍMAVOST K ODMĚNÁM A TRESTŮM, K POZITIVNÍMU CHOVÁNÍ U DÍTĚTE**

CÍLE:

1. Rodiče si všímají, kdy, proč a jak odměňují a trestají své dítě?
2. Rodiče nacvičují zastavení se před plánovaným trestem a zkouší jiné možnosti řešení.
3. Rodiče si všímají pozitivního chování svého dítěte.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2, 3

METODA: všímavost

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: Pracovní listy č. 10, psací potřeby

ČASOVÁ NÁROČNOST: zadání úkolu 10 minut, práce doma bez omezení, podle svých potřeb, až do příštího setkání

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Aplikace teorie do praxe - nácvik všímavosti ke svému chování.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si budou do dalšího výcviku všímat pozitivního chování svého dítěte, a jak se ke svému dítěti chovají po stránce odměn a trestů. Budou si vše zaznamenávat do Pracovního listu č. 10 (Příloha č. 11).

REFLEXE: Reflexe bude probíhat na dalším výcvikovém setkání.

ZÁVĚR: Zjištěné informace o sobě si rodiče zapíší do svého Pracovního listu rodiče (Příloha č. 1). Rodiče mohou v tomto cvičení pokračovat i po dalších víkendových setkáních. Mohou si z toho udělat svůj rituál do doby, než se jim podaří své chování posunout tam, kam chtějí.

6.3 TŘETÍ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ

Cíl: RODIČE CHÁPOU SOUVISLOSTI MEZI LÁSKOU K SOBĚ A LÁSKOU K DÍTĚTI

Téma: LÁSKA A PŘIJETÍ VE VZTAHU K SOBĚ I K DÍTĚTI

Náplní třetího víkendového setkání jsou emoce a komunikace. Rodiče si vyzkouší, jak emoce ovlivňují jejich chování a komunikaci ve vztahu k sobě i k druhým. Dozví se, co znamená bezpodmínečná láska a sebeúcta, a také si udělají test sebevědomí. Získají vědomosti z oblasti

neverbální komunikace, které si vyzkouší na praktických příkladech. Zmapují si svůj čas a vyhodnotí si, kolik času mají pro sebe a kolik pro své dítě. Získají praktické informace ke smysluplnému trávení volného času se svými dětmi. Naučí se vděčnosti ke svému tělu.

6.3.1 SOBOTA

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

a) AKTIVITA – RANNÍ RITUÁL – PŘIVÍTÁNÍ, REFLEXE DOMÁCÍHO ÚKOLU Z MINULÉHO SETKÁNÍ

CÍLE:

1. Všichni účastníci se přivítají do nového výcvikového víkendu.
2. Rodiče sdělují své úspěchy se všímavostí.
3. Rodiče si uvědomují, jak se chovají ke svému dítěti.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: rozhovor

ORGANIZAČNÍ FORMA: Skupinová

POMŮCKY: vyplněné Pracovní listy č. 10

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Je důležité, aby si rodiče vzájemně sdělili své dojmy a pokroky z domácího úkolu o všímavosti, uvědomili si, co jim za tu dobu cvičení přineslo, co jim vzalo.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si připraví vyplněné Pracovní listy č. 10, kterých budou mít pravděpodobně několik, pokud úkol plnili poctivě po celou dobu mezi výcviky. Lektor povede společnou diskuzi za použití reflektivních otázek.

REFLEXE: Jak se vám dařil plnit domácí úkol? Používali jste více odměny nebo tresty? Jaké tresty a odměny jste používali? A co vaše dítě, všímali jste si jeho pozitivního chování? Co jste se o sobě dozvěděl/a? Byl/a jste z něčeho překvapen/á? Z čeho jste měl/a největší radost? Co vás nejvíce mrzelo? Jak byste tuto aktivitu zhodnotil/a?

ZÁVĚR: Tato aktivita přivedla rodiče k uvědomění si svého chování vůči dítěti, ale také pozitivního chování na svém dítěti.

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA – OHODNOŤ SVÉ PŘÁTELE

CÍLE:

1. Rodiče pozitivně a negativně hodnotí své přátele.
2. Rodiče poznávají sami sebe při oceňování druhých.
3. Rodiče se učí přijímat a udělovat kritiku.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: zpětná vazba

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: barevné obrázky sluníček a mráčků

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Tato aktivita vede k sebepoznání. Učí rodiče oceňovat a kritizovat druhé, všimnout si svých pocitů při udělování hodnocení.

PRŮBĚH AKTIVITY: Každý rodič dostane od lektora tři sluníčka a tři mráčky. Rodič bude mít za úkol během 15 minut tato sluníčka a mráčky rozdělit mezi ostatní účastníky. Sluníčkem sděluje pozitivní hodnocení, mráčkem negativní. Nesmí mu zůstat žádný z jeho sluníček a mráčků. Současně si schovává sluníčka a mráčky, které dostal.

REFLEXE: Jak jste se při této aktivitě cítili? Co bylo lepší, dávat sluníčka nebo mráčky? Jak se vám sdělovalo druhým hodnocení? Za co jste dostali sluníčka? Za co jste dostali mráčky? Jaké to pro vás bylo získávat sluníčka a mráčky? Co se ve vás objevilo za emoci? Kde si myslíte, že se tato emoce vzala?

ZÁVĚR: Tato aktivita plynule naváže na emoce, které v nás vyvolává hodnocení druhých i druhými. Plynule tak přejde v diskuzi o emocích. Rodiče si vše zapíší do svého Pracovního listu rodiče (Příloha č. 1).

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE (Gintel a kol., 1990, s. 120)

CÍLE:

1. Rodiče si procvičují neverbální vyjadřovací schopnosti.
2. Rodiče si uvědomí, jak velkou roli v komunikaci hrají neverbální projevy.
3. Rodiče se podporují ve vzájemné spolupráci.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1, 2

METODA: hraní rolí, myšlenková mapa

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: klobouk s barevnými lístky podle počtu rodičů, lístky s napsanými emocemi, flipchart, fixy, Pracovní list rodiče

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Při komunikaci používáme nejen slova, ale z větší části neverbální komunikaci – mimiku, gesta, intonaci hlasu, pohyby, které mají na výslednou komunikaci a pochopení veliký vliv. Rodiče si vyzkouší, jaké to je nemluvit a jen používat neverbální komunikaci.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče se rozdělí do tří družstev po čtyřech tak, že lektor dá každému vylosovat barevný lístek a podle barvy si rodiče udělají družstva. Každé družstvo si vylosuje čtyři emoce, které si rozdělí mezi sebou. Budou mít za úkol je předvést pomocí pěti způsobů: intonace, gestikulace, mimiky, chůze a dechu. Z těchto pěti možností předvádění si vyberou pouze jednu. Ostatní družstva budou hádat, co za emoci rodič předvedl. Pokud to nepoznají napoprvé, zvolí si rodič druhý způsob předvádění. Bude předvádět do té doby, dokud ostatní neuhodnou. Na závěr může předvést emoci prostřednictvím všech pěti neverbálních projevů. Rodiče si budou vybírat z níže uvedených emocí: strach, vztek, smutek, radost, nadšení, nervozita, vzdor, zamilovanost, zoufalství, vulgárnost, nejistota, odmítání

REFLEXE: Jaké to bylo projevovat emoci neverbálně? Který projev byl nejtěžší a který nejlehčí? Je vám některá emoce, co tady byla předvedená, blízká? Jak vnímáte vy ve svém životě neverbální komunikaci? Čeho si na druhých všimáte, když komunikuje? Který z pěti způsobů projevů nejčastěji používáte?

ZÁVĚR: Na závěr lektor s rodiči shrne možnosti neverbální komunikace. Společně si udělají myšlenkovou mapu na flipchart a vyznačí si vše důležité z proběhlé aktivity a z reflexe. Rodiče si všechny své poznatky o sobě a o způsobech neverbální komunikace zapíší do Pracovního listu rodiče (Příloha č. 1).

4. BLOK (16:00 – 17:30 hod.)

AKTIVITA – BEZPODMÍNEČNÁ LÁSKA, SEBEVĚDOMÍ A SEBEÚCTA

CÍLE:

1. Rodiče získají znalosti o tom, co je to bezpodmínečná láska, sebevědomí a sebeúcta.
2. Rodiče pomocí testu zjistí, jaké mají sebevědomí.
3. Rodiče najdou způsoby, jak si mohou podpořit své sebevědomí a svou sebeúctu.
4. Rodiče rozvíjí vzájemnou spolupráci.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1, 2

METODA: diskuze, test

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová, individuální

POMŮCKY: papíry, flipchart, test na sebevědomí z knihy Komunikace a vzájemné porozumění – Hry pro dospívající (Vališová, 2005, s. 33-36), Pracovní list č. 11

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: V průběhu dnešního dne si rodiče vyzkoušeli několik aktivit, při kterých se projevilo jejich sebevědomí. Toto téma úzce souvisí i se sebeúctou, a proto je vhodné se s rodiči na toto téma zaměřit i po stránce teoretické.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče se rozdělí do tří skupin. Jedna skupina dostane papír, na kterém bude napsáno slovo BEZPODMÍNEČNÁ LÁSKA, druhá skupina dostane papír se slovem SEBEÚCTA a třetí skupina se slovem SEBEVĚDOMÍ. Všechny skupiny k uvedeným slovům napíší, co si pod tím představují. Vzájemně diskutují o uvedených slovech. Jakmile budou hotoví (max. 30 minut), představí ostatním svůj pojem. V průběhu cvičení si rodiče dělají poznámky do svého Pracovního listu č. 11 (Příloha č. 12). Společně o termínech diskutují. Na závěr proběhne krátká reflexe.

REFLEXE: Dozvěděli jste se něco nového? Co vám utkvělo z dnešní diskuze v hlavě?

ZÁVĚR: Na závěr si rodiče udělají test sebevědomí a sami si zhodnotí, zda jsou dostatečně sebevědomí, nebo potřebují své sebevědomí posílit. Cvičení na rozvoj sebevědomí a sebeúcty se prolínají celým kurzem.

5. BLOK (18:00 – 18:45 hod.)

a) AKTIVITA – RELAXACE

CÍL:

1. Rodiče si uvolní napětí a zklidní své tělo i mysl.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: relaxace

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: CD s relaxační hudbou

ČASOVÁ NÁROČNOST: 40 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Celý den jsme zatěžovali mysl, a proto je vhodné si teď odpočinout a zrelaxovat.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si lehnou na zem a lektor pustí CD s relaxační hudbou, kterou bude provázet slovem tak, aby si rodiče uvědomovali jednotlivé části těla. Nejdříve zklidní dech, poté si představí, že se objevili na pláži. Leží v písku, který jim prohřívá tělo zespod. Svítí na ně slunce, které je prohřívá shora. Zůstanou s tím pocitem tepla. Uvědomují si, jak jim teplo prostupuje do břicha, odkud pu0tuje po všech vnitřních orgánech. Zastaví se v srdci. Uvědomí si, jak krásně hřeje. Vnímají jeho tlukot. Cítí svou lásku, kterou společně s teplem posílají do ostatní orgánů v těle. Posílají teplo a lásku do všech končetin, do hlavy. Cítí se uvolnění

a prohrátí. Je jim dobře. Po celou dobu mají klidný dech. Cítí teplo, hluboký klid a ticho. Cítí své tělo, jak těžkne a propadá se do písku. Je to příjemné. Uvolňují se čím dál víc. Je v bezpečí. Lektor celou relaxaci provází svým klidným hlasem. Nechá rodiče odpočívat a vnímat svůj dech a teplo. Celá relaxace by měla trvat cca 25 minut. Lektor rodiče svým slovem vrátí zpět do místnosti. Vyzve je, aby otevřeli oči a protáhli se.

REFLEXE: Podařilo se vám zklidnit tělo a mysl? Cítíte teplo?

ZÁVĚR: Rodiče jsou uvolnění a odpočatí.

b) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI

- Tato aktivita je popsána u soboty prvního víkendového setkání, v 5. bloku, v písmenu c, na straně 59.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

6.3.2 *NEDĚLE*

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

AKTIVITA – MŮJ ČAS (Kolařík, 2013, s. 164)

CÍLE:

1. Rodiče si vytvoří svůj časový plán.
2. Rodiče si uvědomí, kolik času věnují svému dítěti

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: diskuze, myšlenková mapa

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: papír, pastelky, progressa, fixy

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Dnešní doba je uspěchaná a mnoho z nás používá oblíbenou větu – „Nemám čas“. Mnohdy ale stačí se jen zamyslet, čemu v průběhu dne věnují svou pozornost.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor si s rodiči popovídá o tom, jaký význam má v jejich životě čas, co jim zabírá v životě nejvíce času, zda je u nic obvyklá také věta: „Nemám čas.“ Vyzve rodiče, aby si vzali papír a udělali na něm pomocí myšlenkové mapy svůj časový plán celého týdne. Společně poté diskutují o tom, kolik času věnují spánku, práci, rodině, koníčkům. Vše pak zakončí reflexí a diskuzí.

REFLEXE: Jste se svou myšlenkovou mapou spokojeni? Co se ve vaší mapě vyskytuje nejčastěji? Přišli jste při tvoření mapy na něco důležitého? Je čas váš přítel nebo nepřítel? Máte nějaký volný čas? Kolik času věnujete rodině? Jste spokojeni s tím, jak v současné době zaplňujete svůj čas?

ZÁVĚR: Na závěr se rodiče zamyslí, zda by na své mapě chtěli něco změnit a diskutují o tom, co by pro to mohli udělat.

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA – MŮJ ČAS A ČAS PRO MÉ DÍTĚ

CÍLE:

1. Rodiče si uvědomí, kolik času věnují sobě a svému dítěti.
2. Rodiče se zaměří na smysluplně trávený čas se svým dítětem.
3. Rodiče si rozvíjí komunikační dovednosti.
4. Rodiče trénují aktivní naslouchání.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: rozhovor, popis druhého

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová, individuální

POMŮCKY: Pracovní list č. 12, psací potřeby, myšlenková mapa – časový plán

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: V předešlé aktivitě jsme se zaměřili na časový harmonogram celého týdne. V této aktivitě se zaměříme na čas pro sebe a čas pro dítě, aby si rodiče uvědomili, kolik času, a jak kvalitního, sobě i svému dítěti věnují.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si vezmou svou myšlenkovou mapu a podívají se, zda v ní mají zaznamenaný čas pro sebe a čas pro děti. Poté si na klidném místě vyplní Pracovní list č. 12 (Příloha č. 13). Popřemýšlí, kolik času během týdne věnují sobě a co konkrétně pro sebe dělají, kolik času během týdne věnují svému dítěti a co konkrétně s ním dělají. Po zapsání udělají dvojice, ve kterých sdílejí svůj čas. Nakonec se všichni sejdou na židlích v kruhu. Jeden z dvojice povídá o tom druhém, jaká je jeho náplň aktivit v čase pro sebe a pro dítě, co se mu na tom líbí a co naopak nelíbí, zda by něco změnil. Druhý rodič informace doplní.

REFLEXE: Reflexe probíhá v rozhovorech ve dvojicích a následně v kolečku a dotýká se otázek z Pracovního listu č. 12. Jak máte naplněný svůj volný čas? Kolik času věnujete sobě? Co pro sebe děláte? Kolik času během dne věnujete dítěti? Co společně děláte? Je čas pro vás a vaše dítě dostačující? Měnil byste něco? Otázky na reflexi se budou přizpůsobovat odpovědím rodičů a reagovat na jejich potřebu.

ZÁVĚR: Rodiče si uvědomí, kolik času během týdne mají pro sebe a pro své dítě a co s tím mohou dělat.

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – JAK EFEKTIVNĚ TRÁVIT ČAS SE SVÝMI DĚTMI

CÍLE:

1. Rodiče si vyzkouší různé aktivity, které mohou praktikovat se svými dětmi.
2. Rodiče navrhnou, jak smysluplně trávit čas se svými dětmi.
3. Rodiče získají tipy na společné trávení volného času se svými dětmi – příklady dobré praxe.
4. Rodiče se odreagují a pozitivně naladí.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1, 2, 3

METODA: diskuze, hra

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: Pracovní list č. 13, psací potřeby

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Rodiče si mohou vzájemně předat studnici nápadů na aktivity s dětmi, které se jim ve volném čase osvědčily.

PRŮBĚH AKTIVITY: Blok je věnovaný rodičům a jejich nápadům na aktivity, které mohou praktikovat ve volném čase se svými dětmi. Společnou diskuzí si rodiče předají vyzkoušené činnosti, které podporují jejich vzájemný vztah. Aktivity si v rámci skupiny vyzkouší a zapíší si je do svého Pracovního listu č. 13 (Příloha č. 14). Lektor nechá skupinu pracovat samostatně, sám se do aktivit zapojí, bude zasahovat pouze v případě, že skupina si nebude vědět rady, nebo nebude nic přinášet. Pro takový případ bude mít lektor připravené různé aktivity pro rodiče s dětmi sám, rodičům je představí a společně si je zahrají.

REFLEXE: není potřeba

ZÁVĚR: Příklady dobré praxe – rodiče odejdou s nápady na trávení volného času s dětmi. Lektor rodičům doporučí literaturu, kde se mohou inspirovat.

4. BLOK (16:00 – 16:45 hod.)

a) AKTIVITA – VDĚČNOST K TĚLU

CÍLE:

1. Rodiče posílí pozitivně vztah ke svému tělu.
2. Rodiče posílí svou sebeúctu a uvědomí si svou hodnotu.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3**METODA:** vyjadřování vděčností**ORGANIZAČNÍ FORMA:** skupinová**POMŮCKY:** mobilní telefon**ČASOVÁ NÁROČNOST:** 40 minut**MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY:** Tato aktivita má velký význam pro rozvoj vlastní sebehodnoty, posílí pozitivní vztah ke svému tělu.**PRŮBĚH AKTIVITY:** Rodiče se posadí pohodlně na svou židli. Zavřou si oči a zaměří svou pozornost na svůj dech. Jakmile se jim podaří své dýchání zklidnit, začnou si uvědomovat své tělo. Za slovního doprovodu lektora si uvědomí, za co jsou, nebo mohou být, svému tělu vděční. Pojmou si, jak svému tělu dávají vděčnost najevo, popř. jak svému tělu projevují nevděčnost. Lektor nechá rodičům prostor na to, aby vděčnosti ke svému tělu pojmenovali. Po pěti minutách lektor požádá rodiče, aby otevřeli své oči a vzali si svůj mobilní telefon. Otevřou si textovou zprávu a napíší krátkou sms, ve které svému tělu poděkují. Tuto zprávu si odešlou.**REFLEXE:** Jak se vám dařilo tato aktivita? Bylo pro vás těžké poděkovat svému tělu? Jaký máte vztah ke svému tělu? Které části svého těla si nejvíce vážíte? Která část vašeho těla potřebuje největší péči? Co pro své tělo můžete udělat?**ZÁVĚR:** Odeslanou sms mohou mít rodiče stále k dispozici, kdykoliv budou mít u sebe mobilní telefon. Připomene jim, že není samozřejmé, že jim jejich tělo slouží, že je potřeba o ně pečovat a děkovat mu za to, že ho mají. Být mu vděční za to, že je mají takové, jaké je. Tato aktivita umožní rodičům pečovat nejen o jejich duši, ale i o jejich tělo.**b) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI**

- Tato aktivita je popsána u soboty prvního víkendového setkání, v 5. bloku, v písmenu c, na straně 59.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut**a) DOMÁCÍ ÚKOL**

- Najít si 5 minut denně jen pro sebe a vědomě si dělat radost – zapisovat si, co jsem pro sebe udělal
- Udělat si každý den čas na své dítě a věnovat mu svou pozornost – zapisovat do Pracovního listu č. 14 (Příloha č. 15), co dítě chtělo a jak jsem na to jako rodič reagoval.

6.4 ČTVRTÉ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ

Cíl: RODIČE ZÍSKAJÍ VĚDOMOSTI O PARTNERSKÉ VÝCHOVĚ A VYZKOUŠÍ SI JE APLIKOVAT V PRAXI.

Téma: JSME PARTÁCI

Na čtvrtém víkendovém setkání se rodiče seznámí s rozdíly mezi partnerskou a mocenskou výchovou. Získají vědomosti i dovednosti z oblasti efektivní komunikace, kterou si vyzkouší na praktických cvičení. Pozornost bude také zaměřena na aktivní naslouchání. Dotkne se témat hranic a rituálů. Celé víkendové setkání bude rozvíjet sebedůvěru i vzájemnou důvěru ve vztazích.

6.4.1 SOBOTA

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

a) **AKTIVITA – PŘIVÍTÁNÍ – POZDRAV SLUNCI** (Šimanovský, Mertin, 2012, s. 17)

CÍLE:

1. Rodiče se naučí jógové cvičení Pozdrav slunci.
2. Rodiče se společně naladí na nové víkendové setkání.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: cvičení

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: karimatky (pokud není v místnosti koberec)

ČASOVÁ NÁROČNOST: 20 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Zacvičit si po ránu má pozitivní vliv na tělo i duši. Toto cvičení posiluje sebeuvědomění a navodí vnitřní klid.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor se předem naučí jógové cvičení pozdrav slunci, které je dostupné na internetu, např. <http://www.joga-online.cz/jogove-sestavy/pozdrav-slunci>). Naučenou sestavu předvede rodičům. Rodiče se pohodlně postaví a společně s lektorem si zacvičí Pozdrav slunci. Opakují toto cvičení alespoň 3x.

REFLEXE: Znáte toto cvičení? Jak se vám líbilo? Jak jste se cítili před cvičením a teď?

ZÁVĚR: Lektor sdělí rodičům, že toto cvičení mohou naučit i své děti a mohou je společně cvičit ráno, než jdou do školy, práce, nebo večer před spaním.

b) AKTIVITA - JAK SE MÁM OD MINULÉHO SETKÁNÍ?

CÍLE:

1. Rodiče sdělují své poznatky a novinky ve svém životě od minulého setkání.
2. Rodiče rozvíjí svou komunikaci a posilují své sebevědomí.
3. Rodiče vyhodnocují svůj domácí úkol.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: diskuze, sebereflexe

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: vypracovaný Pracovní list č. 14

ČASOVÁ NÁROČNOST: 70 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Rodiče dostali domácí úkol, který je dobré společně sdílet a vyhodnotit jeho pozitiva a negativa.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si vezmou své Pracovní listy č. 14 (Příloha č. 15). Lektor nechá rodičům krátký čas na přečtení toho, co si rodiče do listu zaznamenali. Poté vyzve jednoho rodiče, aby krátce shrnul, co se mu podařilo ve vztahu k sobě a co ve vztahu k dítěti. Rodič bude mít maximálně tři minuty na to, aby sdělil vše, co považuje za důležité, pokud má tedy napsaných aktivit víc, vybere ty, které jsou pro něho obzvlášť významné.

REFLEXE: Reflexi si rodiče mohou dát vzájemně o přestávce, jinak není potřeba.

ZÁVĚR: Omezený časový prostor podporuje rodiče v uvědomění si svého času a práci s ním.

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA – PARTNERSKÁ A MOCENSKÁ VÝCHOVA

CÍLE:

1. Rodiče získají vědomosti z oblasti partnerské a mocenské výchovy.
2. Rodiče rozvíjí komunikaci a vzájemnou spolupráci.
3. Rodiče si uvědomí svůj vztah k partnerské a mocenské výchově.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1, 2

METODA: brainstorming, diskuze

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: velký papír na flipchart, fixy, Pracovní list č. 15

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Každý z nás byl vychováván jiným způsobem. Řada z nás zažila mocenský způsob výchovy. V posledních letech se výchova zaměřuje více na

partnerský přístup k dítěti. Pro rodiče je důležité, aby si uvědomili rozdíly mezi těmito výchovnými přístupy, zjistili jejich výhody i nevýhody.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče se rozdělí do dvou skupin. Jedna skupina dostane téma partnerská výchova, druhá skupina mocenská výchova. Téma si napíše na papír a společně ve skupince budou diskutovat a zapisovat vše, co je k tématu napadne. Zaměří se na výhody i nevýhody výchovy, vymyslí její stručnou charakteristiku, zaměří se na metody, které používá. Na vypracování tématu budou mít rodiče 30 minut. Poté společně rodiče představí oba výchovné přístupy. První budou prezentovat mocenskou výchovu, druhou pak partnerskou výchovu. Následuje společná diskuze a doplnění informací, které nezazněly.

REFLEXE: Který přístup je vám bližší a proč? Dozvěděli jste se něco nového? Jaký přístup používali vaši rodiče? Co se vám na tom přístupu líbilo a nelíbilo? Jaké metody používáte ve své výchově vy?

ZÁVĚR: Lektor si připraví základní teoretické informace, kterými doplní informace od rodičů. Rodiče tak získají kompletní přehled o jednotlivých tématech výchovy. Vše si rodiče průběžně zaznamenají do Pracovního listu č. 15 (Příloha č. 16).

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – VÝMĚNA ROLÍ – RODIČ A DÍTĚ

CÍLE:

1. Rodiče si vyzkouší vzájemnou komunikaci rodiče a dítěte.
2. Rodiče se vcítí do přidělené role.
3. Rodiče si vzájemně podpoří své sebevědomí.
4. Rodiče si prostřednictvím hraní rolí uvědomí rozdíly mezi mocenskou a partnerskou výchovou.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: hraní rolí

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: lístky s popsanou situací

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Teoretické informace je vždy vhodné vyzkoušet si na praktických příkladech. Hraní rolí umožní rodičům vyzkoušet si získané teoretické informace v praxi.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče udělají trojice. Budou celkem čtyři skupinky po třech. Dvě skupinky budou hrát jednoho rodiče a dvě děti, druhé dvě skupinky budou představovat mámu,

tátu a dítě. Každá skupinka dostane na lístku napsanou modelovou problémovou situaci pro danou rodinu a typ výchovy, kterou členové skupiny při řešení situace použijí. Rodiče si najdou klidné místo a během čtvrt hodiny si připraví scénku, kterou přehrají ostatním rodičům. Rodiče pak budou hádat, kterou metodu použili a zhodnotí jednotlivé herce i řešení situace. Témata problémových situací budou nastavena na základě podnětů od rodičů.

REFLEXE: Po každé scénce je důležitá reflexe. Zaměří se na jednotlivé členy rodiny a také na způsob řešení situace. V hodnocení se zaměří na to, co považují za dobré a co se jim nelíbilo. Jak jste se cítili v roli mámy, táty, dítěte? Co pro vás bylo těžké? V čem jste si byli jistí? Co se vám na hraní rolí líbilo? Co se vám líbilo na řešení situace? Co se vám naopak nelíbilo? Reagovali byste jinak?

ZÁVĚR: Závěr přinese možnou diskuzi na výchovné metody a návrhy na možná jiná řešení situací. Podle času si mohou rodiče přehrát scénky znovu, a to s navrhovanými jinými postupy.

4. BLOK (16:00 – 17:30 hod.)

AKTIVITA – UMÍM NASLOUCHAT?

CÍLE:

1. Rodiče podporují svou schopnost naslouchání.
2. Rodiče rozvíjí své komunikační schopnosti.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: naslouchání

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: Pracovní list č. 16

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Umět dobře naslouchat je základem efektivní komunikace. Touto aktivitou si rodiče hravou formou vyzkouší, jaké to je vědomě naslouchat, co si z informací, které slyším, zapamatují.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče jdou za dveře, v místnosti zůstane jeden rodič, který si připraví nějaký příběh ze života. Jakmile si ho promyslí, pozve druhého rodiče. Tomu sdělí svůj příběh a půjde se posadit. Pozve se třetí rodič. Druhý rodič mu sdělí příběh, který se dozvěděl od prvního rodiče. Poté se půjde také posadit. Pozve se čtvrtý rodič a opět si předají informace... takto si budou předávat příběh až k poslednímu rodiči. Poslední rodič potom všem řekne, co se dozvěděl. První rodič řekne originální verzi svého příběhu. Poté porovnájí obě sdělení.

REFLEXE: Jak se vám dařilo naslouchat? Jak se vám dařilo příběh předávat? Jak hodnotíte výsledek? Je velký rozdíl mezi originálem a poslední verzí? Proč si myslíte, že jsou verze rozdílné? Co je pro vás na naslouchání nejtěžší? Co si myslíte, že je na naslouchání důležité?

ZÁVĚR: Lektor doplní sdělení rodičů o teoretické poznatky, jak správně naslouchat. Rodiče si důležité informace a poznatky ze cvičení napíší do Pracovního listu č. 16 (Příloha č. 17).

5. BLOK (18:00 – 18:45 hod.)

a) AKTIVITA – PIZZA, ŠTRŮDL, ŘÍZEK - MASÁŽ (Beermann, 2015, s. 142)

CÍLE:

1. Rodiče si vzájemně uvolní zádové a ramenní svalstvo.
2. Rodiče se podpoří ve vzájemné sounáležitosti.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: relaxace - masáž

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: CD s klidnou, relaxační hudbou, tenisové nebo masážní míčky

ČASOVÁ NÁROČNOST: 40 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Potřeba odpočinku a relaxace, uvolnění po celém dni, podpora chuti k jídlu před večeří – upečeme si pizzu.

PRŮBĚH AKTIVITY: Všichni rodiče se postaví do kruhu těsně vedle sebe a otočí se vpravo. Každý má před sebou záda rodiče, které si bude představovat jako těsto. Toto těsto si vzájemně uhnětou tak, že začnou záda a ramena masírovat. Nevynechají žádnou část zad. Lektor popisuje, co mají dělat, rodiče předávají dál to, co cítí na svých zádech. Jakmile těsto pořádně uhnětou, začnou je válet. Přejíždí dlaní po zádech do všech stran. Poté budou na pizzu dávat různé ingredience, např. nakrájená rajčata (poklepávání hřbetem ruky), nastrohaný sýr (kruhová masáž), šunku (tlačení dlaní do zad), hrášek (píchání prstem do zad), atd. Každá ingredience bude mít svůj pohyb, záleží na fantazii. Nakonec si pizzu upečou, nechají doznít masáž.

REFLEXE: nemusí být

ZÁVĚR: Cvičení možné zopakovat nebo obměnit, upéct si např. štrůdl, usmažit řízky, provádět masáž na zemi ve dvojicích a vystřídat se. Je možné plynule přejít v masáž celého těla míčkem.

b) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI

- Tato aktivita je popsána u soboty prvního víkendového setkání, v 5. bloku, v písmenu c, na straně 59.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

6.4.2 NEDĚLE

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

AKTIVITA – HRANICE RODINY (Kolařík, 2013, s. 65)

CÍLE:

1. Rodiče si uvědomí nastavené hranice ve vlastní rodině.
2. Rodiče si vyhodnotí přínos svých hranic pro rodinu.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1, 2

METODA: kresba, diskuze

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální, skupinová

POMŮCKY: Pracovní list č. 17, potřeby pro malování (pastelky, fixy, ...)

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Téma hranic při výchově dětí je velmi diskutované a důležité. Je potřeba, aby si každý z rodičů uvědomil, jaké je nastavení hranic v jejich rodině. Mohou pak s hranicemi pracovat a vytvořit tak bezpečné prostředí.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče se pohodlně posadí a lektor jim přečte příběh od Kolaříka (2013, s. 65), který vypráví o hranicích rodiny. Po přečtení příběhu vyzve lektor rodiče, aby si vzali Pracovní list č. 17 (Příloha č. 18), potřeby pro malování a podle svých představ výtvarně ztvárnili obraz hranic ve své rodině. Z každého díla musí být patrné, kdo všechno patří do kruhu rodiny, jak silné jsou hranice, kdo stojí za hranicemi, kdo může vstupovat do rodiny a kdo ne, zda někdo chce rodinný kruh opustit. Jakmile rodiče obraz vytvoří, všichni se sejdou a o svém díle hovoří před ostatními. Rodič si zkusí zformulovat, jaké zákony platí uvnitř jejich rodiny, jak to mají s přechody přes hranice, atd. Následuje reflexe.

REFLEXE: Jak se vám hra líbila? Jaké hranice v rodině máte? Kdo je může překračovat? Jsou vaše hranice příliš otevřené, nebo spíš uzavřené? Co vás překvapilo u sebe nebo u ostatních? Co vám toto cvičení dalo?

ZÁVĚR: Lektor předá rodičům teoretické informace o důležitosti hranic v rodině, diskutuje s rodiči o tom, jaká jsou rizika příliš uvolněných hranic a příliš silných, kdo hranice tvoří a jak.

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA – HRANICE PRO MÉ DÍTĚ (Hermonchová, 1994, s. 116)

CÍLE:

1. Rodiče si uvědomí, jaké hranice nastavují svému dítěti.
2. Rodiče dokáží vyhodnotit klady a zápory nastavených hranic pro své dítě.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: diskuze

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální, skupinová

POMŮCKY: Pracovní list č. 18, psací potřeby

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Rodiče se zamyslí, jak mají nastavené hranice pro dítě, co je k takovému nastavení vede a zda je nechtějí nějak změnit.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče popřemýšlí, jaké hranice nastavují svému dítěti a zodpoví si na otázky v Pracovním listě č. 18 (Příloha č. 19). Poté si udělají trojice a společně diskutují, jak to v rodině mají jejich děti nastavené, vzájemně se inspiroují výhodami a nevýhodami hranic pro jejich dítě. Zjišťují, které hranice mají podobné, které naopak rozdílné. Na závěr proběhne společná reflexe.

REFLEXE: Je rozdíl mezi hranicemi u vás a u ostatních? Máte některé hranice podobné? V čem se liší? Co děláte pro změnu hranic?

ZÁVĚR: Rodiče se mohou vzájemně inspirovat a podpořit v nastavování a dodržování hranic.

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – RITUÁLY V RODINĚ (Kolařík, 2013, s. 101)

CÍLE:

1. Rodiče si uvědomí význam rituálů v rodině.
2. Rodiče si pojmenují své rituály.
3. Rodiče se vzájemně inspiroují rituály, které fungují.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1, 2

METODA: diskuze, brainstorming

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: Pracovní list č. 19, psací potřeby, flipchart, fixy

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Další důležitou částí výchovy jsou rituály. Tato aktivita pomůže rodičům uvědomit si význam rituálů, zamyslí se nad tím, zda ve své rodině nějaké rituály praktikují.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor rodičům vysvětlí význam rituálů. Co to je, proč jsou v životě každého z nás důležité. Potom je vyzve, aby se sami zamysleli nad tím, jaké rituály se objevují v jejich rodině. Požádá je, aby si zodpověděli otázky v Pracovním listě č. 19 (Příloha č. 20). Poté rodiče sdělují, jaké rituály mají zapsané. Lektor zaznamenává rituály na flipchart. Společně diskutují a reflektují jejich pozitiva a negativa.

REFLEXE: Jaký mají rituály ve vašem životě význam? Jaký je význam rituálů ve vaší rodině? Které rituály považujete za užitečné a které byste raději z vaší rodiny odstranili? Proč? Inspirovali vás rituály od některých rodičů? Odkud se vaše rituály vzali? Máte nějaké převzaté ze svého dětství?

ZÁVĚR: Rodiče si mohou odnést inspiraci na rituály, které se ostatním rodičům osvědčili.

4. BLOK (16:00 – 16:45 hod.)

a) AKTIVITA – MANUÁL PRO RODIČE

CÍLE:

1. Rodiče si shrnou získané informace z celého víkendu.
2. Rodiče podpoří vzájemně svou fantazii a tvořivost.
3. Rodiče získají manuál s důležitými informacemi.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2, 3

METODA: vymýšlení rodičovského manuálu, zážitkové tvoření

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: flipchart, fixy, míček, Pracovní list č. 20

ČASOVÁ NÁROČNOST: 40 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Tento víkend byl ve znamení komunikace, naslouchání, hranic a rituálů. Abychom nezapomněli to důležité, co jste se dozvěděli, zakončíme tento víkend tvořivě. Rodiče si společně vytvoří manuál k tématům.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor požádá rodiče, aby každý z nich řekl dvě důležitá slova, která mu z proběhlých aktivit daného víkendu utkvěla v hlavě. Tato slova napíše na flipchart. Jejich úkolem bude společně vymyslet rodičovský manuál, který si zapíše na Pracovní list č. 20 (Příloha č. 21). Rodiče vymýšlí věty se slovy z flipchartu tak, aby na sebe věty navazovaly. První větu vymyslí lektor. Např. Toto je manuál úžasného rodiče. Poté si vezme míček a hodí ho některému z rodičů. Ten naváže další větou a pošle míček dalšímu rodiči. Takto pokračují do doby, než vyčerpají všechna slova. Manuál může být humorný, smyslem aktivity je užít si zábavu a vytvořit užitečnou pomůcku pro rodiče.

REFLEXE: Jak se vám manuál vymýšlel? Bavila vás tato aktivita? Jste spokojeni s výsledkem?

ZÁVĚR: Aktivitu je možné obměnit, použít klíčová slova z celého výcviku. Výsledek může být praktickou pomůckou pro rodiče i pěknou památkou na prožitý víkend.

b) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI

- Tato aktivita je popsána u soboty prvního víkendového setkání, v 5. bloku, v písmenu c, na straně 59.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

c) DOMÁCÍ ÚKOL

Rodiče mají za úkol, zamyslet se nad rituály a hranicemi ve své rodině. Odpoví si na otázky z Pracovního listu č. 21 (Příloha č. 22). Vyplněný Pracovní list č. 21 si přinesou na příští setkání.

6.5 PÁTÉ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ

Cíl: RODIČE UMÍ ZAMĚŘIT SVOU POZORNOST POZITIVNÍM SMĚREM

Téma: ZMĚNOU MYSLI ZMĚNÍM VŠECHNO

Páté víkendové setkání se zaměřuje na pozitivní myšlení, jak ve vztahu k sobě, tak ve vztahu k druhým, i k probíranému tématu výchovy a výchovného problému. Cílem tohoto víkendu je ukázat rodičům, že i na nepříjemné situaci je možné vidět něco pozitivního. Rodiče si z tohoto setkání odnesou svůj vlastní List ocenění, ocení své dítě a naučí se měnit úhel pohledu od problému k řešení. Naučí se být tvůrci svého života.

6.5.1 SOBOTA

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

a) AKTIVITA – CO JE U NÁS NOVÉHO?

CÍLE:

1. Rodiče sdělují novinky ze svého života.
2. Rodiče umí vyhodnotit pozitivně i negativně svůj úkol z minulého víkendu.
3. Rodiče získají odpovědi na otázky, které do diskuze přinesli.
4. Rodiče se podporují ve vzájemné spolupráci.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: diskuze, sebereflexe

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: vypracovaný Pracovní list č. 21, flipchart, fixy

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Zpětná vazba na domácí úkol, který byl zaměřený na hranice, rituály a efektivní komunikaci. Součástí úkolu byly dotazy, které si mohli rodiče napsat a přinést do dnešní diskuze.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si vezmou své vypracované Pracovní listy č. 21 (Příloha č. 22). Jeden po druhém krátce shrnou, co se jim dařilo a co naopak nedařilo. Poté sdělí dotazy, které potřebují zodpovědět. Lektor zapíše všechny dotazy na flipchart. Podle počtu dotazů vytvoří skupinky. Každá skupinka si připraví odpovědi na dotazy, které sdělí ostatním rodičům. Následuje diskuze.

REFLEXE: Jste spokojeni s odpověďmi na vaše dotazy? Chtěli byste ještě něco doplnit?

ZÁVĚR: Lektor hlídá čas, aby se dostalo na všechny rodiče. Vede rodiče ke stručnosti, aby se naučili shrnovat to podstatné.

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA – BOMBARDOVÁNÍ CHVÁLOU (Pike, Selby, 2000, s. 36)

CÍLE:

1. Rodiče získají pozitivní ohodnocení své osoby.
2. Rodiče umí dávat pozitivní zpětnou vazbu.
3. Rodiče vzájemně podpoří svou sebehodnotu a posílí své sebevědomí.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: zpětná vazba

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: papír, psací potřeby, klobouk s čísly, flipchart, fixy, Pracovní list č. 22

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Aktivita podpoří pozitivní sebepojetí. Rodiče posílí svou hodnotu přijetím kladného hodnocení od ostatních.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor dá každému rodiči vylosovat číslo z klobouku a napíše na flipchart jméno rodiče a jeho pořadové číslo. První v pořadí se posadí na židli před skupinu. Skupina poté začne rodiče na židli bombardovat chválou, tj. pozitivními vlastnostmi a přednostmi, které na něm oceňují. Jeden z rodičů bude vše zapisovat do Pracovní listu č. 22 (Příloha č. 23). Rodič na židli své hodnocení poslouchá a nijak nekomentuje. Počká, než všichni ze skupiny domluví. Po skončení doplní vyjádření ostatních a celou aktivitu zhodnotí – reflexe. Poté dostane od zapisovatele svůj List ocenění – vyplněný Pracovní list č. 22. Všichni rodiče se vystřídají podle pořadí, zapisovatelé se také střídají.

REFLEXE: Jaké to bylo? Co byste chtěl doplnit? Je něco, s čím nesouhlasíte? Jak jste se cítil/a? Bylo pro vás něco nepříjemné? Co vás nejvíce překvapilo?

ZÁVĚR: Rodiče si z této aktivity odnesou dárek v podobě Listu ocenění, který si mohou doma vystavit na viditelné místo a připomínat si tak svou hodnotu.

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – PAMÁTNÁ TRUHLA A POPELNICE (Reitmaierová, Broumová, 2007, s. 149)

CÍLE:

1. Rodiče si uvědomují své pozitivní a negativní emoce spojené s domovem.
2. Rodiče se pomyslně zbavují negativních dojmů, zážitků a emocí a zaměřují pozornost na pozitivní situace v rodině.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: všímavost

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: malé papírové čtverce, psací potřeby, odpadkový koš, truhla nebo papírová krabice

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Zaměření na rodinu a shrnutí radostí a starostí. Pomyslné zbavení se starostí a vyzdvižení těch radostí. Odpoutání se od toho nepříjemného a zaměření pozornosti na to hezké a pozitivní.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče dostanou malé papírové čtverce, na které budou psát své pozitivní a negativní dojmy, postřehy, pocity nebo zážitky z domova. Mohou psát, co se jim doma líbí, co se jim nelíbí, co je těší, co jim vadí, jaké mají z rodiny momentálně dojmy, pozitivní a negativní zážitky, atd. Na každý papírový čtverec napíše jednu věc. Po ukončení psaní si rodiče vše předčítají. Negativní zážitky a situace zmačkají a hodí do koše. Pozitivní vloží do truhly. Lektor dbá na to, aby aktivita odbývala plynule a zbytečně se neprodložovala.

REFLEXE: Bylo pro vás těžké odhazovat věci do koše? Co to pro vás znamenalo hodit něco do koše? Jaké to je, když víte, že máte něco schované v truhle? Co to pro vás znamená? Jak se vám aktivita líbila?

ZÁVĚR: Rodiče si odžijí pocity spojené s rodinou. Na závěr si rodiče truhlici radostí společně přečtou.

4. BLOK (16:00 – 17:30 hod.)

AKTIVITA – ZÁLEŽÍ NA TOM... ÚHEL POHLEDU (Kolařík, 2013, s. 77)

CÍLE:

1. Rodiče se učí vidět na nepříjemných situacích to pozitivní.
2. Rodiče rozvíjí své pozitivní myšlení.
3. Rodiče rozvíjí vzájemnou komunikaci a spolupráci.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2, 3

METODA: práce s textem, diskuze

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: karty s napsanými modelovými příběhy ze života rodičů a dětí, příběh Muž a kůň (Kolařík, 2013, s. 77)

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Život přináší spoustu situací, na které pozitivně nebo negativně reagujeme. Tato aktivita pomůže rodičům najít i na velmi těžkých situacích něco pozitivního.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor rodičům přečte příběh Muž a kůň. Poté si připraví karty s napsanými modelovými příběhy ze života rodičů a dětí. Každý rodič si vylosuje jednu kartu. Udělají dvojice, zamyslí se nad situacemi a najdou na nich pozitivní a negativní stránku. Poté proběhne diskuze.

REFLEXE: Jak se vám líbil příběh o muži s koněm? Bylo pro vás jednodušší vidět to pozitivní nebo negativní? Překvapilo vás něco? Co si ze cvičení odnášíte? Dokážete si představit praktikovat tuto aktivitu ve vašem životě?

ZÁVĚR: Uvědomění si, že na každou situaci se můžeme dívat ze dvou stran.

5. BLOK (18:00 – 18:45 hod.)

a) **AKTIVITA – KRUH OTEVŘENÉHO SDĚLOVÁNÍ MYŠLENEK A POCITŮ** (Pike, Selby, 2000, s. 37)

CÍL:

1. Rodiče umí pojmenovat své myšlenky a pocity.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: diskuze

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová, individuální

POMŮCKY: Pracovní list č. 23, psací potřeby

ČASOVÁ NÁROČNOST: 40 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Tato aktivita pomůže vyjádřit rodičům jejich pocity a myšlenky, které se týkají výchovy, dětí a výcviku.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče si vezmou Pracovní list č. 23 (Příloha č. 24) a vyplní si připravené otázky. Napíší první věc, která je k otázkám napadne. Poté cvičení stručně zhodnotí.

REFLEXE: Jak se vám odpovídalo na otázky? Překvapilo vás něco?

ZÁVĚR: Toto cvičení slouží k uvědomění si sebe sama a svých pocitů. Reflexe je stručná, rodiče nechají své pocity doznít. Věty je možné doplnit podle situací, které se během kurzu objevily. Cvičení je možné udělat i v kolečku, kdy se lektor bude ptát, a rodiče budou odpovídat. Pracovní list č. 23 si poté mohou doplnit individuálně.

b) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI

- Tato aktivita je popsána u soboty prvního víkendového setkání, v 5. bloku, v písmenu c, na straně 59.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

6.5.2 *NEDELE*

1. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA – KOLÁČE (Kolařík, 2013, s. 92)

CÍLE:

1. Rodiče mají seřazené hodnoty, které na nich druzí oceňují.
2. Rodiče mají vytvořený koláč svých pozitivních vlastností.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2

METODA: zpětná vazba

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: barevné papíry, psací potřeby a nůžky, papír

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Tato aktivita je o uvědomování si hodnot. Pomůže rodičům vnímat kladné vlastnosti sebe i druhého.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor dá před skupinu barevné papíry, ze kterých si každý rodič vybere jeden. Požádá je, aby si z papíru vystřihli co největší kruh, který bude představovat koláč. Poté lektor vysvětlí rodičům pravidla. Každý rodič má svůj koláč, který představuje jeho osobnost. Na zem položí nůžky a požádá jednoho rodiče, aby si vybral koláč jiného rodiče a vystřihl si z něj výseč, jakoby koláč krájel. Tato výseč bude představovat vlastnost, kterou

daný rodič má a chtěl by mít rodič, který si ukrajuje. Velikost výseče znázorňuje velikost vlastnosti, kterou by chtěl rodič mít. Po vystříhnutí si rodič sdělí druhému rodiči, co si od něj bere a proč. Na výseč poté napíše popis – od koho je, co to je a proč ji chce mít. Potom předá rodič nůžky dalšímu. Takto budou pokračovat do doby, než rozstříhají všechny koláče. Od každého člena je možné stříhat pouze jednou. V průběhu aktivity se rodiče vzájemně pozorně poslouchají, co kdo na druhém oceňuje. Poté si každý složí svůj koláč a čtou z nich, co si od druhých vzali. Pak si všichni odstřížky vrátí a složí si svůj koláč osobnosti, který ostatním přečtou. Potom si nalepí svůj koláč na papír a vloží do portfolia.

REFLEXE: Jaké vlastnosti na vás druzí ocenili? Věděl jste to o sobě? Překvapilo vás něco? Co vás nejvíce potěšilo? Jak se vám líbí váš koláč osobnosti?

ZÁVĚR: Obvykle se nejdříve rozstříhají koláče oblíbených členů ve skupině, u těch, co nejsou tak čitelní, musí rodiče více přemýšlet. V takových případech jsou ocenění hlubší. Vytvořený koláč je pro rodiče zpětnou vazbou na jejich osobu.

2. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

AKTIVITA – OTÁZKA PO ZÁZRÁKU (Kolařík, 2013, s. 75)

CÍLE:

1. Rodiče ví, co chtějí, a kam by mohla směřovat jejich cesta.
2. Rodiče se učí pracovat se svou představou a přáními.
3. Rodiče rozvíjí svou schopnost naslouchání.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2, 3

METODA: relaxace, práce se myšlenkou

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: psací potřeby, papíry, barevné papíry, nůžky, lepidlo

ČASOVÁ NÁROČNOST: 40 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Uvědoměním si svých přání, čeho chci dosáhnout, kam půjde teď má cesta.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor požádá rodiče, aby se klidně usadili a zavřeli si oči. Vyzve je, aby si představili, že se v noci stal zázrak a největší přání každého z nich se stalo skutečností. Nechá jim čas na přemýšlení. Rodiče si představí, co za zázrak by se stalo a jak by to vypadalo. Tento zázrak se týká celého jejich života, neměl by být zaměřený jen na vztah s jejich dítětem. Potom si rodiče udělají trojice a společně se baví o svém zázraku. Pozorně naslouchají. Nakonec společně všichni aktivitu vyhodnotí. Jeden mluví o druhém, jaký zázrak by chtěl splnit.

REFLEXE: Jaké přání by to bylo? Jak byste poznali, že se přání naplnilo? Jak by váš život vypadal? Co by změna přinesla vám a vaší rodině? Je reálné, aby se váš zázrak splnil? Můžete tomu nějak pomoci? Co byste proto mohli udělat?

ZÁVĚR: Připustit si své přání, pojmenovat si je a začít s ním pracovat je malým odrazovým můstkem ke změně.

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – JAK VIDÍM SVÉ DÍTĚ

Tato aktivita je popsána u prvního víkendového setkání, v sobotu, ve 3. bloku, na str. 55.

CÍL:

1. Rodiče si uvědomí rozdíl mezi hodnocením dítěte na začátku výcviku a dnes.

REFLEXE: Je rozdíl mezi hodnocením vašeho dítěte na začátku a dnes? Jaký rozdíl vidíte?

ZÁVĚR: Na závěr si rodiče porovnejí Pracovní listy č. 2 (Příloha č. 3) a uvědomí rozdíly.

4. BLOK (16:00 – 16:45 hod.)

a) AKTIVITA – SPOLEČNÉ FOCENÍ – ORIGINÁLNÍ FOTOGRAFIE

CÍLE:

1. Rodiče mají společnou originální fotografii.
2. Rodiče vzájemně podporují svou sounáležitost a přátelství.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: focení

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová, individuální

POMŮCKY: fotoaparát

ČASOVÁ NÁROČNOST: 40 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Památka na společně strávený čas, rozvoj spolupráce a komunikace.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor požádá rodiče o spolupráci na společné originální fotografii. Rodiče se domluví, jak by chtěli, aby společná fotka vypadala. Bylo by vhodné vytvořit fotografii originální, tj. aby se na ni každý představil tak, jak je mu vlastní. Fantazie je vítaná. Jak se domluví, zaujme každý svou polohu a nechají se vyfotit. Na fotografii jsou samozřejmě vítáni i lektoři. Může se pořídít více fotografií a z nich poté jednu vybrat. Vše záleží na dynamice skupiny a jejich domluvě.

REFLEXE: Jak jste spokojeni s výsledkem?

ZÁVĚR: Při této aktivitě rodiče opět procvičí své komunikační schopnosti, procvičí si dovednosti při vytváření dohod, vnímání potřeb druhých. Vytvořená společná fotografie bude připomínat nejen společně strávený čas ve výcviku, ale také proces domlouvání se a vytváření společného díla. Na příští víkendové setkání přiveze lektor pro každého vytisknutou fotografii velikost A4, se kterou budou ještě v dalším setkání pracovat.

b) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI

- Tato aktivita je popsána u soboty prvního víkendového setkání, v 5. bloku, v písmenu c, na straně 59.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

- c) **DOMÁCÍ ÚKOL** – přinést si příště svůj Deník vděčností, který rodiče dostali na začátku výcviku a po celou dobu si do něho měli zapisovat svá poděkování.

6.6 ŠESTÉ VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ

Cíl: RODIČE ZHODNOTÍ PŘÍNOS VÝCVIKU A ZREKAPITULUJÍ SI, JAK SVÝM CHOVÁNÍM OVLIVŇUJÍ SVÉ DÍTĚ

Téma: DÍTĚ JE MÉ ZRCADLO, JE TO NEJKRÁSNEJŠÍ OBRAZ MÉHO ŽIVOTA

Šesté víkendové setkání zakončí celý výcvik. Bude prostorem pro rekapitulaci a shrnutí všeho, co se rodiče během pěti předchozích setkání dozvěděli, vyzkoušeli si a naučili se. Všechny své poznatky shrnou ve tvořivém bloku, kdy si společně vymyslí básničku k tématu. Uvědomí si naposledy chování svého dítěte a najdou možnou souvislost s tím jejich. Naučí se krátké meditace. Výcvik zakončí čtením psaníček vděčností, které si psali po každém dni setkání a vkládali do sklenice. Také vyplní hodnotící dotazník a napíší sami sobě motivační dopis.

6.6.1 SOBOTA

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

AKTIVITA – ZRCADLENÍ (Sebeřízení, 2017; Hoppeovi, Krabel, 2001, s. 71)

CÍLE:

1. Rodiče si uvědomují, že se jejich chování odráží v chování okolí.
2. Rodiče umí pojmenovat vlastní projevy chování, které se projektuje do jejich okolí.
3. Rodiče aktivně pracují se svou všímavostí.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2, 3

METODA: práce s příběhem, napodobování

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová, individuální

POMŮCKY: příběh Pes a zrcadlo (Sebeřízení, 2017), Pracovní list č. 24

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Tato aktivita povede k většímu uvědomění a spojení toho, co se rodiče za celou dobu výcviku o sobě dozvěděli, co se naučili a jak se jejich chování zrcadlí v jejich životě a ve vztazích.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektor rodičům přečte příběh Pes a zrcadlo (Sebeřízení, 2017), který je Přílohou č. 31. Lektor vyzve rodiče, aby si představili své dítě a situace, které s ním zažívají. Poté je požádá, aby si vzali Pracovní list č. 24 (Příloha č. 25) a napsali si tam příklady chování dítěte a naproti tomu chování své. Poté společně vše zhodnotí. Na závěr si zahrají na zrcadla. Udělají si dvojice, postaví se proti sobě a jeden bude něco předvádět a druhý ho bude zrcadlově napodobovat. Poté se vystřídají. Vymění se několikrát. Jakmile se sehrají, nebude vůbec poznat, kdo je originál a kdo je zrcadlo.

REFLEXE: Myslíte si, že děti zrcadlí vaše chování? Jaké konkrétně? Říkáte spojení – Je celá máma, je celý táta? V čem je vaše dítě stejné a v čem jiné? Co chcete, aby vaše dítě dělalo, a nedělá? Chcete po dítěti, aby nedělalo něco, co děláte vy? Jak se vám hrála zrcadla?

ZÁVĚR: Tato aktivita podpoří rodiče ve všímavosti. Pokud si rodiče dokáží pojmenovat své chování a uvědomit si chování svého dítěte, které může být projekcí na to jejich, lépe ho pochopí a mohou s tím efektivněji pracovat.

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA – BÁSNIČKA K VÝCVIKU

CÍLE:

1. Rodiče společně vymyslí básničku k výcviku.
2. Rodiče podporují svou tvořivost.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1, 2

METODA: diskuze, test

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová, individuální

POMŮCKY: psací potřeby, flipchart, fixy, papíry, Pracovní list č. 25

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Hravou formou shrnutí všech poznatků z výcviku, co se rodiče naučili, co si pamatují.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče sedí v kroužku a lektor stojí u flipchartu. Vyzve rodiče, aby říkali nahlas konkrétní slova, která je napadají v souvislosti s výcvikem, s tím, co se naučili, co si vyzkoušeli, čím se inspirovali, atd. Lektor začne slova zapisovat na flipchart, na kterém má udělané tři sloupce. Jak rodiče budou slova říkat, bude je popořadě zapisovat do sloupců. Až bude flipchart zaplněn, utvoří rodiče tři družstva podle náhodného vylosování čísel. Družstvo s číslem jedna si vezme slova z prvního sloupce na flipchartu, dvojka z druhého sloupce a trojka ze třetího. Najdou si klidné místo v místnosti, nebo mohou jít i jinam, aby měli dostatek klidu. Jejich úkolem bude z přidělených slov složit básničku minimálně o čtyřech slokách. Vymyšlené básničky poté odrecitují, každý rodič jednu sloku, z paměti. Recitace básniček a následná reflexe proběhne v následujícím bloku.

REFLEXE: v následujícím 3. bloku na str. 101

ZÁVĚR: Odměna v podobě vymyšlené básničky, zopakování si důležitých informací z výcviku. Vymyšlené básničky si rodiče přepíší na Pracovní list č. 25 (Příloha č. 26).

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – RECITACE BÁSNIČEK

CÍL:

1. Rodiče si procvičují prezentaci před publikem a posilují si své sebevědomí.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 2, 3

METODA: recitace

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová, individuální

POMŮCKY: vymyšlené básničky, sladká odměna pro všechny

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Potěšit se z nápadů rodičů, mít kulturní zážitek, posílit si sebevědomí.

PRŮBĚH AKTIVITY: Každá skupinka zarecituje svou báseň, každý rodič bude recitovat minimálně jednu sloku. Po recitaci všech básniček bude následovat sladká odměna a reflexe.

REFLEXE: Jak se vám spolupracovalo? Jak jste spokojeni s výsledkem? Kdo byl největší básník? Věděli jste to o sobě? Podařilo se vám všem vymyslet nějaký verš? Jak se vám recitovalo? Měli jste trému? Jak jste s ní pracovali?

ZÁVĚR: Vymyšlené básničky si rodiče nechají na památku. Mohou si je vzájemně předat, případně okopírovat.

4. BLOK (16:00 – 17:30 hod.)

AKTIVITA – ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ – DOTAZNÍK NA MAPOVÁNÍ SOUČASNÉ SITUACE RODIČE + DOTAZNÍK PRO VYHODNOCENÍ KRITÉRIÍ

CÍLE:

1. Rodiče mají vyplněný dotazník na mapování současné situace.
2. Rodičům se podařilo posílit rodičovské kompetence.
3. Rodiče znají sami sebe.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 1, 2

METODA: hodnotící dotazník

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: Dotazník na mapování současné situace, Dotazník pro vyhodnocení kritérií, psací potřeby

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: První Sebezkušenostní výcvik pro rodiče dětí s výchovnými problémy se blíží ke konci, a proto je potřeba zhodnotit pokrok rodičů, abychom získali zpětnou vazbu a potřebné informace pro další možné výcviky.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče dostanou Dotazník pro mapování současné situace (Příloha č. 28), který již vyplňovali před začátkem výcviku, při osobním setkání s organizátory (Příloha č. 27). Na konci výcviku získají organizátoři informace, zda výcvik vedl u rodiče ke změnám v přístupu k sobě a k dítěti. Rodiče celkově zhodnotí výcvik, co jim dal, co jim vzal, jaký byl jeho přínos do jejich života.

REFLEXE: Kdybyste měli charakterizovat jednu větu dobu od začátku výcviku do dnešního dne, co byste řekli?

ZÁVĚR: Organizátoři získají od rodičů písemnou zpětnou vazbu na výcvik.

5. BLOK (18:00 – 18:45 hod.)

a) AKTIVITA – VEČERNÍ RITUÁL – SKLENICE VDĚČNOSTI

- Tato aktivita je popsána u soboty prvního víkendového setkání, v 5. bloku, v písmenu c, na straně 59.

ČASOVÁ NÁROČNOST: 5 minut

b) AKTIVITA – POMALÁ CHŮZE, PEVNÝ STROM

CÍLE:

1. Rodiče se naučí nové meditační techniky.

2. Rodiče stojí pevně nohama na zemi.
3. Rodiče se dokáží zpomalit a odreagovat.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: meditace

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: žádné

ČASOVÁ NÁROČNOST: 40 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Praktický nácvik meditačních technik může rodičům pomoci v problémových situacích.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče se postaví tak, aby kolem sebe měli místo. Naučí se dvě aktivity. Smyslem první aktivity POMALÁ CHŮZE, je zpomalit se a všímat si svého pohybu. Tato aktivita spočívá v tom, že se rodiče budou snažit co nejpomaleji udělat krok. Zaměří svou pozornost na pohyb nohy a budou s ní pohybovat velmi pomaličku, čím déle jim bude krok trvat, tím lépe. Jakmile udělají jeden krok, začnou pohybovat s druhou nohou. Opět velmi pomalu. Toto cvičení budou dělat pět minut. Potom následuje reflexe.

Druhá aktivita, PEVNÝ STROM, následuje po reflexi první aktivity. Pevný strom spočívá v tom, že se rodiče postaví tak, jak je jim příjemné. Zavřou si oči a poslouchají lektora. Jejich nohy jsou kmen stromu, ze kterého si rodiče představují, jak vyrůstají kořeny. Tyto kořeny se zarůstají hluboko do země a drží kmen velmi pevně. Nikdo se stromem nepohne, neboť kořeny to nedovolí. Tato aktivita napomáhá v situacích, kdy člověk ztrácí pevnou půdu pod nohama.

REFLEXE: POMALÁ CHŮZE - Jak se vám dařilo jít pomalu? Co se vám honilo hlavou? Bylo to pro vás těžké? Přišlo vám těch pět minut dlouhých? Jak daleko se vám podařilo za těch pět minut dojít?

PEVNÝ STROM – kam až sahaly vaše kořeny? Dokázaly vás kořeny udržet? Jak můžete podpořit růst svých kořenů? Co vám pomůže být pevný?

ZÁVĚR: Paradoxně pomalá chůze napomůže k tomu, že má člověk najednou více času. Pevný strom podporuje v situacích, kdy se nemůžeme udržet a ztrácíme pevnou půdu pod nohama. Lektor může rodiče naučit i jiné meditativní techniky, které mohou praktikovat v běžném provozu – např. u jídla, v autě... u meditace není nutné mít zavřené oči, jde o zklidnění mysli a zaměření pozornosti na jednu činnost.

6.6.2 NEDĚLE

1. BLOK (9:00 – 10:30 hod.)

a) **AKTIVITA – SKLENICE VDĚČNOSTI – ZÁVĚREČNÉ ČTENÍ A TVOŘENÍ
PLAKÁTU VDĚČNOSTÍ**

CÍLE:

1. Rodiče mají vytvořený svůj plakát vděčností.
2. Rodiče si uvědomí, kolik pozitivních věcí se jim během výcvikového setkání událo.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: diskuze, test

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová, individuální

POMŮCKY: polštářky na sednutí, sklenice vděčností, papír, lepidlo, psací potřeby

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Každý den víkendových setkání si rodiče psali na barevné lístky vděčností. Společně si rozdělají sklenici a lístky přečtou.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče se posadí do kroužku na zem. Každý napíše poslední lístek vděčností, který hodí do sklenice. Poté lektor sklenici rozdělá a vysype všechny lístky vděčností. Jeden po druhém si vybere lístek a přečte ho. Po přečtení ho předají tomu rodiči, který ho psal. Na lístku měli rodiče uvádět i své jméno. Po přečtení všech lístků si rodiče vytvoří plakát vděčností. Nalepí si všech dvanáct lístků na papír. Všechny plakáty rozloží na podlahu a podívají se, kolik dobrého se jim za celou dobu výcviku stalo. Při pohledu na společné dílo bude následovat reflexe.

REFLEXE: Jak se vám psalo poděkování na začátku kurzu a jak na konci? Je mezi tím, co je psáno na začátku a co na konci výcviku rozdíl? Jaký rozdíl vidíte? Jak hodnotíte tuto aktivitu? Co vám přinesla/dala tato aktivita?

ZÁVĚR: Každý z rodičů si odnese svůj plakát vděčností jako památku na výcvik.

2. BLOK (11:00 – 12:30 hod.)

AKTIVITA – FOTOGRAFIE S PŘÁNÍM

CÍLE:

1. Účastníci mají originální fotografii s osobními přáními od druhých.
2. Účastníci sdělují ostatním své osobní přání.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: psaní přání

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: originální fotografie vyfocená na minulém setkání

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Památka na výcvik a jeho účastníky.

PRŮBĚH AKTIVITY: Všichni účastníci (rodiče i lektori) dostanou vytištěnou originální fotografii z minulého setkání. Každý si fotografii podepíše a nechá jí kolovat po kruhu. Všichni účastníci napíší ze zadní stránky fotografie krátké přáníčko pro majitele fotografie.

REFLEXE: není potřeba

ZÁVĚR: Fotografie si účastníci odnesou domů.

3. BLOK (14:00 – 15:30 hod.)

AKTIVITA – NAPIŠ DOPIS SÁM SOBĚ (Beermann a kol., 2015, s. 118)

CÍLE:

1. Rodiče ví, co chtějí.
2. Rodiče mají napsaný dopis pro sebe se svými plány a cíli, kterých chtějí dosáhnout.
3. Rodiče si zrekapitulují vše, co jim výcvik dal nebo vzal.
4. Rodiče mají o sobě kladné sebepojetí.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: dopis

ORGANIZAČNÍ FORMA: individuální

POMŮCKY: dopisní papír, poštovní obálka, známka

ČASOVÁ NÁROČNOST: 90 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Tato aktivita pomůže rodičům uvědomit si vše, co se ve výcviku naučili, co jim výcvik dal, co jim vzal, co se u nich změnilo, jaké mají plány a cíle do budoucna.

PRŮBĚH AKTIVITY: Rodiče dostanou pěkný dopisní papír a ofrankovanou dopisní obálku. Lektor je požádá, aby si napsali sami sobě inspirativní, motivační dopis, který jim pomůže připomenout, co se na kurzu naučili a co si přejí ve svém životě udělat, jaké mají cíle a předsevzetí do budoucna, ve vztahu ke své rodině i k sobě. Po napsání dopisu ho vloží do obálky, zalepí a na obálku napíše svou adresu. Obálku předají lektorovi. Poté se společně domluví na termínu, kdy má lektor dopisy hodit do schránky.

REFLEXE: Jak se vám dopis psal? Jaké jsou vaše cíle a plány?

ZÁVĚR: Lektor po dohodě hodí dopisy do schránky a rodiče si tak po nějaké době připomenou, co chtěli ve svém životě udělat, změnit a mohou to vyhodnotit, zda se jim to daří. Mohou se tak opět nad svými vizemi zamyslet a případně je přehodnotit. Pokud se rodiče domluví, mohou napsat lektorovi zpětnou vazbu, co se jim podařilo, co ne, jak se jejich život změnil, atd.

4. BLOK (16:00 – 16:45 hod.)

a) AKTIVITA – ZÁVĚREČNÝ BLOK – PŘEDÁNÍ OSVĚDČENÍ, LOUČENÍ, POHÁDKA PRO RODIČE (Viewegh, 2007, s. 68-70)

CÍLE:

1. Rodiče se rozloučí.
2. Rodiče získají osvědčení o absolvování výcviku.
3. Rodiče si připomenou svou hodnotu.
4. Rodiče si podpoří své sebevědomí.

KLÍČOVÁ AKTIVITA: 3

METODA: pohádka, rozhovor

ORGANIZAČNÍ FORMA: skupinová

POMŮCKY: Příloha č. 30

ČASOVÁ NÁROČNOST: 45 minut

MOTIVACE K VÝBĚRU AKTIVITY: Pozitivní zakončení výcviku a naděje do další práce s dětmi. Slavnostní zakončení, rozdávání osvědčení a pohádka na konec.

PRŮBĚH AKTIVITY: Lektoři předají rodičům osvědčení. Na závěr jim jeden z lektorů přečte Pohádku pro rodiče (Viewegh, 2007, s. 68-70), která je Přílohou č. 30. Rodiče si na závěr neformálně povídají a zakončují společné setkávání se.

REFLEXE: není potřeba

ZÁVĚR: Každý konec znamená nový začátek. Rodiče ušli velký kus cesty za sebepoznáním, které mohou využít ve vztazích a při svém výchovném snažení.

7 TECHNICKÉ ŘEŠENÍ PROJEKTU

V této kapitole je popsán časový harmonogram, organizační zajištění a plánovaný rozpočet projektu.

7.1 HARMONOGRAM PROJEKTU

Projekt je možné realizovat po schválení dotace v roce 2020. Délka trvání projektu je jeden rok. Jednotlivá výcviková setkání jsou plánovaná na víkendy, které jsou uvedené v Tabulce č. 4.

VÍKENDOVÉ SETKÁNÍ	TERMÍN REALIZACE
1.	21. – 22. 3. 2020
2.	25. – 26. 4. 2020
3.	30. – 31. 5. 2020
4.	11. – 12. 7. 2020
5.	22. – 23. 8. 2020
6.	19. - 20. 9. 2020

Tabulka 4 - Harmonogram projektu

Všechna víkendová setkání mají předem daný časový rozvrh, který se skládá z jednotlivých bloků a přestávek. Bloky jsou nastaveny na dvě vyučovací hodiny, závěrečný blok trvá jednu vyučovací hodinu. Celkem obsahuje 9 vyučovacích hodin v sobotu a 7 vyučovacích hodin v neděli. Přestávky jsou nastavené na půl hodiny, aby měli rodiče dostatek času na odpočinek, občerstvení se i přeladění na další vyučovací blok. Obědová přestávka trvá hodinu a půl, aby se rodiče mohli v klidu najíst a odpočinout si. Po domluvě s lektory mohou čas o přestávce věnovat i individuálním dotazům. V sobotu je výcvikový kurz od 9:00 – 18:45 hod., v neděli od 9:00 – do 16:45 hod. Po celou dobu výcvikových setkání bude zajištěno hlídání dětí a nocleh pro všechny účastníky ze soboty na neděli. Časový rozvrh víkendových setkání je popsán v Tabulce č. 5.

SOBOTA		NEDĚLE	
8:30 – 9:00	registrace účastníků	8:30 – 9:00	příchod účastníků
9:00 – 10:30	1. blok	9:00 – 10:30	1. blok
10:30 – 11:00	přestávka	10:30 – 11:00	přestávka
11:00 – 12:30	2. blok	11:00 – 12:30	2. blok
12:30 – 14:00	přestávka - oběd	12:30 – 14:00	přestávka - oběd
14:00 – 15:30	3. blok	14:00 – 15:30	3. blok
15:30 – 16:00	přestávka	15:30 – 16:00	přestávka
16:00 – 17:30	4. blok	16:00 – 16:45	Závěrečný blok
17:30 – 18:00	přestávka		
18:00 – 18:45	Závěrečný blok		

Tabulka 5 – Časový rozvrh víkendových setkání

7.2 ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ PROJEKTU

K realizaci projektu je zapotřebí zajistit ubytování a prostory ke školení s možností stravování, odborné lektory a potřebné pomůcky. Dopravu na místo setkání si bude zajišťovat každý sám. Před každým výcvikovým setkáním budou rodiče kontaktovat koordinátora projektu, který jim předá potřebné informace k aktuálnímu víkendovému setkání. Organizační zajištění navrhovaného projektu bude jen dílčí částí celkového organizačního zajištění projektu SPONA Blansko.

Projekt SPONA Blansko, který by navrhovaný projekt realizoval, má již svou vlastní organizační strukturu, která je v souladu se všemi aktivitami, které realizuje. Tato práce se konkrétně zaměří pouze na organizační zajištění navrhovaného projektu, tj. na Projekt Sebezkušenostní výcvik pro rodiče dětí s výchovnými problémy, který by byl poté zakomponován do celkového organizačního schématu projektu SPONA Blansko.

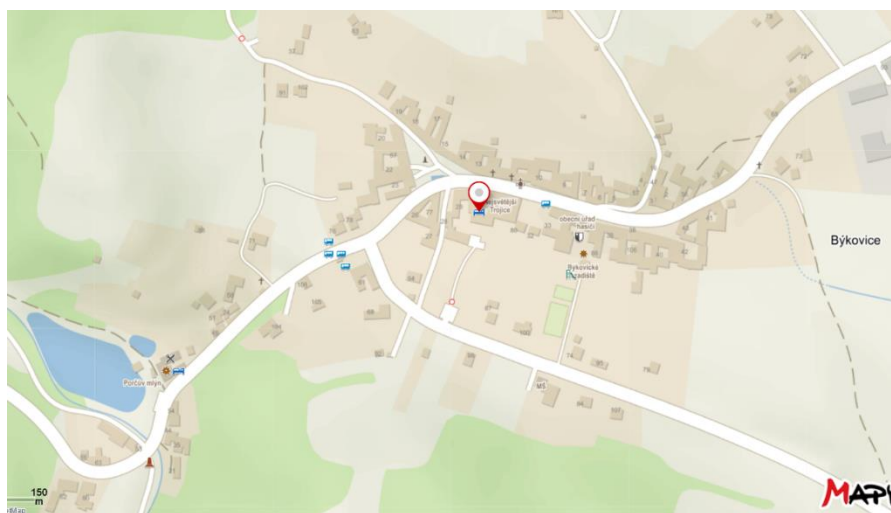
7.2.1 UBYTOVÁNÍ

Vzhledem k tomu, že projekt je koncipován do několika víkendových setkání, vyžaduje zajistit ubytování pro všechny zúčastněné, tj. pro rodiče, jejich děti a lektory. Projekt by bylo možné po domluvě realizovat v Hotelu U Tří volů, který se nachází v klidné obci Býkovice. Kapacita hotelu je 55 osob, v hotelu je k dispozici salonek pro 35 osob nebo konferenční místnost pro 55 osob. Pro ubytované je k dispozici bazén. Cena za ubytování by byla včetně snídaně, cena za

pronájem salonku by byla včetně potřebného vybavení. Mimo snídaně si bude stravu hradit každý sám. Ceny v rozpočtu vychází z reálných cen, ale je možné vyjednávat o slevě.

Obec Býkovice je vzdálená 15 km od Blanska, na pomezí Dražanské a Českomoravské vrchoviny. V obci se nachází Porčův mlýn, který je turistickou památkou, nedaleko je zámek Lysice. Děti, pro které bude zajištěno hlídání, mohou navštívit v obci nedaleké hřiště.

ADRESA
UBYTOVÁNÍ
Hotel U Tří volů
Býkovice 30
679 71 Lysice



Obrázek 2 - Mapa - Hotel U Tří volů

7.2.2 PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Navrhovaný projekt potřebuje ke své realizaci **koordinačního pracovníka**, který bude mít na starosti všechny organizační záležitosti projektu. Zajistí propagaci projektu, bude zodpovídat za komunikaci s účastníky i lektory, bude mít na starosti vše spojené se zajištěním ubytování, prostor pro školení, stravování. Bude spolupracovat s pedagogy, kteří budou zajišťovat hlídání dětí v době víkendových setkání. Jeho náplní bude i kontrola plnění harmonogramu jednotlivých setkání, nákup potřebných pomůcek pro aktivity, tisk materiálů. Koordinační pracovník bude v projektu zařazen jeden rok na 0,2 úvazku.

Lektoři projektu budou **psycholog, speciální pedagog a sociální pedagog**. Všichni lektoři budou pracovat na DPP. Budou mít na starosti odborné vedení jednotlivých bloků setkání, které si rozdělí podle svých kompetencí. Pedagogové budou spíše informovat a doplňovat teoretická témata, poskytnou rodičům pedagogické poradenství, psycholog se bude více zaměřovat na oblasti řešení problémů, aktivit spojených se sebezpoznáním a seberozvojem. V oblasti duševní hygieny se budou všichni lektoři vzájemně doplňovat. Psycholog se na závěr projektu bude podílet na jeho evaluaci, které bude probíhat prostřednictvím dotazníků spokojenosti.

7.2.3 HLÍDÁNÍ DĚTÍ

V rámci projektu bude zajištěno hlídání dětí pedagogy, kteří pracují v rámci projektu SPONA Blansko a mají s dětmi zkušenosti. Náplň práce pedagogů bude řešena individuálně, neboť není předem známé, kolik dětí a v jakém věku se projektu zúčastní.

7.2.4 MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Pro samotný projekt budou zapotřebí kancelářské potřeby (papíry na tisk materiálů a pracovních listů pro rodiče, papíry na kreslení a malování, psací a výtvarné potřeby – tužky, propisky, pastelky, fixy, progressa, barvy, štětce, aj.). Také bude potřeba dataprojektor, flipchart, notebook s wifi připojením, CD přehrávač, CD s hudbou. Dataprojektor, flipchart i CD přehrávač budou k dispozici v přednáškovém sále Hotelu U Tří volů. K jednotlivým aktivitám budou zapotřebí pomůcky dle tématu. Bude potřeba nakoupit pro rodiče složky na portfolia a euroobaly.

Také bude zapotřebí využít služební automobil projektu SPONA Blansko na převozy potřebných pomůcek a věcí na místo realizace projektu, které je vzdálené od zázemí 15 km. Služební automobil bude využit i na převoz lektorů na místo.

7.3 PŘEHLEDNÝ ROZPOČET PROJEKTU

Náklady a výnosy projektu jsou navrženy tak, aby mohl být projekt realizován. Jednotlivé položky nákladů i výnosů, včetně podrobného popisu, jsou popsány v Tabulce č. 6. V rámci projektu nejsou žádné investiční výdaje.

Cena za ubytování a pronájem místnosti je nastavena při současných cenách hotelu. V době realizace projektu se bude vycházet dle platného ceníku hotelu a jeho individuální nabídky. Je možné vyjednávat o slevě.

Dva pedagogové na hlídání dětí budou zapotřebí při odhadovaném počtu 16 dětí. Předpokládáme, že děti s výchovnými problémy budou potřebovat při navrhovaném počtu dva pedagogy, aby měly zajištěný dostatečný dohled a bezpečné prostředí.

V projektu využijeme pouze jednoho pracovníka na částečný úvazek, který bude zajišťovat koordinaci projektu, v délce trvání jednoho roku. Ostatní pracovníky využijeme na DPP, neboť je to pro náš projekt ekonomicky výhodnější a lektori účastí na projektu nevykonávají soustavnou výdělečnou činnost.

ROZPOČET		
SEBEZKUŠENOSTNÍ VÝCVIK PRO RODIČE DĚTÍ S VÝCHOVNÝMI PROBLÉMY		
MZDOVÉ NÁKLADY		VYSVĚTLIVKY
koordinátor - 0,2 úv.	81 852 Kč	tj. 64 hod./měs., tj. 6821,- Kč/měs./0,2 úv., tj. 106,- Kč/hod. (při superhrubé mzdě 34 105,- Kč) – tj. včetně odvodů
psycholog - DPP	72 000 Kč	600,-/hod., 20 hod./víkend, 6 víkendů/120 hod., započítány hodiny lektorování + příprava, přijímání účastníků, zakončení
sociální pedagog - DPP	28 800 Kč	600,-/hod., 16 hod./víkend, 3 víkendy/48 hod., započítány hodiny lektorování
speciální pedagog - DPP	28 800 Kč	600,-/hod., 16 hod./víkend, 3 víkendy/48 hod., započítány hodiny lektorování
HLÍDÁNÍ DĚTÍ		
pedagog - DPP	36 000 Kč	200,-/hod., 30 hod./víkend, 6 víkendů/180 hod., započítán celý den hlídání
pedagog - DPP	36 000 Kč	200,-/hod., 30 hod./víkend, 6 víkendů/180 hod., započítán celý den hlídání
MATERIÁLOVÉ NÁKLADY		
Kancelářské potřeby	3 000 Kč	papíry, psací a výtvarné potřeby, sešívačka, náplně do sešívačky, šanony, euroobaly, bloky, desky, tonery do tiskárny a jiné drobné kancelářské a výtvarné potřeby
Pohonné hmoty	4 000 Kč	náklady na benzín, částečné náklady na opravy, pojistku na auto
Jiné materiálové náklady	4 000 Kč	materiál na úklid a hygienu, materiál na aktivity pro děti, odborná literatura
NEMATERIÁLOVÉ NÁKLADY		
Energie	5 000 Kč	podíl části nákladů na zajištění tepla, elektřiny, vody v budově, kde je zázemí projektu SPONA Blansko
OSTATNÍ SLUŽBY		
telefony	1000 Kč	podíl části nákladů projektu SPONA Blansko na provoz mobilních sítí a pevné linky pro zajištění koordinace aktivit. Náklady jsou účtovány podle výše úvazků.
poštovné	500 Kč	náklady na poštovní služby
nájemné	5 000 Kč	podíl části nájemného objektu, kde má projekt SPONA Blansko zázemí

školení a kurzy	3 000 Kč	podíl části nákladů na vzdělávání pracovníků projektu SPONA, aby byla podpořena kvalita poskytovaných služeb
internet	1 000 Kč	podíl části nákladů projektu SPONA na provoz internetových služeb
cestovné zaměstnanců	1 000 Kč	cestovné pracovníků projektu pro zajištění činnosti v případě, kdy nebude možné využít služební vozidlo, nebo na školení, atd.
jiné služby	1 000 Kč	podíl části nákladů projektu SPONA na údržbu tiskárny, pc
UBYTOVÁNÍ		
dospělý - 400,- Kč/noc	38 400 Kč	12 rodičů + 2 lektori/na víkend = 14 lidí + 2x pedagog - děti - 6x nocleh (sobota)
dítě - 400,- Kč/noc	38 400 Kč	při předpokladu 16 dětí - 6x nocleh
PRONÁJEM ŠKOLÍCÍCH PROSTOR		
salonek - rodiče	30 000 Kč	2 500,- Kč/den, 5000,- Kč/víkend, 6 víkendů
salonek - děti	30 000 Kč	2 500,- Kč/den, 5000,- Kč/víkend, 6 víkendů
CELKEM NÁKLADY	448 752 Kč	

PŘÍJMY		
MPSV	400 000 Kč	žádost o dotaci
OBEC	15 000 Kč	podíl části příspěvku na provoz projektu SPONA od města Blansko a Boskovice
SPONZORSKÉ DARY	30 000 Kč	podíl části darů od fyzických a právnických osob na podporu činností projektu SPONA
SBÍRKY	3 752 Kč	prostředky z Tříkrálové sbírky
CELKEM PŘÍJMY	448 752 Kč	

Tabulka 6 - Rozpočet projektu

ZÁVĚR

Cílem bakalářského projektu s názvem Sebezkušenostní výcvik pro rodiče dětí s výchovnými problémy je podpořit výchovné působení rodičů a pozitivní vztahy v rodině prostřednictvím rozvoje rodičovských kompetencí, a to získáním vědomostí a prostřednictvím sebezkušenosti, uvědomění si svých silných a slabých stránek a jejich zdravého uplatňování ve výchově dětí.

Stanovený cíl projekt naplňuje prostřednictvím tří klíčových aktivit, které jsou zaměřeny na získávání vědomostí, seberozvoj a sebezkušenost, a psychohygienu. Tyto klíčové aktivity jsou naplňovány v šesti víkendových setkáních, kterých se zúčastní uzavřená skupina rodičů dětí s výchovnými problémy. Každé víkendové setkání obsahuje devět bloků naplněných činnostmi, ve kterých se klíčové aktivity rozvíjejí.

První víkendové setkání je seznamovací. Vede rodiče k poznání sebe i druhých, k sebevímání, rozvíjení komunikace i vzájemné spolupráce. Rodiče se naučí základy psychohygieny, vytvoří si pravidla skupiny a zaměří pozornost i na své dítě. Víkend rozvíjí Klíčovou aktivitu seberozvoj a sebezkušenost, a psychohygienu.

Druhé výcvikové setkání je zaměřeno na teoretická témata - výchova, výchovný problém, odměny a tresty. Rodiče je aktivně vypracují, a tím se nejen naučí teoretické poznatky, ale poznají i sami sebe, podpoří vzájemnou spolupráci a komunikaci. V rámci víkendu si vyzkouší i hraní rolí a probudí svou kreativitu. Víkend rozvíjí všechny klíčové aktivity.

Třetí víkend je také zaměřen na všechny klíčové aktivity. Dotýká se oblastí emocí a neverbální komunikace. Rodiče si vyzkouší, jak je emoce ovlivňují v chování i v komunikaci k sobě i k druhým. Dozví se informace o bezpodmínečné lásce, sebeúctě a sebevědomí. Naučí se vnímat svůj čas a zhodnotí si, kolik času mají pro sebe a své dítě, a jak nejlépe čas se svým dítětem trávit. Pozornost věnují také vděčnosti ke svému tělu.

Rozdíly mezi partnerskou a mocenskou výchovou jsou náplní čtvrtého víkendu. Rodiče na něm získají vědomosti i dovednosti z oblasti efektivní komunikace a aktivního naslouchání. Dotknou se témat hranice, pravidla a řád. Celé víkendové setkání prolíná rozvoj sebedůvěry a důvěry ve vztazích. Toto setkání podpoří všechny klíčové aktivity.

Celé páté víkendové setkání prolíná pozitivní myšlení, a to jak ve vztahu k sobě, tak ve vztahu k druhým i k probíranému tématu výchovy a výchovného problému. Rodiče se učí vidět i na nepříjemných situacích to pozitivní, učí se měnit úhel pohledu od negativního k pozitivnímu. Vzájemně si posilují svoje sebehodnocení. Toto setkání rozvíjí Klíčovou aktivitu seberozvoj a sebezkušenost, a psychohygienu.

Závěrečné, šesté víkendové setkání nabízí prostor pro rekapitulaci a hodnocení celého výcviku. Rodiče celý víkend tvořivou formou zpracovávají získané informace i zkušenosti a zakončují svou intenzivní práci na sobě. Odnáší si spoustu nových nápadů pro práci na své změně, aby tak nepřímo zapůsobili na změnu chování svého dítěte. Poslední víkend rozvíjí Klíčovou aktivitu seberozvoj a sebezkušenost, a psychohygienu.

Všechna víkendová setkání prolínají pracovní listy a domácí úkoly pro rodiče. Intenzivní je práce s vděčností po celou dobu výcviku, která má velký vliv na pozitivní myšlení a podporu pozitivních vztahů.

Můžeme říct, že díky náplni celého výcviku je reálné stanovený cíl naplnit. Projekt má stanovená kritéria pro hodnocení cíle. Podaří-li se projekt zrealizovat, bude cíl vyhodnocen prostřednictvím hodnotících dotazníků.

Věříme, že navrhovaný projekt je zajímavým inovativním prostředkem činností projektu Spona Blansko.

POUŽITÁ LITERATURA

- ARRIVÉ, J., 2004. *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál, 2004. 200 s. ISBN 80-7178-828-7.
- BACUS, Anne, 2007. *Mé dítě si věří*. Praha: Portál, 2007. 159 s. ISBN 978-80-7367-296-6.
- BEERMANN, Susanne, SCHUBACH, Monika, TORNOW, Ortrud E. 2015. *Hry na semináře a workshopy – 124 kreativních her*. Praha: Grada, 2015. 176 s. ISBN 978-80-247-5514-4.
- CLOUD, Henry, TOWNSEND, John, 2007. *Děti a hranice*. Praha: Návrat domů, 2007. 195 s. ISBN 80-7255-075-6.
- DINKMEYER, Don, McKAY, Gary D., 2008. *Efektivní rodičovství krok za krokem*. Praha: Portál, 2008. 144 s. ISBN 978-80-7367-44-8.
- GINTEL, Alan a kol., 1990. *Zlatý fond her*. Praha: Mladá fronta, 1990. 248 s. ISBN 80-204-0120-2.
- HALLOWELL, Edward M., 2016. *Šťastné dítě, šťastný dospělý – pět kroků, jak v dětství zasít semínka celoživotní spokojenosti*. Praha: Práh, 2016. 279 s. ISBN 978-80-7252-642-0.
- HANUŠ, Radek, CHYTILOVÁ, Lenka, 2009. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. 192 s. ISBN 978-80-247-2816-2.
- HAUSER, Uli, 2012. *Rodiče potřebují hranice*. Praha: Portál, 2012. 171 s. ISBN 978-80-262-0064-2.
- HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. *Hry pro život 2*. Praha: Portál, 1994. 146 s. ISBN 80-85282-80-1.
- JEDLIČKA, Richard, 2011. *Výchovné problémy s žáky z pohledu hlubinné psychologie*. Praha: Portál, 2011. 248 s. ISBN 978-80-7367-788-6.
- KOPŘIVA, Pavel, NOVÁČKOVÁ, Jana, NEVOLOVÁ, Dobromila, KOPŘIVOVÁ, Tatjana, 2008. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Pavel Kopřiva – Spirála, 2008. 286 s. ISBN 978-80-904030-0-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2007. *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti – Kudy vede cesta k přátelství?* Praha: Grada, 2007. 120 s. ISBN 978-80-247-1838-5.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 1989. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1989. 336 s. ISBN 08-056-89.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 1993. *Po dobrém nebo po zlém?* Praha: Portál, 1993. 109 s. ISBN 80-85282-78-X.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 2011. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 2015. 108 s. ISBN 978-80-262-0853-2.

- MATOUŠEK, Oldřich, 1997. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 134. ISBN 80-85850-24-9.
- MICHIE, David, 2014. *Pospěš si a medituuj*. Praha: Synergie Publishing SE, 2014. 206 s. ISBN 978-80-7370-478-0.
- OAKLANDER, Violet, 2003. *Třinácté komnaty dětské duše*. Dobříš: Mgr. Jiří Štěpo – Drvoštěp, 2003. 261 s. ISBN 80-903306-0-6.
- Organizační řád Diecézní charity Brno*. Brno: Diecézní charita Brno, 2014. 12 s.
- PIKE, Graham, SELBY, David, 2000. *Cvičení a hry pro globální výchovu 1*. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-369-2.
- Plán fundraisingu Diecézní charity Brno*. Brno: Diecézní charita Brno, 2017
- Podání a realizace neinvestičních projektů*. Brno: Diecézní charita Brno, 2018
- PREKOP, Jiřina, HÜTHER, Gerald, 2008. *Odhalte poklad u svého dítěte – kniha pro zvědavé rodiče*. Praha: Grada, 2008. 96 s. ISBN 978-80-247-2070-8.
- PRŮCHA, Jan, 2009. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. 936 s. ISBN 978-80-7367-546-2.
- PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří, 2009. *Pedagogický slovník – nové, rozšířené a aktualizované vydání*. Praha: Portál, 2009. 400 s. ISBN 978-80-7367-647-6.
- REITMAYEROVÁ, Eva, BROUMOVÁ, Věra, 2007. *Cílená zpětná vazba*. Praha: Portál, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-317-8.
- SEDLÁKOVÁ, Jana, 2017. *Oblastní charita Blansko žije....* Blansko: Oblastní charita Blansko, 2017. 20 s.
- Stanovy Diecézní charity Brno*. Brno: Biskupství brněnské, 2015. 4 s.
- Strategický plán OCH Blansko 2017-2022*. Blansko: Oblastní charita Blansko, 2017.
- ŠMELOVÁ, Eva, 2014. *Bezvýhradná akceptace ve výchově dítěte*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 165 s. ISBN 978-80-244-4217-4.
- ŠTÍPEK, Petr, 2011. *Dítě na zabítí: příručka pro rodiče dětí a dospívajících s problémovým chováním*. Praha: Portál, 2011. 200 s. ISBN 978-80-7367-981-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie, KLÉGROVÁ, Jarmila, 2008. *Poradenská psychologická diagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2008. 538 s. ISBN 978-80-246-1538-7.
- Výroční zpráva 2017*. Brno: Diecézní charita Brno, 2017. 46 s.

POUŽITÉ INTERNETOVÉ ZDROJE

- BOKHARI von Johor. 3 Zitate des Autors Bokhari von Johor. [online]. *Aphorismen.de – das Original seit 1997!* [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: https://www.aphorismen.de/suche?f_autor=704_Bokhari+von+Johor
- BUDDHA. Citáty o myšlenkách. [online]. *Citáty slavných osobností.* [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty-o-myslenkach/>
- Býkovice 30. [online]. *Mapy.cz.* [2019-03-07]. Dostupné z: <https://mapy.cz/zakladni?x=16.5368554&y=49.4294859&z=17&l=0&q=B%C3%BDkovic%C3%BDvice%2030>
- FROM, Erich. Životní moudra. [online]. *Citáty slavných osobností.* [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <https://citaty.net/zivotni-moudra/>
- FULGHUM, Robert. Citáty na téma rituál. [online]. *Citáty slavných osobností.* [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <https://citaty.net/temata/ritual/>
- HÉRAKLEITOS. Hérakleitos citáty. [online]. *Citáty slavných osobností.* [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <https://citaty.net/autori/herakleitos/>
- LOCKE, John. Citáty o hře. [online]. *Citáty slavných osobností.* [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty-o-hre/>
- LOJA, Radka. Základy psychohygieny. [online]. *Psychologie.* 30.5.2018. [cit. 2019-03-03]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/zaklady-psychohygieny/>
- Kodex Charity Česká republika. [online]. *Charita Česká republika.* 2018, s. 1. Praha: Česká biskupská konference, 21.1.2009. 7 s. [cit. 2018-11-17]. Dostupné z: <https://www.charita.cz/res/archive/020/002269.pdf?seek=1454943713>
- KONFUCIUS. Konfucius citáty. [online]. *Citáty slavných osobností.* [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <https://citaty.net/autori/konfucius/>
- Kdo jsme. [online]. *Diecézní charita Brno.* 2018, s. 1. [cit. 2018-11-17]. Dostupné z: <https://dchb.charita.cz/diecezni-charita-brno/>
- MAKARENKO, Anton Semjonovič. Citáty na téma výchova. [online]. *Citáty slavných osobností.* [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <https://citaty.net/temata/vychova/>
- MARDEN, Orison Swett. Citáty o dětech. [online]. *Citáty slavných osobností.* [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty-o-detech/>
- NĚMCOVÁ, Božena. Božena Němcová, s. 3 [online]. *Citáty: databáze citátů.* [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <http://citato.cz/autor/bozena-nemcova?page=3>

- O Charitě. [online]. *Charita Česká republika*. 2018, s. 1. [cit. 2018-11-17]. Dostupné z: <https://www.charita.cz/o-charite/>
- O Charitě: Organizační struktura. [online]. *Charita Česká republika*. 2018, s. 3. [cit. 2018-11-17]. Dostupné z: <https://www.charita.cz/o-charite/organizacni-struktura/>
- O Charitě: Poslání Charity. [online]. *Charita Česká republika*. 2018, s. 2. [cit. 2018-11-17]. Dostupné z: <https://www.charita.cz/o-charite/nase-poslani/>
- O Charitě: Z historie: Názvy organizace a vedoucí představitelé 1990 – 2012. [online]. *Charita Česká republika*. 2018, s. 4. [cit. 2018-11-17]. Dostupné z: <https://www.charita.cz/o-charite/z-historie/clanky-o-historii-charity/nazvy-organizace-a-vedouci-predstavitel-1990-2012/>
- O nás. [online]. *Oblastní charita Blansko*. 2018, s. 1. [cit. 2018-11-01]. Dostupné z: <https://blansko.charita.cz/onas/>
- Pes a zrcadlo. [online]. *Sebeřízení. cz – portál osobního rozvoje*. Zveřejněno 13.2.2017. [cit. 2019-03-22]. Dostupné z: <https://www.seberizeni.cz/kratky-pribeh-k-zamysleni-pes-a-zrcadlo/>
- Roční výkaz o výkonu sociálně právní ochrany dětí za rok 2017. [online]. *Ministerstvo práce a sociálních věcí*. 2019. [cit. 2019-03-14]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/7260>
- SENECA. Citáty o vděčnosti. [online]. *Citáty slavných osobností*. [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty-o-vdecnosti/>
- SMART, Ralph. Citáty o vděčnosti. [online]. *Citáty slavných osobností*. [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty-o-vdecnosti/>
- Stanovy Charity Česká republika. [online]. *Charita Česká republika*. 2018, s. 1. Praha: Česká biskupská konference, 23.1.2018. 6. s. [cit. 2018-11-17]. Dostupné z: <https://www.charita.cz/res/archive/023/002667.pdf?seek=1518646632>
- TOLSTOJ, Lev Nikolajevič. Rodina – citáty o rodině, s. 5. [online]. *Citáty: databáze citátů*. [cit. 2019-02-21]. Dostupné z: <http://citato.cz/o/citaty-o-rodine?page=5>
- Tým mimořádných událostí. [online]. *Oblastní charita Blansko*. 2018, s. 10. [cit. 2018-11-17]. Dostupné z: <https://blansko.charita.cz/tmu/>
- U Tří volů*. [online]. Zdeněk Růžička © Copyright by Trivoli, s.r.o. [2019-03-07]. Dostupné z: <http://utrivolu.cz/>
- Zákon č. 359/1999 Sb. - Zákon o sociálně – právní ochraně dětí. [online]. *Zákony pro lidi.cz*. Aktuální znění od 1.1.2018. [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-359>

Zákon č. 561/2004 Sb. - Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). [online]. *Zákony pro lidi.cz*. Platný od 10.11.2004. [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561#cast10>

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1 - Historický vývoj Oblastní charity Blansko	31
Obrázek 2 - Mapa - Hotel U Tří volů	109
Tabulka 1 - Statistika MPSV za rok 2017 - OSPOD	16
Tabulka 2 - Klíčové aktivity projektu a jejich naplňování	43
Tabulka 3 - SWOT analýza projektu	44
Tabulka 4 - Harmonogram projektu	107
Tabulka 5 – Časový rozvrh víkendových setkání	108
Tabulka 6 - Rozpočet projektu	112

ANOTACE

TÉMA ČESKY:

Sebezkušenostní výcvik pro rodiče dětí s výchovnými problémy

TÉMA ANGLICKY:

Self-experience Training for Parents of Children with Educational Problems

AUTOR PRÁCE:

Hana Stloukalová, DiS.

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, Ph.D.

ZÁKLADNÍ POJMY:

Výchova, výchovný problém, rodičovské kompetence, sebezkušenost, silné stránky, slabé stránky, pozitivní vztahy, efektivní komunikace, hranice, rituály, psychohygiena, vděčnost

CHARAKTERISTIKA PROJEKTU:

Sebezkušenostní výcvik pro rodiče dětí s výchovnými problémy je projekt, jehož cílem je vést rodiče k uvědomění si svých silných a slabých stránek, které je ve výchově jejich dětí ovlivňují a které jejich děti zrcadlí ve svém vlastním chování a projevech. Výcvik se skládá z několika celodenních setkání pro uzavřenou skupinu rodičů. Jednotlivá setkání jsou zaměřena na témata související s výchovou a sebepoznáním - respekt, pochopení a přijetí dítěte, bezpodmínečná láska, emoce, hranice, komunikace, psychohygiena, sebeláska, pozitivní myšlení. Projekt kombinuje vzdělávání a sebezkušenostní aktivity. Rodiče se aktivně zapojí do jednotlivých vzdělávacích témat. Vyzkouší si různé modelové situace, které souvisí s výchovou a seberozvojem, a následně rozeberou své zážitky ze cvičení. Naučí se prezentovat jednotlivá témata, která si sami připraví, budou plnit domácí cvičení. Lektory budou odborní pracovníci – psycholog, speciální pedagog a sociální pedagog. Na konci výcviku obdrží rodiče osvědčení o absolvování. Cílem výcviku je podpora pozitivních vztahů v rodině, vzájemné pochopení, respektování a přijetí všech členů rodiny jako jedinečných bytostí, a tedy eliminace vzájemných konfliktů a problémů v rodině.

ANNOTATION

TOPIC IN CZECH:

Sebezkušenostní výcvik pro rodiče dětí s výchovnými problémy

TOPIC IN ENGLISH:

Self-experience Training for Parents of Children with Educational Problems

AUTHOR:

Hana Stloukalová, DiS.

CONSULTANT:

PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, Ph.D.

KEY WORDS:

Education, educational problem, parental competence, self-experience, strengths, weaknesses, positive relationships, effective communication, boundaries, rituals, mental hygiene, gratitude

PROJECT CHARACTERISTICS:

Self-experience training for parents of children with educational problems is a project that aims to lead the parents to realize their strengths and weaknesses which affect them in their children's upbringing and which their children reflect in their own behaviour and manifestations.

The training consists of several all-day meetings for a closed group of the parents. Individual meetings are focused on topics related to education and self-knowledge - respect, understanding and acceptance of the child, unconditional love, emotions, borders, communication, mental hygiene, self-love, positive thinking.

The project combines education and self-experience activities. The parents are actively involved in individual educational topics. They will try out different model situations related to education and self-development, and then discuss their exercise experiences. They will learn to present individual themes that they will prepare themselves, they will perform home exercise.

Lecturers will be professionals – a psychologist, a special educator and a social educator. At the end of the training, the parents will receive a certificate about their graduation. The aim of the training is to support positive relationships in families, mutual understanding, respect and acceptance of all family members as unique beings and thus eliminating mutual conflicts and problems in the families.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Pracovní list rodiče

Příloha č. 2: Pracovní list č. 1 – Co ve skupině potřebuji?

Příloha č. 3: Pracovní list č. 2 – Jak vidím své dítě?

Příloha č. 4: Pracovní list č. 3 – Kdo jsem?

Příloha č. 5: Pracovní list č. 4 – Důležité chvíle mého života.

Příloha č. 6: Pracovní list č. 5 – Reflexe dopisu – Důležité chvíle mého života.

Příloha č. 7: Pracovní list č. 6 – Výchova a výchovný problém, odměny a tresty.

Příloha č. 8: Pracovní list č. 7 – Osvobození.

Příloha č. 9: Pracovní list č. 8 – Já a odměny a tresty.

Příloha č. 10: Pracovní list č. 9 – Ideální máma, ideální táta.

Příloha č. 11: Pracovní list č. 10 – Všímavost k odměnám a trestům, k pozitivnímu chování dítěte.

Příloha č. 12: Pracovní list č. 11 – Bezpodmínečná láska, sebeúcta a sebevědomí.

Příloha č. 13: Pracovní list č. 12 – Můj čas a čas pro mé dítě.

Příloha č. 14: Pracovní list č. 13 – Příklady dobré praxe – Aktivity pro smysluplné trávení volného času s dětmi.

Příloha č. 15: Pracovní list č. 14 – Domácí úkol – Můj čas a čas s mým dítětem.

Příloha č. 16: Pracovní list č. 15 – Partnerská a mocenská výchova.

Příloha č. 17: Pracovní list č. 16 – Naslouchání.

Příloha č. 18: Pracovní list č. 17 – Hranice rodiny.

Příloha č. 19: Pracovní list č. 18 – Hranice pro mé dítě.

Příloha č. 20: Pracovní list č. 19 – Rituály v rodině.

Příloha č. 21: Pracovní list č. 20 – Manuál pro rodiče.

Příloha č. 22: Pracovní list č. 21 – Hranice, rituály a partnerská výchova v praxi.

Příloha č. 23: Pracovní list č. 22 – List ocenění.

Příloha č. 24: Pracovní list č. 23 – Sdělování myšlenek a pocitů.

Příloha č. 25: Pracovní list č. 24 – Zrcadlení.

Příloha č. 26: Pracovní list č. 25 – Básnička z výcviku.

Příloha č. 27: Dotazník na mapování současné situace – začátek výcviku.

Příloha č. 28: Dotazník na mapování současné situace – závěr výcviku.

Příloha č. 29: Závěrečný dotazník pro vyhodnocení kritérií.

Příloha č. 30: Pohádka pro rodiče.

Příloha č. 31: Pes a zrcadlo.



PŘÍLOHA č. 1

PRACOVNÍ LIST RODIČE

NÁZEV AKTIVITY	CO JSEM SE O SOBĚ DOZVĚDĚL	
	+	-





PŘÍLOHA č. 2

PRACOVNÍ LIST č. 1 – CO VE SKUPINĚ POTŘEBUJI?

- Co potřebuji proto, abych se tu cítil/a bezpečně a v pohodě?

- Co je pro mě důležité, jaké jsou mé potřeby?

- Čeho chci, aby se skupina vyvarovala vůči mé osobě? Co mi vadí a je pro mě nepřijatelné?

JAKÁ JSOU PRAVIDLA NAŠÍ SKUPINY? – rodiče si je napíší do pracovního listu po jejich vytvoření.





PŘÍLOHA č. 3

PRACOVNÍ LIST č. 2 – JAK DNES VIDÍM SVÉ DÍTĚ?

Co bych řekl/a ostatním o svém dítěti?





OBLASTNÍ CHARITA
BLANSKO

SPONA

PŘÍLOHA č. 4

PRACOVNÍ LIST č. 3 – KDO JSEM?

Nalepte si na pracovní list barevné lístky ze cvičení.



Oblastní charita Blansko, Centrum "PRO" Blansko, Sladkovského 2b
tel.: 516 411 400, 731 628 943, Spona.poradenstvi@blansko.charita.cz
www.blansko.charita.cz, facebook.com/klub.ratolest



PŘÍLOHA č. 5

PRACOVNÍ LIST č. 4 – DŮLEŽITÉ CHVÍLE MÉHO ŽIVOTA.

Napište sami sobě dopis. Představte si sami sebe ve věku svého dítěte a napište si vzkaz, rady, varování, podporu, atd.





PŘÍLOHA č. 6

PRACOVNÍ LIST č. 5 – REFLEXE DOPISU - DŮLEŽITÉ CHVÍLE MÉHO ŽIVOTA.

- Jak se mi dopis psal?
- Je spíš pozitivní nebo negativní?
- Jaké emoce jsem při psaní dopisu prožíval/a?
- Je něco, co má pro vás v dopisu obzvlášť cennou hodnotu?
- Kolik obsahuje dopis rad?
- Kolik obsahuje pochval?
- Kolik obsahuje kritiky?
- Obsahuje nějaké vulgární výrazy?
- Obsahuje nějaké zdobněliny, laskavá slova?



PŘÍLOHA č. 7

PRACOVNÍ LIST č. 6

1. TÉMA TEORIE: VÝCHOVA A VÝCHOVNÝ PROBLÉM

a) OTÁZKY K VYPRACOVÁNÍ:

- Co je to výchova?
- Co jsou to výchovné prostředky?
- Co je ve výchově důležité?
- Co je to výchovný problém?
- Jak dělíme výchovné problémy a jak se projevují?
- Možnosti pomoci při výchovných problémech.

b) DOPORUČENÁ LITERATURA:

MATĚJČEK, Z., 1993. *Po dobrém nebo po zlém?* Praha: Portál, 1993. 109 s. ISBN 80-85282-78-X.

MATĚJČEK, Zdeněk, 2011. *Co děti nejvíc potřebují.* Praha: Portál, 2015. 108 s. ISBN 978-80-262-0853-2.

MATOUŠEK, Oldřich, 1997. *Rodina jako instituce a vztahová síť.* Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 134. ISBN 80-85850-24-9.

OAKLANDER, V., 2003. *Třinácté komnaty dětské duše.* Dobříš: Mgr. Jiří Štěpo – Drvoštěp, 2003. 261 s. ISBN 80-903306-0-6.

PRŮCHA, Jan, 2009. *Pedagogická encyklopedie.* Praha: Portál, 2009. 936 s. ISBN 978-80-7367-546-2.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří, 2009. *Pedagogický slovník – nové, rozšířené a aktualizované vydání.* Praha: Portál, 2009. 400 s. ISBN 978-80-7367-647-6.

ŠTÍPEK, Petr, 2011. *Dítě na zabítí: příručka pro rodiče dětí a dospívajících s problémovým chováním.* Praha: Portál, 2011. 200 s. ISBN 978-80-7367-981-1.

VÁGNEROVÁ, Marie, KLÉGROVÁ, Jarmila, 2008. *Poradenská psychologická diagnostika dětí a dospívajících.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2008. 538 s. ISBN 978-80-246-1538-7.



2. TÉMA TEORIE: ODMĚNY A TRESTY

a) OTÁZKY K VYPRACOVÁNÍ:

- Co je to odměna a co trest?
- Pozitiva a negativa odměn a trestů, jejich vliv na vztah mezi rodičem a dítětem.
- Co vede rodiče k používání odměn a trestů?
- Jak používat odměny a tresty efektivně a neztratit důvěru dítěte?

b) DOPORUČENÁ LITERATURA:

KOPŘIVA, Pavel, NOVÁČKOVÁ, Jana, NEVOLOVÁ, Dobromila, KOPŘIVOVÁ, Tatjana, 2008. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Pavel Kopřiva – Spirála, 2008. 286 s. ISBN 978-80-904030-0-0.

MATĚJČEK, Zdeněk, 1993. *Po dobrém nebo po zlém?* Praha: Portál, 1993. 109 s. ISBN 80-85282-78-X.

ŠMELOVÁ, Eva, 2014. *Bezvýhradná akceptace ve výchově dítěte*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 165 s. ISBN 978-80-244-4217-4.





PŘÍLOHA č. 8
PRACOVNÍ LIST č. 7 – OSVOBOZENÍ.

ČÁST 1.

- Jak si představuji život s kouzelnou pilulkou?

- Co se změní v mém životě?

- Jak se mé dítě bude vlastně chovat?

- Co budu dělat s časem, když ho nebudu muset věnovat řešení problémů s dítětem?

ČÁST 2.

- Mohu něco udělat sám pro změnu bez kouzelné pilulky? Jaké konkrétní činnosti by to byly?



PŘÍLOHA č. 9

PRACOVNÍ LIST č. 8 – JÁ A ODMĚNY A TRESTY.

Jaké odměny používal můj otec?	Jaké odměny používala moje matka?	Jaké odměny používám já?
Jaké tresty používal můj otec?	Jaké tresty používal moje matka?	Jaké tresty používám já?
S jakými odměnami jsem se setkal u někoho jiného?	S jakými tresty jsem se setkal u někoho jiného?	Chci ve svém přístupu něco změnit?



PŘÍLOHA č. 10

PRACOVNÍ LIST č. 9 – IDEÁLNÍ MÁMA, IDEÁLNÍ TÁTA.

Jaké vlastnosti a dovednosti má mít ideální máma a ideální táta? Nakreslete postavu ženy a muže a vepište do nich vaši představu o ideálu.





PŘÍLOHA č. 11

PRACOVNÍ LIST č. 10 – VŠÍMAVOST K ODMĚNÁM A TRESTŮM, K
POZITIVNÍMU CHOVÁNÍ DÍTĚTE.

Jakou odměnu jsem použil ke svému dítěti? Datum + popis situace	Jaký trest jsem použil vůči svému dítěti? Datum + popis situace	Co mé dítě udělalo hezkého, co se mi líbilo? Datum + popis situace



PŘÍLOHA č. 13**PRACOVNÍ LIST č. 12 – MŮJ ČAS A ČAS PRO MÉ DÍTĚ.**

- Kolik času věnuji sám sobě? Co v tomto čase dělám? Jsou tyto aktivity pro mě uspokojivé? Dělají mi radost nebo je dělám z povinnosti? Co je opravdu mým koníčkem? Můžu se svému koníčku věnovat? Pokud ne, co mi v tom brání? Jaké jsou překážky?

- Kolik času věnuji svému dítěti? Co společně děláme? Jsou tyto aktivity radostné nebo vám oběma přináší nespokojenost? Co rádo dělá vaše dítě? Zažijete společně legraci?



OBLASTNÍ CHARITA
BLANSKO

SPONA

PŘÍLOHA č. 14

**PRACOVNÍ LIST č. 13 - PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE – AKTIVITY PRO
SMYSLUPLNÉ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU S DĚTMI.**



Oblastní charita Blansko, Centrum "PRO" Blansko, Sladkovského 2b
tel.: 516 411 400, 731 628 943, Spona.poradenstvi@blansko.charita.cz
www.blansko.charita.cz, facebook.com/klub.ratolest



PŘÍLOHA č. 16

PRACOVNÍ LIST č. 15 – PARTNERSKÁ A MOCENSKÁ VÝCHOVA.

PARTNERSKÁ VÝCHOVA	MOCENSKÁ VÝCHOVA





PŘÍLOHA č. 17

PRACOVNÍ LIST č. 16 – NASLOUCHÁNÍ.

Co vidím na naslouchání důležitého? Na co si mám dávat při naslouchání pozor? Jak poznám, že mi druhý naslouchá?





PŘÍLOHA č. 18

PRACOVNÍ LIST č. 17 – HRANICE RODINY.

Jaké hranice máme v rodině? Jak moc jsou pevné? Kdo je nastavil? Kdo je může překračovat a kdo ne? Proč?





PŘÍLOHA č. 19

PRACOVNÍ LIST č. 18 – HRANICE PRO MÉ DÍTĚ.

Co moje dítě může a co nemůže?

Je rozdíl mezi nastavením hranic pro mladší dítě a pro starší?

Kdo hranici nastavuje?

Kdo dbá na jejich dodržování?

Co nastane při porušení hranic?

Má mé dítě nastavenou hranici, kterou si nedovolí překročit?

Je nějaká hranice, kterou stále překračuje?

Čím si myslím, že to je?

Má mé dítě možnost o hranicích se mnou diskutovat?





PŘÍLOHA č. 20

PRACOVNÍ LIST č. 19 – RITUÁLY V RODINĚ.

Jaké rituály máme v naší rodině? Jaký mají význam? Jaké jsou jejich pozitiva a negativa?

NÁZEV RITUÁLU	JEHO VÝZNAM	POZITIVA	NEGATIVA





OBLASTNÍ CHARITA
BLANSKO

SP@NA

PŘÍLOHA č. 21
PRACOVNÍ LIST č. 20 – MANUÁL PRO RODIČE



Oblastní charita Blansko, Centrum "PRO" Blansko, Sladkovského 2b
tel.: 516 411 400, 731 628 943, Spona.poradenstvi@blansko.charita.cz
www.blansko.charita.cz, facebook.com/klub.ratolest



PŘÍLOHA č. 22

PRACOVNÍ LIST č. 21 – HRANICE, RITUÁLY A PARTNERSKÁ VÝCHOVA V PRAXI

- Zamyslete se nad rituály a hranicemi ve vaší rodině a zapisujte si do pracovního listu své poznatky.

- Je v souladu to, co říkám a co dělám? Dodržuji hranice, které jsou v naší rodině nastavené. Dělám to, co chci, aby dělalo mé dítě?

- Podařilo se mi s dítětem nastavit nějaké hranice tak, abychom byli oba spokojeni?

- Vyzkoušel jsem nějaké pravidlo partnerské výchovy? Co konkrétně? Jak se mi to dařilo?

- Potřebuji poradit? Chtěl bych se příště lektorů a rodičů na něco zeptat?





OBLASTNÍ CHARITA
BLANSKO

SP@NA

PŘÍLOHA č. 23
PRACOVNÍ LIST č. 22 – LIST OCENĚNÍ.



Oblastní charita Blansko, Centrum "PRO" Blansko, Sladkovského 2b
tel.: 516 411 400, 731 628 943, Spona.poradenstvi@blansko.charita.cz
www.blansko.charita.cz, facebook.com/klub.ratolest



PŘÍLOHA č. 24

PRACOVNÍ LIST č. 23 – SDĚLOVÁNÍ MYŠLENEK A POCITŮ.

Informace o výchově, které jsem se v kurzu dozvěděl, jsou pro mě...

Bezpodmínečnou lásku bych vyjádřil jako...

Hranice jsou důležité, protože...

Nejvýznamnější rituál v naší rodině je..., protože...

Na sobě mám nejvíce rád/a..., protože...

Jsem rád, že mám právě takové dítě, jaké mám, protože...

Jsem šťastný, když...

Štve mě...

Když jsem smutný/á, tak mi nejvíce pomůže...

Od naštvání mi pomáhá...

Na své rodině si nejvíce vážím...

Bojím se...

Je mi smutno, když...

Mé dítě je šťastné, když...

Mé dítě je naštvané, když...

Mé dítě zlobí, když...



PŘÍLOHA č. 25

PRACOVNÍ LIST č. 24 – ZRCADLENÍ.

Jak se moje dítě projevuje a na jaké mé chování může reagovat?

CHOVÁNÍ RODIČE X CHOVÁNÍ DÍTĚTE	
ORIGINÁL (RODIČ)	ZRCADLO (DÍTĚ)



OBLASTNÍ CHARITA
BLANSKO

SP@NA

PŘÍLOHA č. 26
PRACOVNÍ LIST č. 25 – BÁSNIČKA Z VÝCVIKU.



Oblastní charita Blansko, Centrum "PRO" Blansko, Sladkovského 2b
tel.: 516 411 400, 731 628 943, Spona.poradenstvi@blansko.charita.cz
www.blansko.charita.cz, facebook.com/klub.ratolest

PŘÍLOHA č. 27

DOTAZNÍK NA MAPOVÁNÍ SOUČASNÉ SITUACE – ZAČÁTEK VÝCVIKU.

1. Znáte své přednosti? Jaké jsou?
2. Znáte své nedostatky? Jaké jsou?
3. Používáte ve výchově odměny? Jaké?
4. Používáte ve výchově tresty? Jaké?
5. Jaký máte v současné době vztah se svým dítětem/děťmi?
6. Jaký máte v současné době vztah k sobě?
7. Jaké problémy vám vstupují do života v souvislosti s dítětem (dětmi)?
8. Máte i jiné problémy?
9. Jak se v současné době cítíte fyzicky a psychicky?
10. Co myslíte, že vám výcvik přinese? Jaká jsou vaše očekávání? –



PŘÍLOHA č. 28

DOTAZNÍK NA MAPOVÁNÍ SOUČASNÉ SITUACE – ZÁVĚR VÝCVIKU.

1. Znáte své přednosti? Jaké jsou?
2. Znáte své nedostatky? Jaké jsou?
3. Používáte ve výchově odměny? Jaké?
4. Používáte ve výchově tresty? Jaké?
5. Jaký máte v současné době vztah se svým dítětem/děťmi?
6. Jaký máte v současné době vztah k sobě?
7. Jaké problémy vám vstupují do života v souvislosti s dítětem (děťmi)?
8. Máte i jiné problémy?
9. Jak se v současné době cítíte fyzicky a psychicky?
10. Jak vidíte dnes výcvik? Co vám výcvik přinesl? Naplnila se vaše očekávání?





PŘÍLOHA č. 29

ZÁVĚREČNÝ DOTAZNÍK PRO VYHODNOCENÍ KRITÉRIÍ.

1. Pomohl vám kurz získat ucelené vědomosti o výchově? Jaké konkrétně?
2. Daří se vám aplikovat získané vědomosti do praxe? Co se vám daří? Co se vám nedaří?
3. Víte, jaké jsou vaše silné a slabé stránky?
4. Rozumíte svým emocím?
5. Dokážete pojmenovat problémy týkající se výchovy dětí?
6. Uvědomujete si, jak váš výchovný přístup ovlivňuje vaše dítě? V čem konkrétně?
7. Umíte navrhnout změny ve výchově svých dětí?
8. Daří se vám používat techniky psychohygieny ve svém životě?



PŘÍLOHA č. 30

POHÁDKA PRO RODIČE

VIEWEGH, Michal, 2007. *Krátké pohádky pro unavené rodiče*. Brno: Druhé město, 2007. s. 68-70. ISBN 978-80-7227-262-4

Psychologicky důležitá pohádka pouze pro rodiče

(aby naše rozmazlené děti viděly, že nemusí vždycky dostat všechno)

Jednou pozdě večer, když Sára s Bářou konečně usnuly, řekla tiše maminka:

„Stejně jsou to zlatička, vid'?"

Stála vedle tatínka ve dveřích dětského pokoje a dojatě hleděla na spící děti.

Tatínka její výrok upřímně překvapil: zrovna ten den se nálady obou holčiček střídaly rychleji než apoštolové na orloji a jejich vzájemné poštuchování, hádání a ubližování dosahovalo na pětibodové stupnici čtyřky (pět je trvalý stav).

„Předpokládám, že ses přerekla," pravil kysele tatínek. „Chtělaš říct **nesnesitelný poťvory**."

Maminka nesouhlasně potřásla blond hlavou.

„Zlatička," trvala na svém.

Tatínek jí opět musel složit v duchu poklonu, neboť s oběma zlobivými dětmi dnes strávila přinejmenším dvakrát víc času než on. Otevřel láhev bílého vína, společně s maminkou nahrnuli nohama rozházené hračky na jedinou velkou hromadu, posadili se na gauč a mlčeli. Byli tak unavení, že si ani nepustili televizi.

„Jsem úplně groyg," hlesl tatínek.

Maminka ho beze slova pohládila po stehně.

„Je to samozřejmě především psychická únava," pokračoval tatínek. „Nejde jen o to, že jim člověk musí říkat všechno desetkrát, a tak dále. Jde i to, že se s nimi po pravdě řečeno občas nudím."

„Cože?" zvolala nevěřičně maminka a odtáhla ruku. „Ty se s nimi **nudíš**?"

„Řekl jsem **občas**," hájil se tatínek.

Maminka se přesto tvářila pohoršeně.

„A co je na tom divného? Abych se opravdu bavil, potřebuju jaksí víc než dvě stě slov. Než tu každodenní **basic czech**... Dávám přednost sofistikovanější zábavě, než je Kolo, kolo mlýnský – to je celý."

Maminka se uchechtla. Tatínek měl tenhle její hrdelní, nečekaně hluboký smích moc rád a většinou ho i eroticky vzrušoval. Napili se, tatínek mamince položil ruku na břicho, ona si mu opřela hlavu o rameno – ale její oči byly nepřítomné.

„Na co myslíš?" zeptal se tatínek.

„Ále," řekla maminka a nespokojeně nakrčila obočí. Zkoumavě na tatínka pohlédla, takže poznal, že se k něčemu odhodlává.

„Tak mi to řekni."



Maminka se nadechla.
„Někdy si připadám jako špatná matka.“
„Ty?!“ zasmál se tatínek. „Ty, která bys mohla vést Kurz svatý trpělivosti?“
Maminčina tvář zůstala vážná.
„Ba ne,“ řekla. „Někdy mě holky tak vytočej, že na ně křičím. Potom si to vždycky strašně vyčítám. Musím ti něco říct: včera jsem dala Sáře facku.“
Maminka zavřela oči. Po tváři jí stékala slza.
„A dál?“ řekl tatínek.
„Dál?!“ nechápala maminka. „**Uhodila** jsem vlastní dítě, copak to nestačí?“
„Ježíš, to je toho, já je řežu čtyřikrát měsíčně...“
„A víš, jak u toho vždycky **trpím**?!“
„Hele, náš otec mě i bráchy taky občas propleskl – a můžu tě ujistit, že to náš vztah absolutně nijak nepoznámelo. Měli jsme ho rádi!“
Maminka vzdorně mlčela.
„Jsou horší věci,“ řekl tatínek.
„Co může být horšího než násilí na dětech?“
„Násilí na dětech,“ zopakoval nesouhlasně tatínek, „to je jenom dramatická příručková terminologie. Pro jeden výchovnej lepanec se ještě nikdy svět nezbořil. Víš, co **opravdu** trápí mě?“

„Ne.“
Maminka hleděla na tatínka s nevslovenou obavou. Tatínek zatím hledal co nejpřesnější slova.
„Že mi únava a podrážděnost tolikrát zabraňujou vidět to podstatný. Že nejkrásnější a nejcennější okamžiky jejich dětství mizej pod lavinou –“
„Hraček?“ usmála se chabě maminka.
„**Pokynů. Příkazů. Zákazů.** Tohle nedělej, tamto nesmiš. Netahej za to, spadne to na tebe! Na to nesahej, spálíš se! Tatínek – bezpečnostní technik. Požární hlídka!“
Maminka se zasmála svým hrdelním smíchem.
„Tak proč jim pořád něco zakazuješ?“
„Protože se o ně strašně bojím, copak to nechápeš?!“ zvolal tatínek zoufale.
Náhle celou místnost zalilo zlaté světlo a otevřeným střešním oknem se před maminku a tatínka snesl anděl.
„To všechno je v pořádku,“ řekl jim. „Netrapte se.“
Mamince i tatínkovi pochopitelně nějakou chvíli trvalo, než se vzpamatovali z počátečního úleku.
„Dobry večer,“ zašeptal konečně tatínek. „Co je v pořádku?“

„Bát se o ně. Nudit se s nimi. Křičet na ně. Připadat si jako špatný rodič. Pořád jim něco zakazovat nebo je občas **proplesknout**,“ pousmál se anděl. „To je v pořádku. To není nic **fatálního**.“
„Takže,“ osmělil se znovu tatínek, „oni nám to odpustějí?“
„Nikoliv,“ zazubil se anděl. „Oni to většinou zapomenou.“
„No,“ řekl tatínek a pohlédl na maminku, „to je každopádně dobrá zpráva.“
„Tak jo. Musím letět,“ řekl anděl. „Mám toho moc. V dnešní době o sobě rodiče příliš pochybujou.“
Znělo to trochu vyčítavě.
„Promiňte,“ vyrazila ze sebe maminka, „a co je teda **fatální**?“
„Nedostatek lásky,“ řekl anděl s náhlou vážností. „To je opravdovej průšvih.“
Pak dvakrát máchl křídly a protáhl se střešním oknem do noci.
„Takže jsme dobří rodiče?“ zavolala za ním maminka úpěnlivě – a zlatý anděl s lehkým úsměvem přikývl.

PŘÍLOHA č. 31

PES A ZRCADLO

Zveřejněno 13.2.2017

Dostupné z: <https://www.seberizeni.cz/kratky-pribeh-k-zamysleni-pes-a-zrcadlo/>

Kdesi ve starém chrámu byl **sál s tisíci zrcadly**. Jednoho dne se stalo, že do chrámu zabloudil pes a dostal se až do tohoto sálu. Když uviděl tisíc odrazů své vlastní podoby, **začal vrčet a štěkat** na své domnělé protivníky. I oni na něj cenili zuby a štěkali. To ho rozdráždilo ještě víc. To rozčilení ho tak vyčerpalo, že nakonec umřel.



Za nějakou dobu se do stejného sálu s tisíci zrcadly zaběhl jiný pes. I on se viděl tisíckrát, ale na rozdíl od prvního **přátelsky vrtěl ocasem**. A tisíc dalších psů také vrtělo ocasem a radovalo se s ním. Povzbuzen a plný **radosti** opustil sál.

Zamyslete se, který z příběhů připomíná váš život. Když se zamyslíte a zavzpomínáte na poslední týden či měsíc, jaké lidi kolem sebe máte?

Svět kolem nás reflektuje naše vnitřní rozpoložení.