

RODINA V KLIDU

Snoezelen Olomouc 2022



TÉMAT A ROZHOVORY

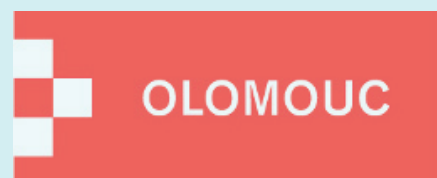
Témata jednotlivých lektorů
a rozhovory s nimi

LEKTOŘI

Psychologové, porodní
asistentka, terapeutky a
další

KONTAKTY

Na naše spolupracovníky
a návazné služby



SNOEZELLEN OLMOUC

Multismyslové relaxační centrum
Mariánská 7, Olomouc
www.snoezelenolomouc.cz
tel.: 734 549 248
e-mail: info@snoezelenolomouc.cz



CO JE TO RODINA V KLIDU SNOEZELLEN OLMOUC?

Rodina v klidu – Snoezelen Olomouc 2022 je projekt, který realizujeme již od roku 2017. Jeho cílem je zajistit rodičům možnost účastnit se preventivních a podpůrných aktivit. Výsledkem má být informovaná, živá a fungující rodina.

Aktivity se zaměřují na posílení rodičovských kompetencí a podporu rodičů při řešení složitých situací pro zachování pohodové atmosféry a pocitu zázemí v rodině. Důležitým prvkem tohoto programu je také vzájemné aktivní setkávání rodin s dětmi, včetně rodin s dětmi s postižením a speciálními potřebami jak mezi sebou, tak i s odborníky. Tato brožura vám je má blíže představit, stejně jako témata, kterým jsme se věnovali v roce 2022.

Zázemím projektu je multismyslové relaxační centrum Snoezelen Olomouc, které provozuje spolek Povzbuzení, z.s. Principem metody snoezelen je prostřednictvím zrakových, sluchových, čichových a hmatových podnětů vytvořit bezpečné stimulační prostředí, které plní funkci relaxační, poznávací a interakční. Pozitivní účinky snoezelen prostředí na kvalitu života klientů byly prokázány v řadě výzkumů.

Aktivity projektu Rodina v klidu Snoezelen Olomouc 2022 byly podpořeny z dotačních programů Rodina MPSV, Olomouckého kraje a Statutárního města Olomouc. Děkujeme jim za dlouhodobou podporu.

Aktuální akce projektu:



ZUZANA FRYDRYCHOVSKÁ

Mgr. Zuzana Frydrychovská
+420 739 428 048
z.frydrychovska@gmail.com
www.facebook.com/ZANNA.cz
Sokolská 11, 779 00 Olomouc
www.zanna.cz



➔ Vnitřní dítě



Jak se projevuje a jak ovlivňuje náš život?

➔ Výběr školky a příprava na ni



Jak připravit dítě na vstup do mateřské školy? Jak připravit sebe jako rodiče?

➔ Sebeúcta a sebevědomí dítěte



Proč jsou důležité? Jak je podpořit u vašeho dítěte?

➔ Komunikace a pozornost



Jak se ovlivňují? Jak komunikovat tak, aby se nám spolu dobře žilo?

Zuzana je psycholožka a lektorka. Vystudovala psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci. Absolvovala množství vzdělávacích programů v oblasti psychologické práce s rodinami a ve svém vzdělávání dále pokračuje. Poskytuje individuální a párové konzultace. Dále se zaměřuje na rodinný systém a posilování rodinných kompetencí, na výchovu dětí a zvyšování sebedůvěry (nejen) rodičů. Pomáhá najít jiné způsoby řešení a hlavně zvládnutí osobních, párových i rodinných životních situací, které jsou někdy hodně náročné. Její poslání je: **Být inspirací a podporou těm, kteří ji vyhledají...** V projektu působí jako lektorka besed a jako poradkyně pro rodiče.

Mohla byste stručně shrnout, jak nejlépe posilovat sebeúctu a sebevědomí dítěte?

Asi nejdůležitější je dávat dětem za všech okolností najevo, že nám na nich záleží a že jsou pro nás důležité. Vyjadřovat jim respekt, ale také jim dávat najevo hranici, která podporuje respekt k potřebám druhých. S tím souvisí téma hranic a pravidel.

Dalo by se to shrnout do několika bodů. Důvěřujte dítěti, berte ohled na jeho názor a dejte mu najevo, že je důležitým a plnoprávným členem rodiny. Nešetřete chválou a pozorně naslouchejte pozorně, co vám děti říkají. Kritizujte opatrně a vždy raději konkrétní chování nebo činnost a to celé samotné dítě. Respektujte zájmy a koníčky dítěte a podporujte jejich samostatnost. Berte všechny obavy a nejistoty dítěte vážně a neberte je na lehkou váhu. Smějte se společně s dětmi. Buďte spontánní, hrají, kreativní. Věnujte se společně tomu, v čem je dítě dobré a povídejte si o tom. A mluvejte spolu. Mluvejte o tom, co je baví, nebaví, trápí a co je těší.

Komunikace je věčně skloňované téma, proč nám to občas "drhne"? A jaký má vliv komunikace na pozornost?

Proč nám to drhne? Jsme jediní tvorové, kteří máme řeč a přesto nám to drhne. Možná kvůli tomu, že nám někdy chybí plná pozornost vůči tomu, s kým komunikujeme. Možná nám chybí větší zájem. Co bychom mohli naše děti naučit, je aktivní naslouchání, které znamená že vnímám a poslouchám druhého, povzbudím mluvčího, ujišťuji se že dobře rozumím, objasňuji. Dávám mluvčímu uznání a potvrzení a současně pokud mě ten mluvčí nežádá, tak mu nedávám svoje rady a řešení. Opravdu jej se zájmem poslouchám, doptávám se. A v tu chvíli jej opravdu slyším. Protože hlavním důvodem, proč nám drhne komunikace je, že se často neslyšíme, nevidíme, nevnímáme. Často rodiče nevnímají děti, protože na to nemají čas a trpělivost.

ZUZANA FRYDRYCHOVSKÁ

Komunikace je přitom klíčem k dobrým vztahům. Je dobré vnímat všemi smysly. Což může být i pomůcka pro komunikaci: „Slyším, že...“, „Vidím, že...“, „Vnímám, že...“.

Co to je "vnitřní dítě"? Jaký má vliv v našem životě?

Vnitřní dítě je část nás, která je neustále v našem prožívání přítomna. Je ovlivněna naší historií a velmi často nám se ozývá v podobě našich vnitřních zranění. Projevuje se pak formou trucovitého jednání, toho kdo prahne po pozornosti, pochvale, ocenění... A proč? Protože na podvědomé úrovni nás ovlivňuje a vede k tomu, že reagujeme dle starých programů. A opakujeme stejné scénáře, které jsme se naučili v dětství, i když jako dospělí bychom si mohli život zařídit úplně jiným způsobem. To znamená, že vnitřní dítě s námi je neustále, u všech lidí. A někdo o něm i ví, po přednášce. :-) Protože dospělý je často zaplaven dětskými pocity a současně může být v nás i vnitřní rodič. A dokud to vnitřní dítě zůstane nevyslyšené a nemáme o něm ponětí, tak velmi často reaguje za nás dospělé.

Vnitřní dítě má i pozitivní stránku. Přináší nám také do života krásu, takovou tu radost, lehkost, spontaneitu, touhu po dobrodružství. To co mají malé děti. Které ráno otevrou oči a těší se na nový den, radují se. Je to důležitá část nás, o kterou bychom nechtěli přijít. Ale vnitřní dítě je i ta část nás, která se urazí, ta co často bojuje, dělá věci natruc. Někdy se i my dospělí chováme dětsky, kdy se kvůli maličkosti urazíme, rozesmějeme. Nebo se naoko chováme dospěle, nereagujeme a jsme v pořádku, ale uvnitř prožíváme nějakou křivdu, nespravedlnost a neférovost. To velmi často souvisí s nějakým zraněním z dětství, že nám chybí dosytit nějaké uznání, docenění nebo pozornost. Pokud to nevíme a ovládáš například v konfliktu to vnitřní dítě, tak je to velmi nepříjemné. Jsme plní vzteku. Často v konfliktech spolu bojují dvě aktivované vnitřní děti a už to přestává být věcné. Už je to jako boj o lopatičku na písku.

Všichni se s tím potýkáme a cestou je poznat jej, vyléčit jej (často za pomoci terapie) a integrovat jej do dospělého života. Vnitřní dítě pro nás znamená stará zranění, ale také příslib vnitřní radosti a harmonie.

Jak udržet zdravý balanc mezi rodinným a pracovním životem?

V této otázce mi chybí také osobní život, který je také důležitý. A jak jej udržet? Prvním krokem je zbavit se představy o dokonalosti. Opustit ideu že vše by mělo být dokonalé a perfektní. Že nám stačí koncept dost dobré matky a dost dobrého rodiče. Pomoci tomu udržet zdravý balanc být si vědom svých hodnot a priorit. Stanovit si a opravdu si sepsat svoje priority a svoje hodnoty. A to může být dobrým návodem pro to, kolik času jsem v práci, kolik času potřebuju věnovat osobnímu životu. A na místo spousty důvodů, proč to nejde, najít jeden důvod, proč by to šlo. A vědomí toho, že základem zdravého života je hledání určité rovnováhy. To znamená, že ve chvíli, kdy je to vychýleno na jednu stranu, tak ten život není v rovnováze a pak se to projeví na úrovni rodiny.

Pomoci zdravému balancu může rozpoznat zloděje času. Nyní jsou velkým lákadlem sociální sítě, videa a on-line věci. Ale pro rodiče jimi může být také nadměra čtení rodičovských knih, nebo nadměra účasti na různých seminářích. Dalším zlodějem času je i to, že člověk neumí říkat „ne“. Chce všem vyhovět, všechno zvládnout a pocít, že vše musí udělat sám či sama. Pomoci může umět delegovat. Například okna může umýt kdokoli, ale trávit čas s dítětem nad domácími úkoly nebo být s ním, když má trápení, může spíš rodič.

Takže raději předat někomu jinému mytí oken a být mámou nebo tátou v klidu. Doporučuji si sepsat co je třeba udělat a stanovit si, jestli to musím udělat já, nebo to mohu někomu předat. A také k těmto úkolům přiřadit prioritizace. Tedy co je naléhavé a důležité. Důležité je také přizvat k tomu i ostatní z rodiny.

Důležité je udělat si čas na ostatní, ale i pro sebe. Velmi často se stává, že se rodiče malých dětí hodně obětují a stane se z toho pouze čas pro rodinu, ale chybí tam čas pro sebe. Je třeba si také uvědomit, že partner zůstane a děti odejdou. Někdy se nám to zvrhne v to, že ženy se často obětují tomu rodinnému životu a především dětem. Ale je třeba myslet na to, že je tam někde partner, který by snad mohl zůstat. V osobním životě je dobré si říct, co je pro mě důležité. Co je pro mě prioritou. Jestli je to cvičení, pět minut zastavení se nad čajem, či wellness víkend každý týden. To má každý jinak. V životě je dobré si uvědomit, kde jsem zastupitelná a kde ne. Ač to někteří lidé neradi slyší, tak v práci jsme zastupitelní. Práci za nás může odvést téměř kdokoli, ale v roli manželky jsem nezastupitelná. Nebo by bylo fajn, kdybych nebyla zastoupena. Vědomí, v kterých rolích jsem nezastupitelný/á.

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.

KATEŘINA PACLÍKOVÁ

Mgr. Kateřina Paclíková
katerina@snoezelenolomouc.cz
Snoezelen Olomouc
Mariánská 7, 779 00 Olomouc
www.snoezelenolomouc.cz



→ Neklidné děti - jak se projevují a co potřebují?



Jak poznat, jestli má mé dítě ADHD anebo jinou diagnózu? Jak jim můžou rodiče pomoci?

→ Zdravý vztah s dítětem a jak jej podpořit



Co je to zdravý vztah s dítětem? A co pro něj může rodič udělat?

→ Kruh bezpečného rodičovství



Skupinový program který pomáhá snížit stres rodičů a podporuje bezpečnou vztahovou vazbu s dítětem.

Kateřina Paclíková vystudovala psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci a pokračuje tamtéž doktorským studiem zaměřeným na výzkum péče o děti s emocionálními a behaviorálními poruchami. Je také frekventantkou výcviku v poradenství pro děti a rodiče a psychoterapii dětí. Rok a půl je rovněž mámou.

Společně s Ivanou Svobodovou pořádáte "Kruh bezpečného rodičovství". Co je to bezpečná vztahová vazba?

Bezpečnou vztahovou vazbu potřebuje každé dítě cítit ve vztahu ke svému primárnímu pečovateli/rodiči. Děti s vybudovanou bezpečnou vztahovou vazbou přirozeně objevují a zkoumají okolní svět a zároveň vědí, že se mohou vždy vrátit ke svému pečovateli, když cítí nejistotu či strach nebo jen potřebují utěšit. Pečovatelé/rodiče, kteří reagují citlivě a včas na potřeby svých dětí, projevují jim lásku a přijetí, pravděpodobně směřují k vybudování tohoto typu vazby u svých dětí. A proč je to pro nás důležité? Výzkumy ukazují, že tyto děti jsou psychicky odolnější, stabilnější, věří v sama sebe i v okolní svět, snadněji čelí překážkám, a jsou v dospělosti schopny budovat a udržovat kvalitní vztahy. Co ale také víme je, že pro mnoho rodičů je náročné citlivě, laskavě a adekvátně reagovat na potřeby svých dětí, protože si sami nesou mnoho zranění z vlastního dětství (která jsou mnohdy neuvědomovaná). Děti jim pak svým chováním často nastavují nepříjemné zrcadlo a pro mnoho z nich (včetně mě) je těžké to „ustát“. Proto je skvělé, že jsou tu podpůrné programy, jako je „Kruh bezpečného rodičovství“, které jsou opravdu účinné. 😊

Uplatňujete poznatky z kruhu i ve výchově dcery? Jak vás kruh obohatil?

Určitě ano a určitě ne vždy. Troufám si říct, že jsem načerpala už hodně zkušeností z kruhu i jiného vzdělávání týkajícího se respektujícího přístupu k dětem, ale pořád se v mém osobním i rodičovském životě projevuje zásadní lidský faktor. Tedy to, že bývám (někdy více, jindy méně) unavená, frustrovaná, nevyspalá, podrážděná, otrávená, našťvaná, a ne vždy zvládám reagovat na potřeby své dcery tak, jak bych chtěla nebo tak, jak by bylo „nejideálnější“. Kruh mi však dal velmi důležitý rámec, jak se na potřeby své dcery a jiných dětí dívat, jak ty potřeby opravdu vidět, jak je chápat, jak jim rozumět. Dal mi několik vizuálních zobrazení, které můžu mít „před očima“ i v běžných denních situacích a můžu si na ně tak lépe rozpomenout, například i v průběhu náročnějších chvil a emocí. Jelikož kruh probíhá ve skupině dalších rodičů či pečovatелů, získala jsem jako účastnice a později i jako facilitátorka pocit sounáležitosti, možnost sdílet vlastní zkušenost a nasávat zkušenost a názory ostatních.

KATEŘINA PACLÍKOVÁ

A to vše v bezpečném prostředí lidí, kteří mají společnou vizi a cíl – aby nám s dětmi bylo dobře a abychom jim byli podporou pro šťastné dětství a později i šťastnou dospělost. Kruh je ale možné vnímat i v jiných mezilidských vztazích než s dětmi. Zjistila jsem díky němu mnoho o sobě samé a taky o mém vlastním vztahování se k druhým, ať už k partnerovi či svým rodičům, a taky můžu díky němu více chápat jejich jednání a vztahování ke mně či mé dceři... Je to prostě skvělý a užitečný koncept. 😊

Co se mohou rodiče dozvědět na vašich besedách "Neklidné děti"? A kdo jsou neklidné děti?

Neklidné děti jsou široký pojem. 😊 Neklidné může být tu a tam každé dítě. Když se na to podíváme ale z hlediska nějakého stabilnějšího ladění, můžeme se bavit o dětech s ADHD, dětech, které zažily nějaké rané trauma, dětech přetížených či úzkostných. Každá tato skupina má odlišné a specifické potřeby, není možné je „házet do jednoho pytle“. Proto je pro mě na každé besedě důležité vědět, s jakou představou rodiče přicházejí a s čím chtějí odcházet, o jakých dětech se budeme bavit. Přípraveny mám bohaté materiály, ale snažím se besedu vždy maximálně přizpůsobit potřebám přítomných rodičů. Rodiče většinou nejvíc těží z praktických tipů a ze sdílení zkušeností z praxe. A většinou chtějí tipů i času více. 😊

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.

BIBIANA DRÁPALOVÁ LOVÁ PALIŠKOVÁ

Bc. Bibiana Drápalová Pališková
+420 774 868 384
Bibiana.dp@jemnezrozeni.cz
Centrum podpory přirozeného
porodu (CPPP)
Neředínská 7/48,
779 00 Olomouc
www.jemnezrozeni.cz



➔ Vědomý přístup k porodu



Proč je příprava na porod důležitá jak pro ženy tak pro muže?

➔ Co se děje s ženským tělem a myslí u porodu



Co se děje s tělem i myslí ženy při porodu? Jak porod probíhá?

➔ "Hypnoporod, orgasmický porod a relaxace u porodu"



Jak se uvolnit a prožít porod jinak? Je vůbec možné u něj relaxovat?

➔ Přirozený porod versus lékařsky vedený



Jak si vybrat pro sebe a své dítě ten správný způsob? A jak se připravit na to, že to může být i jinak?

➔ Rebozo v životě těhotné ženy



Jak rebozo dokáže pracovat s těhotným tělem a optimální polohou miminka v bříšku ženy?

Bibiana je mámou dvou dětí, porodní asistentkou v porodnici Šternberk, porodní bábou, lektorkou Jemného zrození, specialistkou na zpracování placenty. Ráda naslouchá druhým lidem. Předává informace, které rodinám mohou změnit „směr cesty“ a následně je tou cestou doprovází. Je přítomna u spousty nádherných zázraků. V projektu Rodina v klidu je Bibiana lektorkou besed na téma porodu a předporodní přípravy.

Vnímáte ve své praxi, že jsou ženy čím dál více informovány o možnostech porodu a jak by chtěly porod prožít?

Ve své praxi v porodnici Šternberk vnímám jen asi jednu třetinu žen, které se aktivně zajímají o možnosti, jak svůj porod prožít a připravit se na něj. Každá žena je jedinečná, a i takto přistupuje ke svému životu a životu svého dítěte. Často se stává, že ženy prožijou svým prvním těhotenstvím a porodem a příště to už chtějí mít všechno jinak. Jsme-li poprvé těhotné a rodíme, vstupujeme pro nás do neznáma. Některé to přitahuje a chtějí vědět víc, některé tento stav vnímají jako přirozený a v porodnici vědí, jak mi pomoci, některé ženy prožívají velké strachy, a i přesto nechtějí nahlédnout pod pokličku a vědět, co je čeká.

Nabízíte kurzy jako Hypnoporod a podobně. Pokud žena nestihne váš kurz, jde říci pár tipů, které by měla každá nastávající maminka vědět?

Ženy nemusí chodit na kurzy, aby byly připravené. Stačí se v těhotenství obklopit správnými profesionály, kteří o těhotnou pečují. Není to jen její gynekolog, ale patří sem i porodní asistentka, dula, fyzioterapeut, terapeut, psycholog. K těhotenství by se mělo přistupovat holisticky. Když žena pochopí, jak funguje její těhotné tělo, když pod srdcem nosí své dítě, pochopí psychické pochody, má vyhráno. Hypnoporodní techniky máme všichni v sobě, jen je tak třeba nepojmenujeme.

Co je to rebozo a jak může být užitečné v životě těhotné ženy?

Rebozo je tradiční mexický šátek, který je dlouhý přibližně 3 metry. Umí kouzlit s tělem ženy. Používá se na rituální přijetí porodu, poděkování tělu, že porodilo, pográtulovat. Dokáže namasírovat. Udržuje tělo, aby nerodilo předčasně. Stimuluje miminko do optimálních poloh pro porod. Pomáhá nám jako závěsný, oporný systém při porodu. Usazuje orgány na své místo po porodu.

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.

VOJTĚCH HOLICKÝ

Mgr. Vojtěch Holický
+420 603 202 570
vojtech.holicky@gmail.com
Peřinova 15, 779 00 Olomouc
Horní náměstí 12, 785 01 Šternberk
www.ambulanceolomouc.cz



➔ Školní zralost dětí



Jak poznáme, že dítě je
či není zralé na školu?
Může mu předčasný
nástup nějak uškodit?

Vojtěch je psycholog, pracuje převážně s dětmi, ale i dospělými v těžkých životních chvílích formou psychoterapie zaměřené na emoce. Svou práci kombinuje s cirkusovým uměním klauningu a žonglování. V projektu Rodina v klidu je Vojtěch lektorem besed na téma emocí a výchovy dětí.

Máte nějaké doporučení pro rodiče, kteří by chtěli umět lépe podpořit své dítě při hněvu či strachu a vůbec v rozvoji emoční inteligence? Lze to vůbec dobře zvládnout, pokud třeba sami dospělí nejsou zvyklí s těmito emocemi pracovat?

Můžeme to vzít od konce. Dobré je začít pracovat se svými emocemi, naučit se je vnímat jako něco, co zkrátka patří k životu a dává mu tu pravou pestrost a sílu. Každá emoce, která se objeví, je dobrým signálem o tom, co v dané situaci potřebuji, co je pro mě důležité.

Naučit se přijímat tyto signály je důležitým krokem při porozumění nejen sobě, ale i lidem ve svém okolí. Když se naučíme přijímat vlastní emoce, můžeme pak podpořit i své děti v tom, aby se je naučily vnímat a zacházet s nimi. Když vpustíme emoce vědomě do našeho života, otevřou se nám cesty k dosažení vlastní spokojenosti. Pokud je vnímáme jako něco ohrožujícího nebo nepatřičného, musíme je jen tlumit, což způsobí, že přestanou být tak čitelné, začnou být matoucí a to nás vede k tomu, abychom se jim vyhnuli.

Jakou si myslíte, že má mít v dnešní době otec v rodině roli? Vnímáte v této oblasti posun oproti minulosti? A pokud v rodině chybí otec, je možné aby někdo jiný jeho roli nahradil?

Jako důležitý faktor vnímám faktor síly a moci, kterou otec může představovat a je na něm, jak s ní naloží. Zda zvolí cestu vynucování poslušnosti a staví na hierarchickém postavení, nebo naopak vytváří oporu a bezpečí. Otec může sehrát velkou roli při zvládnání vnější zátěže, zapojení se do okolního světa, může být mocným průvodcem. Nebo být naopak vyžadujícím a kritizujícím. V tomto ohledu myslím, že se role otce v čase nemění, spíše je na nás, jakou cestu si zvolíme. Vnímám i příběhy z minulosti, kdy otcové dokázali svou moc a sílu přetavit ve vřelou podporu svých dětí a následovníků, či stejně jako dnes odcházeli od rodin, nebo své děti vystavovali nepřijemnému tlaku či odmítnutí. Myslím, že moc a sílu je vždy nutné doplnit i soucitem a vřelostí. Pokud taková kombinace chybí, není důležité, zda je otec fyzicky přítomen a je třeba hledat i v širším okolí postavu, která je schopna pocít bezpečí a přijetí vytvořit.

Jak podpořit odvahu u dětí, pokud my sami bojujeme s různými strachy a obavami?

Nejlepší bude přiznat, že i my se bojíme a začít se svými strachy vědomě pracovat. Obavy patří k životu a mohou se týkat jakékoli situace, která je pro nás neznámá, ve které jsme nejistí. Pro děti takových situací může být víc než dost, celý život mají před sebou a je plný nástrah. Důležité je začít u vytvoření pevného vztahu a budovat vzájemnou důvěru, na základě které se dítě naučí důvěřovat i sobě. Mezi nejčastější strachy patří strach ze selhání, z neúspěchu a z děláním chyb. To potom vede k vyhýbání a zpomalení dalšího učení. Často pomáhá naučit se bezpečný způsob, jak selhat, jak přijmout vlastní chybu jako součást procesu. Čím častěji bezpečně selžu, tím více si mohu troufnout opět začít riskovat. Při každém dalším pokusu však budu i nadále cítit napětí. Je dobré ho nepotlačovat, počítat s tím, že některé situace nahánějí strach. Vědomí, že situaci dokážu zvládnout, však napětí dokáže proměnit v příjemné vzrušení. Dobré je taky naučit se čelit situacím, které nás děsí přímo, abychom mohli zvládnout konkrétní strach. Snaha potlačit ho a dělat, že není, situaci většinou jen zhorší. Nejhorší je pak strach ze strachu.

Jak rodič může poznat, že dítě není zralé na to, aby nastoupilo do základní školy? A proč je dle Vaší zkušenosti důležité, aby dítě nešlo do školy předčasně? Může mu to způsobit nějakou větší újmu?

Vstup do školy je velkým mezníkem a každé dítě na ně reaguje po svém. Zralé děti se většinou do školy těší a přijímají novou roli školáka s nadšeným očekáváním. Přináší totiž větší samostatnost, nabývání nových dovedností a zvyšuje tak společenský status. V některých dětech však převládne nepříjemný tlak a obavy z neznáma. Je důležité tyto obavy vynést na světlo a podpořit dítě v jejich zvládnutí. Některé děti zkrátka nejsou ještě připraveny vzít na sebe novou roli. Někdy jim chybí více dovedností, které mohou natrénovat, jindy je potřeba je více podpořit ve zvládnutí nejistoty. Jako školák musí dítě dokázat regulovat své emoce, odložit aktuální potřeby, přijmout vnější autoritu. To vše jsou dovednosti, které se mohou děti naučit jako předškoláci, každé dítě však má vlastní tempo zrání. Je tedy nutné pečlivě uvážit, zda již těchto dovedností nabylo, nebo je třeba mu s tím ještě pomoci. Dítě, které nastoupí do školy jako nezralé většinou zažívá sérii neúspěchů, obtížně zapadá do kolektivu, nezvládá pracovní tempo a vznikají tak traumata, která se často podepisují na školní úspěšnosti i v dalších letech.

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.

Mgr. Luděk Vágner
+420 733 190 022
lv@lifebalanceclinic.cz
Helsinská 13, 779 00 Olomouc
Čsl. armády 17, 787 01 Šumperk
www.lifebalanceclinic.cz



→ Jak si život více užívat? Psychosoma- tický pohled na běžný život.



Jak si pomoci k vnitřnímu
nastavení „mohu žít“ v
dnešní době.

Luděk má dlouholeté zkušenosti s fyzioterapií a komplexní psychosomatickou diagnostikou a léčbou. Ve své praxi kombinuje znalosti z fyzioterapie, osteopatie a dalších technik, které vedou tělo i mysl do rovnováhy. V projektu Rodina v klidu je Luděk lektorem besed na téma psychosomatiky a stresu.

Ve své praxi uplatňujete často metodu Somatic Experiencing. Jaký je rozdíl mezi psychoterapií a touto metodou?

Tato metoda je zaměřená na léčení traumatu a její hlavní benefit je, že pracuje i s tělem. Mnohé psychoterapeutické směry s tělem vůbec nepracují, nebo jej opomíjejí. V těle je ale vše, co jsme prožili zapsáno a pokud s těmito informacemi umíme pracovat, máme možnost daleko lépe oslovit traumatické zážitky a následně je i skrze tělesné prožívání zpracovávat.

Poslední rok byl pro většinu lidí těžký (válka na Ukrajině, zdražování kvůli energetické krizi apod..). Vnímáte to také u svých klientů? Liší se problémy, se kterými za vámi přicházejí?

Ano. Pro každého z nás je důležitá rovnováha mezi pocitem bezpečí a svobody. Mnoho lidí nyní tyto kvality přímo či nepřímo ztrácí. To jistě vede k neklidu, prohloubení stávajících obtíží, ale i spouštění latentních problémů.

Jak tyto těžší časy, které možná ani nemůžeme ovlivnit, zvládnout co nejlépe?

Velmi důležité je, kam dáváme svou pozornost a jak vyhodnocujeme informace. Omezil bych se na nezbytně nutné sledování médií a sociálních sítí. Soustředil bych se na možnosti, které mi naskytá mé okolí, blízcí, obecně zdroje, které mohu využít k tomu, abych se mohl několikrát denně regulovat. Přejít z módu musím přežít, do módu mohu žít.

Vaše beseda měla název „Jak si život více užívat?“ Určitě neexistuje jednorázová rada, přesto máte nějaké tipy, jak si dělat radost v běžném všedním životě?

Je to vědomé využívání zdrojů. Naše pozornost je přirozeně přitahována tím, co je problematické. Je to proto, aby se to mohlo v rámci strategie přežití co nejdříve řešit.

Těch problematických záležitostí je ale nyní tolik, že je nelze všechny vyřešit. Proto je nutné naši pozornost vyvažovat vědomou orientací na zdroje. Zdrojem může být cokoliv, co mě může v danou chvíli zpřítomnit, uklidnit, nabít energií. Důležitý je také faktor času, který nám stále chybí. Není možné být fyzicky klidný, když mám pocit, že nestíhám. Vědomé zastavení se a zpřítomnění udělá obrovskou službu tělu, to svojí regulací zklidní emoce, a to následně zklidní mysl. Mysl je ale často ta překážka, proč to neuděláme. Jsme většinu času v hlavě, a ne v těle. To je ta potíž.

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.

KATEŘINA HAMPLOVÁ

Mgr. Kateřina Hamplová
775 115 446
katkah@snoezelenolomouc.cz
Snoezelen Olomouc
Mariánská 7, 779 00 Olomouc
www.snoezelenolomouc.cz



➔ Poradkyně se zájmem o psychosomatiku a „patchwork family“



Nezůstávejte na své problémy sami. Společně je můžeme řešit krůček po krůčku.

Katka pracuje jako psychoterapeutka, krizová interventka a také na terapeutické telefonní lince. Poskytuje poradenství a psychoterapeutickou podporu (nejen) rodičům v náročných situacích a krizovou intervenci při řešení akutního problému. Zajímá ji zejména oblast mezilidských vztahů, psychosomatiky, syndromu vyhoření a téma tzv. patchwork ("sešívání") rodiny.

Pokud budeme vycházet z názvu projektu Rodina v klidu, co Vy konkrétně děláte pro to, abyste byla v klidu?

Setkávám se často s přáteli a rodinou. Snažím se předcházet stresovým situacím tím, že pokud to je možné, dávám si mezi povinnostmi časové rezervy nebo si toho neplánuji tolik. Několikrát do týdne sportuji, i když musím přiznat, že se k tomu občas nutím. :) Mám ráda ticho. Hodina ticha doma bez televize a mobilu mě nabije na dlouho dobu. Pravidelně se otužuji, ta euforie potom je nepopsatelná. Občas si taky před spaním pustím nějakou relaxaci.

Proč by rodiče měli využít poradenských služeb?

Rodičům bych doporučila, aby nezůstávali na problémy sami. Poradce či terapeut je nestranný člověk, který nehodnotí a neodsuzuje. Pomáhá krůček po krůčku problém efektivně řešit. Navíc u nás ve Snoezelenu jsou první tři setkání za 150,- Kč, což je v dnešní době "skoro zadarmo".

Čím Vás práce psychoterapeutky obohacuje?

Příběhy klientů, které jsou pro moji další práci i soukromý život velkou inspirací. Také když od klientů slyším, že jim naše setkání pomohlo, že se cítí méně napjatí nebo úzkostní, mám radost. Proto abych mohla někomu dobře pomoci, musím pracovat i sama na sobě. Je to nikdy nekončící proces. :)

Proč si myslíte, že je důležité věnovat se tématu patchwork ("sešívání") rodiny?

Bohužel v dnešní době, kdy rozvodovost neklesá, se budeme s tímto typem rodin setkávat častěji. Každá rodina, která pak dohromady tvoří novou "sešívanou" rodinu má svůj zajatý režim, zvyky. Jinak můžeme přistupovat k dětem vlastním a jinak k dětem partnera. Do nově vytvořené rodiny mohou také zasahovat bývalí partneri. Fungování "sešíváných" rodin proto může být náročné a různě propletené. Proto vnímám jako důležité pomoci takovým rodinám se v tom všem zorientovat, usadit a žít spokojený rodinný život.

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.

LENKA RŮŽIČKOVÁ

Mgr. Lenka Růžičková
602 399 559
ruzickova@mindtreat.art
Mindtreat.art
Mlýnská 4, Olomouc
<http://www.mindtreat.art/>



Poradkyně se zaměřením na podporu v rodičovství



Nabízím vám podporu
pro nelehkou a
důležitou roli rodiče.

Psychoterapeutka v integrativní gestalt terapii a speciální pedagožka (dramaterapie, etopedie). V současnosti také doktorandka klinické psychologie na FF UPOL a metodička v Národního pedagogickém institutu. Věnuje se prolínání psychoterapie a umění (je rovněž autorkou a lektorkou Mindfulness) a hledání tvořivých cest ze spleťových životních křižovatek.

Jakým způsobem vybalancovat čas na sebe a na rodinu?

Jako máma na dvojí úvazek (mám děti přesně po roce) vnímám tuto otázku jako obzvláště podstatnou. Mám bohaté zkušenosti, doslova pod kůží vrytých, které to jasně ukazují a dávají tak za pravdu obecně známé větě – spokojená matka, spokojené dítě. Nicméně i tahle věta může být zdrojem stresu.

Jakmile jsem vyčerpaná, frustrovaná a jediné po čem toužím je zamknout se v tichu a tmě (i když by to mělo být třeba na záchodě, což mnohým maminkám jistě dobře znají), moje kapacita na to ustát všechny nároky dětí, domácnosti potažmo i profese se blíží nule. A i když v těchto chvílích chci sebevíc být pečující, chápající, kontaktní máma, půvabná manželka a profík ve svém povolání, těmto představám nejsem schopná dostát a zažívám selhání. A čím více se snažím být spokojená, aby bylo i doma (dítě nebo i manžel) „spokojeno“ nebo naopak zůstat spokojená i ve chvílích, kdy ratolesti mají ke spokojenosti daleko (například když rostou zuby) stává se potřeba vybalancovat čas na sebe a na rodinu ku spokojenosti všech dalším nárokem. Domnívám se tedy, že je třeba spíše ptát jakým způsobem se dívat na samotné balancování. Že je to spíše než stav (být vybalancovaná/spokojená s tím, jak to je) nikdy nekončící proces, do kterého vstupuje mnoho proměnných, za který nesu odpovědnost jen částečně a že když se mi to nedaří, není to chyba. Pouze upozornění na to, abych začala hledat a identifikovat tyto proměnné – tedy co všechno do tohoto soukolí zvaného život vstupuje, co mě vyživuje, co mě vyčerpává, co mohu odložit a čemu se věnovat.

Jaké cesty jsou podle Vás možné pro vyvrácení mýtů týkající se psychoterapeutické pomoci (rodičům)?

Myslím, že je důležité se zastavit u toho prvotního mýtu. Totiž že rodičovství bychom měli všichni tak nějak umět přirozeně a že selhávat jako rodič je nežádoucí, netolerovatelné. Je spousta věcí, které nám v rodičovství jdou přirozeně, a tak nějak samy. Zároveň se vždy setkáme i se situacemi, které mohou být opravdu náročné. A je to naprosto logické.

Když uvážíme, kolik faktorů vstupuje do našeho rodičovského chování (například náš věk, životní zkušenosti, socioekonomické zázemí, kvalita partnerského vztahu, vzorce od našich rodičů/prarodičů atd.) nejsme to opravdu jen my, kdo ovlivňuje to, co se v rodině děje. A i když se snažíme dělat to sebestlépe, s opravdu dobrým úmyslem, veškerou láskou a péčí, stejně se můžeme dostat do slepé uličky, kde si nevíme rady. A v tuto chvíli pro nás může být opravdu nesmírně úlevné, když si můžeme promluvit s někým, kdo se dokáže na naši situaci podívat i z jiného hlediska. Někdy tuto roli může sehrát partner, kamarádka či jiný blízký člověk a je úžasné a velmi zdravé, pokud máme ve svém okolí lidi, se kterými si můžeme být vzájemně oporou i v těžkých chvílích. Ale může se stát, že se dostaneme do situace, kdy i tyto běžné strategie zvládnání přestávají fungovat. A v tu chvíli nám může úplně cizí člověk, který je však systematicky vzděláván a cvičen v porozumění těmto situacím, nabídnout odstup, který nás přivede blíž k sobě samým i k jádru problému.

Na jakou klientelu se zaměřujete a jak s klienty pracujete?

Vzhledem ke svému pregraduálnímu vzdělání (speciální pedagogice) v kombinaci s psychoterapeutickým výcvikem jsem se potkala s různými typy klientů. Od dětí i dospělých se specifickými potřebami (lidé s mentálním postižením, děti v zařízení vyžadující okamžitou pomoc, děti a mládež z vyloučených lokalit a s rizikovým chováním, lidé se zkušeností závislosti na alkoholu, nebo lidé se zkušeností s psychiatrickou diagnózou) přes práci s dětmi a mládeží na rozvoji psychosociálních kompetencí (v rámci MŠ, ZŠ, divadla) a dospělými lidmi (terapeutická praxe, kurzy Mindfulness). V současnosti se nejvíce věnuji dospělým ženám v kontextu psychoterapie (soukromá praxe), seberozvoje (Mindfulness) nebo podpory v mateřství a rodičovství (Snoezelen).

Moje terapeutické vzdělání mi umožňuje využívat různé způsoby práce tak, aby nejlépe vyhovovaly potřebám klienta a situaci, ve které se nacházíme. Pokud se jedná například o poradenství v rámci projektu Rodina v klidu, pracujeme s klienty na konkrétní situaci a společně hledáme krok po kroku řešení, které může přinést změnu. Pokud se jedná o dlouhodobější terapeutickou spolupráci nastavujeme si náročnější cíle, které kromě řešení určité situace umožňují hlubší pochopení souvislostí našeho způsobu života, našeho prožívání, vnímání, vztahování se atp. A konkrétní metody, kterými s klientem pracujeme jsou nastavovány na základě domluvy. S některými klienty pracujeme hlavně přes slova a mysl, s některými více přes umělecké prostředky, přes tělo a podobně. V konečném důsledku se ale snažíme o integraci – propojení všech částí tak, aby klient mohl být v plném kontaktu se sebou samým.

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.

JITKA MIKOŠKOVÁ

Mgr. Jitka Mikošková
+420 723 511 625
Snoezelen Olomouc
Mariánská 7, 779 00 Olomouc
jitka@snoezelenolomouc.cz
www.snoezelenolomouc.cz



➔ Preventivní program pro rodiny s dětmi s výhovnými problémy



Program, který může rodičům pomoci lépe porozumět dětem a podpořit děti při překonávání změn či těžkých situací.

Vystudovala Pedagogickou fakultu Univerzity Palackého a dlouhodobě se věnuje práci s dětmi. Pracovala jako vedoucí centra pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí v Lipníku nad Bečvou s využitím Montessori pedagogiky (Základní mezinárodní kurz Montessori pedagogiky). Po absolvování sebezkušenostního výcviku v arteterapii a artefietice vedla artefietický program pro děti z azylového domu pro matky s dětmi v Hradci Králové. V současné době je frekventantkou dlouhodobého akreditovaného psychoterapeutického výcvikového programu PCA (PCA – Institut, Praha) a má absolvovaný výcvik v nedirektivní terapii hrou. V rámci projektu Rodina v klidu působí jako lektorka preventivního programu pro rodiny s dětmi s výhovnými problémy. Jitka je také maminkou malé dcerky, se kterou je momentálně na mateřské dovolené.

V rámci projektu Rodina v klidu nabízíte preventivní program, ve kterém se věnujete jednotlivým rodinám. V čem se tento program liší od klasického poradenství? Pro jaké děti je program vhodný a jak probíhá?

Jedná se o preventivní program, který je více zaměřen na práci s dítětem. Práce s dítětem probíhá metodou terapie hrou, která je doplněna o komunikaci s rodiči dítěte. Prostřednictvím hry dítě přirozeně vyjadřuje své fantazie, touhy, ale i zklamání, vztek, strach a další emoce. V rámci programu vytvářím dítěti bezpečný prostor tvořený přijetím a empatií. V těchto podmínkách pak může dítě ve hře znovu prožít a zpracovat nepříjemné pocity frustrace, agrese, napětí, nepochopení, zklamání apod. Dochází tak k emočnímu uvolnění a adaptivnímu zpracování problematických zážitků. Díky tomu se dítě například dokáže lépe soustředit, lépe se učí či zachází konstruktivněji se svými emocemi. Začíná tak lépe fungovat v rámci vztahů s ostatními, tedy i v rodině.

Program je vhodný pro rodiny s dětmi přibližně od 3 do 10 let, které mají problémy v sociálních vztazích, jsou úzkostné, mají neurotické projevy, psychosomatické problémy, problémy v chování nebo procházejí náročným obdobím – rozvod rodičů, přechod do nové školy a podobně.

Program probíhá tak, že dítě spolu s rodičem dochází pravidelně jednou týdně. S rodiči se snažíme společně hledat cestu, jak porozumět potřebám dítěte a tomu, jak tyto potřeby naplňovat. Zároveň se snažím vnímat potřeby rodičů.

Co je hlavním přínosem tohoto programu?

Žádné emoční projevy dítěte se neobjevují bez příčiny. Za hlavní přínos tohoto programu považují, že poskytuje velmi vzácný prostor věnovaný převážně dítěti. V tomto prostoru si dítě může vlastním tempem a způsobem hledat cesty, jak pracovat s tím, co ho tíží. Jestliže je program úspěšný, dochází k pozitivním změnám na úrovni chování, které nejsou motivované vnějším tlakem, ale jsou způsobeny změnou prožívání dítěte, které nyní více přijímá samo sebe.

Program je v rámci projektu koncipován na pět setkání. Je možné s vámi spolupracovat i později?

Určitě ano. V rámci prvních pěti setkání společně zjistíme, zda tato forma spolupráce vyhovuje dítěti i rodině. Na posledním setkání také vyhodnotíme přínos programu a další možný postup. Ten může spočívat i v doporučení návazných terapií pro dítě, které také nabízíme. Počet následujících setkání je závislý na problému, se kterým dítě přichází, a na věku dítěte. Zpravidla platí, že čím mladší dítě je a samozřejmě čím méně závažné jeho problémy jsou, tím nižší počet setkání potřebuje.

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.

IVANA SVOBODOVÁ

Mgr. Ivana Svobodová
775 230 972
Snoezelen Olomouc
Mariánská 7, 779 00 Olomouc
ivana@snoezelenolomouc.cz
www.snoezelenolomouc.cz



→ Kruh bezpečného rodičovství



Skupinový program který pomáhá snížit stres rodičů a podporuje bezpečnou vztahovou vazbu s dítětem.

→ Křížomátky



Místo, kde můžete čerpat energii a podporu pro nelehkou a důležitou roli rodiče.

→ Zdravý vztah s dítětem a jak jej podpořit



Co je to zdravý vztah s dítětem? A co pro něj může rodič udělat?

Ivana vystudovala sociální práci na Univerzitě Palackého v Olomouci a řízení neziskových organizací na Univerzitě Karlově. Roky pracovala v neziskovce poskytující sociální služby a poté několik let ve výzkumu zaměřeném na sociální determinanty zdraví jako manažerka projektů i výzkumnice. Od podzimu 2020 působí v centru Snoezelen Olomouc. Věnovala se zejména řízení projektů, ale také ji zajímá psychologie a výchova dětí. Absolvovala kurz Respektovat a být respektován (manželé Kopřivovi) a COSP (Kruh bezpečného rodičovství). V rámci tříletého výcviku v psychosomatice ji zaujalo zejména téma attachmentu. Také je matkou dvou úžasných dětí, od kterých se neustále učí.

V projektu Rodina v klidu je jeho manažerkou a moderátorkou svépomocných skupin Kruh bezpečného rodičovství a Křížomátek. Společně s Katkou Paclíkovou také vedla besedu na téma podpory zdravého vztahu mezi rodičem a dítětem.

Jak podpořit zdravý vztah s dítětem?

Už jen záměr se snažit pracovat na vztahu s dětmi je výborným výchozím bodem. Jenže samotná láska a dobrý záměr často nestačí. Občas si každý rodič neví rady a potřebuje inspiraci, podporu. Občas si jako rodiče zažíváme, jak nevědomky uplatňujeme ty samé výchovné metody, jako naši rodiče. Ač jsme si říkali, že je nikdy nebudeme využívat. Není to přitom z nedostatku vůle, ale protože jsme jiný přístup nezažili a musíme se jej naučit. Což není snadné. Podpořit zdravý vztah s dítětem (odborně attachment) můžeme zejména sebezpoznaním a snahou porozumět dítěti. To podpoříme například čtením knih o výchově, návštěvou přednášek, poslechem podcastů, on-line seminářů, poradenstvím a psychoterapií...

Vlastně vším, co nabízáme u nás ve Snoezelenu. Osobně jsem vyzkoušela všechny tyto přístupy a nejsou stejně účinné. Často jsem se pouze utvrdila ve své dobré vůli, posílila to dobré co funguje, ale skutečná změna v pro mě problematických situacích byla malá. Proto jsem hledala dál, až jsem narazila na setkávání rodičů s názvem Kruh bezpečného rodičovství.

Ano, spolu s Kateřinou Paclíkovou pořádáte setkávání s názvem "Kruh bezpečného rodičovství", co se tam rodiče dozví? V čem je tento přístup jiný, než ostatní kurzy o výchově?

Začnu druhou částí otázky. Je to původně americký program, který vyvinuli psychoterapeuti, kteří dlouhodobě pracovali s rodinami. A vymysleli jej právě tak, aby podpořil zdravý vztah (bezpečnou vztahovou vazbu) mezi rodiči a dětmi. Tím se liší od ostatních přístupů, protože je zaměřený na budování blízkého vztahu.

Řada programů a přístupů se zaměřuje na chování ať už rodičů nebo dětí. Další bod, ve kterém je výjimečný, je že skutečně funguje. Je totiž ověřen i řadou výzkumů. Jedinečný je také svou formou vzdělávání. Kombinuje krátká videa s ukázkami chování rodičů a dětí s diskuzí rodičů mezi sebou. Trvá osm týdnů (jedno setkání za týden), což je dostatečně dlouhá doba na to, aby se změnily postoje a představy účastníků, které o rodičovství mají. Včetně těch ne úplně vědomých. Které si z toho, jak jsme byli vychováni neseme všichni. Na konci rodiče znají přesně své silné i slabé stránky. Získají také řadu pomůcek, jak se vyznat v sobě i v potřebách dítěte, i jak vztah napravit, pokud nám třeba někdy ujedou nervy. Na setkávání rodiče často zjišťují, že mnoho z toho už dělají. Posílí se jim také jejich rodičovské sebevědomí v situacích, kdy například čelí kritice prarodičů či jiných dospělých.

Uplatňujete poznatky z kruhu i ve výchově vlastních dětí?

Na sto procent. To byl vlastně hlavní důvod, proč mě kruh zaujal. Neboť mi nešla výchova tak hladce, jak jsem očekávala. A to i přes znalosti z oblasti sociální práce a zájem o oblast výchovy a psychologie. V realu je to o dost jiné, než při čtení různých knih či poslouchání seminářů. Člověk nemá s vlastními dětmi takový odstup a ožívají staré zažitá scénáře z toho, jak byl vychován. A tak jsem hledala něco, co by mi pomohlo. Vyzkoušela jsem různé kurzy, ale nejvíce mě oslovil Kruh bezpečného rodičovství. Nejprve se mi dostala do rukou kniha ve slovenštině. Byla jsem z ní nadšená. Velice jasně tam bylo vysvětleno, jaké mají děti potřeby i co rodičům brání v tom, aby je naplňovali. Ale až při osobní účasti na programu jsem blíže zjistila své silné i slabé stránky. Postupně jsem si našla způsob, jak být s dětmi i s emocemi, které pro mě nebyly v komfortní zóně (například stud, hněv). S každým dítětem je to přitom jiné. A stále v průběhu posledních několika let, kdy se programu věnuji, prohlubuji svou schopnost být společně s dětmi, ale i s ostatními lidmi a sama se sebou.

Věnujete se také ve spolupráci s Kateřinou Dobrozemskou skupině Křížomatky. V čem se liší od Kruhu bezpečného rodičovství?

Tato skupina je více o tom, co matky v danou chvíli potřebují. Je to stejný bezpečný prostor, ale témata, která se tam objevují přesahují oblast výchovy a vztahů s dětmi. Může to být cokoliv, s čím ženy přicházejí a chtějí by si dané téma ujasnit, probrat jej s ostatními. Ne vždy padne konkrétní rada či doporučení. Ale tak to bývá i v životě, že někdy nemáme hned jasno, co máme dělat či jak se rozhodnout v dané chvíli. Je to cesta. Proto se i tato skupina jmenuje Křížomatky.

Protože se jako rodiče často dostáváme na různé křížovatky, kdy se musíme rozhodnout a v dané chvíli často nemáme zkušenost či potřebné informace o tom, co vše rozhodnutí přinese. Pokud ale budeme toto téma sdílet s ostatními a získáme jejich zkušenosti, ujasníme si lépe, kterou cestou se vydat. Tyto křížovatky se týkají se třeba rozhodnutí kdy a jak začít s příkrmy, jestli si někoho najmout na pomoc s dětmi, až po rozhodnutí do jaké školky dát dítě, nebo jestli jej nechat nějak diagnostikovat odborníkem. V dnešní informační době to může být osvěžující moci tato témata probrat s dalšími podobně nalazenými ženami.

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.



DALŠÍ SPOLUPRACOVNÍCI V ROCE 2022

V letošním roce patří naše díky hlavně pracovnícím podílejícím se na projektu:

Mgr. Janě Málkové – která pomáhala svými zkušenostmi s celkovým řízením a realizací projektu i v letošním roce.

Bc. Janě Navrátilové za spolehlivou koordinaci a organizaci besed.

Mgr. Kateřině Hamplové za dobrovolnou výpomoc s organizací besed.

Mgr. Karolíně Tvarůžkové za spolehlivou koordinaci a organizaci poradenství.

Bc. Kateřině Dobrozemské za impulz k vytvoření svépomocné skupiny Křížomátky a za její vedení v tomto roce.

Monice Kotkové za tvorbu letáků a pomoc s grafickými pracemi na projektu.

Největší dík patří také všem **rodičům a dětem**, kteří se **účastnili aktivit projektu** v tomto roce a zachovali nám svou přízeň i v takto těžké době. Bez nich by projekt neměl smysl.

Mgr. Ivana Svobodová
manažerka projektu Rodina v klidu – Snoezelen Olomouc 2022

KDE NÁS NAJDETE?



MULTISMYSLOVÉ
RELAXAČNÍ
CENTRUM

Multismyslové relaxační centrum
Mariánská 7, 779 00 Olomouc
www.snoezelenolomouc.cz
+420 734 549 248
info@snoezelenolomouc.cz



Aktivity projektu Rodina v klidu Snoezelen Olomouc 2022 byly podpořeny z dotačních programů Rodina MPSV, Olomouckého kraje a Statutárního města Olomouc.