

IVANA SVOBODOVÁ

➔ **Setkávání Kruh bezpečného rodičovství (COSP)**



Skupinový program určený pro setkávání rodičů, který pomáhá snížit stres a podporuje bezpečnou vztahovou vazbu.

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



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, který nyní dokončuje, 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 skupin Kruh bezpečného rodičovství (COSP), zaměřené na podporu bezpečné vztahové vazby mezi rodiči a dětmi.

Zajímáte se o téma bezpečné vztahové vazby mezi rodičem a dítětem. Proč si myslíte, že je toto téma tak důležité?

Bylo výzkumně ověřeno, že lidé s nejistým typem vazby s rodiči v dětství, v dospělosti trpí o mnoho častěji různými civilizačními i chronickými nemocemi. Vlastně je to takový základní kámen našeho zdraví a je třeba mu proto věnovat náležitou pozornost. Zejména u našich dětí, ale jsou i možnosti, jak podpořit bezpečnou vazbu ve vztazích i pro dospělé.

A co je možné udělat pro to, aby vztah mezi rodičem a dítětem směřoval jistěji k bezpečné vztahové vazbě?

Trochu se to liší dle věku dítěte, ale hlavním zdrojem je vztah s dospělým, v našich podmínkách zejména s matkou. Ta by měla být přijímající, adekvátně věku pro dítě dostupná a citlivě reagovat na jeho potřeby. Vedle toho by měla také umět převzít vedení a vhodně nastavovat hranice. Pak se dítě cítí v bezpečí. Snadno se to řekne, ale ve skutečnosti to není jednoduchá práce. Protože si každá matka nese z dětství nějaké neuvědomělé dědictví, často tomu nepomáhají ani podmínky, které má (osamělost, nedostatek podpory i financí...). Že je něco v nepořádku, se často projeví až ve výchovných potížích s dítětem.

Naštěstí v současné době již mají matky, které chtějí mít trochu jiný přístup ke svým dětem než jejich rodiče, řadu možností, jak tento bezpečný vztah podpořit. Já osobně jsem prošla řadou kurzů pro rodiče. Nejvíce mi ale dala kniha a kurz Kruh bezpečného rodičovství.

IVANA SVOBODOVÁ

Kruh bezpečného rodičovství je i názvem skupin, které jste v letošním roce začala moderovat. V čem se liší od jiných kurzů pro rodiče?

Hlavním rozdílem je to, že přímo vychází z teorie vztahové vazby (attachment), která je prokázána i respektována v oblasti psychologie již více než 50 let. Pan Bowlby, který ji vytvořil, sám žil v bohatší rodině, která mu ale neposkytla bezpečný vztah s jedním pečujícím dospělým. Na jeho zjištění a na výzkum jeho kolegů psychologů navázali tři zkušení terapeuti v USA, kteří vytvořili program s tímto názvem. Ten se nyní využívá všude na světě v práci s rodinami. V ČR jsme první vlaštkou my ve Snoezelenu.

Tento skupinový kurz jednoduchým a účinným způsobem učí rodiče porozumět potřebám dítěte a také jak naplňovat rodičovskou roli. Ačkoliv přímo vychází z teorie, jeho podání je ryze praktické a je vhodný pro všechny pečující osoby včetně rodičů. Oproti jiným kurzům nabízí videa z řady běžných rodičovských situací se skutečnými rodiči i jejich přímé výpovědi. Jeho účinnost byla ověřena řadou výzkumů po celém světě. I rodiče, kteří si jím prošli v rámci našeho projektu, uvádějí, že se cítí být ve své roli kompetentnější a méně ve stresu.

U první otázky jste zmínila podporu bezpečné vztahové vazby i pro dospělé. Co jste tím myslela?

I dospělí potřebují čerpat z bezpečných blízkých vztahů pro svou vnitřní pohodu. Primárně se jedná o vztahy s našimi nejbližšími, tedy s partnerem či přáteli. Každý jsme ale silně ovlivněni tím, co jsme zažívali jako děti a můžeme mít v sobě vnitřní překážky k tomu, se „bezpečně vztahovat“ k sobě i ostatním. Pokud nám naši rodiče či nikdo jiný z blízkých v dětství nemohli dát vztah plný nepodmíněné lásky, tak často ani nevíme, jak na to. Proto může být pro někoho velmi obtížné mít k sobě i s ostatními lidmi uspokojivé vztahy a ani neví proč. Můžeme se to ale naučit třeba v terapii, která je na bezpodmínečně přijímajícím vztahu založena, nebo také v rámci setkávání s dalšími lidmi s podobnými zájmy či cíli, kde vládne atmosféra přijetí a otevřenosti (u nás Křížomatky, besedy či COSP). Některým lidem také velmi pomáhá vztah s domácím mazlíčkem, třeba s pejskem (což je i výzkumně podloženo). A pokud se nám daří mít hezký vztah s našimi dětmi, může to pomoci i nám.

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.