



SVĚPOMOCNÁ SKUPINA KŘIŽOMATKY

Ivana Svobodová

Mgr. Ivana Svobodová 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 a výzkumnice. Absolvovala kurz Respektovat a být respektován (manžele Kopřivovi), pro facilitování Kruhu bezpečného rodičovství a tříletý výcvik v psychosomatice. Nyní absolvuje další návazné kurzy pro práci s rodinami.

Od ledna 2020 působí v centru Snoezelen Olomouc jako manažerka projektů a lektorka svěpomocných skupin. Také je matkou dvou úžasných dětí, od kterých se neustále učí.

Svěpomocná skupina Křižomátky letos běží již třetím rokem. Co bylo impulsem k jejímu vzniku?

Skupina vznikla díky Katce Dobrozemské. V hlavě nosila již delší dobu nápad na strukturovanou svěpomocnou skupinu, která umožní ženám/matkám opravdovou vzájemnou podporu. Měla představu i o názvu, jež je odvozen od slova „křižovatka“. Jelikož rodiče se často ocitají na různých křižovatkách, kdy se musejí rozhodovat o věcech týkajících se dětí a rodiny, o kterých toho mnoho nevědí. Částečně protože se tato oblast velmi rychle vyvíjí a částečně protože v nynější době se trochu vytrácí komunitní život. Některé ženy pak jsou na mateřské či rodičovské dovolené velmi osamělé. Zejména když se přestěhují, nebo mají děti v jiném věku než kamarádky.

Jaké ženy se setkávají v rámci svěpomocné skupiny účastní? Jsou to výhradně ženy na mateřské/rodičovské dovolené nebo přicházejí i ženy, které mají již starší děti? A mohou si děti vzít na setkání s sebou?

Jsou to většinou ženy na mateřské či rodičovské. Když děti nastoupí do vzdělávacích institucí, většina žen musí pracovat a setkávání již nestíhá z časových důvodů, protože bývají dopoledne. Také si díky práci opět rozšíří sociální vazby a tak přirozeně pro ně svěpomocná skupina přestane být důležitá. Děti jsou na těchto setkáních vítány, jelikož je vždy na místě přítomna také pracovnice, která je hlídá.

Délka jednoho setkání je asi 1,5 h. Jak takové setkání vypadá, má nějakou strukturu?

Ano, setkání mají svůj rámec. Na začátku je představování a sdílení témat, se kterými účastníci přicházejí. Pak se postupně věnujeme formou řízené diskuze těm tématům, o která projeví zájem nejvíce účastníků. Na konci je krátká reflexe a rozloučení. Většinou vyjde čas na všechna témata účastníků. Objevují se například: komunikace a vztah s partnerem, hledání zdrojů a relaxačních aktivit, přijetí možné diagnózy dítěte, mezigenerační komunikace, alternativní a běžné školky. Účastníci navzájem bez hodnocení sdílí své zkušenosti. Někdy je témat, se kterými přicházejí účastníci, méně. V tom případě mám vždy připravené téma k zamyšlení. V letošním roce jsme se hodně věnovaly emocím a práci s nimi. To bylo dřív v mnoha rodinách takové tabu a děti se vychovávaly k tomu, aby většinu emocí potlačovaly. Snažily jsme se je přerátovat a bavit se o tom, k čemu jsou v životě dobré a jak pomoci dětem emoce zpracovat. K tomu patří i schopnost sebeuklidnění při silných emocích, která je důležitá zejména pro rodiče. Děti se jí s naší pomocí a díky našemu vzoru učí.

Na setkáních skupiny zastáváte funkci moderátorky. Zapojujete se do diskuzí také s vlastními názory, myšlenkami a zkušenostmi anebo se striktně držíte své moderátorské role?

Záleží to vždy podle tématu a času. Svou roli vnímám opravdu jako někoho, kdo pomáhá vzájemné diskuzi a případně přináší témata, která mohou roli rodiče ulehčit a pomoci i vztahu s dětmi (například práce s emocemi). Pokud může má zkušenost někomu pomoci, tak ji sdílím, i když je třeba těžká a téma nemám úplně vyřešené. Jsem v tomto součástí skupiny. Nebývám ale nositelem hlavního tématu, to moderátorce nepřísluší. Vždy si ze setkání odnáším nějaké zajímavé myšlenky, nápady a postřehy. A stále se učím, jak být společně s ostatními a vytvořit prostor pro vzájemné souznění a hlubší sdílení.

V názvu skupiny je slovo „matky“. Mohou se setkání účastnit také otcové?

Ano, jsou vítáni. Jen je jich podstatně méně na rodičovské, než žen. V dopoledních hodinách většinou pracují. Takže tomu i ta účast odpovídá. Zatím k nám zavítal pouze jeden muž a setkání jej příjemně překvapilo. Bylo to moc fajn i pro ženy ve skupině.

