



RODINA V KLIDU

SNOEZELLEN OLOMOUC 2023



CO JE TO RODINA V KLIDU SNOEZELEN OLOMOUC?

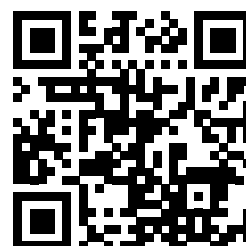
Rodina v klidu – Snoezelen Olomouc 2023 je projekt, který realizujeme již od roku 2017. Jeho cílem je zajistit rodičům možnost účastnit se preventivních a podpůrných aktivit. Výsledkem má být informovaná, živá a fungující rodina.

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 2023 a budeme je otevírat také v následujících letech.

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 2023 byly podpořeny z dotačních programů Rodina MPSV, Olomouckého kraje a Statutárního města Olomouc. Děkujeme jim za dlouhodobou podporu.

Aktuální akce projektu:
www.snoezelenolomouc.cz/besedy





DĚTI A EMOCE

Kateřina Paclíková

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

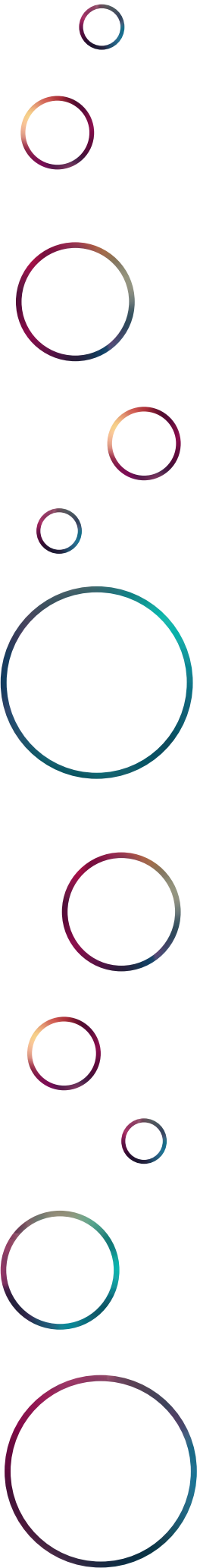
Často slýcháme o tom, že zvládat projevy svých emocí se děti učí postupně s tím, jak rostou a dozrává jim mozek. Jak to vlastně s vyžíváním mozku a seberegulací je?

Stejně, jako se děti učí ložit, chodit a mluvit, potřebují se naučit i zvládat svoje emoce. Všechno ve vývoji dětí má svůj čas, a i když chodit a mluvit se děti naučí celkem brzy, seberegulaci se učí podstatně déle. Mozek a jeho části, díky kterým umíme racionálně zpracovávat svoje emoce, dozrává až kolem 25. roku života. Chtít tedy po třiletém nebo i osmiletém dítěti s nezralým mozkem, aby v klidu (a samo) zvládlo svůj vztek, strach nebo smutek, je dost nereálné. Mnohdy si ani my dospělí nevíme se svými pocity rady. Co potřebují děti, i my dospělí, je vědět, že prožívat všechny emoce je v pořádku, že neexistují dobré a špatné pocity. Je v pořádku být naštvaný, ale není v pořádku být vůči druhým agresivní, ničit věci nebo ubližovat sobě. Děti se potřebují naučit, že existují hranice, které je důležité respektovat. Rodiče by měli dětem tyto hranice jasně a zároveň laskavě komunikovat, bez výčitek a vyvolávání pocitů studu. Děti se tedy učí seberegulaci nejprve koregulací – za pomoci laskavého a seberegulovaného dospělého. Což je někdy dost těžký oříšek, když nás chování a projevy emocí našich dětí nenechávají klidnými. Ale nám už mozek dozrál a je pro nás mnohem snazší si se situací poradit než pro naše děti, které se to teprve učí.

Některé projevy dětí jsou dospělí zvyklí popisovat jako zlobení. Chování dětí můžeme chápat také jako vzkaz svému okolí. Co nám svým „zlobením“ vlastně říkají?

Děti jsou často označovány jako zlobivé, pokud hlasitě projevují svoje emoce nebo pokud nechtějí dělat to, co chtějí dospělí. Je ale potřeba si uvědomit, že děti mají ten výše zmíněný nezralý mozek, tím pádem projevují svoje emoce hlasitě často a teprve se učí zvládat nepohodu či frustraci nebo odkládat uspokojení. Pokud nemají děti uspokojené svoje potřeby, mohou se projevovat jako „zlobivé“. Mnohdy je ale důležitější dívat se právě na to, co dítě potřebuje, než si všimnout „jen“ toho náročného chování. Když pochopíme, co děti potřebují, můžeme lépe





rozumět jejich pocitům a může nám to pomoci reagovat na ně takovým způsobem, který to náročné chování eliminuje.

Emoce dětí i naše vlastní dokážou být hodně náročné. Co můžeme jako rodiče udělat pro sebe sama, abychom to vše lépe zvládali?

My dospělí mnohem lépe zvládáme náročnosti rodičovství, když jsme zazdrojovaní. Pro někoho je zdrojem sprcha o samotě nebo v klidu vypitá ještě teplá káva, pro jiného to může být možnost pravidelně sportovat, zajít si na jógu, na procházku, nebo si chvíli číst knížku, být o samotě, dělat něco pro sebe... Velkým zdrojem je i to, když máme kolem sebe další lidi, kteří se s námi dělí o péči o dítě, když v tom nejsme každý den sami. Když máme každý den alespoň chvíli na něco, co nám dělá radost, co nás posílí, když si dovolíme uspokojovat i svoje potřeby. Potom mnohem snáze reagujeme na potřeby našich dětí. Taky je důležité, abychom k sobě byli laskaví. Každý děláme chyby, občas situaci nezvládneme a chováme se tak, jak bychom nechtěli. Když si to ale uvědomíme a napravíme to (omluvíme se, dáme dětem najevo, že za naše emoce a chování nemůžou ony), pečujeme tak o náš vztah s dětmi a předáváme jim důležitý vzkaz, že je v pořádku chybovat, tím pádem jsou v pořádku i ony, když se jim něco nepovede. Děti nepotřebují dokonalé rodiče, ale dostatečně dobré rodiče, kteří si svoje chyby uvědomují a napravují je.

Ve Snoezelenu nabízíme pro děti program „Být v pohodě je cool!“, v rámci něhož se mohou naučit lépe rozumět svým emocím a zvládat je. V čem spatřujete jeho největší přínosy?

Pro některé děti je náročné zvládat nároky běžných kroužků nebo skupinových aktivit, mohou často zažívat neúspěch nebo vyloučení. Program „Být v pohodě je cool!“ nabízí prostor i pro tyto děti, které potřebují cítit, že někam patří a že jsou přijímané. Děti se v malé skupince učí, jak se emoce jmenují, jak jim můžeme rozumět a spolu s různými technikami, které jim přiblíží, jak svoje emoce zvládat a jak je projevovat, mohou získat i důležitou dovednost zpomalení a odpočinku.



MUŽI U PORODU

Bibiana Drápalová Pališková

Bc. Bibiana Drápalová Pališková je mámou dvou již velkých dětí, od roku 2000 porodní asistentkou v porodnici Šternberk, porodní bábou pečující o ženy v jejich různých životních situacích, lektorkou hypnoporodu u 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 lektorkou besed na téma porodu a předporodní přípravy.

Během posledních let se přítomnost muže u porodu stala téměř normou. Čím si to vysvětlujete?

Dříve muži méně vyjadřovali své emoce, nebyli součástí péče o děti, plnili povinnou vojenskou službu. Toto je doba minulá a nic z toho většina mužů již nepodporuje. Vždy však záleží samozřejmě i na konkrétní nátuře muže. Dříve striktně rozdělené mužské a ženské „povinnosti“ se v dnešní době potírají a i muži se nyní dokážou dokonale postarat o domácnost a pečovat o děti. Nedělá jim problém přebalit dítě, navařit. A tak se plynule stali i součástí porodních sálů a doprovázejí své ženy k porodu jejich dítěte. Chtějí být součástí nejenom plazení, ale i jejich rození. Přijímají svou přítomnost jako přirozenou věc. Touží být součástí prvního nadechnutí svého potomka. Jsou nápomocni své ženě u porodu a vytvářejí tak pro ženu bezpečné prostředí a oporu. Kolikrát se stávají takovou dulou své ženě. Osobou, která ji podpoří jak psychicky, tak dokonale opečuje i na těle.

Jaká je z pohledu porodní asistentky role muže u porodu?

Role má muž neskutečně mnoho. Nejpodstatnější je skutečnost, že právě muž může ovlivnit, jaké bude zrození jejich dítěte. Žena v jeho náručí cítí pocit bezpečí, právě on v ní může stimulovat hladinu oxytocinu, hormonu lásky, bez kterého by žena neměla stahy. Svou láskou, péčí, něžností může ovlivnit fungování těla své rodící ženy. Na vlastní oči jsem mnohokrát viděla, jakmile muž ví, jak s ženou pracovat, může si žena dovolit nerušeně rodit a vše jede na její hormony, bez potřeby pomáhat a zasahovat do porodu intervencemi a léky. Muž tvoří bezpečné a příjemné prostředí, může to být zajištění tlumeného světla, meditační hudby a příjemné vůně v místnosti. Sleduje a zajišťuje příjem tekutin a jídla. Pomáhá ženě hledat vhodné polohy pro porod, kolikrát je tou pevnou skálou, která ji musí podržet v pozici, kterou právě pro porod potřebuje. Muž komunikuje se zdravotníky a poskytuje jim aktuální informace o ženě. Stimuluje svým dotekem tělo ženy a dokáže ho





dokonale uvolnit pomocí masáží. Splyne s ženou a jejími potřebami a jsou potom jako jedno tělo.

Co byste doporučila mužům, kteří se chystají být u porodu? A co jejich partnerkám?

Miluji porody párů, kdy oba vědí, co porod obnáší a jaké má fáze. Miluji, když muž dokáže potlačit svůj testosteron, protože si uvědomí, že teď sem nepatří. Je tu teď pro svou ženu, která před ním stojí nahá a velmi zranitelná. Buď má muž tuto schopnost v sobě přirozeně, anebo se může k vědomému přístupu k porodu připravit na kurzech předporodní přípravy. Osobně vedu kurzy s hypnoporodními technikami a jak první hodinu jsou muži skeptičtí, tak následuje prolomení jejich nedůvěry a přichází spousta aha momentů, které právě vedou k jejich obrovské sebedůvěře ve svou roli muže u porodu. Ženám bych doporučila cíleně ale jemně zasvěcovat své muže do tajů porodu, ženského těla a mysli. Otevřeně mluvit o svých pocitech a přáních, co se týká péče v těhotenství a průběhu samotného porodu.

Může být za nějakých okolností přítomnost muže pro průběh porodu naopak komplikací? Jak tomu lze předejít?

Nahrává mi to na odpověď, že komplikací mohou být komplikovaní muži, sebestřední a lhostejní. Muži, kteří si myslí, že porod je jen ženská záležitost, nebo dokonce není porod pro ně důležitý. Hledí více na svou sexualitu, na své strachy. Mělo by být na ženě, jestli takovou oporu chce mít u porodu. Takovým mužům bych doporučila mužské kruhy, terapeuta, rozhovor třeba s porodní asistentkou, anebo kvalitní předporodní přípravu.

Můžete se s námi podělit o některý z porodních příběhů, který jste v poslední době zažila, kdy přítomnost muže výrazně ovlivnila průběh porodu?

Fascinují mě porody orgasmické, které je možné zažít i v porodnici. Tyto porody jsou o naprosté důvěře v samu sebe, o uvolnění ženy, o dokonalých dotecích muže. Jsou to porody, u kterých se minimálně mluví, jen se prožívá daný okamžik. Muži jsou ti, kteří tam vytvoří nádherné zázemí a atmosféru. Cítím se tam kolikrát nepatříčně, jen klopím zrak.

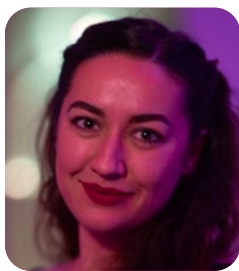
Nedávno jsem zažila velmi rychlý porod, který nakonec proběhl u ženy doma. Dala jsem muži do ruky rebozo šátek a požádala ho o pomoc s narotováním miminka do pánve ženy. Já v tu chvíli potřebovala mít ruce na ženě. Díky jeho dokonalé pomoci měla žena porod jednodušší a bez komplikací, které tam díky poloze miminka hrozily.

Obdivovala jsem muže, který po celou dobu první i druhé doby porodní s ženou nahlas dýchal a pomáhal jí s tempem dechu. Porod byl delší, muž nepolevoval ve svém odhodlání, co nejvíce své ženě pomoci. Bylo to dokonalé a ženě jeho dech velmi pomáhal.

Jsem vděčná za muže, kteří se v tématu porodu vzdělávají a vědí, že během porodu má žena transformační krizi, kdy si sáhne sama na smrt. Vědomí muži se nezaleknou v tuto chvíli a nežadají k utišení analgetika pro svou ženu, ale přesně vědí, jak jí s krizí pomoci. Převodou ji na „druhý břeh“ a ona je díky muži ještě silnější ženou, v tu chvíli cítí, že zvládne naprosto cokoli. Je to od mužů veliký dar, kterým mohou ženě změnit život.

Na porodu záleží, to by si měly uvědomit všechny těhotné páry.





PREVENTIVNÍ PROGRAM PRO RODINY S DĚTMI SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

Karolína Tvarůžková

Mgr. Karolína Tvarůžková vystudovala speciální pedagogiku – poradenství a v současné době druhým rokem pokračuje v doktorském studijním programu speciální pedagogiky. Práci s osobami se specifickými potřebami, především dětem (s PAS, neslyšícím, s tělesným postižením, či s problémovým chováním nebo jiným zdravotním postižením), ale také dospělým lidem, převážně s mentálním postižením se věnuje sedmým rokem.

Jste lektorkou preventivního programu pro rodiny s dětmi se specifickými potřebami. Můžete nám program přiblížit?

Ano, již třetím rokem pracuji převážně s dětmi se specifickými potřebami v multismyslovém centru Snoezelen Olomouc. Vycházím především z poznatků speciální pedagogiky v kombinaci s absolvovanými kurzy a výcviky zaměřující se na koncept Snoezelen, bazální stimulaci, míčkování, prvky arteterapie, dramaterapie a dalších expresivních technik. Cílem je naplnit konkrétní požadavky dítěte a jeho rodiny, vždy tedy záleží na dané zakázce. Zaměřujeme se především na rozvoj či udržení nějaké z oslabených funkcí – hrubá/jemná motorika, řeč, grafomotorika, předmatematické/matematické představy, sebeobsluha, porozumění sociálním vztahům, porozumění a regulaci emocí, schopnosti koncentrace, relaxace apod. Naše spolupráce probíhá v multismyslovém prostředí převážně prostřednictvím hry s využitím specifických pomůcek.

V čem spatřujete hlavní přínosy preventivního programu pro děti i celé rodiny?

Program je primárně určený dětem se specifickými potřebami, které nemají zatím úplně zmapovány, čekají na stanovení diagnózy z důvodu věku nebo nepatří do skupiny osob se zdravotním postižením, pro které máme k dispozici také jeden z projektů. Za hlavní přínosy preventivního programu považuji fokus na kontakt s vlastním tělem. Především pracujeme na zlepšení rozpoznávání, porozumění, regulaci vlastního prožívání a emocí. Taktéž se učíme porozumět různým sociálním situacím, které nám život přináší. Podporujeme koncentraci a společně se učíme relaxovat. Multismyslové prostředí nás k tomu přímo vybízí.

Potřeby jednotlivých rodin jsou jistě velmi různorodé. Můžete uvést nějaké příklady, s čím se na Vás rodiny obracejí?

Velkou skupinou klientů, se kterou spolupracuji, jsou děti s PAS. Naším cílem je obvykle rozpoznávání a prožívání vlastních emocí jak u sebe,

tak u ostatních. S dětmi s ADHD hledáme situace, za jakých podmínek se dokáží lépe soustředit a většinou se nám daří čas koncentrace postupně prodlužovat. Co však všechny klienty spojuje, je učení se vnímat vlastní tělo, rozpoznávat příjemné a nepříjemné pocity, podněty nebo situace. Zaměřit se nejen na rozvoj či uchování dílčích funkcí, ale hlavně se zastavit v přítomném okamžiku a zpomalit.

Program probíhá ve specifickém multismyslovém prostředí Snoezelen. Jak jej při práci s klienty využíváte? Proč právě smysly hrají tak důležitou roli?

V prostředí Snoezelen působíme na všechny smysly, jak na ty základní – zrak, sluch, čich, hmat, sluch, tak nadstavbové – vnímání gravitačního pole, propiocepce, teploty, tlaku apod. Díky tomu se pozorností dostáváme více k sobě, ke svému vlastnímu vnímání, prožívání a pocitům. Na základě toho si více zvědomujeme přítomný okamžik, být v „tady a teď“ a podporujeme vnímavost k sobě sama. To vše řízeně kontroluji, nabízím podněty či aktivity ke stimulaci smyslů, ať už k jejich aktivizaci nebo relaxaci. Vedu klienta k laskavosti k sobě. Tedy, pokud se mu něco nelíbí, může věc odložit nebo se aktivity neúčastnit, vše je na dobrovolné bázi. Nutno říct, že i nelibé podněty nás formují a díky nim se učíme například více říkat „ne“ a zaměřovat se na to, co „ano“.

Můžete se s námi podělit o některý z úspěchů, kterého se podařilo díky preventivnímu programu dosáhnout?

V zájmu zachování anonymity klientů nemohu být příliš konkrétní, avšak mohu se podělit s obecnými úspěchy, kterých klienti dosáhli. Evidujeme zlepšení v komunikaci o svých potřebách a pocitech s rodiči, větší vnímavost ke svému tělu a zkoumání jeho možností – díky multismyslovým podnětům jsou klienti více pohybově zdatní, např. stabilnější chůze, zdolávání nerovných povrchů, grafomotorika a s tím spojený rozvoj řeči. Také se nám ve většině případů daří postupně prodlužovat koncentraci na dané činnosti. S čím se však setkávám téměř pravidelně, jsou spokojené a relaxované tváře klientů po setkání.





PSYCHICKÉ OBTÍŽE V TĚHOTENSTVÍ A OBDOBÍ PO PORODU

Kateřina Hamerníková

Mgr. et Mgr. Kateřina Hamerníková je maminkou dvou malých dětí a v současnosti působí jako psycholožka v organizaci Úsměv mámy. Poskytuje maminkám podporu v podobě konzultací, přednáší o mateřské psychice laické i odborné veřejnosti a podílí se na organizaci aktivit v olomouckém kraji.

Úsměv mámy, z. s. podporuje spokojené mateřství a ženy, kterým do života vstoupily psychické obtíže v těhotenství nebo v období po porodu. Věnuje se šíření osvěty, organizuje svépomocné podpůrné skupiny v různých městech, propojuje ženy se zkušeností a poskytuje jim psychickou pomoc. Spolupracuje s Národním ústavem duševního zdraví – jejich společným přáním je zkvalitnění systémové péče v této oblasti.

O psychických obtížích během těhotenství a po porodu se v poslední době začíná více mluvit. Jaké množství žen se s nimi potýká?

Podle studií je to zhruba každá pátá maminka, jejíž psychické symptomy by již zasluhovaly pozornost odborníka. Výskyt jednotlivých potíží je ale různý – deprese a úzkosti jsou mnohem častější než paradoxně mnohem známější poporodní psychóza.

Poporodní období je velmi náročné – ženy jsou unavené z porodu, vyčerpané nedostatkem spánku, překvapené výkyvy hormonů, zvláště pro prvorodičky je vše nové a často také pociťují velký tlak okolí. Jak mohou ženy nebo jejich okolí poznat, že se nejedná o běžnou únavu a splín? Kdy je vhodné zpozornět a vyhledat pomoc?

Běžné je takzvané poporodní blues, které je spojené s obdobím šestinedělí. Psychika by se během této doby měla začít stabilizovat. Náročné období ale pokračuje, takže obtíže spojené s mateřstvím mohou přijít i později – my většinou pracujeme s maminkami s dětmi do jednoho roku věku. To, že se již může jednat o poruchu, se pozná tak, že negativní pocity a myšlenky přetrvávají a nestřídají je ty pozitivní, a že se stav během několika týdnů nelepší. Pokud si žena není jistá, dobrým nástrojem je volně dostupný dotazník na webu NÚDZ Národního ústavu duševního zdraví (www.perinatal.cz) nebo je možné se poradit například s konzultantkou Úsměvu mámy. Jiné je to u psychózy. Ta se rozvíjí náhle v období kolem porodu a tam je potřeba, aby se okolí maminky, která se chová opravdu nenormálně, ale neuvědomuje si to, co nejdříve obrátilo na psychiatrii.

Psychické obtíže bývají často spojovány s kojením, známý je například pojem „laktační psychóza“. Jak spolu kojení a psychika ženy souvisejí?

Laktační psychóza je lidové označení poporodní psychózy. S laktací přímo nesouvisí, stejně jako žádná jiná psychická porucha. Bohužel se ale stále setkáváme se zastaralým přístupem, kdy se laktace zastavuje. I když žena potřebuje užívat psychofarmaka, dávno existují taková, při kterých je možné v kojení pokračovat. Kojení má samozřejmě výhody, co se týká výživy miminka a upevňování vztahu s mámou, na druhou stranu může být dlouhodobě vyčerpávající nebo bolestivé, a pak není nic špatného na tom jej začít prokládat umělou výživou nebo ho ukončit. Vždy je potřeba zvážit konkrétní případ a pocity maminky – zda kojit či ne by mělo být čistě její rozhodnutí a ať se rozhodně jakkoli, je to v pořádku.

Jak se mohou ženy a jejich partneři na možné psychické problémy připravit? Lze jim předejít nebo snížit pravděpodobnost, že se objeví?

Nejlépe se připraví tím, že o nich budou vědět. Budou pak ostražitější a taky méně zaskočení, že vše není jen růžové. Často příprava končí porodem a už se nemyslí na to, co přijde potom. Předejít potížím je možné tak, že se od začátku dbá na to, aby měla žena, ale i partner, naplněné základní potřeby. Aby dostatečně jedli, vyspali se, měli aspoň nějaký prostor pro odpočinek, odreagování se, nabrání energie, ale i sdílení se sebou navzájem, s přáteli... Zní to možná banálně, ale je běžné, že se vše točí kolem miminka a rodiče zapomínají na sebe. Jakmile jsme dlouhodobě v nepohodě, tělo i psychika se začínají hroutit. O potomka jsme schopni se kvalitně postarat tehdy, kdy se staráme i o sebe.

Když se na Vaši organizaci obrátí žena, která se aktuálně potýká s psychickými obtížemi, jakou konkrétní pomoc a podporu jí můžete nabídnout?

Ženám s těmito psychickými obtížemi poskytují naše vyškolené konzultantky konzultace zdarma. Konzultantky jsou často ženy, které si samy něčím obdobným prošly. Konzultace mohou probíhat osobně, online nebo po telefonu a v případě potřeby na ně navazuje odborná péče, kdy ženě předáváme kontakt na psychologa nebo psychiatra v blízkosti jejího bydliště. Dále nabízíme ženám možnost jít se vypovídat na pravidelné svépomocné skupiny a organizujeme řadu dalších podpůrných akcí.





PATCHWORK RODINA A TŘETÍ RODIČ: JAK SKLÁDAT ŽIVOT Z RŮZNO- BAREVNÝCH KOUSKŮ

Kateřina Hamplová

Mgr. Kateřina Hamplová je terapeutka a krizová interventka. Absolvovala da-seinsanalytický výcvik v psychoterapii. Poskytuje poradenství a terapeutickou podporu (nejen) rodičům v náročných situacích a krizovou intervenci při řešení akutního problému. Zajímá ji zejména oblast mezi lidských vztahů, psychosomatiky, syndromu vyhoření a téma tzv. sešivané rodiny.

Co je to „patchwork rodina“ a kdo je „třetí rodič“?

„Patchwork“ nebo také „sešivaná rodina“ je nově vzniklá rodina po rozchodu nebo rozvodu, kdy si člověk najde nového partnera a jeden z nich nebo oba do nové rodiny přivedou děti z předchozích vztahů, případně mají i děti společné. „Patchwork rodina“ může být opravdu rozmanitá. Seskládaná z dětí z minulých vztahů, společných dětí nebo jen z dětí od jednoho z partnerů ve výlučné péči, střídavé péči apod. Třetí rodič je pak vlastně nevlastní rodič. Toto označení z knihy „Třetí rodič“ od Kamily Petrovské mi přijde srozumitelnější, a tak nějak hezčí než macecha a otčím.

Jaké mohou být výzvy „patchwork rodiny“?

Ze zkušeností mých klientů je to hlavně komunikace a její překážky. Nastavování hranic a jejich udržování. Společná výchova dětí (vlastních, nevlastních, společných) v patchwork rodině. Další časté téma jsou vztahy mezi nevlastními sourozenci a rodiči. Někdy také upadá do pozadí péče o partnerský vztah uprostřed rodinných povinností. Objevuje se také otázka, jak efektivně komunikovat s biologickými rodiči.

Může být třetí rodič nebo život v „patchwork rodině“ pro děti přínosem?

V našich životech se často setkáváme s pojmy matka a otec, ale co když se do rodinného portréту přidává trochu nečekaný člen – třetí rodič? V mnoha případech se třetí rodič stává neocenitelným stavebním kamenem nové rodiny a je významnou postavou i vzorem v životech dětí.

Třetí rodič poskytuje další zdroj podpory, porozumění a inspirace. Často také funguje jako most, který propojuje rodinu s vnějším světem, při-

náší nové perspektivy a zkušenosti, které obohacují životy všech členů rodiny. V naší moderní společnosti, kde se rodinné struktury stávají čím dál tím více rozmanitými, je třeba přehodnotit naše definice rodiny a role, které jednotliví členové hrají. Třetí rodič představuje krásný příklad toho, jak flexibilita, otevřenost a láska mohou vytvořit silné pouto, které překračuje tradiční hranice a definuje nové rodinné dynamiky pro 21. století.

Jak na to, aby byl život v „sešivané rodině“ nebo vztah s třetím rodičem spokojený?

Vzhledem k různorodosti těchto rodin by bylo nejlepší se na každou rodinu podívat individuálně. Určitě je však důležité najít společné aktivity, vytvořit nové rodinné tradice, které posilují pouto mezi členy rodiny. Plánovat si taková „rodinná rande“ všech členů.

Důležitá je úloha dospělých, kteří si mohou nést z minulých vztahů i obecně z minulosti různá emoční zranění, které mohou vztahy v nové rodině narušovat. Recept na dokonalou komunikaci a výchovu neexistuje, můžete si však říct o kvalitní podporu. Třeba i u nás ve Snoezelenu v rámci našeho psychoterapeutického poradenství nebo jedné z besed, která se tématu bude věnovat.





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 svépomocných skupin. Také je matkou dvou úžasných dětí, od kterých se neustále učí.

Svépomocná skupina Křižomatky 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 svépomocnou 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 svépomocné 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 svépomocná 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 rámeček. Na začátku je představování a sdílení témat, se kterými účastnice přicházejí. Pak se postupně věnujeme formou řízené diskuze těm tématům, o která projeví zájem nejvíce účastnic. Na konci je krátká reflexe a rozloučení. Většinou vyjde čas na všechna témata účastnic. Objevují se například: komunikace a vztah s partnerem, hledání zdrojů a relaxačních aktivit, přijetí možné diagnózy dítěte, mezigenerační komunikace, alternativní a běžné školky. Účastnice navzájem bez hodnocení sdílí své zkušenosti. Někdy je témat, se kterými přicházejí účastnice, 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.

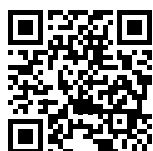
Na setkáních skupiny zastáváte funkci moderátorky. Zapojujete se do diskuzí také s vlastními názory, myšlenkami a zkušenostmi anebo se striktně držíte své moderátorské role?

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.





Multismyslové relaxační centrum

Mariánská 7, Olomouc

+420 734 549 248

info@snoezelenolomouc.cz

www.snoezelenolomouc.cz



Aktivity projektu Rodina v klidu Snoezelen Olomouc 2023 byly podpořeny z dotačních programů Rodina MPSV, Olomouckého kraje a Statutárního města Olomouc.