

MyMamy, o.z.

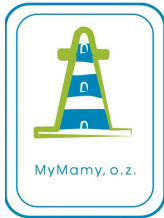
Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

**Program Centra pre deti a rodiny Zora
MyMamy, o.z.**

Výchovný program 1	Som tu aj ja (rozvoj rodičovských zručností) § 11 ods. 2, písm. a) b) c); § 12 ods. 1 písm d); § 37 ods. 2 písm. d v zmysle Zákona č. 36/2005 Z.z.
Ciele	<ul style="list-style-type: none"> • eliminovať negatívny vplyv predrozvodovej/predrozchodovej, rozvodovej/rozchodovej a porozvodovej/porozchodovej situácie na dieťa, • spolupracovať s rodičmi na zvládání ich emócií a upokojovať rodinné napätie, • pomôcť deťom porozumieť situácii, v ktorej sa ocitla rodina a to predovšetkým spoluprácou s rodičmi na tom ako s dieťaťom komunikovať o vzniknutej situácii, príp. udalostiach v minulosti súvisiacimi s rozchodom/rozvodom rodičov, • spolupracovať s rodičmi na úprave bežných každodenných situácií a na riešení konkrétnych problémov, • podpora styku detí s oboma rodičmi, • príprava dieťaťa na stretnutie s rodičom, s ktorým nie je v pravidelnom kontakte, • príprava rodičov na rešpektujúce rodičovstvo (napr. tých ktorým sú zverené deti do starostlivosti), • zlepšenie komunikácie na úrovni partnerského a rodičovského subsystému, • v kontexte Cochemskej praxe sprevádzať rodičov pri tvorbe dohody o starostlivosti o dieťa/deti po ich rozchode/rozvode.
Cieľová skupina	<ul style="list-style-type: none"> • rodina v konfliktnej predrozvodovej/predrozchodovej, rozvodovej/rozchodovej a porozvodovej/porozchodovej situácii, ktorá závažným spôsobom môže ohrozovať dieťa, najmä v prípadoch, ak rodičia dieťaťa prenášajú do vzťahu s dieťaťom, resp. do rodičovstva, nedoriešené problémy expartnerského konfliktu;
Predpokladný počet klientov/ok	<ul style="list-style-type: none"> • 4 páry ročne (min. 8 dospelých klientov/iek a priemerne 8 detských klientov)
Personálne zabezpečenie	1 x sociálna/y pracovník/čka, 1 x psychológ/ička,
Časová dotácia	Individuálna práca s jednou rodinou – 3 mesačný výchovný program 12 stretnutí x 2 h = 24 hodín Osobohodiny: 12 x 2 pracovníci/čky = 48 hodín



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

Metodika

Etapy práce:

1. diagnostická etapa (3 stretnutia s rodinou a jej členmi; podľa situácie rodiny samostatne s každým členom s cieľom: zistiť potrebné informácie o jednotlivých dimenziách životnej situácie dieťaťa a jej/jeho rodiny, posúdenie funkčnosti rodinného systému so zameraním sa na identifikáciu potrieb jednotlivých členov rodiny a možných zdrojov pomoci a podpory v sociálnom prostredí dieťaťa a jeho/jej rodiny; aktivizovať rodinu k spoločnému hľadaniu riešení a zdrojov potrebných k riešeniu situácie – cieľom je najčastejšie dohoda ohľadom starostlivosti o deti; zistiť dopad rozvodu/rozchodu na rodinný systém – rodinné fungovanie.

Pre zaradenie do programu je dôležité identifikovať, či ide o konflikt alebo o domáce násilie v úvodnej etape práce s rodinou.

2. intervenčná etapa. Práca s rodičmi a dieťaťom/deťmi.

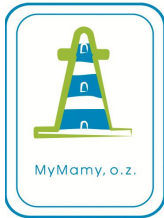
Zameranie stretnutí: ja a moje dieťa, deštruktívne vzorce komunikácie a sledovanie výnimiek, zmena zamerania z rodiča na dieťa a jeho prežívanie, zvládanie a vyhýbanie sa konfliktným situáciám, rodičovské kompetencie a zručnosti, špecifické témy podľa zloženia a potrieb skupiny. Práca s deťmi: sebaopoznávanie, rozvíjanie reflexie vlastného prežívania, rozvíjanie schopnosti expresie vnímania konfliktu rôznymi technikami.

Výstupom je spracovanie dohody o starostlivosti o dieťa/deti.

3. evaluačná etapa - 1 stretnutie podľa potrieb rodiny a jej členov.

Využívané postupy, metódy a techniky:

- analýza materiálov (variabilných správ a posudkov od rôznych pomáhajúcich profesionálov/ok a špecialistov/iek),
- genogram a ekomapa – grafické znázornenie kvality vzťahov v rodine a záznam zdrojov v prostredí rodiny,
- činnostná diagnostika,
- štandardizovaná diagnostika – (škála každodenných rodičovských ťažkostí, zisťovanie miery ohrozenia, v prípade podozrenia na výskyt násillia metóda SARA, dotazník na odhad nebezpečenstva),
- smart technika - tvorba cieľov spolupráce,
- individuálne informatívne a poradenské konzultácie - sociálne, právne, psychologické, špeciálnopedagogické poradenstvo - s dospelým aj maloletým klientom,
- písomné, telefonické a e-mailové sociálnoprávne poradenstvo,
- facilitácia a využívanie konštruktívnych metód riešení konfliktov v



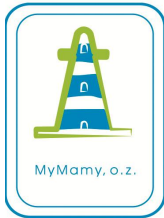
M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

- rodinách (medzi rodičmi a deťmi, medzi rodinou a jej okolím,
- konzultácia zameraná na prípravu na rozvodový proces, schopnosti postarať sa o seba, o deti,
 - sprevádzanie dieťaťa/rodiča, ktorý/á zažíva rozchod/rozvod rodičov a zverenie do starostlivosti po rozchode/rozvode rodičov,
 - pozorovanie – zachytenie vonkajších prvkov v správaní klienta/ky (motorická, fyziologická a kognitívno-afektívna zložka správania sa),
 - interview a v rámci neho ventilácia, klarifikácia (s cieľom uvoľniť nahromadené napätie, stres, úzkosť a zároveň umožniť rodičom, deťom za pomoci rozumovej analýzy situácie uvidieť ju z iného uhla pohľadu a objaviť nové možnosti riešenia),
 - **podpora dieťaťa smerujúca k zachovaniu fungujúcich väzieb a vzťahov v rámci širšej rodiny,**
 - povzbudenie – zvlášť u detí, aby prekonali strach z neznámeho (rôzne formy – hračka..),
 - motivačné rozhovory,
 - rozhovor s cieľom potlačiť prejavy podplácania a kupovania si dieťaťa niektorým z rodičov,
 - nácvik a tréning komunikačných zručností, sociálnych zručností - špecificky zameraný na prekonávanie strachu (zvlášť u detí – podpora a motivácia k spolupráci), na zvyšovanie sebavedomia a pozitívneho seba-hodnotenia, tréning základných rodičovských zručností, tréning konštruktívnej hádky, tréning v asertivite a pod.
 - hranie rolí – najčastejšie ostatní členovia rodiny hrajú rolu jedného člena v rôznych situáciách a tým mu poskytujú užitočnú spätnú väzbu na jeho správanie. V podobe výmeny rolí je táto metóda potrebná pre ostatných členov rodiny, aby sa dokázali vcítiť do situácie ostatných a príp. lepšie pochopili motiváciu, komunikáciu a správanie ostatných členov rodiny,
 - konfrontácia – pracovník/čka upozorňuje klienta/ku na rozdiely a rozpory v jeho tvrdeniach, správaní a chápaní seba, aj iných (užitočné pri práci s rodičmi, ktorí ubližujú rôznymi formami svojim deťom, prípadne pri práci s partnerským párom),
 - podmieňovanie a iné behaviorálne techniky – u detí (nielen) pozitívne podmieňovanie (pochvala). Pomoc pri regulovaní správania detí, predovšetkým pri skupinovej práci,
 - reflexia, prerámčovanie – pracovník/čka preformulováva klientove/kine odpovede, aby stimuloval/a vhl'ad a sebareflexiu,
 - abreakcia – pracovník/čka vytvára pre klienta priestor, aby mohol znovu prežiť problémovú situáciu, uvoľniť skrytú alebo potlačenú emocionalitu, pochopiť aktuálnu situáciu a obnoviť mechanizmy zvládania tejto situácie (znovuprežitie a následná katarzia),
 - persuázia - v rámci tejto metódy hľadá pracovník/čka primerané



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

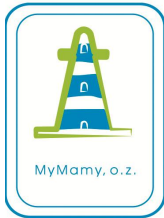
Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

- argumenty, aby sprostredkoval klientovi/ke iný pohľad na problém, ponúkol mu efektívnejšie vzorce správania či riešenia problémovej situácie (zvlášť v predrozvodovej/ rozvodovej/porozvodovej situácii),
- sumarizácia - zameraná na zhrnutie doterajšej spolupráce s rodinou, uskutočňuje sa po určitej etape alebo na konci sedenia, ale užitočnejšie je, ak poradca povzbudí k sumarizácii rodinu, ktorá referuje o tom, kam sa spolupráca s odborníkom dostala a na čom sa spolu dohodli,
 - modelovanie - zaraďujeme k činnostným metódam, kedy ide o modelovanie reálnych situácií zo života klienta, ktorú si rozohráva podľa svojich predstáv. Pri tradičnom modelovaní odborník ponúka rodine svoj spôsob zvládania určitej situácie a rodina sa môže inšpirovať alebo si tento spôsob osvojiť,
 - relaxačné techniky,
 - spisovanie návrhov a žiadostí – v prípadoch, kedy klient/ka nemá dostatok zručností alebo prístup k pomoci v tejto oblasti,
 - zisťovanie názorov dieťaťa – aktívne zapojenie dieťaťa do riešenia jeho situácie prináša vyššiu mieru úspešnosti intervencie,
 - podporná skupina pre rozvedených rodičov s deťmi,
 - využívanie odborných publikácií, brožúr a informačných letákov – naša organizácia disponuje súborom rôznych informačných a vzdelávacích materiálov, ktoré sú určené klientele, odborníkom/čkam, ale aj širšej verejnosti,
 - vzdelávacie semináre, vzdelávacie tréningy s využitím zážitku a skupinovej dynamiky – informatívne a zážitkové semináre určené predovšetkým pre rodičov. Semináre sú zamerané na informácie z oblasti výchovy, starostlivosti o deti – komunikácia s deťmi, rozvoj rodičovských zručností, posilnenie rodičovskej roly, zvládanie konfliktov a náročných životných situácií.

Metódy a techniky psychologickej pomoci:

- na základe odporúčania rodičom sa poskytuje psychologická pomoc **v záujme obnovy manželského/partnerského spolužitia** a v záujme predchádzania nepriaznivým vplyvom rozvodu na dieťa,
- **psychologická pomoc deťom po rozvode,**
- **psychologické konzultácie (poradenstvo)** – sú zamerané na navodenie žiaducich zmien v prežívaní a v správaní dieťaťa či dospeljej osoby, po traumatickej skúsenosti v rodine, jednorazovej alebo opakovanej (rozchod/rozvod). Ďalej poskytuje klientovi/ke nové spôsoby riešenia záťažovej životnej situácie a hlbšie pochopenie príčin a následkov týchto stresových udalostí. Konzultácie sú realizované v rozsahu krátkodobej spolupráce s rodinou a jej jednotlivými členmi (sociálno-psychologická diagnostika), alebo v rozsahu dlhodobejšej spolupráce a to konkrétne pri realizácii jednotlivých programov, kde je



M y M a m y , o . z .

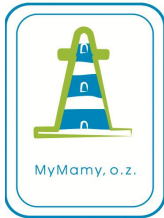
Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

potrebná dlhodobejšia spolupráca psychológa/ičky. Formy: **individuálna** (štruktúrovaný/semištruktúrovaný/ neštruktúrovaný rozhovor, voľnú hru, projekcie prostredníctvom kresieb, metódy nedirektívnej hrovej terapie, psychologické korekčné techniky v závislosti od odborných kompetencií psychológa), **skupinová** (systém spätných väzieb ostatných členov skupiny, vlastné sebareflexie, sebaujadrenie a náhľad na emočné prežívanie a situáciu klienta, metódu diskusie k prevládajúcim individuálnym témam klientov/iek, využívajúc techniky sociálno-psychologického výcviku, podľa mentálnej, fyzickej ako i emočnej disponibility klientov/iek). **Rodinná** (rodič/rodičia a dieťa), čo umožňuje rodine a jej členom čo najlepšiu orientáciu v ich situácii, optimalizáciu fungovania rodinného systému, optimalizáciu života každého jej jednotlivca, tak, aby dokázali efektívne riešiť situácie, ktoré spoločný život prináša, zvládať aj náročné obdobia, krízy a konflikty, využívajúc techniky ako informácie, tréning zručností, podpora, sprevádzanie (napríklad pred/v/po rozchode, rozvode), filiálnu techniku, techniky terapie hrou, na výchovu zamerané konzultácie. Základom práce psychológa/ičky v tejto forme psychologických konzultácií je iniciovanie prospešných zmien v rodinnom systéme, ktoré smerujú k dosiahnutiu, obnove alebo udržaniu kvality rodinného života aj života jej členov tak, aby bol čo najviac podnecujúci, uspokojujúci a príjemný jednak v aspektoch osobných, ale aj vzťahových a interakčných,

- **podporné korektívne techniky** majú vedľajší terapeutický účinok, najčastejšie sú to: tréningy rodičovských zručností, tréningy komunikačných zručností, rôzne nácviky adaptívnejších spôsobov zvládania stresu – nácvik relaxácie, zdravšieho vnímania seba a podobne,
- **psychoedukácia s rodinou**, ktorá je v procese rozvodu (možné príčiny, prejavy, dôsledky rozvodu/rozpadu rodiny na jednotlivých členov rodinného systému s dôrazom na dieťa/deti; predchádzanie syndrómu zavrhnutého rodiča, konštruktívnej komunikácie v role rodičov),
- **projektívne techniky** (interpretačné, slovne asociačné, imaginatívno-verbálne, výtvarné),
- **krízová intervencia** - poskytuje psychológ/ička deťom a dospelým v stave akútnej a prevažne situačnej psychickej krízy individuálne i skupinovo, čím sa snaží minimalizovať ohrozenie klienta, objaviť a posilniť jeho schopnosti vyrovnat' sa s aktuálnou záťažovou situáciou tak, aby sa posilnila integrita a aby sa predišlo pokiaľ možno k negatívnym spôsobom riešenia situácie. Ponúka patričnú pomoc s cieľom uľahčiť komunikáciu, navrátiť sebadôveru, vyjadriť emócie, mobilizovať podporu a čo najhodnovernejšie odhadnúť jadro problému.



MyMamy, o.z.

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

Špecifiká	<ul style="list-style-type: none">• pre zaradenie do programu je dôležité identifikovať, či ide o konflikt alebo o násilie v úvodnej etape práce s rodinou,• možnosť kombinovania práce: individuálne s rodinou, ale aj skupinovo,• možnosť zúčastňovať sa podpornej skupiny rodičov v rozchode/rozvode,• program je nastavený na konkrétne potreby rodiny v danom období,• v prípade výskytu krízovej situácie je rodine, príp. jednotlivým členom poskytnutá krízová intervencia formou stretnutí so psychológom/ičkou,• program je možné rodine poskytnúť opakovane s flexibilným nastavením na aktuálnu situáciu a potreby rodiny.
------------------	---

V Prešove, dňa 28. 05. 2019

6

Vypracovali:

Mgr. Apolónia Sejková, **zodpovedná zástupkyňa** a sociálna pracovníčka

Mgr. Lenka Kvašňáková, PhD. sociálna pracovníčka

Za správnosť:

.....

Mgr. Apolónia Sejková

štatutárna zástupkyňa MyMamy, o.z.