



Podprogram „Dieťa v centre záujmu“

(§ 11 ods.2 písm. a), b), c))

1. Vymedzenie teoretického rámca podprogramu „Dieťa v centre záujmu“

Podprogram „Dieťa v centre záujmu“ je programom zameraným na konfliktnú predrozvodovú/predrozchodovú, rozvodovú/rozchodovú a porozvodovú/porozchodovú situáciu, ktorá závažným spôsobom môže ohrozovať dieťa, najmä v prípadoch ak rodičia dieťaťa prenášajú do vzťahu s dieťaťom, resp. do rodičovstva, nedoriešené problémy expartnerského konfliktu. Pre vymedzenie teoretického rámca a zaradenia do programu je dôležité identifikovať, či ide o konflikt alebo o násilie.

Konflikt ([lat. conflictus](#) – zrážka) je stretnutie dvoch alebo viacerých protikladných, do určitej miery vylučujúcich sa snažení, názorov, tendencií, postojov, záujmov atď. Priebeh tohto dynamického procesu závisí od účastníkov konfliktu, ich temperamentu, jeho spracovania.

Druhy konfliktov a vplyv na správanie:

- **Latentný konflikt** je taký, ktorý existuje, ale nie je poznaný. Jeho úroveň je nevedomá alebo podvedomá. Správanie je determinované obrannými mechanizmami ako vytesnenie, potláčanie, odčinenie.
- **Pocitovaný konflikt** už vyvoláva vnútorné napätie, zvýšenú podráždenosť, ale konflikt stále nie je otvorený, nevedie k prezentácii navonok. Správanie sa preto ťažšie koriguje.
- **Poznaný konflikt** - základné príčiny sú známe jednému alebo oboj účastníkom konfliktu. Správanie nemusí viesť k vyhroteniu konfliktu, účastníci dokážu korigovať vzájomné prejavy voči sebe.
- **Zvládaný konflikt** - účastníci ho riešia niektorým zo spôsobov, ako konfrontácia, kooperácia, ústup, vyhnutie sa, kompromis.

Spôsob zvládania môže viesť: k novému konfliktu a k vyriešeniu konfliktu.

Násilím je každá forma ubližovania, prejavu nadvlády, vyhrážania sa, zneužívania moci, fyzického, psychického a sexuálneho nátlaku. Násilie nie je konflikt, v konflikte sa stretávajú rovnocenné strany, kým násilie je, keď jedna strana zneužije prevahu moci, násilím je každý čin, ktorého následkom je, že obeť robí niečo, čo nechce robiť, alebo je jej zabráňované robiť niečo, čo nechce robiť, prípadne v nej vyvoláva strach. Násilie nemusí obsahovať fyzický kontakt s obeťou, pretože zastráňovanie, slovné vyhrážky a psychické násilie môže mať rovnako silné následky. Násilie, týranie, sexuálne zneužívanie – syndróm CAN rieši nezisková organizácia v inom, špecializovanom programe.

Konflikty medzi rodičmi majú viaceré príčiny, akýkoľvek konflikt medzi rodičmi predikuje širokú paletu adaptačných problémov a je spojený s radou psychických problémov detí aj dospelých. Každý konflikt rodičov je pre dieťa hrozbou a to aj v prípadoch, či rodičia spolu žijú alebo nežijú. Pokiaľ je dieťa nútené, jedným, alebo oboma rodičmi k tomu, aby ignorovalo osobu, ktorú predtým rešpektovalo, alebo aby robilo niečo, čo bude druhým rodičom vnímané ako prejav nepriateľstva, dochádza k poškodeniu vzťahu ku kľúčovému dospelému a aj k pocitu vlastnej hodnoty dieťaťa. Akýkoľvek konflikt medzi rodičmi, vyvoláva u dieťaťa stres, strach a úzkosť. Dlhodobý konflikt môže viesť k rôznym psychickým problémom až k psychiatrickým diagnózam u detí (depresia, rôzne druhy emočných porúch spojených so sebaublížovaním, neprijatím seba, sebaobviňovaním za vzniknutú situáciu), k vážnym somatickým problémom (nespavosť, chudnutie, priberanie, nočné pomočovanie – enuresa nocturna, anorexia, bulímia, neschopnosť sústrediť sa) ale aj k poruchám správania. Rodičovský konflikt (Matoušek in Emery, Otto a O'Donohue, 2005) podľa výskumných štúdií je najmenej škodlivý v prípadoch ak:

a/ je konflikt udržaný medzi rodičmi,

b/ konflikty nie sú časté a nie sú sprevádzané silnými emóciami

c/ konflikt je urovnaný a vyriešený

d/ konflikt sa netýka detí a výchovy

e/ do konfliktu nie sú vťahované deti, ako svedkovia, ani ako prostredníci, ani ako obeť, ani ako tí, ktorí majú rozhodnúť a prevziať na seba zodpovednosť dospelých

Deti, ktoré sú svedkami dlhotrvajúceho konfliktu, sprevádzané agresiou, prípadne sú svedkami domáceho násillia, prípadne sú často popudzované jedným z rodičov proti druhému, sa z rozvodom rodičov vyrovnávajú najhoršie.

Bežnými reakciami detí na rozvod rodičov sú: smútok, pocit vlastnej viny za rozvod, poruchy spánku, poruchy sústredenia, agresívne správanie voči iným, sebadeštruktívne správanie – rezanie sa, demonštratívne ubližovanie si, náhle zhoršovanie prospechu, poruchy správania prejavujúce sa odmietaním poslušnosti, hlavne poslušnosti k „vinníkovi“ rozvodu. U väčších detí sa vyskytujú rôzne únikové reakcie, ako je záškoláctvo, zneužívanie návykových látok – alkohol, drogy, úteky z domu a pod.. Rozvod je situáciou, v ktorej sa potreby detí síce stávajú argumentom v konfliktoch dospelých, vlastné potreby detí, ich názory, bezpečie bývajú týmto „konfliktom“ zastreté. Aj z tohto je podprogram „Dieťa v centre záujmu“ zameraný predovšetkým na prežívanie dieťaťa, ktoré konfliktom rodičov trpí, upozornenie na jeho symptómy a v tomto kontexte aj na zmenu súperenia rodičov na spoluprácu. Deti sa v konfliktnej, stresovej situácii často uchylujú ku stratégii prežitia, ktorú ale často profesionáli zamieňajú za prejav skutočných potrieb. Pre dieťa je relatívne nádejnou stratégiou stotožniť sa s postojom lepšie dostupného rodiča a tým si poistiť jeho náklonnosť. Zostať úplne mimo konfliktov rodičov je nadľudská úloha a pre dieťa nesplniteľná, najmä ak sú do konfliktov rodičmi, či inými príbuznými deti vťahované. Dlhodobé účinky rozvodu na deti popísali viacerí odborníci. Aj v kontexte praxe, ktorú zaznamenávame sú to predovšetkým: predĺžené dospievanie – dieťa pomáha rodičovi, ktoré sa ocitlo v kríze, nedostatočná príležitosť osvojiť si role dospelých, časté problémy s návykovými látkami, problémy vo vzťahoch s blízkymi ľuďmi. Hlavnými témami detí z rozvedených rodín bývajú aj dlho v dospelosti predovšetkým dôvera a bezpečie. Nežiaduce role,

ktoré deti popisujú v rozvodovej situácii sú: **rola prostredníka**, **rola dôverníka** jedného alebo oboch rodičov, **rola handicapovaného**, (handicap dieťaťa má privolať späť rodiča, ktorý odišiel), **rola spolubojovníka**(dieťa je v koalícii s jedným rodičom a jeho rodinou proti druhému rodičovi), **rola spravodajcu** (dieťa informuje o novom partnerovi druhého rodiča, o všetkom, čo druhý rodič robí), **rola rozmazaného** (predovšetkým u rodiča, v ktorého starostlivosti sa dieťa nenachádza) alebo aj v **roli vinníka rozvodu**. Deti prežívajú emočnú bolesť, predovšetkým, ak sa jedná o najdôležitejšie osoby v ich živote – rodičov. Dospelí, najmä ak sú v krízovej životnej situácii (ktorou rozvod, rozchod je) často nechápu silu detských pocitov, pretože ich deti nedávajú najavo. Často sa stretávame pri utrpení detí, predovšetkým v laickej verejnosti s názorom, že ide iba o prechodný stav, s tým, že sa dieťa z neho dostane. Zabúda sa však na situáciu predtým a na situáciu po rozvode, rozchode rodičov. Rodičovský konflikt môže mať rôzne podoby, podľa dopadu na dieťa možno rozlíšiť správanie rodičov na konštruktívne a deštruktívne. K deštruktívnemu správaniu radíme rodičovskú agresiu alebo hostilitu k partnerovi, agresiu k veciam a pod..

2. Cieľ podprogramu

Eliminovať negatívny vplyv predrozvodovej/predrozchodovej, rozvodovej/rozchodovej a porozvodovej/porozchodovej situácie na dieťa, spolupracovať s rodičmi na zvládaní ich emócií a upokojovať rodinné napätie, pomôcť deťom porozumieť situácií, v ktorej sa ocitla rodina, spolupracovať s rodičmi na úprave bežných každodenných situácií a na riešení konkrétnych problémov, podpora styku detí s oboma rodičmi, zlepšenie komunikácie na úrovni rodičov a na úrovni rodič – dieťa. Cieľom programu je predovšetkým predchádzať ničivým dôsledkom rozvodu na maloleté deti a to predovšetkým upriamením pozornosti na prežívanie dieťaťa, uspokojovanie jeho potrieb, rešpektovanie názoru dieťaťa.

3. Cieľová skupina podprogramu

Rodiny v kríze - rodiny v konfliktnej predrozvodovej, predrozchodovej, rozvodovej/rozchodovej a porozvodovej/porozchodovej situácii, v ktorých hrozí psychická ujma u detí.

3.1. Kontraindikácia cieľových skupín pri zaradení do programu

- neliečený alkoholizmus, drogové a iné závislosti oboch, či jedného z rodičov, prípadne rodič, rodičia aktuálne pod vplyvom alkoholu, drog či iných omamných látok, narušujúce účasť na programe,
- vážne podozrenie na domáce násilie, domáce násilie,
- závažné psychiatrické diagnózy v akútnom stave, vyžadujúce intenzívnu zdravotnú starostlivosť alebo dlhodobú ústavnú liečbu v zdravotníckom zariadení,
- závažné poruchy správania, agresivita, pri ktorých dieťa alebo rodič ohrozuje život a zdravie klientov a zamestnancov IC Slniečko,
- závažné poruchy správania vyžadujúce starostlivosť v uzatvorenom režimovom zariadení,
- odmietnutie prerušiť súdne konanie,
- rodiny, ktoré nechcú, odmietajú spoluprácu, prípadne spolupracujú iba formálne, a rodiny, v ktorých jeden z partnerov alebo obidvaja nemôžu z objektívnych dôvodov zabezpečiť starostlivosť o maloleté deti.

4. Forma podprogramu v kontexte počtu osôb

a/ individuálna v kombinácii so skupinovou (rodina, širšia rodina)

b/ skupinová (viacero rodín v konfliktnnej situácii – rozvod/rozchod/ starostlivosť o dieťa)

5. Forma podprogramu v kontexte miesta:

a/ ambulatná forma (Modul č.2)

b/ ambulatná kombinovaná s terénnou formou (Modul č.1 a Nadstavbový modul A)

6. Štruktúra podprogramu

Modul č. 1

- **Forma** Individuálna, s možnosťou práce s malou rodinnou bunkou (ambulantná/terénna)
- **Personálne požiadavky** 1x sociálny/a pracovník/čka, 1x sociálny/a asistent/ka, 1x psychológ v prípade potreby špeciálny pedagóg
- **Počet hodín modulu**
 - 8 stretnutí (rodičia – individuálne, spolu) – 1 soc.pracovník a 1 sociálny asistent/psychológ
 - 8 stretnutí (deti) – 1 soc.pracovník /psychológ/špec.pedagóg
 - 2 stretnutia spolu s deti s rodičmi – 2 odborníci (soc.pracovník/psychológ/špec.pedagóg)
- **Počet osobohodín**
 - a/ rodičia s 2 deťmi: **210 hodín** (124 + 62 + 24)
 - b/ rodičia s viac ako 2 deťmi: **272 hodín** (124 + 124 + 24)
- **Výpočet** počet osobohodín na 8 stretnutí s rodičmi: 2 odborníci (6 hod x 2 pracovníci x 8 stretnutí + 2 pracovníci x 14 hodín) - **124 hod.**
 - **1/** počet osobohodín 1 pracovníka/ 1 stretnutie (1 pracovník = 1 hod. príprava na poradenstvo, 1,5 hod - 4 hod.(priemer 2,5) poradenstvo a poradenstvo v teréne, 1 hod intervízia prípadu, 1 hod záznam, 0,5 hod komunikácia s rodinou-telefón, email a pod.) – **6 hod.**
 - **2/** počet osobohodín na 1 pracovníka na celý program nezarátané v bode 1: 5 hodín – analýza materiálov počas celého programu pre rodinu, 5 hodín tel. a osobná komunikácia, stretnutia s inými inštitúciami – UPSVaR, škola a pod. ohľadne rodiny, 2 hod. prípadovka, 2 hod supervízia k prípadu) – **14 hod.**
 - **3/** Počet osobohodín na 2 prac. spolu na celý program (2 pracovníci x 6 hod. x 8 hod. + 2 pracovníci x 14 hod.) - **124 hod**

počet osobohodín na 8 stretnutí s deťmi: 1 pracovník **62 hodín**
počet osobohodín na 8 stretnutí s deťmi v skupine, viac ako 2 deti: 2 pracovníci **124hodín**
osobohodín na 2 spoločné stretnutia rodičia deti: 2 pracovníci (2 pracovníci x 6 hod. x 2 stretnutia) **24 hodín**
- **Obsah Modulu č.1**
 - oboznámenie s programom a jeho priebehom, zmapovanie základnej motivácie, zoznámenie sa s dokumentáciou, vytvorenie kontraktu s jasnými pravidlami, vyjasnenie princípov spolupráce – dobrovoľnosť, vlastná motivácia ku zmene, rodičia ako autorov zmeny, organizačná a formálna stránka programu, rovnaký priestor pre

- rodiča, zoznámenie sa s pracovníkmi vstupujúcimi do programu(pre rodičov, pre deti),
- zmapovanie situácie v rodine, súčasný stav, pohľad na situáciu v rodine každého člena rodiny s využitím špecializovaných techník a metód v kontexte vývinového štádia dieťaťa/detí,
 - práca s rodičmi a deťmi osobitne zameraná na redukciiu napätia, orientáciu v programe, podpora deescalácie konfliktu, identifikácia a sledovanie deštruktívnych vzorcov správania a výnimiek z deštruktívnych vzorcov komunikácie, práca s dieťaťom, deťmi so zámerom zníženie následkov konfliktnej situácie prostredníctvom špecializovaných metód,
 - preberanie zodpovednosti a kontroly nad konfliktnými výmenami medzi rodičmi, obrat fokusu od rodičov na dieťa – jeho rola a prežívanie v prostredí rodičovského konfliktu,
 - nácvik komunikácie a zdržanlivosti v potenciálnych konfliktných situáciách, preberanie kontroly a zodpovednosti nad potenciálnymi konfliktnými situáciami – prvý pokus o spoločnú prácu s rodičmi , podpora v snahe zvládnuť odlišnú verziu popisu reality,
 - ponuka protiváhy eskalácie konfliktu, priestor pre sledovanie, označovanie pozitívnych aspektov vzájomnej komunikácie a uvažovanie nad nimi,
 - mapovanie a sledovanie ako sa vyhýbať vzájomnému konfliktu, reflexia schopnosti vnímať sa ako „ dosť dobrí rodičia“, hľadanie nových riešení starých problémov,
 - podpora pozitívnych zmien v komunikácii, podpora konštruktívneho riešenia konkrétnych tém, ktoré rodičia a deti prinášajú, príbehy pre deti, deti pre rodičov,
 - evaluácia a reflexia zmeny, výhľad do budúcnosti, posilnenie.

Nadstavbový Modul A - Nadstavbový modul je vhodný, ak sa v priebehu programu vyskytne krízová situácia, ktorú je potrebné riešiť intervenciou, či psychologickým poradenstvom prostredníctvom psychológa, prípadne pri dieťati prostredníctvom špeciálneho pedagóga. Môže ísť napr. o narastanie úzkosti, vzniknutej krízovej situácie v priebehu programu a pod. Nadstavbový modul môže byť v priebehu programu zadaný aj viackrát, najmä ak by išlo o intervenciu psychológa či špeciálneho pedagóga ako samostatnej intervencie.

- **Počet hodín nadstavbového modulu 6 stretnutí so psychológom/špeciálnym pedagógom**
- **Počet osobohodín** (príprava na konzultáciu 1 hod., konzultácia 1 hod., záznam 1 hod., intervízia 1 hod.) + 1 hod. supervízie na prípad - spolu 6 x 4 hod. +1 hod. supervízia - **25 hod.**
- **Obsah nadstavbového modulu A:** psychologické poradenstvo a intervencia, krízová intervencia zameraná na navodenie žiaducich zmien v prežívaní jedinca, po traumatickej skúsenosti, jednorazovej, či opakujúcej sa. Krízová intervencia sa poskytuje v stave akútnej krízy so zameraním minimalizovať ohrozenie klienta, objaviť a posilniť jeho schopnosti vyrovnáť sa s aktuálnou záťažovou situáciou. Intervencia psychológa bude záležať od identifikovaného problému, ktorý bude s klientom riešiť.

Modul č. 2

- **Skupinová forma zameraná na prácu viacerých párov v rozvodovej situácii a ich detí a širšej rodiny** - tento modul je zameraný na skupinovú formu poradenstva pre viaceré rodiny, nachádzajúce sa v konfliktnej predrozvodovej/predrozchodovej, rozvodovej/rozchodovej a porozvodovej/porozchodovej situácii, v ktorej sa jedná o starostlivosť o maloleté dieťa/deti.
- **Personálne požiadavky** 4 odborníci na skupinu (2 na rodičovskú a 2 na detskú)

- **rodičovská skupina** 2 sociálni pracovníci/1 sociálny pracovník a 1 asistent sociálnej práce/ alebo 1 sociálny pracovník a 1 psychológ
- **detská skupina** 2 sociálni pracovníci/1 sociálny pracovník a 1 asistent sociálnej práce/ alebo 1 sociálny pracovník a 1 psychológ/špeciálny pedagóg
- **Forma** ambulatná
- **Rozsah a podoba programu - 197 osobohodín na 4 odborných pracovníkov**
Prípravná fáza 1 stretnutie, telefonická komunikácia s klientmi
Realizačná fáza 8 stretnutí po 2,5 hod., osobitne pre rodičov a osobitne pre deti, 1 x za 2 týždne pre 3-5 párov rodičov
Evaluačná - časť posledného stretnutia s klientom
- **Výpočet osobohodín na 1 skupinový program**
 - **1/ Prípravná fáza – 13 hod. pre 2 pracovníkov** (2 sociálni pracovníci x 6,5 hod. na 1 pracovníka, 13 hod. na 2 pracovníkov - z toho 1 hod. – výber rodín a indikácie, 0,5 hod. krátke predstavenie programu prostredníctvom telefonického rozhovoru, zaslanie dokumentu o programe z dôvodu samoštúdia a možnosti voľby vstúpiť do programu a dohodnutie termínu spoločnej konzultácie ohľadom programu, vyslovenie predbežného záujmu oboch rodičov 0,5 hod., vyplnenie anamnestického dotazníka oboma rodičmi, súhlas rodičov ohľadom vstúpenia do programu, konzultácia s rodičmi a deťmi – 1,5 hod., sieťovacie stretnutie: nadviazanie kontaktu so širšou rodinou a širším prostredím, ktorým predstavujeme informácie o programe 3 hod. na 1 pracovníka, 12 hod. na 4 pracovníkov)
 - **2/ Realizačná fáza: 44 hod. na 1 pracovníka, 176 hod na 4. pracovníkov** (4 pracovníci, 8 stretnutí, 1 stretnutie 2,5 hod., 20 hod. na 1 pracovníka, 80 hod. na 4 pracovníkov, aktivity súvisiace s programom 24 hod. na 1 pracovníka (8 x 1 hod. príprava, 8 x 1 hod. záznam, 8 x 1 hod. intervízia, spolu: 96 hod. na 4 pracovníkov)
 - **3/ Evaluačná fáza: 2 hod. na 1 pracovníka, 8 hod. na 4 pracovníkov**

Obsah Modulu č.2

- oboznámenie so skupinovým programom a jeho priebehom, zmapovanie základnej motivácie, zoznámenie sa s dokumentáciou, vytvorenie kontraktu s jasnými pravidlami, vyjasnenie princípov spolupráce – dobrovoľnosť, vlastná motivácia ku zmene, rodičia ako autori zmeny, organizačná a formálna stránka programu, rovnaký priestor pre rodiča, zoznámenie sa s pracovníkmi vstupujúcimi do skupinového programu (pre viacerých rodičov, pre deti viacerých rodičov),
- zmapovanie situácie v rodine, súčasný stav, pohľad na situáciu v rodine každého člena rodiny s využitím špecializovaných techník a metód v kontexte vývinového štádia dieťaťa/detí,
- práca s rodičmi a deťmi osobitne zameraná na redukciu napätia, orientáciu v programe, podpora deeskalácie konfliktu, identifikácia a sledovanie deštruktívnych vzorcov správania a výnimiek z deštruktívnych vzorcov komunikácie, práca s dieťaťom, deťmi so zámerom zníženie následkov konfliktnej situácie prostredníctvom špecializovaných metód,
- preberanie zodpovednosti a kontroly nad konfliktnými výmenami medzi rodičmi, obrat fokusu od rodičov na dieťa – jeho rola a prežívanie v prostredí rodičovského konfliktu,
- nácvik komunikácie a zdržanlivosti v potenciálnych konfliktných situáciách, preberanie kontroly a zodpovednosti nad potenciálnymi konfliktnými situáciami – prvý pokus o spoločnú prácu s rodičmi, podpora v snahe zvládnuť odlišnú verziu popisu reality,
- ponuka protiváhy eskalácie konfliktu, priestor pre sledovanie, označovanie pozitívnych aspektov vzájomnej komunikácie a uvažovanie nad nimi,
- mapovanie a sledovanie ako sa vyvíja vzájomnému konfliktu, reflexia schopnosti vnímať sa ako „dosť dobrí rodičia“, hľadanie nových riešení starých problémov,

- podpora pozitívnych zmien v komunikácii, podpora konštruktívneho riešenia konkrétnych tém, ktoré rodičia a deti prinášajú, príbehy pre deti, deti pre rodičov,
- postup a oceňovanie kompetencií ostatných rodičov až k oceňovaniu expartnera ako rodiča-od anonymného až k otvorenému oceňovaniu,
- podpora pozitívnych zmien v skupine, podpora konštruktívnych riešení konkrétnych tém, ktoré prinášajú rodičia,
- podpora u detí formou uvoľňovania pocitov, emócií, uvoľnenia napätia, vnímanie vlastného prežívania a vyjadrenie vlastného vnímania konfliktov prostredníctvom kresby, hudby, činnosti, prvkov dramaterapie,
- príprava a inšpirácia k prezentácii smerom deťom a detí smerom k rodičom,
- prezentácia „odkazov“ detí rodičom a rodičom smerom k deťom,
- evaluácia a reflexia zmeny, výhľad do budúcnosti, posilnenie.

8. Metódy a techniky

- **Pozorovanie** - ide predovšetkým o zachytenie vonkajších prvkov správania klienta, či už dospelého alebo dieťaťa. Predmetom pozorovania sú predovšetkým motorické prejavy ako nepokoj, strach, gestikulácia, kývanie a pod. V rámci pozorovania sa zameriavame na motorickú, fyziologickú a kognitívno-afektívnu zložku správania sa klienta.
- **Motivačný rozhovor** – zameriava sa na rodičov ako aktérov zmien, cieľom je pomôcť klientovi realizovať zmeny v jeho živote, ktoré nevie realizovať sám, bez podpory.
- **Informácia** - patrí medzi elementárne metódy práce s klientmi, pomoc rodine informácie spracovať a overiť si, či ich správne pochopila. Informácie sa týkajú predovšetkým ich základných práv, nárokov na poskytnutie sociálnych služieb, podpory zo strany samosprávy, štátnych sociálnych dávok, zvýšenie právneho povedomia.
- **Interview** - najpoužívanejšia metóda sociálnej práce vedená s jednotlivcom alebo skupinou.
- **Klarifikácia** - v rámci tejto metódy ide o rozumovú analýzu problému alebo celkovej situácie, odborník a rodina objasňujú rôzne aspekty prezentovaného problému. Rodina môže naraz vidieť svoju situáciu z iného zorného uhla a objavuje nové možnosti riešenia svojho problému
- **Ventilácia** - sa používa predovšetkým pri prvom poradenskom rozhovore, pomáha klientovi zbaviť sa nahromadeného napätia, stresu, úzkosti, strachu, umožňuje klientovi hovoriť o problémoch a ťažkostiach bez zosmiešňovania, zhadzovania a nepochopenia. Rozprávaním o probléme dochádza k zníženiu tenzie a strachu a môže sa vytvoriť priestor pre konštruktívnu poradenskú prácu.
- **Povzbudenie** - túto metódu používa sociálny pracovník pri cieľovej skupine zväčša v iniciálnej fáze, kedy je dôležité hneď povzbudiť klienta, oceniť, že sa rozhodol riešiť svoj problém. Najmä u detí je táto metóda veľmi dôležitá, aby prekonal svoj strach. V rámci tejto metódy sa môže použiť aj modifikácia, resp. použitie ďalších prostriedkov vhodných pre jednotlivé vekové kategórie (hračka a pod.).
- **Tréning** - ide predovšetkým o tréning zameraný na prekonávanie strachu, tréning na zvyšovanie sebaúcty a pozitívneho seba hodnotenia, tréning základných rodičovských zručností, tréning konštruktívnej hádky, tréning v asertivite tréning pri prekonávaní fóbii a pod.
- **Hranie rolí** - táto metóda sa využíva i v spojení s ďalšími metódami, zväčša je realizovaná v rámci komunitnej práce s klientmi, skupinovej, svojpomocnej skupiny. Najčastejšie ostatní členovia rodiny hrajú rolu jedného člena v rôznych situáciách a tým mu poskytujú

užitočnú spätnú väzbu na jeho správanie. Veľmi užitočná býva výmena rolí, aby sa členovia rodiny dokázali vcítiť do situácie ostatných a lepšie pochopili motiváciu, komunikáciu a správanie.

- **Konfrontácia** - v rámci tejto metódy sociálny pracovník upozorňuje klienta na rozdiely a rozpory v jeho tvrdeniach, správaní a chápaní seba aj iných. V rámci tejto metódy sa môže dostať klient a poradca do vzájomnej konfrontácie, do konfrontácie s ostatnými členmi rodiny, či členmi skupiny. Túto metódu uplatňujeme hlavne ak pracujeme s matkou a s deťmi, kedy dochádza k násilným atakom matky voči deťom, prípadne dochádza ku konfrontácii medzi klientmi navzájom.
- **Podmieňovanie a iné behaviorálne techniky** - používajú sa predovšetkým u detí, pozitívne podmieňovanie (pochvala), Napomáhajú regulovať správanie detí, v prípade dospelých osôb ide o čiastkové zmeny jednotlivých postojov a správania v určitých situáciách.
- **Reflexia** - v rámci tejto metódy sociálny pracovník preformulováva klientove odpovede, aby stimuloval klientov vzhľad a sebareflexiu. Prostredníctvom nej odborník signalizuje rodine, že ju počúva, snaží sa pochopiť prezentované obsahy nielen z hľadiska racionality, ale aj prežívania.
- **Abreakcia** – sociálny pracovník vytvára pre klienta priestor, aby mohol znovu prežiť problémovú situáciu, uvoľniť skrytú alebo potlačenú emocionalitu, pochopiť aktuálnu situáciu a obnoviť mechanizmy zvládania tejto situácie. Často sa spája so znovuprežitím a následnou katarziou.
- **Persuázia** - v rámci tejto metódy hľadá sociálny pracovník primerané argumenty, aby sprostredkoval klientovi iný pohľad na problém, ponúkol mu efektívnejšie vzorce správania či riešenia problémovej situácie.
- **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.
- **Relaxačné techniky** - špeciálnou formou nácvikov sú relaxačné techniky, ktoré využívajú súvislosti medzi uvoľnením svalstva, psychickým preladením a ovplyvnením somatiky. Medzi základné relaxačné techniky, ktoré sa využívajú patrí Schultzov autogénny tréning a Jakobsonova progresívna relaxácia.
- **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.
- **Hranie rolí** - táto metóda sa využíva i v spojení s ďalšími metódami, zväčša je realizovaná v rámci komunitnej práce s klientmi, skupinovej, svojpomocnej skupiny. Najčastejšie ostatní členovia rodiny hrajú rolu jedného člena v rôznych situáciách a tým mu poskytujú užitočnú spätnú väzbu na jeho správanie. Veľmi užitočná býva výmena rolí, aby sa členovia rodiny dokázali vcítiť do situácie ostatných a lepšie pochopili motiváciu, komunikáciu a správanie.
- **Metóda incidentu** - v rámci tejto metódy ide o zameranie klienta a poradcu na detailnú analýzu konfliktnej situácie s úmyslom pripraviť klienta na jej zvládnutie v budúcnosti.

METÓDY A TECHNIKY PSYCHOLOGICKEJ POMOCI

- **Psychologické poradenstvo** - Je zamerané na navodenie žiaducich zmien v prežívaní a v správaní dieťaťa či dospeléj osoby, po traumatickej skúsenosti v rodine, jednorazovej alebo opakovanej. Ďalej poskytuje klientovi nové spôsoby riešenia záťažovej životnej situácie a hlbšie pochopenie príčin a následkov týchto stresových udalostí.
Psychologické poradenstvo je realizované v rozsahu krátkodobej spolupráce s klientom (sociálno-psychologická diagnostika), alebo v rozsahu dlhodobejšej spolupráce a to konkrétne pri realizácii jednotlivých programov, kde je potrebná dlhodobejšia spolupráca psychológa. Využíva formu
individuálnu (štruktúrovaný/semištruktúrovaný/ neštruktúrovaný rozhovor, voľnú hru, projekcie prostredníctvom kresieb, metódy nedirektívnej hrovej terapie, metódy arteterapie (v prípade, že má psychológ absolvovaný výcvik v tejto metóde a má zabezpečené supervízne vedenie), či iných psychologických korekčných techník v závislosti od odborných kompetencií psychológa),
skupinovú (systém spätných väzieb ostatných členov skupiny, vlastné sebareflexie, sebaujadrenie a náhľad na emočné prežívanie a situáciu klienta, metódu diskusie k prevládajúcim individuálnym témam klientov, využívajúc techniky sociálno-psychologického výcviku, podľa mentálnej, fyzickej ako i emočnej dispozibility klientov) a
rodinnú (rodič a dieťa, čo umožňuje klientom 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 pri úmrtí člena rodiny, rozvodu), filiálnu techniku, techniky terapie hrou, výchovné poradenstvo. Základom práce psychológa v tejto forme psychologického poradenstva 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.
- **Psychologické podporné rozhovory** - Sú účinnou a často odporúčanou metódou liečby u ľahkých a stredne ťažkých prípadov emočných či duševných porúch. Ide o proces, v ktorom sú vytýčené ciele, so zámerom odstrániť alebo dostať pod kontrolu obťažujúce a nepríjemné príznaky v súvislosti s prekonávaním určitého špecifického diagnosticky uchopeného problému tak, aby sa klient mohol vrátiť k normálnemu fungovaniu. V programe IC Slniečko aplikuje psychológ niektoré podporné techniky psychoterapie (nevykonáva psychoterapiu) a to iba v prípade ak absolvoval výcvik v psychoterapeutickom smere a má zabezpečenú odbornú supervíziu, pričom primárnym cieľom využívania týchto techník je korekcia správania a myslenia klienta, najmä vytváranie si zdravších postojov, tvorba kritického myslenia a vhladu do problémov. 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.
- **Krízová intervencia** - Poskytuje psychológ 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 vyrovnáť 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. V rámci

zvládania krízovej situácie klienta sa psychológ spolupodieľa na vytváraní Plánu vykonávania opatrení ambulantnou, terénnou alebo kombinovanou formou s ostatnými zainteresovanými odbornými zamestnancami IC Slniečko.

METÓDY A TECHNIKY VÝCHOVNO-PEDAGOGICKEJ A ŠPECIÁLNO-PEDAGOGICKEJ PRÁCE

➤ **Výchovno - pedagogické metódy práce**

Priame výchovné metódy

- **Exemplifikácia** – príkladovanie. Dieťa sa učí predovšetkým napodobňovaním. Často krát sa deti stretávajú práve s nevhodnými spôsobmi správania, ktoré majú sklón napodobňovať, dokonca ho považovať za prirodzené a normálne. Preto je potrebné poskytnúť dieťaťu také vzory a spôsoby správania sa, ktoré sú spoločensky akceptované a prijaté a to prostredníctvom viacerých výchovných programov.
- **Exercifikácia** – nácvik pozitívnych typov správania. Dôležité je nie len dieťa oboznámiť so spôsobmi vhodného správania sa (napr. spôsoby riešenia konfliktov, správanie sa v spoločnosti, na vyučovaní v zariadení a pod.), ale ho aj tomuto správaniu priamo učiť. Na tento účel sú veľmi vhodné dramatizujúce metódy ako je hranie rolí či výmena rolí, ale aj príbehy, vzory správania rôznych hrdinov a pod..
- **Laudácia a premiácia** – pochvala a odmeňovanie pozitívneho správania. Táto metóda priamo nadväzuje na metódy predchádzajúce. Je založená na systéme pozitívneho prístupu a oceňovaní vhodného správania sa, čím dochádza k jeho následnej fixácii.
- **Klarifikácia** – objasňovanie. Túto metódu možno využívať predovšetkým u starších detí, ktorých intelektové schopnosti im dovoľujú chápať súvislosti medzi javmi. Ide o objasňovanie príčin, dôvodov či vnútornej motivácie vedúcej k istým typom správania sa a možnosti ich ovplyvnenia a zmeny.
- **Persuázia** – presvedčanie. Ide o ovplyvňovanie a vytváranie názorov a postojov na základe príslušných argumentov.
- **Evaluácia** – hodnotenie. Hodnotenie prebieha vždy v určitých fázach programu a to v kontexte individuálneho plánu. Hodnotenie môže prebiehať aj mimo tohto plánu, najmä ak dieťa dokáže plniť jednotlivé úlohy zamerané napr. na zlepšenie správania, zvládanie niektorých techník a pod..
- **Zážitkové metódy** – ide o metódy založené na konkrétnej osobnej skúsenosti v rôznych oblastiach života.

Dôležitú úlohu pri špeciálno-pedagogickej intervencii zohráva analýza produktov činnosti, využívanie detskej kresby a metód arteterapie, muzikoterapie, ergoterapie, canisterpie, snoezelen, hrovej terapie, filiálnej terapie.

- **Písanie denníkov** - patrí do seberefektívnych metód, ktoré sa využívajú najmä vtedy, ak dieťa nedokáže o svojom probléme hovoriť. V denníku dokáže postupne o probléme písať, formulovať svoje emócie, priania.
- **Metódy sociogramu** zamerané na skúmanie sociálnych vzťahov a vnútornej skladby rodín klienta. Zisťuje sa sociabilita, štruktúra rodiny, pomáha určiť presné postavenie a rolu každého jedinca v rodine aj štruktúru skupinových vzťahov. Realizácia sociogramu prebieha pomocou dotazníku, rozhovoru s klientom alebo hrami.
- **Metóda SMART:** na definovanie cieľov:

- **S** - Špecifický - Cieľ musí byť špecifický t.j. musí v sebe obsahovať jasné kritéria, podľa ktorých spoznáme či sa nám ho podarilo splniť
- **M** - Merateľný - v tomto bode je odporúčené použiť číslo, ktoré dokážeme ľahko vyhodnotiť. Zameriavame sa aj na to do kedy chceme dosiahnuť tento stav. Cieľ musí mať posledný možný dátum, kedy splníme cieľ.
- **A** - Akcia - teda motivácia klienta na dosiahnuté cieľa, pre stanovenie cieľa je dôležité , aby boli čo do miery využiteľnej energie klienta, realizovateľné
- **R**- realistické - ciele majú byť realistické , Každý splnený cieľ dodá klientovi sebadôveru, lepší pocit a chuť do ďalšieho sebarozvoja. Zmysluplnosť- cieľ musí mať pozitívny efekt, klient musí vidieť zmysel, aby mohol naplno venovať energiu, aby ho dosiahnutie cieľa potešilo.
- **T**- trasovateľný - Nestačí mať len jeden konečný bod. Pomôckou je keď si sociálny p odborník stanovuje na ceste malé kroky, kedy sa spolu s klientom ohliadnu a zhodnotia dosiahnutie cieľa.

Metódy zisťovania potrieb klienta

- Maslowova pyramída- je zameraná na zisťovanie potrieb klienta, rodiny.
- Existenčné potreby (fyziologické potreby) musia byť uspokojené z dôvodu prežitia človeka - hlad, smäd, spánok, oblečenie, bývanie. Ide o základné potreby, ktorých uspokojenie je dôležité pre ďalšiu možnú prácu s klientom a rozvíjanie následných potrieb.
- Potreby bezpečia, netýkajú sa iba fyzického bezpečia, ale tiež ekonomického a sociálneho bezpečia. Závisia od podmienok hmotného a sociálneho zabezpečenia ľudí a od ich sociálnej inklúzie.
- Potreby spolupatričnosti a lásky sú uspokojované prostredníctvom sociálnych a psychologických vzťahov a interpersonálnou komunikáciou tvárou v tvár druhému človeku. Potreba spolupatričnosti a lásky sa uspokojuje v úzkom sociálnom kruhu ľudí, tzn. v rodine, školskej triede, pracovnom tíme a pod. Poruchy blízkych sociálnych vzťahov a komunikácie majú za následok psychickú frustráciu a sociálnu izoláciu.
- Potreby ocenenia spočívajú v očakávaniach rešpektu, dobrého hodnotenia, úcty, v dožadovaní sa potvrdenia hodnoty vlastnej osoby od druhých ľudí.
- Potreby sebarealizácie (resp. sebaaktualizácie), sú späté s duchovným, psychickým, sociálnym rozvojom človeka.

Záverom: Sociálny podprogram pod názvom „**Dieťa v centre záujmu**“ rešpektuje špecifické individuálne potreby členov rodiny, z týchto dôvodov je potrebné zohľadniť časovú dotáciu, najmä v Module č. 1 a Nadstavbovom module A, +/- 20 % časovej dotácie programu. Modul č. 2 má presnú skupinovú štruktúru, s presne vymedzeným harmonogramom a programom. Program „**Dieťa v centre záujmu**“ je neoddeliteľnou súčasťou Programu IC Slniečko.

Nitra, 26. 6. 2018

Mgr. Mariana Kováčová, PhD.
riaditeľka/odborná garantka