

CESTA K DÍTĚTI

TERAPEUTICKÉ METODY
PRO PRÁCI S DĚTMI
V NÁHRADNÍ
RODINNÉ PÉČI



CESTA K DÍTĚTI

TERAPEUTICKÉ METODY PRO PRÁCI S DĚTMI V NÁHRADNÍ RODINNÉ PÉČI

Centrum náhradní rodinné péče, Amalthea 2013

Autorky:

Mgr. Ria Černá
Mgr. Martina Rybová
Mgr. Alena Saidlová
Mgr. Monika Semerádová
Bc. Ivana Skokanová
Bc. Barbora Zachařová

Odborný a metodický garant:

David Svoboda, DiS.

Ilustrace:

Šárka Zahálková

Konzultant:

Středisko náhradní rodinné péče

Publikace Cesta k dítěti vznikla za podpory Nadace Sirius.

OBSAH

SLOVO NA ÚVOD	4
PŘÍBĚHY	6
Karolína – Watch, Wait And Wonder	6
Simona – Terapeutický příběh: O malé veverce z Modřínového lesa	9
Marcel – Filiální terapie	14
Milan – Dotyková terapie	16
Míša – Stěhovací kalendář	17
Dan – Rodokmen	20
Denis – Ekomapa	22
Petr – Kniha života	23
Markéta – Videotrénink interakcí	25
Jirka – Návod a Žebřík	28
Matěj – Filiální terapie	30
Klára a Libor – Dotyková terapie	31
Věra, Marcel, Tobiáš – Ochranný štít, Rodokmen	32
Sylva – Traumatická hlava (Trauma Head)	34
Dita – Rodokmen	36
Martin a Tereza – Knihy života aneb Deníky pěstounské rodiny	37
Pavel – Techniky s dramaterapeutickými prvky	38
Pavčina – Terapeutický příběh: O Sněhulkovi	39
Lenka – Pesso Boyden System Psychomotor (PBSP)	44
Luboš – Watch, Wait And Wonder	48
Jirka – Ekomapa	50
Aneta – Kniha života	52
Ilonka – Dotyková terapie	54
Viktorka – Rodokmen	56
Magdalena – Filiální terapie	57
Marek – Kniha života a Rodokmen	59
Markéta – Dotyková terapie	60
Helena – Osa života	62
STRUČNÝ PŘEHLED A POPIS TERAPEUTICKÝCH METOD	64
■ Rodokmen	64
■ Watch, Wait and Wonder	65
■ Kniha života	66
■ Traumatická hlava	67
■ Ekomapa	68
■ Osa života	69

■ Dotyková terapie	69
■ Filiální terapie	71
■ Ochranný štít	71
■ Návod	72
■ Stěhovací kalendář	72
■ Videotrénink interakcí (VTI)	73
■ Pесо Boyden System Psychomotor (PBSP)	73
■ Terapeutický příběh	74
PÁR SLOV NA ZÁVĚR	75
AMALTHEA	76
POUŽITÁ LITERATURA	77
DALŠÍ ZDROJE LITERATURY A ODKAZŮ	77

SLOVO NA ÚVOD

Už to, že některé děti nemohou vyrůstat se svými rodiči, je pro děti velmi těžká a často i traumatická zkušenost. Děti se mohou cítit odmítnuté, zrazené, naštvané, smutné nebo mohou mít o své rodiče strach. Často si s sebou totiž nesou nepříjemné zážitky samoty, opuštění, časté změny místa, byly vystaveny násilí, zažívaly nepříjetí, nezáměr, někdy i hlad a zimu. Často nás u toho může napadnout otázka, jak jim to rodiče mohli udělat? Když se ale blíže seznámíme s příběhem rodičů, kteří se o své děti nemohou nebo nechťejí starat, často objevíme, že rodiče těchto dětí sami zažili velmi těžké dětství, například ztrátu nejbližšího, odmítnutí, pobyt v ústavu a v některých případech i týrání a zanedbávání. Podobně jako jejich děti. Někdy ani přes poskytnutou podporu rodičům není možné, aby děti v rodině mohly zůstat. Pro tyto děti pak hledáme adoptivní rodiče nebo pěstouny, kteří by pomohli léčit těžkosti, které si děti s sebou nesou, a přetrhli tím tento bludný kruh. Dítě přijímáme s celou jeho historií a pomáháme mu zažít chvíle bezpečí, přijetí a láskyplného vztahu. Hezky se to píše, realita je ale těžká a mnohdy jsme jako dospělí bezradní, co vlastně dělat a jak dítěti pomoci. Porozumění potřebám dětí, jejich rodičů a pěstounů je důležité pro plánování konkrétní pomoci dítěti a hledání toho, co dítě od svých nejbližších potřebuje. Abychom opravdu pomáhali, je důležité si stále udržovat zdravou míru pokory, respektu a důvěry v to, že samy děti ví nejlépe, co potřebují.

Hlavně inspiraci byste měli najít v publikaci, kterou právě listujete. Je určena nejen rodičům, pěstounům, babičkám a dědům, kteří vychovávají přijaté dítě či své vnouče, ale také odborníkům, kteří hledají „recept“, jak dítěti v náhradní rodině a jeho pečujícím účinně pomoci při posilování vztahů v rodině. Publikace nena-

bízí univerzální řešení všech problémů, ale inspirující cesty, kterými je možné se vydat společně s dítětem a jeho náhradní rodinou.

Sociální pracovníci Amalthea jezdí za dětmi i dospělými do náhradních rodin už téměř deset let – naslouchat, oceňovat, podporovat, poskytnout pohled zvenku. Slova někdy nestačí a dobře zvolená technika udělá více dobré práce než nekonečné rozebírání problému. Vysvětlit, proč budeme dělat Rodokmen, co je to ta Kniha života, proč číst nějaké Terapeutické příběhy a proč má celá rodina kreslit něco na papír, je pro nás někdy těžké a pro rodinu těžko srozumitelné. Proto jsme se rozhodli pomocí příběhů konkrétních dětí přiblížit, jaké techniky při naší práci používáme a jaký přínos to může pro děti a jejich rodiny mít.

Příběhy dětí jsou skutečné, tak jak se s nimi setkáváme v naší práci. Pro ochranu dětí a jejich rodin jsme však pozměnili jména a některé okolnosti jejich životního příběhu. I tak děkujeme všem dětem i dospělým za souhlas se zveřejněním jejich příběhů, velmi si toho vážíme.

Rádi bychom podpořili naše kolegy v terénu v tom, aby se metody nebáli využívat ve své praxi a využili potenciál jednoduchých metod právě pro posilování vztahu mezi dítětem a jeho rodičem či pěstounem. Uvedené metody přinášejí možnost, jak po malých krůčcích probudit v dítěti důvěru k lidem, u kterých vyrůstá, a jak podpořit ty, kteří dítěti své srdce a místo ve svém domově nabídli. Právě tím posílíme vztah.

Za tým Centra náhradní rodinné péče Amalthea
David Svoboda, ředitel organizace

KAROLÍNA

WATCH, WAIT AND WONDER

*Watch, wait
and Wonder*



Příběh Karolíny

Karolíně je 3 a půl roku. Matka Karolíny projevovale po porodu zájem se o ni postarat, vzhledem k tomu, že však neupravovala své poměry a Karolína nemohlo být svěřena do stávajících podmínek v rodině, byla Karolína po čtrnácti dnech umístěna do dětského domova. Cca po půl roce byla nařízena ústavní výchova. Matka i otec Karolínu navštěvovali jen zřídkka, neměla k nim vytvořen silnější vztah. V dětském domově se blíže navázala na jednu ze

sester, také tato sestra projevovale vůči Karolíně náklonnost. Karolína patřila v dětském domově k oblíbeným dětem i u dalšího personálu. Pracovníci dětského domova ji popisovali jako milou, samostatnou, dobře přizpůsobenou režimu dětského domova. Později byl do dětského domova svěřen také její o rok mladší bratr, se kterým je nyní umístěna do péče pěstounů. V péči pěstounů je Karolína čtyři měsíce. V rodině žijí další děti ve věku 10, 11, 14 let.

V čem Karolína potřebuje pomoci

Po prvotním období, kdy se Karolína velmi živě zajímala o dění v rodině a radostně reagovala na vše okolo, pozorují pěstouni, že začíná být obezřetnější v interakci se členy rodiny. Je patrné, že navázání důvěrnějšího, hlubšího a trvalého vztahu je pro ni nové a do určité míry obtížné. Ukazuje se, že snadnější jsou pro ni krátkodobé kontakty s lidmi. Objevilo se období, kdy Karolína odmítala fyzický kontakt s pěstounkou, zatímco s ostatními lidmi (i s cizími) kontakt výrazně vyhledávala, a to občas i nepřiměřený. Karolína také hůře přijímala základní péči od pěstounky – preferovala, když se o ni staral jiný člen rodiny.

Cíl využití Watch, Wait and Wonder u Karolíny

Umožnit Karolíně a pěstounce zažít příjemný pravidelný čas, který je jen jejich, a tím posílit vzájemné pouto. Vytvořit prostor pro pěstounku k bližšímu poznání dítěte a k hlubšímu naladění se na něj.

Průběh využití Watch, Wait and Wonder u Karolíny

Pěstounka a Karolínka docházely pravidelně jednou týdně do prostor, kde bylo připraveno prostředí pro hru Watch, Wait and Wonder. Proběhlo šest setkání.

Vždy byla věnována cca půl hodina hry Watch, Wait and Wonder a půl hodina reflexi hry se mnou jako s terapeutkou. Pro Karolínu bylo obtížnější vydržet hrát si sama v druhé části setkání, dožadovala se pozornosti dospělých. Občas bylo patrné, že jí je nepříjemné, že se mluví o ní, i když šlo o pozitivní informace. Vyvíjela pak snahu rozhovor dospělých přerušit. Zejména po více setkáních ztrácela trpělivost

v tom, počkat až skončí rozhovor dospělých. Pokud však byla povzbuzena k aktivitě, která ji zaujala, dokázala se znovu vrátit ke své hře a umožnila tak pokračovat v rozhovoru mezi pěstounkou a mnou. Někdy také pomohlo Karolínu do hovoru zapojit, případně okomentovat srozumitelně pro ni to, o čem se mluví.

Postupem času byla setkání pro Karolínu již méně atraktivní a poslední dvě setkání se již snažila zkrátit – chtěla jít ven, případně domů. K tomu zřejmě přispělo hezké počasí, které Karolínu lákalo více ven. Také to, že je z okna vidět dětské hřiště, rozptylovalo Karolínčinu pozornost – zejména, když na předposledním setkání viděla z okna pěstouna s jejím bráškou – dožadovala se pak toho, aby směla už jít za nimi.

Vždy si však přinejmenším část hry Watch, Wait and Wonder dokázala užít. Poslední dvě setkání se zkrátila podle jejích potřeb tak, aby u ní přetrvalo pozitivní vnímání setkávání.

Přínos pro Karolínu a její rodinu

Karolína se od počátku setkávání živě zajímala o hračky. Vždy si ověřovala, zda jsou tam skutečně připraveny jen pro ni. Zpočátku jsme se s pěstounkou domluvily, že bude hru skutečně hlavně pozorovat a zkusí vnímat, jak se u hry Karolínka cítí. Pěstounka pozorovala napětí Karolíny a její určitou nepřírozenost při hře. Pomohlo jí to uvědomit si, že Karolínka se zatím často pouze stylizuje do něčeho, o čem má zřejmě dojem, že jí přinese pozitivní odezvu od okolí. Když si Karolína zažila, že je pěstounka stále s ní a věnuje jí soustředěnou pozornost, více se uvolnila a začala být přirozenější, a to i v neverbálních projevech. Zatímco zpočátku měla po dobu hry většinou strnulý úsměv, postupně se její obličej uvolnil a vyjadřoval větší škálu emocí, které odpovídaly tomu, co zrovna dělala.

Vždy, když si nebyla jistá, zda je přijatelné to, co dělá, vyhledala očima pěstounku a znovu se vrátila ke strnulému úsměvu. Když viděla uvolnění pěstounky a to, že její chování přijímá, úsměv se stal přirozenější a vrátila se ke své činnosti.

Pěstounka si také při počátečních setkáních všimla, že Karolína používá regresivní projevy chování – zdálo se, jako by napodobovala mluvu mladšího Luboše. Dle pěstounky šlo zřejmě o to, že nevěděla, jak se sama za sebe chovat, tak používala okoukané chování mladšího bratra, protože věděla, že je pozitivně přijímané.

Znovu pomohlo to, že se setkala se vstřícným přijetím svého chování ze strany pěstounky, a postupně začala experimentovat s vlastními nápady a ve hře se uvolnila.

Hra Karolíny obsahovala velkou část aktivit, kdy shromažďovala hračky. Nehrála si tedy s nimi, ale spíše je hromadila, schovávala. Zkoušela si některé drobné hračky schovat i tak, aby si je mohla odnést. Zároveň při těchto pokusech vždy vyhledala oční kontakt se mnou nebo s pěstounkou a ověřovala si reakci. Pěstounka její chování přijímala, nehodnotila, pouze ji ujistila, že pro ni hračky budou připraveny i příště. Karolína pak nevyžadovala, že by si hračky chtěla skutečně odnést. Také bylo patrné, že když je přijato to, že si hračky nashromáždila a cítí jistotu v tom, že nebude její prostor nijak ohrožen, uvolnila se a začala si hrát.

Postupně se více času než shromažďování začala Karolína věnovat hře s hračkami. Do hry také více zapojovala pěstounku. Domluvily jsme se s pěstounkou, že bude zkoušet více reagovat na to, co Karolína iniciuje. Pokud to nebude zřejmé, doptá se, zda dobře pochopila její sdělení.

Bylo patrné, že si Karolína začíná užívat pěstounčinu spoluúčast při její aktivitě. Tento vzájemný vztah se

postupně dostával do popředí a hry byly více interakcí mezi nimi a menší roli hrály samotné hračky. Tématem těchto her byly hlavně každodenní rituály, které Karolína v rodině poznala. Nejraději si hrála na usínání a probouzení a vaření a jídlo. Do hry zapojovala panenky, o které se postupně více starala, zatímco zpočátku s nimi spíše manipulovala – někdy dokonce poměrně surově.

U těchto interakcí mezi pěstounkou a Karolínou bylo patrné, že se Karolína ujišťuje, zda pěstounka na její nabídku aktivity přistoupí. Když si zažila, že ano, chtěla aktivitu zpravidla mockrát opakovat a užívala si to, že pěstounka její iniciativu opětuje a dává jí najevo, že je vítaná.

Velký přínos spatřovala pěstounka v tom, že mají s Karolínou společnou aktivitu, která patří jen jim – společný rituál odchodu z domova, procházky, nákupu a pak společné hry jim oběma přinášel příležitost užít si vzájemnou společnost a tím se lépe poznat. Karolína od počátku byla motivovaná na setkání chodit, přijímala to, že odchází z rodiny s pěstounkou.

Postupně se výrazně zlepšilo vzájemné napojení Karolíny a pěstounky. Karolína začala vyhledávat fyzický kontakt s pěstounkou a její péči již přijímá bez problémů. Je patrné, že se vzájemné pouto rozvíjí a Karolína se učí navázat důvěrnější vztah.

K tomu přispělo to, že zažívá soustředěnou pozornost pěstounky a její napojení na ni. Také potřebuje zažívat porozumění svému chování, přijetí a správnou odezvu na její iniciativy. Tyto dovednosti se prostřednictvím metody Watch, Wait and Wonder u pěstounky posílily.

SIMONA

TERAPEUTICKÝ PŘÍBĚH: O MALÉ VEVERCE Z MODŘÍNOVÉHO LESA

Příběh Simony

Simoně je 7 let. Do svých 6 a půl let žila ve vlastní rodině. Od raného dětství však byla vystavena zanedbávání, zažívala fyzické tresty, vyhrožování a strašení. Během svého života se 12× přestěhovala, zažila střídání pečujících osob, postupně se o ni staralo 11 dospělých lidí, kteří si ji předávali z péče do péče. Po odebrání z vlastní rodiny byla umístěna do pěstounské péče na přechodnou dobu. S nikým z rodiny od té doby nebyla v kontaktu, kontakt aktuálně není v jejím zájmu.

Po 6 měsících v přechodné pěstounské péči jí byla nalezena nová pěstounská rodina, která by měla být její trvalou rodinou.

Simona dokáže projevat radost, je plná energie, zvědavá, chce všechno vyzkoušet, je neustále v pohybu. Negativní emoce zatím příliš neprojevuje, nedokáže se vcítit do druhých lidí, drží si emoční odstup. Nezažila ve vztazích bezpečí a jistotu, její blízcí ji zatím vždy opustili či jí působili bolest a opakovaná zklamání. Simona je v citech přelétavá, snaží se navázat kontakt s mnoha lidmi, ale pouze povrchní, jiný se zatím neměla šanci naučit.

V čem Simona potřebuje pomoci

Simona si pamatuje ze své rodiny pouze negativní zážitky, o své minulosti zatím nedokáže moc mluvit. Umístění Simony do přechodné pěstounské péče znamenalo připravit Simonu na další přesunutí, tentokrát již do dlouhodobé pěstounské rodiny, kde bude mít Simona své trvalé místo a novou náhradní maminku.

Cíl využití Terapeutického příběhu u Simony

Pro dívku bylo a je náročné mluvit o své minulosti otevřeně, popsat slovně pocity, které se k přechodům z místa na místo vázaly. Vytvoření terapeutického příběhu umožnilo dívce vyslechnout opakovaně příběh zvířecí hrdinky, se kterou se mohla, ale také nemusela identifikovat. Čtení příběhu navíc mělo otevírat prostor pro další přímé otázky k její minulosti, současnosti i budoucnosti.

Průběh využití Terapeutického příběhu u Simony

Příběh pro Simonku jsem sestavila na základě informací o její vlastní rodině a z informací od dívky i její přechodné pěstounky. Pro příběh jsem využila zvířecí postavičku veverky vzhledem k tomu, že Simonce takto v rodině často říkali a ona se s touto přezdívkou identifikovala.

Předala jsem pěstounce informace o tom, jakým způsobem příběh Simoně číst, upozornila jsem ji na to, jak může Simča při čtení či po něm reagovat.

Simona při prvním čtením příběhu vyslechla celý příběh, i když byl pro ni zřejmě příliš dlouhý, odbíhala pryč a zase se vracela. Líbily se jí obrázky veverky,

vyptávala se na veverku a na jednotlivé postavy z příběhu. Nerozuměla emocím pěstounky, které se u čtení objevily, ptala se jí, proč jí tečou slzy. Sama po přečtení příběhu rychle utekla k jiné aktivitě.

Při dalším čtení, které navrhla pěstounka, měla Simona slzy v očích, nechtěla to však přiznat, od čtení utekla, nechtěla již příběh dočíst. V jejích hrách se však téma příběhu veverky objevovalo, pěstounka jí byla k dispozici a pravdivě odpovídala na její otázky, které směřovaly spíše k realitě, v jaké Simona žila – čekání na novou maminku.

Společné čtení příběhu bylo doporučeno také nové dlouhodobé pěstounce, ke které se Simona měla přestěhovat.

Přínos pro Simonu a obě její rodiny (přechodnou i dlouhodobou)

Pro Simonu Terapeutický příběh přinesl možnost „setkat se“ projektivní cestou s vlastním příběhem. Mohl jí přinést také větší jistotu v tom, že bude mít své trvalé místo, že má otevřenou budoucnost, do které ji provedou přechodní pěstouni. Pro přechodnou pěstounskou rodinu příběh znamenal nástroj, jak se Simonou „mluvit“ o přechodu z rodiny, jak jí pomoci vyrovnat se s pocity, které přechod znamená – pocity ztráty, smutku, nejistoty. Pro novou náhradní maminku se příběh stal můstkem mezi blízkou minulostí a současností Simony.

Pozn.: *Simona bydlí u dlouhodobé pěstounky již skoro rok, je v kontaktu s pěstounskou rodinou na přechodnou dobu, vytváří si k nové pěstounce vztah. Příběh o veverce je součástí její Knihy života, do které si ho přidala.*

O MALÉ VEVERCE Z MODŘÍNOVÉHO LESA (pohádkový příběh pro Simonu)

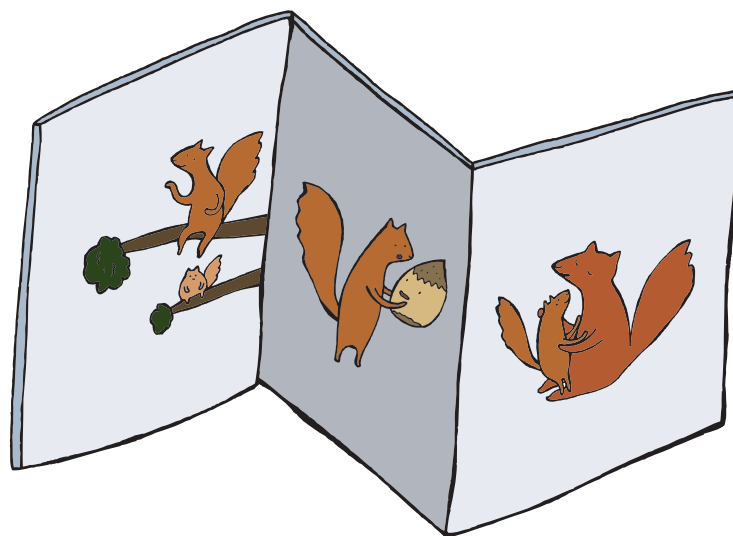
V jednom lese, který je tak veliký, že se nedá dohlédnout z jednoho konce na druhý, a kterému se odjakživa říká modřínový, se tak jako vždycky v tenhle čas proháněli veverky a veverčáci. Bylo jich všude plno – sháněli totiž oříšky, semínka šišek a houby, aby až přijde zima, neměli hlad. Dělal to tak každý rok a vždycky jich bylo pro všechny dost. Les byl totiž veliký a rostla v něm spousta krásných stromů, po kterých se veverkám i veverčákům náramně dobře šplhalo.

Na jednom takovém stromě, úplně nahoře, seděla malá veverka a v pacičkách držela oříšek. Právě ho uloupila jinému veverčákovi, který si ho předtím našel. On se na ni ale nezlobil, byl rád, že oříšek bude mít právě tahle veverka... hned si povíme, jaká naše malá veverka byla a kde všude a s kým se proháněla a jak to s uloupeným oříškem dopadlo.

Tahle malá veverka byla hbitá, šikovná, uměla dobře skákat. Ráda se smála a vymýšlela různé lumpárny. Dokázala si vždycky poradit. Měla krásné korálkové oči, bystrý nos i fousky a páradně hebkou zrzavou srst. Na bříšku byla docela běloučká, jako sníh. Měla tedy srst přesně takovou, jakou mají veverky mít a po jaké každá veverka touží. Tahle malá veverka byla šibalka, vyplnila skotačením každou volnou chvíli. Se skřítkem Radostníkem byla jedna ruka, vlastně jedna tlapka. A když se náhodou začala nudit, hned začala dělat veverčí salta, skákala z větve na větev, hledala kamarády, se kterými by v lese hrála na honičku. A když jí něco nebylo po chuti? Prostě se jen zamračila, rozhlídla se kolem sebe, vyhlídla tu nejpevnější větev a byla ta tam.

Jednou, když zase takhle utíkala, uviděla malého veverčáka, který plakal. Veverka nevěděla proč.

Terapeutické příběhy



Nerozuměla tomu. Skřítky Smutníka a Strašouna totiž moc neznala. Vždycky, když na ni tihle dva tak trochu neznámí a cizí skřítkci někde vykoukli, rychle mrskla huňatým ocasem a v mžiku byla pryč. Nevěděla totiž, co si se skřítky počít. Nevěděla, jestli jsou hodní, nebo zlí, nebo jací vlastně. Proto utíkala.

Malá veverka nežila v modřínovém lese sama, spolu s ní žila v lese celá veverčí rodina. Jak byla tahle rodina velká, tak se i někdy stávalo, že malá veverka jednou spala na sedmé větvi, jednou na páté, pak zas na druhé, zkrátka skoro pokaždé v jiné kukani, v jiném pelíšku. Někdy ji budil veverčák Fous, někdy veverice Zrzečka s veveruší Chlupkou, někdy to byla nejstarší veverka v tomhle lese. Tu měla malá veverka moc ráda, vždycky když ji ráno uviděla, s radostí vyskočila z pelíšku a běžela si pro něco k snědku a pak do veverčí lesní školy. Jenže někdy nětrefila tu správnou pěšinu a nebyl nikdo kolem, kdo by jí poradil, kudy do školy. Stará veverka už nemohla skákat do školy s ní a Fous, Zrzečka ani Chlupka na to neměli

čas. A tak se stávalo, že se veverka potulovala sama po lese, zatímco všichni ostatní veverčáci a veverky se učili. Jaké druhy oříšků, semínek a hub se dají v lese najít, jak je co nejrychleji rozlousknout a ochutnat a taky kdo všechno může potravu veverkám a veverčákům brát, protože ji má taky rád a potřebuje ji ke svému životu. Tedy se učili i to, před kým se mít na pozoru. Jen z doslechu malá veverka věděla, že je potřeba dávat si pozor na kunu, jestřába a taky kočku.

Malá veverka byla zvyklá na to, že je často sama. A když konečně někoho potkala nebo mohla na sedmé, páté nebo druhé větvi zůstat déle, vždycky chtěla všechno honem dohnat, povídala páté přes deváté, poskakovala, házela huňatým ocáskem, až ji ti ostatní okřikovali nebo dokonce skočili na jiný strom, aby už ten rámus nemuseli poslouchat. Veverka to ale vůbec nemyslela zle, jen měla radost ze setkání a chtěla se o tu radost podělit. Tohle byly ty chvíle, kdy malá veverka ve svém srdci ucítila, jak na něj buší Strašoun a Smutník. Čím častěji

někdo zakřičel nebo ji zatahal za srst, až ji to zabořilo, tím víc skřítkci bušili. A malá veverka už neměla tolik síly, aby jim pokaždé utekla. Někdy zůstala schoulená ve svém tajném pelíšku vysoko ve větvích a v pacičkách držela uloupený oříšek. I přes skořápku čuchala, že tenhle oříšek ji ochrání. Byla v něm totiž schovaná velká síla a odvaha. A tu právě veverka potřebovala!

Jednou se stalo něco, co snad ještě nikdy žádná veverka nezažila. Její oříšek promluvil! Bylo to právě v té chvíli, kdy ji doháněli Smutník a Strašoun, kdy ji bolela ouška od všech těch věcí, které na páté, sedmé i druhé větvi slyšela, a kdy cítila, že ji bolí i každý chloupek na její srsti. Něchtěla ani myslet na to, jak se to všechno stalo a proč vlastně. Nerozuměla tomu. A teď najednou její oblíbený oříšek mluví veverčí řečí? To přece není možné! Slyšela ale jasně, jak jí pošeptal, že se spolu teď podívají do oříškového lesa, protože v modřínovém lese pro ni teď není úplně bezpečno. Fous, Zrzečka, ba ani Chlupka ji teď nemohou ochránit před kunou a jestřábem, proto musí z lesa pryč, aby se jí nepříhodilo něco zlého. V tomhle oříškovém lese se sice dá bydlet jen chvíli, protože v něm není tolik místa a protože ten úplně nejlepší les se pro každou veverku teprve musí najít, ale jsou v něm i další veverky a veverčáci, je tu taky veverčí škola, hodně veverčích kamarádů a kamarádek, se kterými se seznámí. Je tam prý pro ni připravené doupe, kde bude místo pro ni, pro její oříšek i pro další veverky a veverčáky, kteří jí pomohou oříškový les poznat a zjistit, kde jsou ty nejlepší ořechy a semínka. A že už nebude sama na cestu do školy, že už si bude mít s kým povídat, když Fous, Zrzečka a Chlupka zrovna nemůžou, protože mají spoustu jiných starostí. Všichni tři ale budou rádi, když bude malá veverka v oříškovém lese spokojená.

A tak se i stalo.

Malá veverka se najednou ocitla v oříškovém lese! Všechno bylo tolik nové a tak zvláštní! Pořád byl někdo

s ní, vyptával se jí, jak jí chutná tohle semínko, jestli by chtěla raději oříšek, čechral jí její veverčí srst, honil se s ní po lese, bylo to velké dobrodružství. Malé veverce ale i přes to všechno šlapali na tlapky Smutník a Strašoun. Věděla, že v tomhle lese může být jen chvíli, a nevěděla, co si počne dál, kam půjde. Jednou před spaním to šeptala svému oříšku. Nevěděla, že ji poslouchá i velká veverice, která pomáhala, aby si veverka v oříškovém lese zvykla a byla v něm spokojená, i když tu bude jen na chvíli. Malá veverka se nejdříve lekla, že její tajemství teď ví kromě oříšku i tahle velká veverice. Ale oříšek znovu, už podruhé, promluvil a pošeptal jí do ouška, aby to slyšela jenom ona: „Řekni jí to, řekni jí, čeho se bojíš, pomůže ti, uvidíš.“

A bylo to právě tak, jak oříšek předpověděl. Velká veverice hned poznala, že malou veverku trápí „Strašoun“ a „Smutník“. Opatrně ji tlapkou objala, pohladila po oháňce a pověděla jí: „Veverko moje, tihle skřítkci někdy přicházejí ke každému z nás. Znáš přece i Radostníka, Mračouna a určitě si vzpomeneš i na další. Nejsou zlí! Když mě něco trápí, přijde Smutník, když se mi něco nedaří a zlobím se, objeví se Vztekoun, když si povídám s tebou, je s námi Radostník, když se dlouho nevracíš z lesní školy, příběhne Strašoun. Tak to ve veverčím životě je, že ne vždycky jsme jenom veselí.“

Malá veverka ani nedutala, poslouchala, co velká veverice povídá, a v hlavě jí rejdivy všelijaké otázky. Říkala si, že to je teda zvláštní svět, když musí žít s těmi všemi skřítky v jednom lese a nemůže před nimi utéct. Pak ale velká veverice řekla něco, co se veverce docela zamlouvalo. Prý když se s nějakým tím skřítkem nebude umět domluvit, může se vždycky zeptat velké veverice nebo i jiných veverčat a veverek, jak na to! To ji nenapadlo! Ona tedy nemusí být na všechno sama? Nemusí si poradit se vším sama? Z té představy se jí chtělo povyskočit ještě na další větev. A tak to taky udělala!

Veverka se pak rozhodla, že tedy zkusí, jestli má veveřice pravdu, a když jí bylo smutno nebo se něčeho bála, vzala do tlapek svůj oříšek, aby si dodala odvahy, přiběhla za velkou veveřicí a potichoučku jí všechno pověděla, všechno, co jí trápilo – ať už to byla bolavá nožka, kamarádi z lesní školy nebo třeba Smutník a Strašoun. Brzy zjistila, že veveřice jí opravdu nelhala. Sice jim někdy bylo smutno oběma, i se třeba spolu něčeho bály, ale ve dvou to bylo vždycky lepší, než když se veverka trápí sama. Malá veverka tak lépe poznala oba skřítky – Strašouna i Smutníka a když se k ní blížili, věděla, že jsou to právě oni, a věděla, že zase odejdou, když si to ona, veverka, bude přát. A taky už věděla, že tihle skřítky čas od času přijdou za každou veverkou a není to nic špatného. Vždyť chodí i za velkou veveřicí a ta to s nimi taky umí! Tak proč ne i malá veverka? To se ví, že to taky zvládne!

Když se pak blížil čas, kdy se měla malá veverka vydat z oříškového lesa do nového lesa, který ještě neznala a který neznala ani velká veveřice, hodně si o tom spolu povídaly. Strašoun i Smutník byli s nimi, ale byl s nimi i veverčin oříšek a taky veverčák a další veverčata. Ti všichni se snažili zjistit, jak to v novém lese chodí. Bude smrkový, šiškový, marmeládový nebo pudinkový? Bude v něm něco podobného jako v oříškovém lese nebo v modřínovém lese, ve kterém malá veverka žila ještě předtím, než přišla do oříškového lesa? Velká veveřice opakovala malé veverce, že i když se teď neví přesně, jak se les bude jmenovat, tak je ale jisté, že pro ni v novém lese bude přichystané doupatko, které už nebude muset měnit. Už nebude muset putovat do dalších lesů. Věděla, že v novém lese bude i parádní lesní škola a noví veverčí kamarádi. Věděla také, že se v novém lese jistě najde spousta oříšků a semínek podobných těm z oříškového i modřínového lesa. A co bylo jisté – budou tam i skřítky, které už malá veverka zná! Radostník i Smutník, Strašoun i Vztekoun. A stejně jako

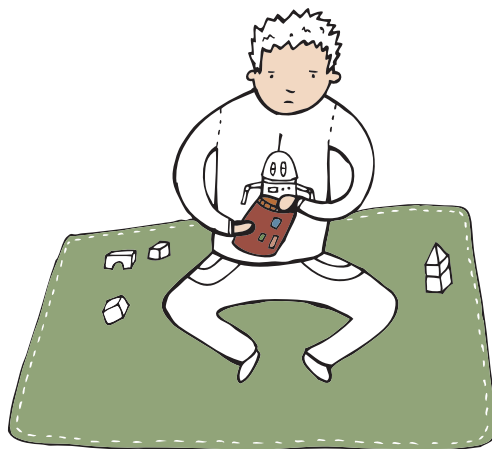
si s nimi umí poradit velká veveřice a teď už i malá veverka, i v novém lese bude malé veverce nablízku hodná veveřice, která jí pomůže se se skřítky vždycky dohodnout, když bude malá veverka potřebovat pomoci. Čím víc toho věděly a čím více si o tom povídaly, tím lépe si to malá veverka uměla představit a tím míň ji skřítek Strašoun navštěvoval a trápil.

Přišel den, kdy se malá veverka s oříškovým lesem musela rozloučit. Všichni z lesa jí mávali na cestu, přinesli jí spoustu oříšků a semínek, těch nejlepších! Malá veverka v pacičkách svírala ten svůj a z koráلكových očí se jí valily slzy jako ořechy. Smutník byl tu! Ale veverka věděla, že je to tak dobře. Vždyť se měla rozloučit s velkou veveřicí a celou její veverčí rodinkou! Vůbec se jí nechtělo. Ale oříšek potichu zašeptal: „Veverko, budu s tebou všude, kam půjdeš! A i velká veveřice bude s tebou, kdykoliv si na ni vzpomeneš. Máš ji přece ve svém srdíčku a to se ztratit nemůže! Celý oříškový les i modřínový les, ve kterém jsi bydlela předtím, teď na tebe myslí!“

Malá veverka si pomyslela, že to tak tedy asi bude, a vzpomněla si i na slova velké veveřice, že si mohou spolu posílat semínka a oříšky, když jedna nebo druhá najdou nějaké dobré. Pomyslela i na to, že by možná mohla nějaký ten oříšek poslat i do modřínového lesa. Ví moc dobře, jak se ty nejlepší oříšky hledají! Chytla pak odvážně skřítku Smutníka tlapkou za jeho malou ruku, velká veveřice jí svým ocáskem usušila slzičky a veverka se vydala do nového lesa. Určitě tam bude bydlet i skřítek Radostník a Smutníka od veverky odláká! A protože veverka byla vlastně i trošku zvědavá, jaké to v novém lese bude, za druhou tlapku se jí chytil Zvědavec a už spolu všichni tři pelášili za novým dobrodružstvím. Třeba se jednou o těch dobrodružstvích malé veverky dozvíme!

MARCEL

FILIÁLNÍ TERAPIE



*Filiální
terapie*

Příběh Marcela

Marcel vyrůstal do svého jednoho roku ve společné domácnosti svých rodičů. Jeho otec měl často problémy a byl několikrát ve výkonu trestu. Matka vzhledem ke své závislosti na návykových látkách péči o Marcela nezvládala. Marcel byl často ponechaný sám doma bez jejího dozoru. Po nějaké době byl umístěn v dětském domově, kde strávil čtyři roky, a poté byl umístěn do pěstounské rodiny. Marcel byl po příchodu do rodiny velmi impulzivní a měl občasně záchvaty vzteku. Jeho projevy se dařilo postupnou individuální péčí pěstounky zmírňovat. V současné době se u Marcela řeší výchovné problémy ve škole, které vznikají jeho zvýšenou impulsivitou nebo nesoustředěností.



V čem potřebuje Marcel pomoci

Vzhledem k živější povaze Marcela pěstounka často s chlapcem řeší jeho „problémové chování“ jako např. časté zapomínání věcí, poznámky ve škole za vyrušování, sourozenecké konflikty. Pěstounka vnímá, že se hodně soustředí na negativní chování Marcela, které musí řešit. Je si vědoma, že spolu zažívají málo vzájemných příjemných chvil, což by si přála změnit.

Cíl využití Filiální terapie u Marcela

Cílem využití metody bylo pokusit se změnit pozornost pěstounky – od častého řešení negativních věcí s Marcellem k trávení společného času, kdy by mohla pěstounka Marcelovi věnovat pozitivní pozornost. Dalším cílem pěstounky bylo pomocí Filiální terapie posílit vnitřní jistotu Marcela včetně jeho vlastní sebedůvěry a zodpovědnosti a prohloubit jejich vzájemný vztah.

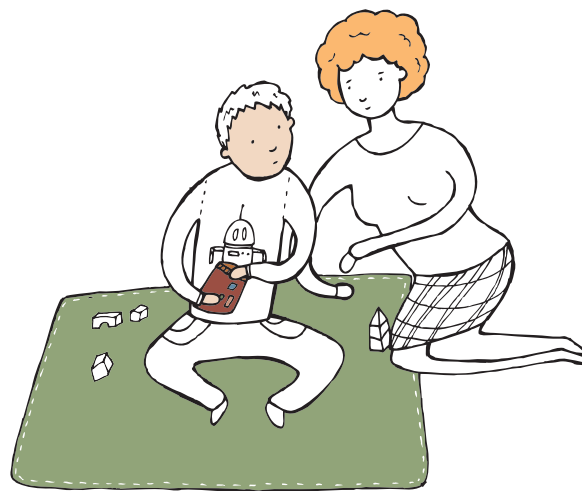
Průběh využití Filiální terapie u Marcela

Pěstounka se zúčastnila desetidenního programu pro rodiče/pěstouny, který byl zaměřený na osvojení si jednotlivých principů Filiální terapie. V rámci tréninku pěstounka pravidelně trávila svůj čas s Marcellem v rámci hravé půlhodinky. Půlhodinky vždy probíhaly v domácnosti pěstounky. Marcel byl za individuální pozornost pěstounky velmi rád a sám půlhodinky vyžadoval. V rámci zpětné reflexe půlhodiněk si pěstounka postupně osvojila tyto dovednosti: učila se reagovat empaticky na pocity dítěte, přenechávat v rámci hry zodpovědnost na Marcelovi tak, aby mu pomohla budovat jeho vnitřní zdroje a sebedůvěru. Dále si během sezení osvojila zadávání hranic během hry for-

mou výběru. Marcel si vždy musel vybrat z nabízených variant a učil se tak zodpovědnosti za svá rozhodnutí.

Přínos pro Marcela a jeho rodinu

V rámci společných sezení pěstounky s Marcellem se podařilo pěstounce a Marcelovi vytvořit příjemnou atmosféru, ve které se oba cítili dobře. Pěstounka měla možnost sledovat syna při různých hrách a tím sama pro sebe objevila na Marcelovi mnoho pozitivních vlastností a dovedností, za které mohla Marcela pochválit. Sama pěstounka ocenila společně trávený čas, kdy se mohla plně věnovat Marcelovi. Dále pěstounka ocenila, že jí metoda pomohla stanovovat hranice v běžném soužití se synem, a to daleko přátelštější formou. Pěstounka si je vědoma, že pokud chce dosáhnout stanovených cílů, bylo by dobré v hravých půlhodinách pokračovat. A to se daří!



MILAN

DOTYKOVÁ TERAPIE

Příběh Milana

Milanovi je 6 let a do pěstounské rodiny byl přijat u jeho patnácti měsících. Milan byl po narození týden u svých rodičů a pak byl sociální pracovníci převezen do kojeneckého ústavu. Rodiče mají snížený intelekt a nejsou schopni se postarat sami o sebe. U otce se navíc objevují agresivní projevy, matku často bil. Matka nakonec po několika měsících odešla od otce Milana ke své matce, která ihned podnikla příslušné kroky k omezení způsobilosti Milanovy matky k právním úkonům. Babička Milana, jako opatrovnice matky, pak dala souhlas s tím, aby šel Milan do pěstounské péče. Sama se o něj postarat nemohla.

Pěstouni měli v té době v péči pouze Milana, kterému se tedy mohli plně věnovat. Milanovi byla diagnostikována porucha hyperaktivity a pozornosti (ADHD). V poslední době on i pěstounka zažili velmi náročné období. Pěstoun vážně onemocněl a jeho zdravotní stav velmi ovlivnil fungování rodiny. Bude to rok, co pěstoun zemřel. Po několika náročných měsících po úmrtí pěstouna se pěstounka dostala do další náročné situace, když otec Milana, který ho dlouhá léta neviděl a nekontaktoval, podal k soudu žádost o svěření do jeho péče. Tyto vypjaté chvíle působily na pěstounku i na atmosféru doma, kterou Milan vnímal. Pěstounka je v pravidelném osobním kontaktu s matkou Milana a její rodinou – zvláště babičkou, která se o svoji dceru stará. Matka Milana nemá způsobilost k právním úkonům vzhledem k psychiatrickému onemocnění.

S otcem Milana se pěstounská rodina nikdy nestýkala, otec neměl o kontakt se svým synem zájem, a tak byl jeho návrh na svěření Milana do péče pro pěstounku velkým překvapením.

V čem potřebuje Milan pomoci

Milan, ač od malička velmi aktivní, činorodý a neustále v pohybu, se po smrti pěstouna „stáhl“. Podle popisu pěstounky byl hodný, klidný, spíše méně aktivní. Milan se rád mazlil a v poslední době začal vyžadovat fyzický kontakt ještě více. Pěstounka si sama uvědomuje, jak je fyzický kontakt důležitý a léčivý, proto se rozhodla využít nabízené dotykové techniky, aby Milana mohla „léčit“ takovou formou, která mu je blízká. Poslední náročné měsíce mohly Milana znejistit. Zažil smutek ze ztráty blízké osoby a také vnímal velké vypětí pěstounky, která čekala na soudní přelíčení po návrhu otce na svěření Milana do své péče. Milan o tomto návrhu nevěděl, protože o otci mnoho neví a nezná ho. Pěstounka sama však popisovala, jak pro ni bylo toto období náročné a těžké, což Milan jistě vnímal, a tato situace ho mohla znejistovat např. tím, že nerozuměl, co se děje.

Cíl využití Dotykové terapie u Milana

Cílem využití Dotykových technik bylo posílit vztah pěstounky a dítěte, jeho ujištění, kdo je jeho pečující osobou, kde je doma a kde se může cítit bezpečně. Milanovi mohou Dotykové techniky pomoci i v celkovém zklidnění projevů hyperaktivity.

Průběh využití Dotykové terapie u Milana

Celkem proběhly tři setkání s pěstounkou a Milanem. Pěstounka o Dotykových technikách věděla od

své švagrové, byla opakovaně přítomna při masáži, kdy švagrová masírovala svoji dceru. Měla tedy základní představu o tom, jak asi dětská masáž probíhá.

Na prvním setkání jsme mluvily o dotycích a jejich významu, předala jsem pěstounce základní informace o aromaterapeutických olejích, silicích, o prostředí, jaké je třeba při masážích vytvořit. Zároveň jsem se seznámila s Milanem a domluvily jsme se s pěstounkou, že Milanovi ještě znovu vysvětlí, co přesně budeme při příští návštěvě dělat, aby Milan neměl ze setkání obavy.

Na druhém setkání jsme nejdříve připravily místo, kde budeme masírovat. Milanovi jsem ukázala panenku a popsala mu, co budu dělat. Milan si vybral vůni, kterou by chtěl být masírován, a také hudbu, kterou chtěl poslouchat. Milanovi jsem poté vysvětlila, které části těla a jak se masírují. Milan se ze začátku styděl, tak jsem začala masírovat panenku. Začala jsem nožičkami. Milan se po chvílce rozhodl, že by chtěl být také masírován. Pěstounka masírovala Milana a já ukazovala masáž na panence. U toho jsem popisovala, proč a jak se jednotlivé tahy dělají. Navrhla jsem namasírovat nohy, břicho, hrudník, a pokud Milan vydrží, tak i ruce. Milan sice neležel úplně v klidu, přesto jsem vnímala, že nechce, abychom přestaly.

Na třetí schůzce jsme masírovaly obličej, krk, záda a zadeček. Milan si opět pro masáž vybral vůni, tentokrát jinou. Vybral si také jinou hudbu. Masáž obličeje se mu vůbec nelíbila, ale masáž zad si užíval. Když se Milan oblékl, tak si opět lehl na deku a pěstounka využila této možnosti a přes oblečení si zopakovala tahy z předchozí schůzky. V závěru třetího setkání jsem ještě zopakovala na panence jednotlivé tahy z masáže a zároveň předala i materiály zobrazující jednotlivé masážní tahy. Povídaly jsme si o vhodnosti Dotykových technik v různých situacích a dále i o situacích, kdy masáž není vhodná – např. z důvodu nemoci, nachlazení.

Přínos pro Milana a jeho rodinu

Jako přínos vnímám společné chvíle strávené v bezpečném prostředí, které pěstounka pro Milana vytváří, a příjemnou atmosférou, kdy se fyzické dotyky cíleně zaměřují na Milana. Milan vnímal celkovou přípravu, nastavení pěstounky a zájem jen o jeho osobu. V tu chvíli se stal středobodem zájmu, vnímal jistotu a péči od osoby, které zcela věří a má ji rád. Díky těmto společným chvílím by se u Milana mohl posílit pocit jistoty a bezpečí, ujištění o tom, že se nic nemění a jeho domov zůstává dál jeho domovem.

Při konzultacích v rodině se budeme k využití Dotykových technik vracet. Pěstounka si je vědoma, že Dotykové techniky mohou přinášet patrné výsledky až po delší době. Je rozhodnuta tuto formu péče o Milana zavést do běžného života rodiny.

MÍŠA

STĚHOVACÍ KALENDÁŘ

Příběh Míši

Míše je 9 let. V pěstounské rodině je od listopadu 2009. Do svých čtyř let vyrůstala Míša s matkou a starším bratrem. Otec se v domácnosti objevoval jen příležitostně. Kvůli závislosti na alkoholu byl matce odebrán nejdříve bratr Míši. Ten byl svěřen do péče otce. Míša byla z rodiny odebrána o dva roky později. Umístěna byla do dětského domova. Do péče otce nebyla svěřena, protože otec nebyl zapsán v jejím rodinném listě.



Nejdříve byla Míša umístěna do dětského domova mimo kraj, ve kterém dříve bydlela. Po půl roce byla z tohoto domova přesunuta do dětského domova blízko bydliště matky. Ta ji příležitostně navštěvovala. Do domova docházel také otec Míši. Při pobytu v dětském domově zůstávala Míša také v kontaktu se svou tetou a strýcem. Ve svých šesti letech jim byla Míša svěřena do pěstounské péče.

V pěstounské rodině vyrůstají další tři děti ve věku 5, 9 a 11 let, bratřenci Míši.

Během doby, kdy byla Míša v pěstounské péči, se maminka postupně dostala ze závislosti na alkoholu, začala s Míšou udržovat pravidelný kontakt, postupně se realizovaly jednodenní a poté víkendové návštěvy maminky u pěstounů a Míši u maminky. Když bylo Míše 8 a půl roku, začalo se uvažovat o svěřeni Míši zpět do péče matky.

V čem Míša potřebuje pomoci

Míša je ve velmi náročné situaci. Jejím přáním by bylo bydlet s rodiči i pěstouny v jednom domě. Sama si však uvědomuje, že to není možné. Obě strany se snaží nestavět Míšu před tak těžké rozhodnutí, kdy by si měla vybrat mezi pěstouny a maminkou. Míša však vnímá napětí, které kolem celé situace panuje. Je si vědoma toho, že se stejně bude muset nakonec rozhodnout, kde chce zůstat. Pěstouni i matka se snaží rozhodnutí Míše usnadnit alespoň tím, že Míša pojedje k mamince na dva měsíce „na zkoušku“. V té době zkusí v místě bydliště maminky chodit do školy a společně budou moci trávit více času, aby obě poznaly, zda spolu budou dobře vycházet a zda může Míša u maminky nadále vyrůstat.

Cíl využití Stěhovacího kalendáře u Míši

Cílem využití Stěhovacího kalendáře je usnadnit dívce přechod od pěstounů k vlastní mamince.

Průběh využití Stěhovacího kalendáře u Míši

S Míšou jsem pracovala po celou dobu plánování přechodu také individuálně. Pár dní před odjezdem k mamince na dvouměsíční domluvenou návštěvu s možností již u matky zůstat natrvalo jsme společně vyráběly stěhovací kalendář. Větší formát čtvrtky si Míša rozdělila na několik okének. Každé okénko představovalo jeden den, který zbývá do odjezdu k mamince. Do každého okénka mohla Míša nakreslit, co jí v ten den čeká, na co se těší, jaký ten den bude. Měla možnost si každý den škrtnat jedno okénko, spočítat si kolik jich je do odjezdu k mamince. O kalendáři si také

povídala s pěstouny, ukazovala jim, co jednotlivá okénka znamenají. Současně to byl také námět pro hovor s maminkou. Míša při telefonátech s maminkou někdy obtížně hledala témata, nevěděla, co si má s maminkou povídat. Komunikace po telefonu pro ni byla i vzhledem k jejímu věku obtížná (vzdálenost mezi oběma domovy pěstounů a maminky byla přes 300 kilometrů). Nyní jí mohla vyprávět, co má ten den nakresleno v kalendáři, kolik dní ji ještě čeká, než přijede, atd.

Přínos pro Míšu a její rodinu

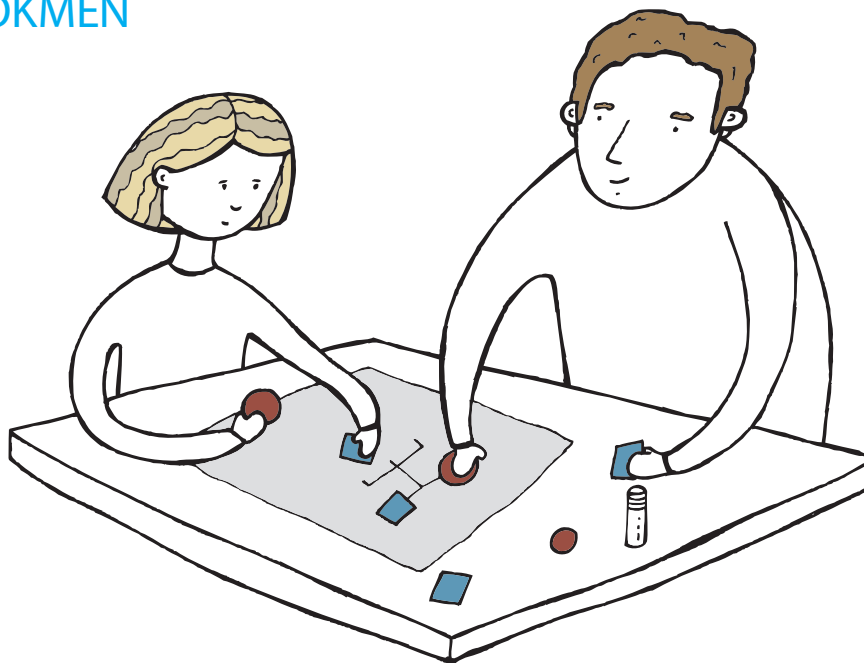
Stěhovací kalendář měl Míše pomoci lépe si představit, za jak dlouho k mamince odjede, a psychicky ji připravit na přesun do nového prostředí. Tuto metodu jsem u Míši použila, protože jsme s pěstouny hledali možnost, jak reálně Míše ukázat, kolik času do odjezdu k mamince ještě zbývá, co jí v příštích dnech konkrétně čeká. Pěstouni měli možnost se ke stěhovacímu kalendáři v případě potřeby vrátit. Znovu si o jednotlivých dnech s Míšou povídat. Názornost stěhovacího kalendáře přinášela Míše jistotu, kterou potřebovala v době přechodu zpět k mamince.

Míšu práce s kalendářem bavila. Na každém obrázku v jednotlivém dni si dala velmi záležet. Pro pěstouny bylo také přínosem, že do posledního okénka nakreslila sebe s maminkou, jak společně odjíždějí. I to bylo pro pěstouny určitým ujištěním, že i přes občasný pláč a stýskání si Míša opravdu přeje s maminkou odjet.

Pozn.: *Míša je u maminky již několik měsíců, s pěstouny – tetou a strejdou – udržuje telefonický i osobní kontakt. Matce pomáhala s novou situací, kdy už je Míša zase s ní, také sociální pracovnice v místě bydliště matky. Míša je u maminky spokojená.*

DAN

RODOKMEN



Rodokmen

Příběh Dana

Danovi je 9 let. Maminka se o něj nedokázala postarat, zůstal tedy v porodnici a poté byl převezen do kojeneckého ústavu. O tatínkovi Dana nemáme žádné informace.

Když bylo Danovi jeden a půl roku, přišel do pěstounské rodiny. V rodině vyrůstá s dalšími dvěma dětmi, které jsou také v pěstounské péči. Dan měl jako miminko hodně zdravotních problémů, narodil se předčasně, nyní je již zdravý. Chodí do základní školy, je šikovný na sport, sbírá známky.

V čem potřebuje Dan pomoci

Danova vlastní rodina je velká, jeho matka má devět sourozenců. Jeden z nich se jmenuje Martin a je tedy strýcem Dana, žil s Martinem v pěstounské rodině 1 rok, poté musel z rodiny ze závažných důvodů odejít. Martin je jediným příbuzným, kterého Dan osobně zná. Pro Dana je vlastní rodina velkou neznámou. Od pěstounů ví, že se narodil jiné mamince, která se o něj nemohla postarat. V poslední době ho začalo více zajímat, kde máma je, co asi dělá. Zajímá se i o tátu.

Cíl využití Rodokmenu u Dana

Hlavním cílem tvorby rodokmenu bylo u Dana posílit vědomí, že nyní je jeho místo v pěstounské rodině, ale jeho kořeny jsou spjaty s jeho vlastní rodinou, což jeho nová rodina plně přijímá. Rodokmen vlastní rodiny měl Danovi pomoci vyznat se v rozvětvené rodině, najít v ní své místo a otevřít mu prostor pro další otázky o mámě a tátovi, které v hlavě nosil.

Průběh využití Rodokmenu u Dana

Ke spolupráci jsem oslovila sociální pracovníci Orgánu sociálně-právní ochrany dětí, která spolupracuje s Martinem, strýcem Dana, a má tedy přístup k informacím o Danově vlastní rodině. S pěstouny jsem poté připravila dva rodokmeny – jeden pro pěstounskou rodinu a jeden pro vlastní rodinu Dana. Vzhledem k tomu, že fotografie členů vlastní rodiny Dana se podařilo získat pouze u třech strýců a jedné tety, připravila jsem Danovi také obrázky siluet dívek a chlapců, aby si je mohl do rodokmenu nalepit a dal jim ve své rodině „místo“, i když jejich tvář zatím nezná a možná nikdy nepozná.

Při společném setkání s Danem a pěstouny v rodině Dan nalepil do rodokmenu fotky členů rodiny, dopsal s podporou pěstounky jejich jména a data narození. Při práci na rodokmenu se neustále vyptával, zda zjistíme ještě více informací, opakovaně se ptal hlavně na mamku a tatku. Dan během setkání dostával hodně podpory v tom, aby unesl, že některé informace nedokážeme zjistit a že cítíme stejný smutek jako on nad tím, že se možná nedozví, kdo je jeho táta. I přes těžkou situaci Dan zažíval plné přijetí od pěstounů, jejich plnou pozornost a také odhodlání hledat pro něj informace dál. Nově se Dan při Rodokmenu přirozenou

cestou dozvěděl o své babičce, od které se snažíme získat fotky dalších členů rodiny.

Při tvorbě rodokmenu Dan odbíhal k pěstounce do náruče, ujišťoval se o její podpoře očním kontaktem. Sám poté spontánně začal věnovat pozornost rodokmenu pěstounské rodiny, vyprávěl mi o členech pěstounské rodiny. Na konci setkání jsem Danovi potvrdila informaci, že oba rodokmeny jsou jen jeho a může si je prohlížet kdykoliv bude chtít. Pěstouny jsem požádala o mimořádnou pozornost Danovi v následujících dnech, kdy se bude tématem dále zabývat a může se objevit větší nepozornost, potřeba častějšího fyzického kontaktu s pěstouny.

Přínos pro Dana a jeho rodinu

Pěstouni vnímají, že Danovi pomohlo „dát jeho otázky na papír“, vidět svou rodinu v celé šíři. Dan několik dní po vytváření rodokmenu neustále rodokmeny prohlížel, spontánně vyprávěl i ostatním, „koho má“ a „kdo je kdo“. Dan se nadále o téma vlastní rodiny zajímá, netrpělivě vyhlíží dopis od babičky. Zároveň se už v pěstounské rodině při kladení otázek neprojevuje vzdorovitost a našťvanost, „že mu nikdo nic stejně nezjistí“ – zažil viditelnou snahu pěstounů informace získat a také jejich skutečné emoce smutku, když se to v případě otce Dana nepodařilo.

Rodokmen usnadnil pěstounům mluvit s Danem o vlastní rodině volně, přirozeně, tak jak aktuálně Dan v té dané chvíli potřebuje.

DENIS

EKOMAPA

Příběh Denise

Denisovi je 15 let. V deseti letech mu zemřel otec a byl spolu se svým mladším bratrem umístěn do pěstounské rodiny. U mladšího bratra byla po dvou letech pěstounská péče zrušena kvůli závažným problémům v chování. Mladšího bratra si nakonec vzala do péče babička. Denis na nějakou dobu kontakt s bratrem přerušil, pak se začali znovu vídat. Denis také jezdil občas za babičkou – bylo domluveno, že tam bude jezdit na jeden víkend v měsíci, kvůli zdravotním problémům babičky ale často setkání neproběhlo. U babičky se Denis začal vídat se svými strýci. Nejprve začal jeden strýc projevovat zájem, že si Denise vezme do své péče, později ale od svého záměru upustil a zájem o Denise začal projevovat druhý strýc. Denis se s ním začal více vídat a postupně začal jezdit na návštěvy k němu. U tohoto strýce v té době bydlel i bratr Denise.

Denis vždy velmi toužil vrátit se ke své rodině. V období puberty začal velmi těžce prožívat to, že zatímco mladší bratr se „svými“ je, on je v pěstounské rodině. Toto napětí se začalo projevovat tak, že byl velmi negativistický vůči pěstounům a zhoršovaly se vzájemné vztahy mezi ním a pěstounskou rodinou.

V čem potřebuje Denis pomoci

Strýc Denise se rozhodl vzít si ho do své péče. Denis si to také přeje. Bylo domluveno, že tedy přejde do péče strýce. Vzhledem ke stupňujícímu se napětí

v pěstounské rodině, kdy Denis odmítá dodržovat pravidla rodiny, bylo domluveno, že do péče strýce přejde již v průběhu školního roku. Denis v pěstounské rodině strávil pět let. V rodině vyrůstá s dalšími čtyřmi dětmi, se kterými má navázané vztahy. Bude opouštět také školní kolektiv a další přátele v místě bydliště. Za Denisem také jezdí pravidelně dobrovolník, se kterým má Denis velmi hezký vztah. Pěstounská rodina jezdí na různé akce s jinými náhradními rodinami.

Cíl využití Ekomapy u Denise

Pomoci Denisovi uvědomit si, s kým se bude muset rozloučit a také s kým a jak chce nadále udržovat vztah a kontakt. Posílit vazby, které má Denis v místě, kde bude nyní bydlet.

Průběh využití Ekomapy u Denise

S Denisem jsem ekomapu vytvářela v rámci individuálních konzultací, které jsme si domluvili a které mu měly pomoci při přechodu do péče strýce. Nejprve Denis napsal doprostřed papíru své jméno a okolo psal lidi, se kterými má vztah v současném domově. Mluvili jsme o jednotlivých lidech, které napsal. (Odkud je zná? Jak dlouho je zná? Co pro něj znamená? Co s nimi má společného?)

Denis si označil lidi, se kterými se určitě bude chtít rozloučit. Plánovali jsme, jak toto může udělat. Pak si Denis označil lidi, se kterými chce udržovat vztah i po odstěhování. Diskutovali jsme o tom, co pro to bude potřeba udělat a kdo mu může případně pomoci setkání domluvit.

Poté jsme vytvářeli druhou ekomapu. Do té Denis zakreslil osoby, které zná v místě nového bydliště. Znovu jsme diskutovali o tom, jaké vztahy s konkrétními lidmi má, co mají společného. Na základě společných

zájmů jsme hledali cesty, jak tyto vztahy rozvinout a podpořit.

Přínos pro Denise a jeho rodinu (pěstounskou i vlastní)

Denis si pomocí tvorby ekomapy uvědomil, s kolika lidmi má blízké vztahy v místě současného bydliště a že má blízké vztahy i v novém bydlišti. Mohl tak vidět, že není na řešení své složité situace sám. Podpořila jsem ho v tom, aby se obrátil na konkrétní lidi při řešení situací, do kterých se dostane.

Denis si také mohl rozmyslet, s kým zřejmě bude chtít být v kontaktu i nadále, a zjistit konkrétní cesty, jak to může udělat, aby o tyto vztahy nepřišel. Ekomapa podpořila Denise v zachování vazeb na lidi, se kterými strávil velkou část svého života i v navázání a prohlubování nových vztahů, které si vytváří v místě nového bydliště.

PETR

KNIHA ŽIVOTA

Příběh Petra

Petrovi je dvanáct let. Ve čtyřech letech byl spolu se sourozenci odebrán z péče rodičů z důvodu výrazného zanedbání péče o ně. Asi dva roky vyrůstal u svého bratra, který však byl velmi mladý a péči o něj a jeho sestru nakonec také přestal zvládat. Petr byl tedy umístěn do dětského domova, kde žil asi rok, než si ho k sobě vzala pěstounská rodina.

V čem Petr potřebuje pomoci

Petr po příchodu do rodiny mluvil jen minimálně o své minulosti. Nyní s nástupem dospívání a zřejmě i z důvodu, že jiné děti v rodině se sešly se svojí matkou, projevuje Petr zájem vědět něco o matce. Pěstouni hledají cesty, jak s Petrem o jeho minulosti vhodně mluvit. Nejsou si jistí tím, co si Petr skutečně pamatuje, co jeho psychika raději vytěsnila a o čem nemluví, protože nechce.

Ze zmínek Petra pěstouni usuzují, že si některé členy své rodiny vůbec nepamatuje, na některé ale vzpomínky má, a to i pozitivní. Z některých reakcí Petra v určitých situacích je zřejmé, že zažíval vážné zanedbávání – zejména v oblasti jídla a zřejmě i fyzické ubližování. Petr se velmi často stěhoval.

Petr má výrazné obtíže při zvládnutí školního učiva. Je patrné značné opoždění hlavně v rozvoji slovní zásoby a celkově orientace ve světě. Projevuje se jako dítě o několik let mladší. Rád si hraje, vyžaduje hodně pozornosti pěstounů, vyhledává častý fyzický kontakt s nimi. Nesnáší stresové situace, má úzkosti – zejména když se dostane do konfliktu s někým dospělým. Občas se projevuje agresivně – a to jak vůči sobě, tak vůči druhým. Nedává příliš najevo své skutečné emoce.

Cíl využití knihy života u Petra

Otevřít s Petrem bezpečným způsobem téma minulosti a propojit mu jednotlivé životní fáze v souvislý celek, který mu bude dávat smysl. Podpořit ho tak v přijetí sebe sama. Předat Petrovi informace o jeho sourozencích a dalších příbuzných a pomoci mu pochopit svoje místo ve vlastní rodině.

Průběh využití Knihy života u Petra

Proběhly čtyři schůzky s Petrem. Na schůzkách byla přítomna i pěstounka, která byla Petrovi oporou a zároveň doplňovala faktické informace, které si Petr nepamatoval.

Petra jsem nejprve připravila na to, jaká práce nás čeká, a ujistila se, že on má skutečně zájem se těmito tématy zabývat. Před započítím práce s Petrem jsem se souhlasem rodiny navštívila sociální pracovníci, která s rodinou pracovala, když byl Petr odebrán, a zjišťovala jsem podrobné informace o Petrově minulosti.

Na první schůzce jsme začali faktickými informacemi o narození Petra (míry, místo, kde se narodil...). Pokračovali jsme jednoduchou osou života, kdy mezníkem pro nás byly vždy narozeniny Petra. Zaznamenali jsme u každých narozenin, kde v tu dobu Petr byl a kdo tam s ním byl.

Jména osob jsem Petrovi napsala na barevné papírky a Petr si vždy sestavil na stůl seznam osob, které s ním byly. K daným narozeninám jsme vždy doplnili znak města, ve kterém zrovna bydleli.

Na druhé schůzce jsme se na Petrovo přání znovu vrátili k ose života a procházeli jsme znovu místa a osoby z jeho minulosti. Poté jsme se přesunuli do přítomnosti a mluvili jsme o Petrově současné pěstounské rodině. Petr o každém členovi rodiny zaznamenal údaje, které věděl – kde pracují, kolik jim je, co mají a nemají rádi, co s nimi rád dělá. Mluvili jsme o vztazích Petra ke členům rodiny a o jeho místě v pěstounské rodině.

Na třetí schůzce jsme se věnovali tomu, co Petra baví a co má rád. Poté jsme vytvářeli tzv. ochranný štít, což byla technika zaměřená na posílení uvědomění si vlastní schopnosti ovlivňovat dění ve svém životě. Petr si nakreslil štít a do jednoho pole nakreslil, čeho si na sobě váží. Do druhého pole nakreslil, o koho se

může v životě opřít. Do třetího namaloval, kdo je jeho vzorem a do čtvrtého, z čeho má strach. Mluvili jsme spolu o jeho možnosti bránit se proti věcem, které se mu v životě dějí, a o tom, co on sám může udělat, když má nějaký problém.

Na čtvrté schůzce se chtěl Petr vrátit k informacím o jeho vlastní rodině. Nakreslila jsem mu mapu rodiny, aby se vyznal v tom, kdo všechno patří do vlastní rodiny, vzhledem k velkému počtu sourozenců. Petr se pak doptával na to, co se o jednotlivých členech rodiny ví nyní. Zajímal se hlavně o svoji mámu. Petr se zajímal také o podrobnosti ohledně jeho odebrání z rodiny (kdo a jak jej z rodiny odvezl, jestli rodiče plakali atd.).

Práci na Knize života jsme potom ukončili s tím, že Petr s pěstouny doplní fotografie a budou pokračovat v doplňování záznamů o důležitých událostech v Petrově životě.

Přínos pro Petra a jeho rodinu

Práce na Knize života otevřela v rodině téma Petrovy minulosti. Kniha se stala podkladem pro bezpečné rozhovory pěstounů s Petrem o jeho životě. Petrovi pomohla uvědomit si, kdo všechno do vlastní rodiny patří a kam v rodině patří on – díky grafickému znázornění se to pro něj stalo přehledné a může se k tomu kdykoli vracet.

Díky Ose života měl Petr možnost vidět svůj život jako kontinuální příběh, který má určité zákonitosti a dává jistý smysl. To mu pomůže nevnímat se odtrženě od vlastních kořenů a vytvářet si tak svoji identitu na reálném podkladě. Tím se zvýší Petrovo přijetí sebe sama.

Práce na Knize života dále zvýšila Petrovu důvěru vůči pěstounům, protože vnímal jejich otevřenost mluvit s ním i o náročných tématech. To, že součástí Knihy života byla i část o přítomnosti a budoucnosti,

pomohlo Petrovi zarámovat svůj život a neulpívat jen na věcech, co se staly v minulosti.

Vzhledem k tomu, že se při práci na Knize života otevřela i témata, která překračovala možnosti sociální práce s Petrem, byla Petrovi zajištěna terapeutická podpora pro práci s vlastními emocemi. V terapeutické práci se tak mohl postupně učit začít vnímat, co v kterou situaci opravdu cítí, a dostat se více do kontaktu s vlastním prožíváním. Kniha života se stala výchozím materiálem pro terapeutickou práci s Petrem v oblasti jeho prožívání.

MARKÉTA

VIDEOTRÉNINK INTERAKCÍ

Příběh Markéty

Markétě je dvanáct let. Vyrůstá v adoptivní rodině. Adoptována byla ve věku 14 měsíců. Po narození byla matkou zanechána v porodnici. Z porodnice byla přemístěna do kojeneckého ústavu a poté rodinou adoptována. Když bylo Markétě 2 a půl roku, narodila se do rodiny vlastní dcera. Když byly Markétě čtyři, přišla do rodiny starší Pavlína ve věku 11 let, která byla svěřena do pěstounské péče. V devíti letech Markéty byli svěřeni do pěstounské péče rodiny dva chlapci ve věku 7 a 10 let. U mladšího z chlapců byla po dvou letech pěstounská péče ukončena.

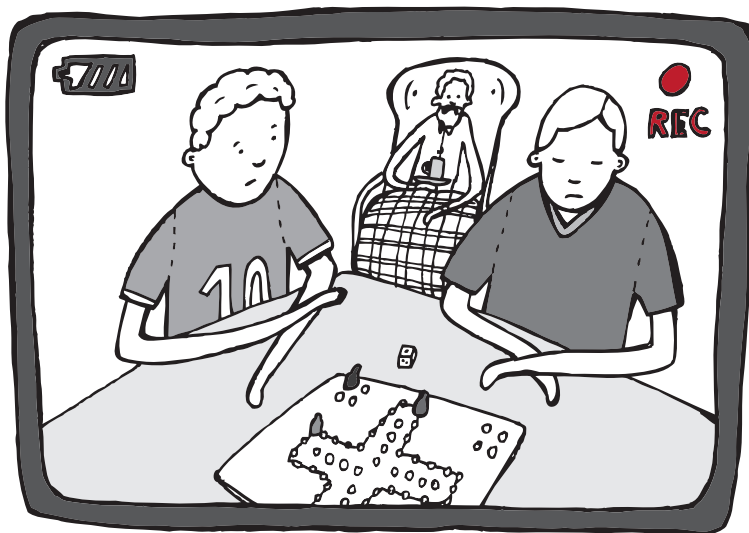
Ve dvanácti letech Markéty byly do pěstounské péče rodiny svěřeny další dvě děti – tříletý chlapec a čtyřletá Pavlína.

U Markéty se po příchodu do rodiny projevovaly známky poruchy připoutání. Měla tendence odcházet s cizími osobami, vždy měla tendence bojovat o přízeň všech dospělých, kteří v jejím okolí byli. I nyní přetrvává její velká potřeba být středem pozornosti. Výrazná je také žárlivost vůči ostatním dětem v rodině na pozornost rodičů.

V čem Markéta potřebuje pomoci

Po příchodu nejmladších dvou dětí do rodiny se zhoršily Markétiny projevy vůči ostatním členům rodiny. Markéta byla ve velkém napětí, projevovala to záchvaty agrese vůči rodičům – nejčastěji matce, nebo vůči bratrům. Její chování označovali rodiče jako velmi těžko zvladatelné. Markéta byla ve chvílích, kdy ji zavalily emoce, nebezpečná sobě i ostatním. Velmi těžko nesla jakékoli výchovné zásahy rodičů vůči ní. Vše vnímala jako projev nenávisti vůči ní a vedlo to ještě k větším záchvatům emocí. Zároveň Markéta vyhledávala neustálou interakci se členy rodiny, a když jí nebyla věnována dostatečná pozornost, stupňovala své chování do chvíle, než vyvolala konflikt. Markéta také přestávala plnit své běžné povinnosti, odmítala se chystat do školy, chodit na kroužky.

V rodině narůstalo napětí, které působilo negativně na všechny členy rodiny. Markéta byla smutná, necítila se v rodině dobře. Vnímala, že ji ostatní odmítají, nedokázala ale vidět cesty, jak toto změnit. Také pro matku bylo obtížné nalézt efektivní způsob, jak Markétě pomoci.



Videotrénink interakcí

VTI

Cíl využití Videotréninku interakcí (VTI) u Markéty

Posílit vztah matky a Markéty. Najít efektivní způsoby komunikace s Markétou. Posílit schopnost Markéty vycházet s ostatními členy rodiny.

Průběh využití Videotréninku interakcí u Markéty

Podpora pomocí VTI probíhala v rodině po dobu 4 měsíců. Během této doby se uskutečnilo s rodi-

nou 9 setkání, při kterých byly natočeny 4 videozáznamy, které jsme při následných konzultacích společně rozebírali. Při úvodní konzultaci probíhalo ujasnění si zakázky s pěstovnkou a Markétou. Vznikly dvojice paralelních zakázek:

Pro pěstovnkou: Najít efektivní prvky komunikace, které jí při interakci s Markétou fungují („kdy Markéta nevystartuje“), a ty posílit. A dále, jak by to pěstovnkou mohla udělat, aby rodina mohla být občas společně pohromadě bez vzájemných konfliktů.

Pro Markétu: Ukázat a rozebrat momenty, kdy se jí s mamkou daří vycházet („kdy na ni mamka nekřičí

a poslouchá jí“) a co pro to dělá ona sama. A dále ukázat, kdy ji mamka poslouchá, vnímá (věnuje jí pozornost nejen mamka, ale i ostatní členové rodiny, přijímají ji).

Vzhledem k tomu, že rodina už s VTI měla zkušenost, mohli jsme také již při prvním setkání natočit videozáznam.

Na situacích, které budeme natáčet, jsme se předem domlouvali. Dva videozáznamy byly pouze s pěstounkou a Markétou (na jednom si volně povídaly, na druhém pekly koláč), na dalších dvou byli i ostatní sourozenci z rodiny (v obou případech při hře společenské hry).

Při zpětnovazebních rozhovorech se nám osvědčil model, kdy jsme prováděli rozbor videonahrávky zvlášť s maminkou a zvlášť s Markétou (vzhledem k rozdílným zakázkám, jinému vnímání situací a z důvodu předcházení dalším konfliktům). Na závěr se nám občas dařila krátká společná zpětná vazba. Na vyžádání Markéty jsme úseky společných videozáznamů pustili nakonec i ostatním sourozencům. Markéta tím získala znovu pozitivní pozornost členů rodiny, o kterou stála.

Tatínek Markéty se VTI z vlastní vůle nezúčastňoval.

Zpočátku spolupráce bylo velmi důležité posílit u matky a Markéty chuť být společně a nastartovat pozitivní vnímání viděných situací na videozáznamu.

Nejdříve jsme se věnovali pozitivním charakteristikám navzájem, kdy a jak věnují pozornost jedna druhé (oční kontakt, natočení těla, naslouchání). Dalším krokem bylo naladění se na sebe neverbálně (opětování očního kontaktu, souhlasné přitakávání, usmívání se) i verbálně (pojmenování toho, co dělá druhý, ptaní se), naučit se předávat si slovo, posilovat vzorec kooperace – společné jednání, vzájemná pomoc. Pracovali jsme tedy na základních prvcích efektivní komunikace.

Práci s rodinou hodně ovlivňovala aktuální situace – naladění Markéty, proběhnutý konflikt mezi Markétou a matkou, spory mezi sourozenci.

Přínos pro Markétu a její rodinu

Během Videotréninku interakcí si matka i Markéta s ostatními dětmi zažili několik naplánovaných společných chvil, které byly bezkonfliktní a které si, jak nakonec sami říkali, i užili po dlouhé době pohromadě. Důležité bylo ukazovat Markétě i matce pozitivní momenty, které by bez shlédnutých nahrávek nebyly v jejich vnímané bezvýchodné situaci schopny vůbec reflektovat. Maminka s Markétou si při zpětnovazebních rozhovorech prohlédly komunikační vzorce, které využívají, které se opakují, které jim pomáhají, i ty, které jsou naopak často zdrojem konfliktu.

Pro Markétu bylo důležité, že zjistila (a bylo to pro ni velké překvapení, protože si do té doby myslela pravý opak), že se stává středem pozornosti, že jí pozornost ostatní členové rodiny věnují. Velmi důležité pro ni bylo také zjištění, že když je ona v klidu a dokáže srozumitelně a přímo říci mamce, co by si přála, tak ta ji dokáže nejen poslouchat, ale také na ni v klidu a pro ni přijatelně reagovat. Pro matku bylo důležité zastavit se a naladit se na Markétu, doptávat se jí, snažit se pojmenovávat a přijímat její emoce.

Během spolupráce se objevovala i témata, která přesahují možnosti VTI a je nutné je do budoucna zpracovávat při individuální terapeutické práci jak u maminky, tak u Markéty.

JIRKA

NÁVOD A ŽEBŘÍK

Žebřík



Příběh Jirky

Jirkovi je 11 let. Od devíti let je Jirka v péči své tety, sestry matky. Má tři sourozence. Z péče matky byl odebrán jako poslední a umístěn do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Se svými sourozenci se navštěvuje nebo je s nimi v kontaktu přes facebook. V nedávné době se Jirka s tetou přestěhoval do jiného města. Se stěhováním souvisela také změna školy a kroužků, které Jirka navštěvoval.

V čem Jirka potřebuje pomoci

Jirkovi se stává, že pěstounce lže nebo raději některé věci neříká. Je pro něj obtížné pěstounce přiznat, že se mu něco nepovedlo, že něco neudělal. Ve chvíli, kdy je ze strany pěstounky s realitou konfrontován, dostává se do stavu, kdy není schopen pochybení přiznat.

Později svoje chování vysvětluje tak, že ho v hlavě někdo navádí, aby to udělal. Uvědomuje si, že „lhat se nemá“. Pěstounkou je veden k tomu, že je lepší se přiznat. Jirkovy lži jsou pro pěstounku vzhledem k minulosti jeho vlastních rodičů náročné, obává se, aby se pro něj lži nestaly něčím normálním, co bude z jeho pohledu společnost tolerovat.

Jirkovi se také stává, že když se mu něco nepodaří, bývá špatně naladěný celý den. Zbytek dne zahodí,

má pocit, že už nemá cenu cokoli dělat, zkoušet měnit. Zároveň někdy nedokáže zcela přesně popsat své pocity. Jeho chování se tak může zdát neadekvátní, pro okolí nepochopitelné.

Pěstounka se snaží s Jirkou o jeho pocitech mluvit, povzbuzovat ho, aby kvůli malému neúspěchu nezhazoval celý den. Na otázky tety „Jaký jsi měl dnes den, jak bylo ve škole?“ však Jirka většinou odvětví neutrální odpovědí „Dobrá“.

Cíl využití Návodu a Žebříku Jirky

Pomocí Návodu porozumět důvodům a motivacím, proč Jirka lže, hledat s ním a s tetou pěstounkou cesty, jak by mohl Jirka častěji říkat pravdu. S využitím Žebříku pomoci Jirkovi lépe se vyznat ve svých náladách, rozšířit barevnost jeho vnímání.

Průběh využití Návodu a Žebříku u Jirky

S Jirkou jsem si povídala o jeho lhaní, které tetu trápi. Doptávala jsem se, v jakých situacích se objeví „hlas v hlavě, který ho navádí“. Nabídla jsem mu pak, jestli chce zkusit se toho navádění zbavit. Jirka souhlasil.

Jirku jsem seznámila s tím, že bychom mohli vyrobit takový návod, manuál pro tetu, aby věděla, jak má s Jirkou mluvit, aby se mu nestávalo, že ho v hlavě bude někdo navádět. Jirka se do vymýšlení návodu pustil s chutí. Nazval ho „Jirkův návod“. Přemýšlel, co všechno by do návodu mohl napsat. Při psaní návodu jsme vyšli z denních úkolů, které má Jirka udělat, když přijde ze školy. Ne vždy se mu je však podaří splnit.

Při vymýšlení návodu jsem Jirkovi nechala dostatek času na přemýšlení, práci na návodu jsme rozdělili do dvou návštěv. Při práci jsem se Jirky doptávala, co teta ještě nezkoušela, co by jí napověděl nebo naopak co na něj funguje a nechce to měnit.

Po dokončení si Jirka návod barevně vyzdobil, seznámil s ním tetu a společně návod vyvěsili na místo, kde ho oba vidí.

Při práci se Žebříkem si Jirka na velký papír nakreslil žebřík s deseti příčkami, barevně si ho vyzdobil tak, aby se mu líbil. Poté jsem Jirku požádala, ať si představí, že první příčka, která je nejnižší u země, znamená den, kdy se nic nedaří, nic nevede. Naopak nejvyšší příčka znamená den, kdy se vše podařilo, všechno dopadlo tak, jak on chtěl, jak si přál. Na žebříku pak Jirka ukazoval, na jaké příčce je dnes, kde byl minulý týden, na jakou příčku se chce dostat za další týden, co by mu v tom mohlo pomoci. Při další návštěvě jsme se k žebříku vrátili. Jirky jsem se doptávala, co se stalo, že se dostal o tolik příček výš. Jak se mu to povedlo, co bylo jinak, že to šlo o tolik příček povylézt, kdo mu v tom pomohl, co udělal on atd.

Přínos pro Jirku a jeho rodinu

Návod měl Jirkovi pomoci uvědomit si, kdy se mu povinnosti dělají snadno a kdy ne. Které povinnosti mu nedělají problém dodržovat, které naopak ano. Jak reaguje, když se mu něco stane ve škole, když je smutný, našťvaný. A naopak, jaký je, když má z něčeho radost, něco se mu povedlo.

Pro pěstounku má Návod sloužit k tomu, aby lépe porozuměla chování Jirky. Uvědomila si, proč některé úkoly plní a některé ne. Jak jednotlivé povinnosti Jirka vnímá, zda vidí jejich důležitost, nebo je vnímá jako nepotřebné.

Jirkovo lhaní díky této metodě nevymizelo. Pěstounka však dokáže pochopit, proč Jirka v určitých situacích lže, jaké má pro to důvody a co pomůže, aby ke lži nesklouzával. Díky Návodu dostala pěstounka i Jirka nadhled a možnost, jak se na lži podívat i z jiného úhlu. Lži již nejsou tak častým důvodem hádek.

Žebřík pomáhá Jirkovi uvědomit si, jaký byl pro něj dnešní den, co se mu povedlo, co méně a jaká je jeho celková nálada. Dále mu může pomáhat uvědomit si, jak reaguje, když se něco nepovedlo ve škole, že neúspěch ve škole nemusí znamenat také neúspěch doma. A i když se něco hned nepovede, lze během dne vyšplhat o pár příček výše.

Pro pěstounku má Žebřík sloužit k tomu, aby se Jirky mohla doptat na jeho den, lépe porozuměla jeho chování, zjistila, jak je během dne naladěný. Žebřík zároveň může pěstounce pomoci Jirku motivovat ke snaze si i přes neúspěch ve škole den zlepšit něčím, co se povede např. doma. S pěstounkou se nadále musíme věnovat možným příčinám lhaní a obtížnějšího vyjadřování pocitů Jirky v souvislosti s možnou poruchou attachmentu.

MATĚJ

FILIÁLNÍ TERAPIE

Příběh Matěje

Matějovi jsou tři roky. Do jednoho roku byl Matěj v kojeneckém ústavu, matka jej opustila již v porodnici. V necelém roce se dostal do současné pěstounské rodiny, kde vyrůstá s o devět let starším vlastním synem pěstounů. Matěj je temperamentní chlapec s velkou chutí do života. Rád objevuje a zkouší nové věci. Je již velmi dobře navázán v pěstounské rodině.

V čem potřebuje Matěj pomoci

Matěj začíná prosazovat své zájmy, mnohdy nereaguje na zadávání hranic, neuposlechne rady a pokyny dospělých. To však znamená, že často jde za hranice svých možností a v minulosti to způsobilo, že si vážně zlomil nohu nebo utrpěl další drobnější zranění. Pěstouni proto vnímají, jak je důležité, aby Matěj na zadané hranice reagoval. Matěj se snaží být středem pozornosti, svým chováním si chce získat dospělé, další děti nebo věci pro sebe. Hodně také rivalizuje se svými vrstevníky, kterým také mnohdy fyzicky ubližuje.

Cíl využití Filiální terapie u Matěje

Cílem využití Filiální terapie je naučit pěstouny, jak v rámci tzv. hravých půlhodiniek zadávat Matějovi hranice, učit ho respektu k lidem i věcem a naslouchat radám a limitujícím zákazům dospělých. Dále také jak naučit Matěje přiměřeně věku tomu, že za své činy

si každý nese zodpovědnost sám a že je na každém z nás, jak se zachováme a rozhodneme. Metoda Filiální terapie může také přispět k posílení vztahu mezi Matějem a pěstounem, neboť oni dva spolu nemožnou během týdne trávit tolik času vzhledem k pracovním povinnostem pěstouna. To se promítá do jejich vzájemného vztahu.

Průběh využití Filiální terapie u Matěje

Oba pěstouni se účastnili speciálního desetitýdenního tréninkového programu, který pomáhá posilovat vztah mezi rodičem (pěstounem) a dítětem pomocí hravé půlhodinky jedenkrát týdně.

Po prvních třech výcvikových sezeních, kterých se účastnili oba pěstouni, začal pěstoun s Matějem jedenkrát týdně praktikovat hravé půlhodinky. V průběhu této speciální půlhodinky pěstoun vytvářel přijímající prostředí, v kterém se Matěj mohl cítit bezpečně a mohl tak pomocí hry vyjadřovat své obavy, radosti, starosti, touhy, nadšení apod. V rámci těchto hravých půlhodiniek pěstoun nevyjadřoval směrem k Matějovi jakékoliv výčitky, ponižování, požadavky, ale ani oceňování. Výběr hry a její průběh byl pouze na Matějovi. Každou hravou půlhodinku jsme následně s pěstounem rozebírali a všímali si společně momentů, které byly v zadání hranic pro Matěje důležité.

Tři hravé půlhodinky měl pěstoun také nahrané na video. Tato videa sloužila jako výborný tréninkový materiál pro další vývoj a posun ve vztahu mezi Matějem a pěstounem. Po deseti výcvikových hodinách pěstounů a sedmi hravých půlhodiniek jsme hodnotili přínos pro vztah pěstouna s Matějem, dále jsme hodnotili posun Matěje v přijímání hranic od dospělých a jejich uposlechnutí. Pěstoun se na základě

výborných výsledků metody rozhodl, že i nadále bude s Matějem pokračovat v hravých půlhodinách.

Přínos pro Matěje a jeho rodinu

Velmi se zlepšil vztah pěstouna s Matějem, upevnilo se mezi nimi pouto.

Matěj nyní více vyhledává přítomnost pěstouna, má větší zájem o trávení společného času s ním. Když si s něčím neví rady nebo chce uspokojit nějakou potřebu (jídlo, dojit si na záchod, chce přítomnost dospělého při usínání apod.) již tolik nevyžaduje, aby mu s tím pomohla pěstounka nebo u toho byla alespoň přítomná. Nyní je schopen tyto činnosti zvládnout spolu s pěstounem. Také když se Matěj necítí dobře, častěji přijme pěstounovu náruč pro ukonejšení, dříve se dožadoval v těchto chvílích výhradně náruče pěstounky.

Matěj se naučil v rámci hravých půlhodin lépe přijímat a respektovat zadávané hranice ze strany pěstounů. V rámci těchto půlhodin rychle začal na tyto hranice pozitivně reagovat a nebezpečnou nebo nepřijímající činnost (hru) ukončovat. Postupně tuto dovednost pěstouni začali aplikovat také do každodenní výchovy. I v běžném životě se velmi zlepšuje Matějovo přijímání zadaných hranic.

Pěstouni do výchovy postupně zařazují také metodu výběru ze dvou možností, která byla součástí výcvikového programu.

Díky této metodě se Matěj přiměřeně jeho věku učí nést zodpovědnost za vlastní rozhodnutí. Pěstouni se na základě této metody naučili být více důslední ve výchově, na což Matěj reaguje dobře, a zdá se, že je pro něj jejich výchova nyní více srozumitelná a čitelná.

LIBOR A KLÁRA

DOTYKOVÁ TERAPIE

Příběh Libora a Kláry

Liborovi jsou čtyři roky a Kláře pět let. Sourozenci jsou v pěstounské péči asi dva roky. Oba byli matkou zanecháni už v porodnici, odkud byli přemístěni do dětského centra. Libor má velmi rád doteky. Neustále vyhledává chvíle, kdy může být s ostatními ve fyzickém kontaktu. Klára je v kontaktu zdrženlivější. Má ráda doteky formou her. Lechtání, házení, „praní se“, v intenzivnějším fyzickém kontaktu, jako je objetí nebo hlazení, však dlouho nevydrží.

V čem potřebují Libor a Klára pomoci

U obou dětí je třeba pracovat na posílení jejich vazby k pěstounům. Libor i Klára mají tendence navazovat se i na cizí lidi mimo rodinu. Postupně začínají chápat, že pěstouni jsou „jejich lidé“ a zvykají si na stabilitu vztahu s nimi.

Cíl využití Dotykové terapie u Libora a Kláry

Posílit vazbu dětí na pěstouny. Učit obě děti přijmout hlubší dotek a tím jim umožnit uvolnit se a plně přijímat péči blízké osoby, kterou nezažily v raném dětství.

Průběh využití Dotykové terapie u Libora a Kláry

Proběhla společná schůzka celé rodiny, která byla zaměřená na naučení se tahů celkové dětské masáže. Ukazovala jsem jednotlivé tahy na panence a „maséři“ tahy opakovali dle mých instrukcí. Klárku masíroval pěstoun, Libora syn pěstounů. Pěstounka masírovala starší dceru.

Důležité bylo vytvoření příjemné atmosféry, což bylo úkolem pěstounů. Děti si užívaly to, že jsou pro ně připravená „hnízdečka“ z dek a polštářů, do kterých si mohly zalézt. Masáž si užívaly, dokázaly vydržet celou dobu, říkaly, co se jim obzvláště líbí.

Přínos pro rodinu a dítě

Domluvili jsme se, že pěstouni zařadí dětskou masáž celého těla do pravidelného rodinného programu. Přestože se nakonec nedaří provádět celkovou masáž pravidelně, pěstouni využívají její prvky dle potřeby – např. když jsou děti v napětí, unavené, není jim dobře, nebo naopak při chvílích klidu a relaxace k prohloubení uvolnění – třeba u uspávání.

Pěstouni získali další nástroj, jak posilovat vazbu dětí na ně a jak pomoci dětem uvolnit se a učit se přijímat péči blízké osoby.



VĚRA, MARCEL, TOBIÁŠ

OCHRANNÝ ŠTÍT, RODOKMEN

Příběh rodiny a dětí

Pěstounka vychovává tři děti v pěstounské péči. Dále má tři vlastní dospělé děti, které se postupně osamostatňují a opouštějí rodný dům.

Věře je 11 let a přišla do pěstounské rodiny ve svých 6 letech se svým mladším bratrem Marcelem. Žili tři roky v dětském domově poté, co je sociální pracovnice odebraly z rodiny. Matka byla závislá na drogách a otec byl ve vězení. Věra je velmi pohybově talentovaná dívka, dobře tančuje, je sportovně založená. Rovněž je velmi nadaná výtvarně. Krásně maluje, ráda něco vytváří. Velmi ráda čte. Marcelovi je 9 let. Ve své vlastní rodině se o něho hodně starala Věrka, ač byla ještě malá. Péče matky nebyla dobrá, děti zažívaly i fyzické tresty. Marcel rád sportuje, ve sportu zažívá úspěchy.

Tobiášovi je také 9 let, přišel do pěstounské rodiny o 2 roky později než Věra s Marcelem. Byl rok v dětském domově poté, co se u otce objevily zdravotní problémy – schizofrenie. Otec je rozvedený a maminka bydlí v domě s pečovatelskou službou a díky svému onemocnění se o Tobiaše nemůže starat. Tobiaš je se svými rodiči v pravidelném kontaktu. Tobiaš velmi rád tančuje, je šikovný a bystrý. Ve škole je úspěšný.

V čem potřebují děti pomoci

Pěstounka vnímá v poslední době v rodině napjaté vztahy. Není jí v tomto pocitu dobře, protože si připadá, že jen dozoruje děti, upozorňuje, co mají dělat, kontroluje a lamentuje. Chtěla by s dětmi na něčem spolupracovat a zažívat společné chvíle, kdy si budou pomáhat, budou něco společně tvořit.

Věrka je milá a bezkonfliktní, je velmi samostatná. Díky tomuto chování nemá tolik pozornosti, v poslední době se pozornost pěstounky upíná spíše na kluky. Věrka těžce nese, že byla v dětském domově, že nemá pravidelný kontakt s rodiči, má nízké sebevědomí, nevěří si. Pěstounka si uvědomuje, že by pro ni potřebovala více pozornosti a celkové uvědomění, že jsou všichni jedna rodina. V Marcelově chování se projevuje hyperaktivita a má problémy s pozorností. Pěstounka mu musí věnovat více času hlavně s přípravou do školy a s každodenními povinnostmi. Marcel měl dříve záchvaty vzteku, které postupně ustávají. Příchodem dalšího dítěte do rodiny se změnilo jeho postavení v rodině. Pěstounka mu nemohla věnovat tolik pozornosti a Marcel také začal pociťovat, že je méně úspěšný (ve školních výsledcích). Tobiáš sice přišel do rodiny později, ale věkově jsou stejně staří. Marcel cítil ohrožení a rivalizoval s Tobiášem o přízeň své sestry, pěstounky i dalších členů rodiny. Tobiáš je šikovný, bystrý kluk, který si po svém příchodu do rodiny získal všechny členy rodiny. Postupem času, kdy se Tobiáš v rodině více zabydlel, došlo k určitým změnám v jeho chování a začaly se objevovat konflikty mezi dětmi jak pěstounskými, tak i vlastními.

Cíl využití jednotlivých metod u dětí

Posílení vztahů v rodině, posílení soudržnosti a místa dětí v rodině a uvědomění si rozdílnosti každého člena rodiny a zároveň posílení pocitu, že jsou všichni součástí jedné rodiny.

Průběh využití jednotlivých metod u dětí

Během období jednoho roku proběhlo celkem pět společných setkání.

Tvorba Rodinného ochranného štítu – uvědomění si, že jsem součástí rodinného celku a tvorba štítu se týká všech členů. Štít chrání celou rodinu, ale i každého člena rodiny zvlášť, každý v rodině má své sny, svá přání, své obavy, ale štít může sloužit a chránit všechny.

Práce s prstovými barvami – obtisky rukou jednotlivých členů na jeden společný arch, kde každý prst a posléze celá dlaň symbolizovaly jednoho člena rodiny, jeho důležitost pro rodinu, vyzdvižení jedinečnosti každého dítěte pro pěstounku. Děti pak totéž dělaly s pěstounkou. Práce byla zaměřená na podpoření sebeúcty, sebejistoty a celkové ukotvení dětí v rodině.

Poslech hudby a její výtvarné ztvárnění. Tři různé skladby měly umožnit vnímání situací, vlastních pocitů a sledování, jak každý člen rodiny vnímá stejnou situaci jinak. Uvědomění si vlastní individuality a rozdílnosti lidí.

Osobnostní poker – pozitivní vlastnosti – kartičky s pozitivním hodnocením byly přidělovány jednotlivým členům. Tato technika byla zaměřena na pozitivní hodnocení, posílení sebevědomí, sebedůvěry, ocenění ostatních a vnímání pozitivních vlastností u druhého. Každý si zažil a uvědomil, že vnímání sebe sama nemusí být stejné jako to, jak nás vnímají druzí.

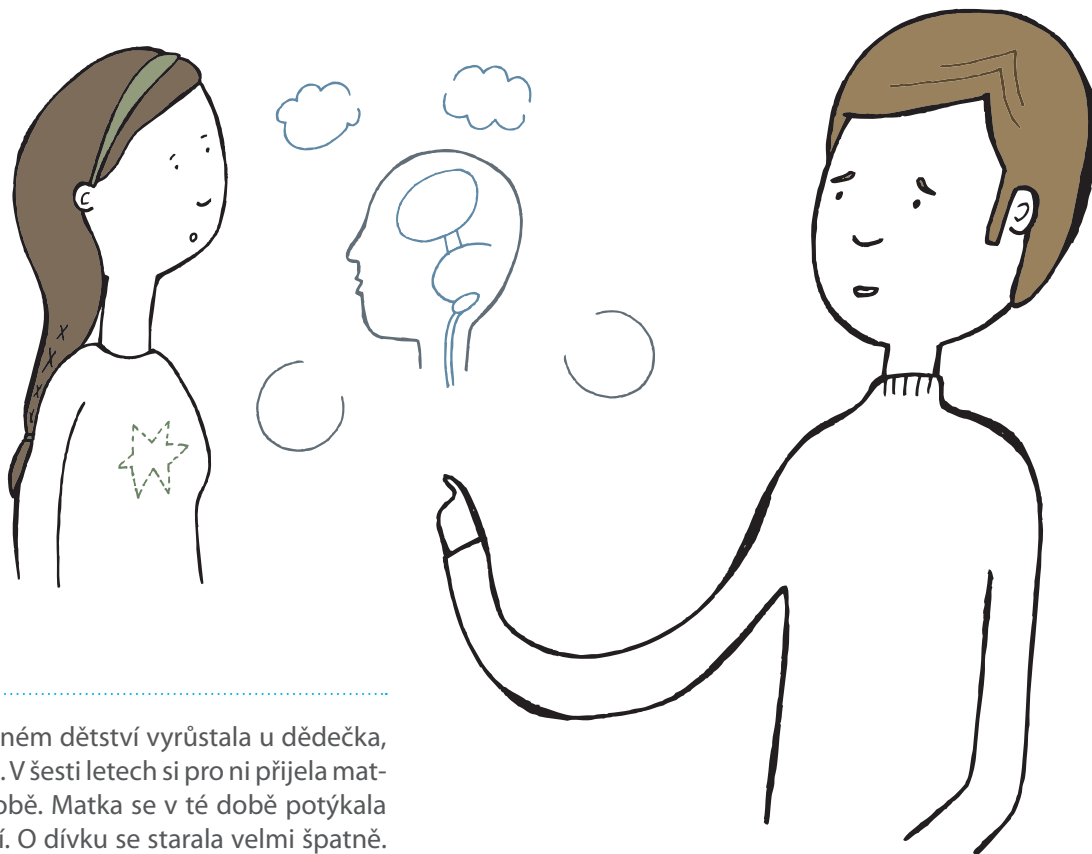
Tvorba rodokmenu a jeho zakreslení do „stromu“ byla zakončením společné práce. Došlo k posílení vědomí místa v rodině: „Jsem součástí pěstounské rodiny a jejího systému. Jsem v bezpečí, mám jistotu domova a rodinných vztahů.“

Přínos pro děti a jejich rodinu

Společná práce a trávení času dětí s pěstounkou, ukotvení v rodině, vyjádřený zájem a pozitivní hodnocení, uvědomění si své individuality a individuality ostatních, posílení pocitu soudržnosti, posílení pocitu místa v rodině, práce na zvýšení sebedůvěry, sebezřetivosti, sebehodnocení.

SYLVA

TRAUMATICKÁ HLAVA



Příběh Sylvy

Sylvě je 14 let. V raném dětství vyrůstala u dědečka, spolu s dalšími dětmi. V šesti letech si pro ni přijela matka a odvezla si ji k sobě. Matka se v té době potýkala s drogovou závislostí. O dívku se starala velmi špatně. Sylva neměla zajištěny základní potřeby, trpěla hladem a zimou. Matka Sylvě také fyzicky ubližovala – po odebrání z rodiny měla Sylva na těle známky týrání – jizvy po pálení cigaretou, lysiny na hlavě, oděrky atd. Od matky byla Sylva odebrána v osmi letech a umístěna do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Do pěstounské rodiny byla svěřena ve dvanácti letech.

*Traumatická
hlava*

V čem Sylva potřebuje pomoci

Sylvu kontaktuje občas písemně matka, která je ve výkonu trestu. V dopisech je matka vůči Sylvě necitlivá a zraňuje ji – slibuje jí, že si ji vezme. Píše, že se ve vězení má velmi špatně a že potřebuje její pomoc. Žádá ji o důkazy její náklonnosti k ní, pudí ji proti pěstounce. U Sylvy po přečtení prvního dopisu propukl afekt – byla slovně agresivní, měla blízko i k fyzické agresi, ale tu ovládla. Postupně přešla do lítosti a ujišťování se, že k matce nebude muset. Nyní přišel druhý dopis, jehož obsah je opět velmi emotivní a plný nereálných slibů. Pěstounka vnímá, že Sylva není aktuálně příliš v pohodě – je v napětí v souvislosti s kontaktem s bratrem a s blízcími se Vánoce zvažuje, jak nyní s dopisem naložit a jaká jsou rizika – co může u Sylvy dopis vyvolat.

Cíl využití Traumatické hlavy u Sylvy

Zmapovat, jak chování Sylvy ovlivňuje v minulosti prožitá trauma. Co jsou spouštěče traumatu a jakou reakci v těchto chvílích potřebuje zažít. Na základě těchto informací zmapovat riziko přečtení dopisu od matky, připravit se na možnou reakci a zvolit vhodný postup.

Průběh využití Traumatické hlavy u Sylvy

Společně s pěstounkou jsme popsaly, jakými traumaty Sylva v dětství prošla. Poté pěstounka hledala situace, které u Sylvy prožitá trauma ožívají. Jednou ze situací byla také nejistota v tom, kde bude dál – souvisí to se změnami prostředí, které Sylva prožila (odchod od dědečka, odebrání od matky, přechod do pěstounské péče). Dále pěstounka popsala, jaké chování se u Sylvy

spouští ve chvílích, kdy je oživeno trauma. Na fungování mozku ve chvílích ohrožení jsme si popsaly, jak organismus v takové chvíli reaguje. Pěstounka hledala věty, které má Sylva v tu chvíli v hlavě jako automatickou reakci na situaci ohrožení. Společně jsme poté vymýšlely vhodné reakce, které povedou ke zklidnění Sylvy a zvládnutí dané situace.

Přínos pro Sylvu a její rodinu

Na základě zmapování spouštěčů traumatu se pěstounka rozhodla odložit předání dopisu Sylvě až na období, kdy bude ve větším klidu, a nekumulovat tak zátěž, která je na Sylvu kladena. Metoda pomohla pěstounce uvědomit si, že některé části dopisu mohou u Sylvy skutečně vyvolávat opětovné prožívání traumatu a je potřeba nastavit pro písemný kontakt s matkou pravidla – domluvily jsme se na společné schůzce se sociální pracovnící Sylvy z Orgánu sociálně-právní ochrany dětí a domluvení těchto pravidel.

Dále si pěstounka uvědomila, že ve chvílích, kdy je Sylva pod vlivem traumatické události, potřebuje zajistit klid a bezpečí. Potřebuje slyšet ujišťující věty. Není v tu chvíli schopna racionálně zhodnotit situaci a přistupovat k řešení konstruktivně – nebudou tedy účinné žádné argumenty ani pokyny.

Zmapováním spouštěčů traumatu jsme otevřely téma, jak předcházet tomu, aby se Sylva do takových situací dostávala – např. vždy dobře vysvětlit, kam rodina jede, kdo přišel na návštěvu apod., aby Sylva věděla, že ji pěstounka nikam neodvází nebo že ji člověk, který přišel na návštěvu, také nikam neodveze.

Pěstounce pomohla tato metoda pochopit chování Sylvy v některých situacích a umožnila dále hledat vhodné reakce na toto chování, které se s velkou pravděpodobností bude objevovat znovu a znovu.

DITA

RODOKMEN

Příběh Dity

Dítě je 13 let. Od narození žije u své babičky – pěstounky. Matka Dity byla pěstounkou adoptována jako malé miminko. V 18 letech však z domu odešla. Vrátila se asi po roce ve chvíli, kdy čekala Ditu. Po narození Dity opět z rodiny odešla. S otcem Dita nebyla nikdy v kontaktu. Dlouhou dobu nebylo zřejmé, kdo otcem Dity je. V rodném listě uveden není. Dita v kontaktu s matkou nyní není. Stýká se však se svými polorodými sourozenci, kteří jsou také v pěstounské péči.

V čem Dita potřebuje pomoci

Dita se obtížně orientuje v tom, kdo všechno patří do širší rodiny. Těžko vnímá jednotlivé generace a rozdíly v nich. Zároveň touží poznat co nejvíce osob, které patří jak do její vlastní rodiny (příbuzní matky), tak do rodiny pěstounky (adoptivní příbuzní matky). S pěstounkou o příbuzných Dita často mluví, doptává se, jak se kdo jmenuje, kdo ke komu patří. Nedokáže si však všechna jména zapamatovat.

Cíl využití Rodokmenu u Dity

Pomoci Dítě zorientovat se v generacích, najít její místo v rodině.

Průběh využití Rodokmenu u Dity

Dita s pěstounkou vyrobily barevná kolečka a čtverce tak, aby mohly jednotlivé členy rodiny rozlišit. Čtverce představovaly muže, kolečka ženy. Dita se rozhodla

začít její vlastní rodinou. Nejdříve tedy umístila kolečko, které znázorňovalo ji, pak matku, otce atd. Společně s pěstounkou pátraly v paměti, kdo se jak jmenoval, jaké se komu narodily děti. Stejným způsobem pak postupovaly u rodiny pěstounky. Dita se snažila v rodokmenu znázornit, že její matka měla matky dvě. Vlastní a pěstounku. U rodiny pěstounky se podařilo zmapovat několik pokolení. Bylo patrné, že Ditu zajímá, jak se kdo jmenoval, jaké bylo zaměstnání předků. Nakonec Dita ke svým sourozencům znázornila rodinu pěstounskou, ve které nyní její sourozenci žijí.

Dita pak jednotlivá kolečka a čtverce nalepila na čtvrtku s tím, že společně s babičkou zkusí doplnit data narození u jednotlivých lidí. Dita se také rozhodla, že pomocí času znázorní, kdo si kdy koho vzal, kdo s kým žil.

Přínos pro Ditu a její rodinu

Rodokmen měl pomoci Dítě lépe se zorientovat v jednotlivých příbuzných. Uvědomit si, že jednotliví členové rodiny, se kterými je v kontaktu, jsou často o generaci starší. Tedy její strýcové a tety jsou vlastně jejími prastrýci a pratetami. Pro Ditu bylo toto zjištění nové.

V neposlední řadě dala výroba rodokmenu Dítě možnost fyzicky znázornit i svého otce, kterého neměla nikdy možnost poznat. Bylo patrné, že ji zajímají také sourozenci otce. I když už si pěstounka přesně nepamatovala jejich jména, znázornila si je Dita alespoň jako strýc 1 a strýc 2. Z projevů Dity bylo patrné, že má radost z informací, které se dozvěděla nebo znovu připomněla. Pro Ditu je důležité, že se k rodokmenu může vracet i v budoucnu, patří pouze jí a ona o něm může rozhodovat. Vzhledem k věku Dity je navíc Rodokmen příležitostí, jak posílit její identitu a kořeny ve vlastní rodině a zároveň ji nadále kotvit v rodině pěstounské – u její pěstounky babičky, která ji miluje a plně přijímá.

MARTIN A TEREZA

KNIHY ŽIVOTA ANEB DENÍKY Z PĚSTOUNSKÉ RODINY

Příběh Martina a Terezy

Obě děti navštěvují mateřskou školku v místě bydliště pěstounů. Martinovi je sedm let a jeho sestra Tereza je o dva a půl roku mladší. V pěstounské péči na přechodnou dobu jsou v současné době rok a tři měsíce. Martin vyrůstal zhruba do tří let s matkou a otcem. Po rozvodu byl Martin i se svojí sestrou svěřen do výchovy matky. Matka zůstala s dětmi sama. V té době musela zajistit péči o děti a chodit do práce. Situace byla pro matku nelehká a postupně přestala výchovu dětí zvládat. Bylo tedy rozhodnuto, že Martin společně se svojí mladší sestrou Terezkou budou umístěni do pěstounské péče na přechodnou dobu, aby matka měla prostor pro znovuzískání dostatečných sil pro výchovu dětí a jejich láskyplné přijetí a aby zařídila i materiálně vše tak, aby se k ní děti mohly vrátit. Během pobytu dětí v pěstounské péči se děti pravidelně stýkaly se svými rodiči i prarodiči. V současné situaci je matka připravena si děti převzít zpět do své péče a připravuje se postupný návrat dětí domů.

V čem potřebují Martin a Tereza pomoci

Pro děti bylo důležité zvyknout si na nové prostředí u pěstounů a vytvořit vzájemnou důvěru jak mezi pěstouny a dětmi, tak mezi pěstouny a rodiči dětí. Jako jeden z vhodných nástrojů jsme zvolili deníkové záznamy.

Cíl využití deníkových záznamů u Martina a Terezy

Cílem vytvoření těchto deníků bylo podpořit a získat důvěru rodičů v pěstouny. Fotografie se zážitky umožňovaly přirozenější povídání mezi rodiči a dětmi při společném setkávání. Dalším cílem bylo pro děti vytvořit přehledný a pozitivní materiál tak, aby měly zachovány pozitivní vzpomínky z období, kdy žily v pěstounské péči na přechodnou dobu. Cílem bylo i podpořit matku dětí v tom, aby nadále pokračovala ve vedení těchto deníků tak, aby společně s dětmi doplnila minulost a nadále pokračovala v zaznamenávání důležitých situací v životě dětí a vytvořila tak pro ně Knihy života, které by dětem umožnily lépe pochopit jejich životní příběh.

Průběh využití deníkových záznamů u Martina a Terezy

Při sestavování deníků jsme vycházeli z metody Kniha života, kterou jsem pěstounům představila. Pěstouni sami poté metodu přizpůsobili dětem v pěstounské péči na přechodnou dobu a začali vytvářet knihu fotografií a doplnili ji krátkými texty. Fotografie do knihy vybírali společně s dětmi. Martin a Tereza si jednotlivé fotografie mohli prohlížet s rodiči při setkáváních, což umožnilo sdílet zážitky, které děti prožily, když byly

bez rodičů. Rodiče tak získali přehled, jak se Martinovi a Tereze v pěstounské rodině daří, což podporovalo jejich důvěru v pěstouny.

Obě děti dostaly svoji vlastní knihu, ve které jsou jejich fotografie. Vznikly tak dvě originální knihy, které mají duplikát pro případ, když by knihu ztratily nebo jinak poškodily.

Přínos pro Martina a Terezu a jejich rodiny (pěstounskou a vlastní)

Přínosem pro pěstounskou rodinu byla možnost navázání bližších vztahů s rodiči svěřených dětí. Rodiče díky vznikající knize dostávali reálnější představu o tom, jak se dětem daří, a postupně získávali v pěstouny důvěru. Martinovi a Tereze zůstane kniha, ve které budou mít zaznamenány vzpomínky a budou tak mít možnost na období, které musely strávit mimo svoji vlastní rodinu bez svých blízkých, vzpomínat dobře.

PAVEL

TECHNIKY S DRAMATERAPEUTICKÝMI PRVKY

Příběh Pavla

Pavlovi je 16 let. Má ještě jednoho vlastního sourozence. V rodině dále vyrůstají tři děti v náhradní rodinné péči. Pavel v současné době studuje střední školu a přes týden žije na internátě. Chlapec je v péči psychologa a psychiatra. V rodině dále působí so-

ciální pracovnice občanského sdružení Amalthea, která poskytuje pěstounské rodině služby a sociálně-právní ochranu.

V čem potřebuje Pavel pomoci

U Pavla se projevují depresivní sklony, úzkosti, má nízké sebevědomí. Pavel se vyhýbá kontaktu s dětmi, s vrstevníky, je raději sám. Má velice málo kamarádů. Svě emoce buď racionalizuje, nebo je projeví tak expresivně, že je to pro okolí těžko přijatelné. Pavel ne zcela dobře přijal děti, které jsou v rodině v náhradní rodinné péči. Mezi Pavlem a ostatními dětmi v rodině jsou napjaté vztahy a rivalita o pozornost matky – pěstounky.

Cíl využití technik s drama- terapeutickými prvky u Pavla

Vyzkoušet si různou škálu emocí v bezpečném prostředí s následnými reakcemi dalších účastníků skupiny. Zažít pocit přijetí ve skupině dalších dětí.

Průběh využití technik s drama- terapeutickými prvky u Pavla

S Pavlem jsme se potkali na víkendovém setkání, které občanské sdružení Amalthea pořádá pro náhradní rodiny. Patnáct dětí bylo rozděleno do dvou skupin podle věku dětí, tomu byl uzpůsoben i program víkendu. Ve skupině starších dětí byl Pavel nejstarší. Možná i proto se zde projevoval sebejistěji než v jiných vrstevnických skupinách. Program s technikami s dramaterapeutickými prvky trval dvě hodiny a účastnilo se jej sedm dětí. Po technikách, které byly pro děti hlavně hrou, proběhlo i následné

povídání o tom, co se dělo, co jsme zažili. Pro Pavla se zdály důležité dvě techniky:

V technice Zrcadlení v kruhu děti stojí v kruhu. Postupně se všechny děti vystřídají ve vedení kruhu, kdy všechny jejich pohyby zrcadlí všechny ostatní děti v kruhu. Jedná se o techniku, která je vhodná na začátek práce se skupinou. Děti se na sebe skrze tuto techniku dobře naladí. Při reflexi Pavel slyšel vzkazy: „Líbilo se mi, jak jsi vedl.“ „Byl jsi dobřej.“ „Hezky jsi hrál.“ Pavel techniku komentoval slovy: „Hra se mi líbila, cítil jsem se dobře, když jsem byl veden, ale i když jsem vedl. To bylo možná i lepší. Byl to fajn pocit, že každý můj pohyb byl opakován.“

Další technika se jmenuje Samohlásky hrají emoce. Děti stojí v kruhu. Je jim vysvětleno, že každé z nich si stoupne do kruhu a zahraje krátkou scénku, kde může použít pouze samohlásku A. Žádná ze scének by se neměla opakovat. Poté, co všechny děti zahrají svoji krátkou etudu se samohláskou A, následuje další kolečko se samohláskou E. Analogicky se tak pracuje se všemi dalšími samohláskami.

Při reflexi Pavel velice precizně popsal, jaké emoce jsme mohli v rámci krátkých scének vidět. Jeho pocity ze hry byly kladné. Ocenil, že si mohl zkusit zahrát a vidět větší paletu emocí, které je možné prožívat.

Dále jsme s dětmi diskutovali o tom, že každý má právo na své emoce a jaké jsou možné reakce na různé emoce.

Přínos pro Pavla a jeho rodinu

Přestože se jednalo o jedno poměrně krátké setkání, tak měl Pavel možnost zažít pocit pozitivního přijetí ve skupině podobně starých i mladších dětí.

Dále si vyzkoušel, že emoce ostatních lidí správně vnímá, a měl prostor s ostatními vést debatu o adekvátních reakcích na emoce druhých lidí.

PAVLÍNA

TERAPEUTICKÝ PŘÍBĚH: O SNĚHULKOVI

Příběh Pavlínky

Pavlína je v pěstounské péči pátým rokem, společně s dalšími sourozenci. Pavlína vyrůstala v rodině, kde docházelo k častým konfliktům mezi rodiči, po kterých matka odcházela z domu a zanechávala děti v péči otce, který je psychicky nemocný. Děti měly často hlad a starší sourozenci byli nuceni si jídlo sehnat sami. Ve třech letech byla Pavlína umístěna do kojeneckého ústavu společně se svojí mladší sestrou. Dá se tedy předpokládat, že větší pozornost byla věnována vždy její sestře, která v té době byla ještě miminko. Starší sourozenci byli umístěni do diagnostického ústavu a později do dětského domova. Po roce stráveném v kojeneckém ústavu byla Pavlína přesunuta za staršími sourozenci do dětského domova. V dětském domově se vztahy mezi sourozenci velmi zhoršily, její sourozenci museli o dívku pečovat, uklízet po ní hračky, což se jim nelíbilo. Během pobytu dívky v dětském domově se v jejím chování objevily sklony k agresivitě. Pavlína byla uzavřená a odmítala komunikovat. Na základě projevů jejího chování bylo lékaři rozhodnuto o podávání léků na zklidnění.

Po příchodu do pěstounské rodiny byla Pavlína velmi zakřiknutá, neuměla komunikovat s ostatními, neuměla popsat své emoce, neuměla si vhodnou formou říci o pozornost dospělých. Pavlína v minulosti nezažívala ze strany dospělých

osob zájem, povzbuzení nebo ocenění jí samotné. Po určité době strávené v pěstounské rodině byly u dívky vysazeny léky.

V čem potřebuje Pavlína pomoci

U Pavlíny se stále střídají nálady, což velmi těžko zvládá. Sama je popisuje jako smutné nálady, se kterými si neví rady. Pavlína pak bývá nepříjemná na ostatní a v některých případech přestává komunikovat. Pavlína v důsledku toho mívá problémy v komunikaci s dospělými, sourozenci, ale i se svými vrstevníky. Společně s pěstouny jsme přemýšleli, jakým způsobem bychom se mohli dívce přiblížit, posílit vzájemnou důvěru a téma s Pavlínou bezpečně otevřít. Pavlína potřebuje povzbudit v tom, aby se naučila své pocity popsat a říci si o pomoc, když se necítí dobře nebo se jí něco nedaří.

Cíl využití Terapeutického příběhu u Pavlíny

Hledali jsme metodu, která by byla jednoduchá a srozumitelná. Napadlo nás, že při využití Terapeutického příběhu, který by popisoval formou pohádky příběh zvířátek, které zažívají podobné pocity, by se mohl otevřít prostor k větší otevřenosti a komunikaci mezi dívkou a pěstouny o pocitech Pavlíny.

Záměrem příběhu je, aby Pavlína dostala srozumitelnou zprávu o tom, že to, co se jí v životě přihodilo, a to, jaké zažívá pocity, mohou zažívat i jiní lidé a že tedy není v této pro ni složité situaci sama.

Průběh využití Terapeutického příběhu u Pavlíny

Příběh jsme sestavovali zhruba půl roku. S pěstouny jsem se dohodla, že příběh sestavím já, sociální pracovníce rodiny.

Během psaní příběhu jsem si uvědomila, že přesně nevím, jak příběh postavit tak, aby byl pro Pavlínu srozumitelný. Při psaní příběhu mě neustále napadaly nové věci, které jsem do příběhu vkládala, a tím se příběh stával nepřehledným. Přemýšlela jsem, proč v tomto případě je pro mne složité příběh sestavit. Uvědomila jsem si, že tím, že je Pavlína velmi uzavřená a neumí popisovat, co se v ní odehrává, můžeme jen předpokládat, co asi prožívá. V příběhu jsem tím pádem měla mnoho variant, jak „by to mohlo být“.

První verze příběhu byla jednou tak dlouhá a objevilo se v ní mnoho dalších témat, které Pavlína řeší. Díky spolupráci s kolegyní se mi podařilo příběh zkrátit a zaměřit jej pouze na jedno téma.

Přínos pro Pavlínu a její rodinu

Tento příběh bude teprve uveden do praxe, pevně doufám, že bude ku prospěchu Pavlíně i pěstounům. Pěstouni budou moci pomocí pohádky s Pavlínou otevřít bezpečně různá témata. Pavlína se může díky vyprávěnému příběhu dozvídat řešení různých situací a má možnost se pěstounů doptávat. Vzájemnou komunikací se posílí důvěra mezi ní a pěstouny.

O Sněhulkovi (pohádkový příběh pro Pavlínu)

Kdesi daleko za horami se v jedné vesničce narodilo kotátko. Hned jak rozlepilo svá očka, zjistilo, že má i starší

sourozence. Mělo radost, že bude mít kamarády na hraní. Koťátko se těšilo, že až povyroste, bude si s nimi hrát. Bylo to roztomilé kotě, které rádo jedlo a pozorovalo okolí.

Koťátko spokojeně rostlo a poznávalo svět. Jeho oči byly plné radosti a zájmu o to, co se kolem něho děje. Pak se ale stalo něco smutného, co se někdy v kočičím životě stává. Táta kocour byl jednou na lovu myší a snědl tam nějakou otrávenou návnadu. Naštěstí neumřel, ale byl vážně nemocný a nemohl se už vůbec o svá koťata postarat. Všechno to zůstalo na mámě kočce. Jenže... Máma kočka sama vyrostla s kočičími rodiči, kteří ji toho moc nenaučili – pořád se někde toulali a o mámu kočku se pořádně nestarali. A protože máma kočka nic jiného neznala, tak když zůstala na koťata sama, začala dělat to stejné – toulala se po lescích a koťátka zůstávala doma samotná. Stávalo se tedy, že měla často hlad.

A naše koťátko nechtělo mít hlad. Řeklo si, že si tedy obstará jídlo samo. Vydalo se ven na lov myší, aby se samo najedlo. Jenže jak to tak bývá, když jsou koťátka příliš malá, neumí si ještě ulovit myšku sama, to je musí naučit dospělé kočky. Každá dospělá kočka nejdříve myšku uloví a přinese ji koťátku, které sleduje, jak se to dělá, a tím se postupně učí myšku ulovit samo. Koťátko to zkoušelo a nešlo mu to, bylo z toho smutné, stýskalo se mu po mamince a mělo taky trochu vztek, že ho nikdo nenaučí to, co je potřeba. Ani ostatní sourozenci si ho moc nevěšovali.

Kolem staré stodoly, kde koťátka žila, letěla jednou v noci stará sova. Jak tak kroužila nad stodolou, slyšela, jak uvnitř kručí koťátkům bříska hladem, a také slyšela tenounký pláč našeho malého koťátka, které se zrovna moc bálo. Rozhodla se, že to takhle nenechá a koťátkům pomůže. Zařídila, aby se koťátka přestěhovala do záchrané stanice, kde žila i další zvířátka, kterým se stalo něco zlého. Záchraná stanice byla rozlehlá. Rozkládala se od palouku až k tmavému lesu. Naše koťátko se tam ocitlo úplně samotné. Hodně se bálo, nemohlo najít své sourozence a od ostatních zvířátek se drželo stranou.

Už to nebylo malé hravé roztomilé koťátko, z toho všeho smutku a strachu mu jeho radostné jiskřičky v očích pohasly. Nemělo chuť se s někým kamarádit, nemělo chuť něco zkoušet. „Stejně vždycky všechno špatně dopadne,“ říkalo si. Když se ke koťátku přiblížilo jiné zvířátko, které se s ním chtělo seznámit a hrát si s ním, koťátko zapraskalo, vystrčilo drápy a křičelo: „Jen se zkus přiblížit, uvidíš, co umí moje ostré drápy.“ A každý raději utekl.

Koťátka si všimla malá želvička, která už druhý den koťátko sledovala. Přišla tedy za ním a představila se mu: „Ahoj, já jsem Sandy a již nějaký čas tě pozoruji, jak jsi stranou od ostatních a jsi smutné. Ráda bych tě lépe poznala, máš nějaké jméno?“ Koťátko na ni chtělo vystartovat jako na všechna ostatní zvířátka. Bylo ale ze všeho už hrozně unavené a navíc vidělo, že želva má krunýř a asi na ni moc velký dojem svými drápy tedy neudělá. Chvilí tedy bylo zaražené a přemýšlelo, co odpovědět, nemohlo si ani vzpomenout na své jméno. Poslední události v jeho životě byly tak rychlé a ono si připadalo tak zmatené. Chvilí přemýšlelo a pak si vzpomnělo, že mu vždycky doma říkali Sněhulko, a to proto, že mělo bílý kožíšek po mamince. Povědělo tedy Sandy své jméno.

„To je pěkné jméno, Sněhulko,“ odpověděla mu Sandy.

Sněhulka byl rád a docela se mu ulevilo, když si mohl s někým povídat, úplně zapomněl, jak je to milé, jen tak si s někým popovídat. Sandy věděla, že Sněhulka je smutný, a taky věděla, že jedinou pomoc, kterou mu může poskytnout, je povědět mu svůj vlastní příběh, aby si nepřipadal tak sám. Proto se rozhodla mu povyprávět, proč je ona v záchrané stanici.

„Víš, Sněhulko, já jsem tady již třetí měsíc. První měsíc jsem hodně plakala. Moji želví rodiče se o mne nestarali a stejně jako ty jsem neměla nikoho, u koho bych mohla být. Když jsem sem přijela, byla jsem našťvaná na celý svět a s nikým jsem nechtěla mluvit. Dokonce jsem byla zlá na ostatní zvířátka. Vždycky mě přepadla taková smutná nálada, chtělo se mi strašně brečet a třeba někoho

i uhodit. Vždycky jsem se schovala do krunýře a nevylezla jsem, dokud nebyl všude okolo klid. Vsadím se s tebou, o co chceš, že to máš určitě podobně, vid?”

Sněhulka chvíli přemýšlel a říkal si, že ta zatracená Sandy, želva, kterou vidí poprvé ve svém životě, má pravdu, a moc tomu nerozuměl. Přesně takové pocity měl. Myslel si, že takové pocity zažívá jen on sám! Jenže teď potkal tuhle želvu Sandy a ta má taky takové pocity a přitom je úplně jiná. Je malá a pomalá. V duchu si říkal, že na první pohled nemůžou mít nic společného, a přesto mu rozumí. Vlastně je to jedno, jak vypadá, řekl si sám pro sebe. A uvědomil si, že si teď nepřipadal tak sám, cítil, že má vedle sebe někoho, kdo trošku rozumí tomu, co on prožívá, a ulevilo se mu. Po určité době se na Sandy podíval a řekl: „Myslím, že mi rozumíš, a jsem rád, že jsi za mnou přišla. Nějak je to pro mne teď jednodušší, když vím, že jsi tu se mnou.“

Sandy se usmála, vzpomněla si totiž na Freda, který za ní takhle taky přišel, když byla v záchranné stanici úplně nová. V jejích vzpomínkách ji přerušil sám Sněhulka. „Víš, Sandy, moc vlastně nerozumím, proč tady jsem a co se bude dít dál.“ Sandy se usmála – takových otázek má a měla plnou hlavu. V duchu si říkala, škoda, že tady není Fred, ten vždycky věděl odpovědi na její otázky. Chvíli přemýšlela a pak Sněhulkovi odpověděla: „Můj Kamarád Fred mi říkal, že záchranná stanice je tu proto, aby zachránila opuštěná zvířata. Ta zvířata tu pak žijí, dokud se nenajde někdo, kdo by se jich ujal a postaral se o ně – kdo by byl jejich novou rodinou. Víš, Fred už tu není,” řekla smutně, „asi před týdnem přijeli takoví sympatičtí pejsci a řekli, že hledají přesně takové štěně, jako je on, a jemu se oni také líbili, tak s nimi odjel. Fred mi vždycky říkal, že důležité je věřit. Fred věřil, že se najdou noví pejskové, se kterými bude moct bydlet, a stalo se to. A já vím, že měl pravdu. Je potřeba věřit, že se stane něco dobrého, a ono se to stane.“

Mezitím se setmělo a všechna zvířátka šla do svých pelíšků. Sněhulka dlouho nemohl usnout a přemýšlel

o všem, co mu dnes Sandy pověděla. Na jednu stranu byl velmi smutný a na druhou stranu měl dobrý pocit, že Sandy potkal. Po nějaké době usnul. Když se ráno probudil, těšil se na svoji želví kamarádku. Věděl, že tenhle den bude jiný než ty předchozí, má přece Sandy, se kterou se cítí dobře. V záchranné stanici spolu proto trávili mnoho volného času. Sandy mu vyprávěla o Fredovi. Fred byl štěně, když ho našli, byl velmi vyhladovělý a nezažil zrovna pěkné zacházení. Sandy na něho často myslela, obdivovala ho pro jeho smysl pro humor a hlavně proto, že dokázal i v nelehkých situacích najít dobré řešení.

„Někdy jsme se, Sněhulko, i pohádali. Jednou tady v záchranné stanici byla na návštěvě želva. Říkala jsem si, že si mě určitě vybere a vezme k sobě domů. Ale ona odjela s jinou želvičkou. Byla jsem hrozně smutná, a když za mnou přišel Fred, zalezla jsem do krunýře. On pořád otravoval, ať vylezu, tak jsem na něj vyjela, že je to nejošklivější štěně, které jsem kdy potkala. Měla jsem v sobě tolik smutku a bolesti, že jsem se nedokázala udržet. Fred tehdy odešel a nechal mě samotnou. Po nějaké chvilce jsem si uvědomila, co jsem udělala, a dostala jsem ohromný strach, že o mého jediného přítele přijdu. Běžela jsem proto hned za ním a omluvila jsem se mu.“

Sněhulku zajímalo, co jí Fred na to řekl; kdyby byl on na jeho místě, tak by byl na Sandy pěkně naštvaný. Zeptal se tedy Sandy, jak to nakonec dopadlo. „No, Sněhulko, Fred mě jako vždy překvapil,” odpověděla mu Sandy. „Když jsem tam před ním stála a on na mne koukal těma jeho velkýma hnědýma očima, ve kterých měl slzy, bylo mi fakt z mého chování smutno. Tenkrát mi pověděl to, co já tobě druhý den, když jsme se potkali. Řekl mi, že mi rozumí a že ví, že jsem to tak nemyslela. Taky mi tenkrát pověděl, že i on se někdy chová nepěkně k ostatním, že nad tím často přemýšlí, ale zatím nerozumí, proč se tak nehezky k ostatním chová. Víš, mně se ti tenkrát velmi ulevilo, když jsem zjistila, že mě má někdo rád, i když se mi občas nedaří vše tak, jak bych si přála.“

Sněhulku to zaujalo, protože i on měl někdy takové pocity a třeba nechtěl s nikým mluvit. Nebo byl z ničeho nic smutný a chtělo se mu plakat a ani on sám tomu nerozuměl. A teď byl rád, že zná i jiné příběhy ostatních zvířátek, která mu jsou podobná. Sněhulka si rád se Sandy povídal a dokonce ho i přestávalo rozčilovat, že je pořád tak pomalá a že na ni musí často čekat. Tak spolu v záchranné stanici strávili mnoho dní.

Jednoho dne navštívili záchrannou stanici dva noví návštěvníci – kocour Mourek a kočka Vločka. Chodili mezi zvířátky, a když zahlédli Sněhulku, hned se na něj usmáli. Sněhulka nejdřív chtěl vystrčit pro jistotu drápky, když ale viděl oči paní kočky Vločky, zjihnul a nechal se od ní olízat. Tak se totiž v kočičím jazyce řekne: „Líbíš se nám.“ Mourek a Vločka nabídli Sněhulkovi, že si ho vezmou s sebou domů, že s nimi může bydlet. Sněhulka hned souhlasil. Měl velkou radost, že má novou rodinu. Zároveň byl smutný, že opouští Sandy. Běžel se s ní honem rozloučit...

A tak začal Sněhulka bydlet v nové rodině. Bydlelo tam ještě několik dalších koťátek. Sněhulka byl spokojený. Každý si s ním chtěl hrát, Vločka i Mourek na něj byli moc hodní, dávali mu ty nejlepší myši a občas mu nalili i smetanu, což je pro kočky to nejlepší pochutnání.

Přestože Sněhulkovi teď nic nechybělo, jeho oči zůstávaly posmutnělé. Občas ho přepadl i velký smutek, kdy nevěděl, co s ním má dělat. Měl pak chuť zase zalézt do kouta, prskat a vystrkovat drápy. Občas to i udělal. Pak mu to bylo líto a nadával si, že je fakt ošklivě koťátko. Často vzpomínal na Sandy, co by mu asi poradila. A pak ho napadlo – vždycky mu přece pomohlo, že se Sandy o tom, jak mu je, mluvil. Že by to zkusil i tentokrát? Několikrát už se skoro odhodlal a šel za Vločkou. Ta má přece takové hezké oči a bílý kožíšek jako já, říkal si, ta mi jistě porozumí. Jenže pak dostal vždycky strach a zase utekl. V tom zmatku pak obvykle něco rozbil, zničil nebo uhodil nějaké jiné kotě a pak měl strach, že už ho nebude mít ráda. Vzpo-

mínal na Sandy a říkal si po sebe, ale vlastně i nahlas: „Musím přece věřit, že se stane něco dobrého, a ono se to pak stane!“

Jednoho dne konečně dokázal dojít až k Vločce, stočil se u ní do klubička a pomalu začal mluvit. Nejdřív se radši koukal jinam, aby neviděl, jestli se ty krásné oči nepřestaly usmívat. Začal povídat o tom, co všechno zažil, o tom, jak je mu smutno. I o tom, jak si někdy myslí, že je ošklivé koťátko, když pořád něco rozbíjí a když nedokáže to, co ostatní koťátka. Když už začal mluvit, šlo to najednou úplně samo. Za chvíli se přestal dívat jinam a ani si neuvědomil, že leží stočený v náruči Vločky, která ho hladí po jeho bílém kožíšku. Vločka vše trpělivě vyslechla a pak si povídali o tom, že Sněhulka není žádné ošklivé koťátko. A že to, že některé věci neumí, vůbec není jeho chyba. Také mu vysvětlila, že může v životě zvládnout jen to, co ho někdo naučí nebo co může aspoň u jiných okoukat. Což on prostě nemohl.

„Víš, Sněhulko, dám ti takový příklad o lovení myšek. Když tě bude někdo učit lovit myšky a stráví s tebou několik nocí a ukáže ti, jak dobře ulovit myš, bude z tebe pravděpodobně dobrý lovec myší. Protože máš dobrého učitele, který tě také poučí o tom, co dělat nesmíš, aby ti myška neutekla. Když ale nebudeš mít vedle sebe dospělé, kteří by tě to naučili, nebudeš to umět. Pravděpodobně se to časem budeš muset naučit sám, nebo s pomocí někoho jiného, ale asi to bude déle trvat, což nevdí, protože naučit se dá všechno, když se chce. Stejně je to i s dospělými, Sněhulko. Dospělí byli také kdysi děti, a pokud vedle sebe neměli někoho, kdo by je naučil, jak se postarat o domácnost, jak pečovat o své děti, tak to nebudou umět a není to proto, že by to nechtěli zvládnout, jenom to neumí. Jako tvoje mamka kočka. Tu také nikdo nenaučil, co má se svými koťátky dělat, proto to nedělala.“ Pak si ještě povídali o tom, že to tak s kočkami je – když se cítí špatně, prskají a vytahují drápky, jenže

ostatní nemohou za to, že se tak cítí, a mohou se pak na koťátko zlobit nebo s ním pak nechťejí nic mít.

„Víš, Sněhulko, je potřeba si uvědomit, že ostatní, kteří tě mají rádi, nemohou za to, že ty jsi smutný. Někdy v životě věci nejsou jednoduché a je potřeba je přijmout tak, jak jsou. Rozhodně máš právo na své pocity, jen je potřeba o nich mluvit a ostatní pěkně upozornit, že se necítíš dobře. Je to lepší, než když je pak poškrábeš. Oni pak mají šanci ti porozumět a třeba ti i pomoci.“

Sněhulka o tom, co mu Vločka povídala, dlouho přemýšlel, až z toho přemýšlení usnul. Když se probudil, šel znovu za Vločkou a povídá jí: „Tak já už jsem to vymyslel. Když zas budu smutný, tak přijdu za Tebou a řeknu Ti to a Ty mi ze začátku poradíš, co mám dělat. Šlo by to tak?“ „To by, Sněhulko, určitě šlo,“ potvrdila Vločka, „to jsi moc hezky vymyslel.“

A od toho dne to tak fungovalo. Když toho bylo na Sněhulku moc a přepadly ho zlé pocity, dřív než začal prskat a škrábat ostatní, dřív než něco rozbil, snažil se najít Vločku a říct jí, co se děje, a ona měla vždycky nějaké „kouzlo“ po ruce, které pomohlo. Třeba si spolu zazpívali. Nebo Sněhulku povzbudila, aby jí všechno řekl a aby si u ní poplakal. Nebo šli spolu ven a drápali svými drápkami do stromů, až všechen vztek vydrápali. Postupně už Sněhulka nepotřeboval ani najít vždycky Vločku, zjistil, že i další kamarádi mu mohou pomoci, když jim řekne, co se děje. A postupně dokonce zjistil, že si umí pomoci i on sám, když třeba vyzkouší něco z toho, co dělávali společně s Vločkou.

Sněhulkovi se postupně vracely jeho veselé oči. Znovu začal mít chuť učit se nové věci a poznávat svět kolem sebe. Brzo se spolu s ostatními naučil chytat myši a lézt na stromy a všechno ostatní, co má správná kočka umět. Jednoho dne se také sešel se svoji kamarádkou želvou a také s pomocí Vločky a Mourka našel svoje kočičí sourozence. Později se potkal také se svojí kočičí mámou – ale to už je zase jiný příběh...

LENKA

PESSO BOYDEN SYSTEM PSYCHOMOTOR (PBSP)

Příběh Lenky

Lence je 8 let, vyrůstá u pěstounů. Spolu s ní je v rodině i další syn v pěstounské péči. Lenka do 2 a půl let byla v kojeneckém ústavu, zpočátku se svou matkou. Nedokázala se však o ni postarat a opustila ji. Otec Lenky je ze záznamů sociální pracovnice popisován jako despotický, se sklony k agresivitě. Lenka brala údajně kvůli záchvatům vzteku léky už v kojeneckém ústavu. I nyní je v péči dětské psychiatricky a užívá léky na zklidnění.

Lenka není s nikým ze své rodiny v kontaktu, neví zatím ani o své sestře. Jako své rodiče však plně přijímá své pěstouny, cítí se s nimi v bezpečí, oslovuje je mami a tati. O své vlastní rodině nemá dle pěstounů potřebu mluvit.

V čem potřebuje Lenka pomoci

U Lenky se objevují záchvaty vzteku, které jsou pro ni velmi vyčerpávající, stejně tak pro její pěstouny, zejména pěstounku. Zároveň se zdá, že Lenka nedokáže plně prožívat své emoce – často „přehrává“, chce se zavděčit dospělým, být přijímaná. Vztek někdy používá jako nevědomou manipulaci k získání po-



PBSP

zornosti, zájmu. Ji samotnou „vztekaní“ trápí, nechce „taková být, ale nemůže si pomoci“. Když je Lenka vzteklá, řekla několikrát pěstounům, že „si ji teda neměli brát a že chce do děčáku“. Poté však ze vzteku rychle přejde do bezmoci a pláče a touží po náruči, přijetí a odpuštění.

Cíl využití prvků terapie PBSP u Lenky

Využití prvků terapie PBSP u Lenky mělo primárně za cíl posílit vztah mezi pěstounkou a Lenkou a tím zmenšit počet konfliktů v rodině, které ohrožují vztahy v rodině a vytvářejí napětí mezi všemi členy rodiny. Využití této metody rodině doporučila jejich klíčová pracovnice.

Průběh využití prvků terapie PBSP u Lenky

S Lenkou a jejími pěstouny jsme pracovali v páru – jeden z nás se soustředil více na Lenku, druhý podpořoval zejména pěstouny. Proběhly celkem tři společná sezení a jedno pouze s pěstouny, každé v délce trvání 90 minut. První tři sezení byla uspořádána tak, že jsme nejprve pracovali s pěstouny a připravovali je na situace, na které se v sezení zaměříme – jak a kdy reagovat, jak Lence pomoci vyjádřit to, co potřebuje, kdy být aktivnější a kdy naopak počkat. Při úvodní konzultaci jsme zároveň oběma pěstounům přiblížili teoretický koncept metody, aby věděli, proč a jak budeme pracovat. Lenka si v době, kdy jsme mluvili pouze s pěstouny, kreslila v jiné místnosti. Větší část všech tří konzultací pak byla vždy společná s celou rodinou.

1. konzultace

První část bez Lenky – pěstouni Lenky nejprve popsali, s čím se u Lenky potýkají, jaké to pro ně je – zvládat časté konflikty způsobené jejími záchvaty. Zjišťovali jsme také, jak celou situaci podle pěstounů vnímá sama Lenka, zda ví, proč na terapii s pěstouny přijela. Pěstouni spontánně popisovali mimo jiné i situace ze svého dětství, zejména pěstounka si uvědomovala, že některé situace s Lenkou jí připomínají situace z jejího dětství s její matkou. Po dohodě s pěstouny měla být obsahem první konzultace zejména společná hra s Lenkou, zvykání si na novou situaci s jejich podporou. Vysvětlili jsme, že budou Lenku provázet situacemi, kdy si u nich bude hledat dobré místo, kdy vyzkouší, jaké to je zažívat od nich bezpodmínečnou podporu.

Druhá část s Lenkou – Lenka byla zpočátku nejistá, emočně stažená, bála se, že je na terapii kvůli vztekání a že jí budeme domlouvat. Volnou hrou s rodiči se trochu uvolnila a přijala možnost udělat pro sebe a rodiče „pelíšek“, kam si všichni lehnou a budou spolu. U Lenky byla patrná tendence pečovat o mamku s tatškou, zároveň ji bavilo to celé řídit, rozhodovat. S naší pomocí vymyslela také věty, které by mamka s tatškou mohli říkat – že ji mají rádi takovou, jaká je, že jsou rádi, že ji mají, atd. Lenka si vyzkoušela také situaci, jaké by to bylo, kdyby byla u „téhle“ maminky v bříšku, i když to tak v realitě nebylo. Mamka s tatškou jí u toho opakovali věty, jak jsou rádi, že ji mají a že kdyby ji měli od miminka, byli by pořád spolu.

Lenka si v těchto situacích zavírala na krátkou dobu oči, bylo však pro ni těžké vydržet v takové situaci déle. Obvykle se začala smát nebo něco šeptat mamce nebo tatškovi a ze situací „utekla“.

2. konzultace

První část bez Lenky – pěstouni popisovali určité zklidnění Lenky po terapii, užívali si čas s ní trochu jinak. Jeden konflikt se objevil v situaci, kdy Lenka nechtěla uklidit nádobí z myčky a chtěla do bazénu, porušila domluvenou dohodu. „Plácla sebou na zem“ a vztekala se, svého však nedosáhla, pěstouni ji ze záchvatu dostali tím, že ji lehce pocákali vodou. To Lenka prožívala s bezmocí a frustrací, plakala. V přípravě jsme se zaměřili na to, jak by mohly vypadat situace, kdy Lenka s pěstouny zažije bezpečné limity, kdy si bude moct vyzkoušet svou sílu, ale zažije, že mamku a tatku jako pár nemůže rozdělit, že udrží i její vztek, že je vztek přijímanou emocí a že na něj má právo a může ho projevovat.

Druhá část s Lenkou – Lenka byla uvolněnější než při prvním setkání, zdálo se, že má radost, že je s rodiči opět zde. Bez váhání zkusila tytéž situace, které se jí líbily při minulé terapii – s mamkou a tatškou si udělala pelíšek, zabalili se do dek, vyzkoušela „houpání“ a „padání do náruče“, kdy s pěstouny znovu zažívala podporu a ochranu. Když jsme jí nabídli možnost „dát si páku“ s mamkou a tatškou, aby vyzkoušela svou sílu, nebála se do hry jít. Frustrace z toho, že pěstouny „nepřepere“, i když oceňují její sílu, přinesla její prožitek bezmoci a následně pláč – ukazoval se tedy mechanismus, který se opakuje – chce vyhrát, něco nedělat, nenechat se ovládat, a když to nejde, začne se hodně vztekat, bojovat a rychle přejde do bezmoci a brečí, potřebuje přijetí a ukonejšení. Teprve v této situaci je plně u svých emocí a prožívá autenticky. Opakovali jsme pak situace, kdy Lenka zažívá přijetí a slyší věty přijetí a lásky, která je bezpodmínečná a není až následkem předchozího vzteku. Lenka mohla zažívat, že se nemusí vztekat, aby byla přijímaná. A že když je smutná nebo i zlobí, je i tak přijímaná a v pořádku.

3. konzultace

První část bez Lenky – pěstouni popisovali, jaký měli týden, běžné každodenní starosti v rodině. Nový záchvat se u Lenky neobjevil. Připravili jsme se společně na situace, kdy si Lenka vybere, které situace chce zažít znovu, a že společně napíšeme „léčivé věty“, aby byly rodině dále k dispozici. Vrátili jsme se také k situaci „postříkání vodou“ – jak mohla Lenka situaci prožívat, co v ní vyvolává strach z trestu, jaký vzorec to u ní startuje – boj.

Druhá část s Lenkou – Lenka byla radostná, s chutí se pustila do „oblíbených“ situací, snadno ji napadaly věty, které chtěla od mamky a taťky slyšet. Poprvé se na delší dobu zcela uvolnila, když ji mamka s taťkou houpali na rukou a radovali se z toho, že „ji mají a že je právě taková, jaká je“.

Při zapisování vět na velký papír byla Lenka pozorná a hlídala správnou formulaci. Věty zněly např. „máme tě rádi, i když se vztekáš“, „máme tě rádi takovou, jaká jsi“, „jsme s tebou rádi“ atd. V závěru jsme shrnuli, co jsme všechno společně dělali, a zhodnotili, jaké to pro nás všechny bylo a v čem se dá pokračovat i doma. S Lenkou jsme se rozloučili.

4. konzultace pouze s pěstouny

Konzultace pouze s pěstouny proběhla s časovým odstupem tří týdnů. Oba pěstouni zhodnotili, že celková atmosféra v rodině se zklidnila, „něco“ se podle nich změnilo, Lenka je v pohodě a pěstounka pozoruje, že má více trpělivosti a pochopení pro její záchvaty. Protože se v jedné z konzultací objevilo téma vlastní rodiny, které sama Lenka spontánně pojmenovala, věnovali jsme pozornost také tomu, jak by s Lenkou pěstouni mohli a měli pracovat na tomto tématu. Doporučili jsme se tématu věnovat s jejich

klíčovou pracovnící. Během sezení jsme se věnovali doporučením, jak s Lenkou dále doma pracovat, jak pokračovat v tom, co se pěstounům dařilo během terapie – přijímat emoce Lenky, popsat je, používat „léčivé věty“, napojovat se na pocity a potřeby Lenky v tu danou chvíli.

Přínos pro Lenku a její rodinu

Z pohledu pěstounky došlo ke „zbourání skla“, které mezi ní a Lenkou bylo, také pěstoun si všiml proměny vztahu, pociťoval mezi oběma větší klid a přijetí. Pěstouni se radovali z toho, že je doma pohoda.

Tři terapeutická sezení nemohla změnit celkové fungování Lenky v rodině, mohla však přispět k většímu poznání pěstounů, jak vztek u Lenky vzniká a funguje a co mohou oni dělat, aby záchvatům účinněji předcházeli.

U Lenky je navíc pravděpodobné, že trpí poruchou attachmentu a potřebuje specifický rodičovský přístup – také na tom bude nadále s rodinou pracovat psycholožka, která rodinu provází pěstounstvím.



LUBOŠ

WATCH, WAIT AND WONDER

Příběh Luboše

Lubošovi je 2 a půl roku. V pěstounské péči je tři měsíce. Luboš byl již po porodu zanechán matkou v porodnici. Z porodnice byl přemístěn do dětského domova pro děti od 0 do 3 let, kde byla již umístěna také jeho o rok starší sestra. Jednalo se o malý dětský domov. Luboš byl ve skupině s cca čtyřmi dalšími dětmi, v časté interakci byl ale i s dalšími dětmi žijícími v dětském domově. Luboš patřil v dětském domově vzhledem ke svému fyzickému vzhledu i povaze k oblíbeným dětem u personálu. Neměl však žádnou blízkou osobu, se kterou by navázal důvěrnější vztah. Dobře se přizpůsobil principům skupinové výchovy.

Luboš byl do pěstounské péče svěřen spolu se svojí starší sestrou. V pěstounské rodině vyrůstají další tři starší děti ve věku 10, 11, 14 let.

V čem Luboš potřebuje pomoci

Luboš projevuje velkou důvěru vůči všem osobám ve svém okolí. V kontaktu s lidmi je nevybíravý, přijme ke každému, kdo mu nabízí svoji pozornost. To se projevilo hned při první návštěvě pěstounské rodiny v dětském domově – Luboš ihned navázal kontakt s pěstounem. Bylo patrné, že mužská osoba je pro něj atraktivní, tak chce její pozornost.

Po umístění do rodiny se Luboš snaží být v neustále v interakci se členy rodiny, má rád, když s ním pěstoun

nebo starší děti skotačí, „blbnou“. Péči pěstounky ale přijímal s obtížemi. Zdá se, že pro něj nebyla tak atraktivní osobou, protože má vůči němu i nějaké požadavky, navíc pozorností žen je z péče v ústavním zařízení nasycen. Klidný hlubší fyzický dotek a péči pěstounky Luboš zpočátku úplně odmítal.

Z projevů Luboše se zdá, že na základě své dosavadní životní zkušenosti upřednostňuje povrchnější vztahy před skutečnou citovou vazbou. Je pro něj problematické uvolnit se a přijímat péči, která je v jeho věku přiměřená.

Cíl využití Watch, Wait and Wonder u Luboše

Posílení vztahu mezi pěstounkou a Lubošem, posílení schopnosti reflexe pěstounky vůči potřebám Luboše.

Průběh využití Watch, Wait and Wonder u Luboše

Pěstounka a Luboš se scházeli pravidelně jednou týdně v prostorách, kde bylo připraveno prostředí pro hru Watch, Wait and Wonder. Proběhlo pět setkání.

Vždy byla věnována cca půl hodina hře Watch, Wait and Wonder a půl hodina reflexi hry se mnou jako terapeutkou. Čas hry i reflexe byl přizpůsoben potřebám Luboše (někdy byla tedy hra delší) pokud bylo patrné, že Luboš je uprostřed nějakého procesu, jindy kratší, když již byla patrná jeho únava.

Důležité bylo vzhledem k věku Luboše vhodně zvolit čas setkání, aby Luboš nebyl unaven, hladový apod. a mohl se plně koncentrovat na hraní. Několikrát se stalo, že Luboš potřeboval v průběhu hry na záchod, dokázal se ale většinou bez problémů znovu vrátit ke hře.

Po pěti setkáních jsme se s pěstounkou domluvily na ukončení. Luboš si již po celou dobu setkání hrál přirozeně, bylo patrné vzájemné naladění. Jako rituál pro skončení setkávání se domluvili, že si Luboš vybere oblíbenou hračku, kterou pak s pěstounkou koupí domů a budou si s ní spolu hrát doma.

Přínos pro Luboše a jeho rodinu

Při počátečních setkáních Luboš vyhledával spíše hru sám – častěji spíše bez interakce s pěstounkou. Bylo patrné, že je zaujat hračkami, zkoušel, co se s nimi dá dělat. Postupně v případě, že mu něco nešlo, oslovil pěstouнку. Pěstounka vyzorovala, že dříve, než ji požádá o pomoc, naváže oční kontakt, po určité době jí předmět podává bez očního kontaktu a až teprve, když se nic nestane, použije slovní žádost o to, co chce, ale nadále se na ni nedívá. Pěstounka ho při hře podporovala v tom, aby si o pomoc řekl, a to tím, že na jeho výzvu o pomoc ochotně reagovala, potvrzovala mu, že je tu pro něj, že mu s věcí pomůže. Luboš si na toto začal zvykat, získával jistotu, že se stane to, co on chce, a že to může získat právě od pěstounky. Při zapojení pěstounky do činnosti začal používat oční kontakt, neprojevoval již ostych, když si o pomoc říkal.

Luboš zpočátku ulpíval na opakování stejných činností. Zejména po příchodu do místnosti vždy následoval stejný sled her. Při prvních setkáních se těmto opakujícím se činnostem věnoval poměrně dlouhou dobu, čím dál více do nich zapojoval pěstouнку – opakoval tak činnosti, u kterých už měl její zapojení „vyzkoušené“. Pěstounka trpělivě opakovala činnosti s dítětem, ve stejné podobě, stejném sledu tak, jak ji vedl Luboš. Tím mu potvrzovala, že ho dobře vnímá, že je na něj naladěná a že je jeho činnost v pořádku a přijatá a tím se cítil přijatý

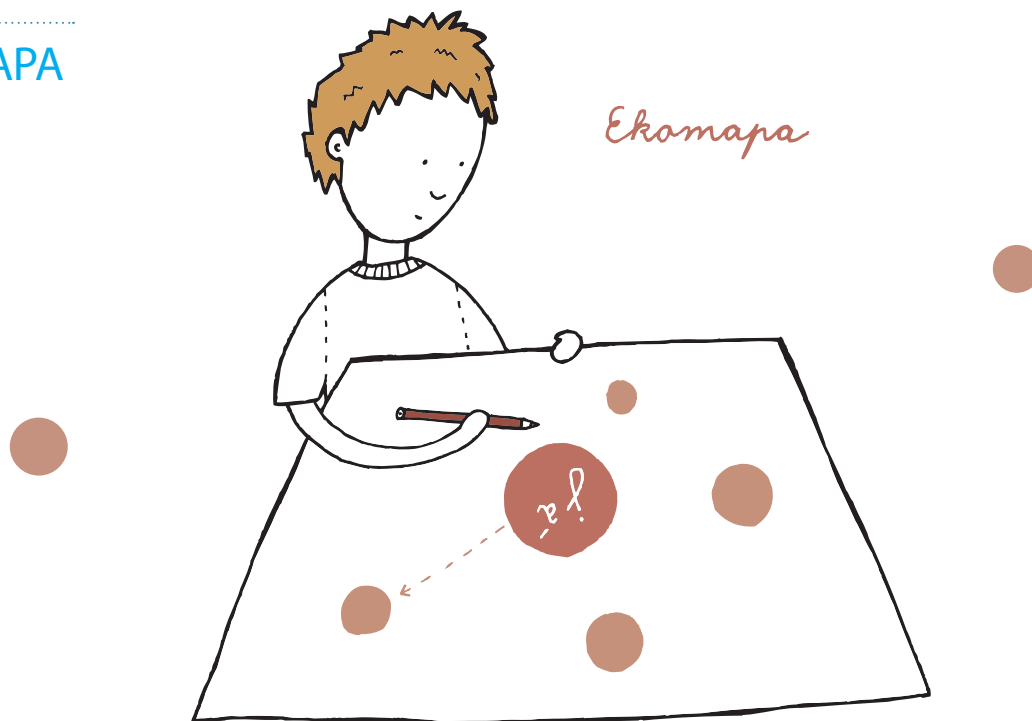
i Luboš. Postupně se nápadně zkracovala doba těchto opakujících se činností a Luboš více vyhledával i jiné hračky a zkoušel nové činnosti a hry. Pěstounka tuto jeho činnost podporovala tím, že dávala najevo soustředěný zájem – tím znovu potvrzovala své přijetí Luboše jako takového. Pěstounka se naučila Luboše lépe vnímat, při hře si všímala jeho schopností a talentů, které oceňovala a dávala Lubošovi najevo své překvapení z toho, co všechno už umí, dokáže.

Pěstounka se také naučila reflektovat, kdy do hry Luboše zbytečně vstupuje a jak na to Luboš reaguje. Např. když mu ukazuje, jak si „správně“ s něčím hrát, vymýšlí aktivitu, které by se mohli věnovat. Luboš toto zpravidla odmítl a opakovaně zkoušel prosadit svoji myšlenku. Bylo na něm zároveň patrné vzrůstající napětí, nejistota, zřejmě zažíval pocit nepochopení. Když pěstounka následovala jeho hru, pochopila postupně, co Luboš chce vyjádřit, jaký princip jeho hra má, a dozvěděla se tak něco dalšího o jeho povaze. Například o jeho vytrvalosti, touze po experimentu. Tedy když žádná kostička opakovaně nepasuje do otvoru, Luboš není zklamaný a hra ho nepřestává bavit, ale zkouší to pořád dokola, protože nezažívá zklamání, ale vzrušení z tohoto experimentu. Pěstounka se naučila podpořit Luboše v jeho způsobu poznávání světa. Luboš postupně získával větší důvěru vůči pěstounce. Zkušenostmi, které zažil při hře, zjistil, že je to osoba, kterou on zajímá, která ho podporuje a může mu pomoci. Tyto zkušenosti ze hry přirozeně rozšířil na běžné interakce doma. Začal více vyhledávat přítomnost pěstounky, sám si říká o pomazlení, přitulení. Přijímá od pěstounky její péči a pozornost.

Pěstounka popisovala, že se Luboš na společná setkání při hře těší, vypráví o tom i v průběhu týdne. Zvykl si chodit někam mimo domov jen s ní. To, že mají nějakou aktivitu, na kterou se společně těší a která spojuje je dva, posílilo výrazně jejich vzájemnou vazbu.

JIRKA

EKOMAPA



Příběh Jirky

Jirka navštěvuje čtvrtou třídu základní školy, je mu 10 let. V pěstounské péči tety je v současné době necelý rok. Jirka vyrůstal v péči své matky do jeho osmi let. Prostředí, ve kterém se pohyboval i se svými sourozenci, bylo nestabilní. Matka střídala partnery, občas změnila místo svého pobytu. Vzhledem k její závislosti na návykových látkách přišla postupně o své zázemí a děti byly odebírány z její péče. Jirka byl

odebrán jako poslední a byl umístěn do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Po umístění Jirky do zařízení o něho projevila zájem sestra matky, tedy jeho teta, a usilovala o převzetí Jirky do své péče. Po několika měsících jí byl Jirka svěřen do péče a začalo společné hledání cesty jednoho k druhému tak, aby se Jirkovi dařilo dobře a byl spokojený.

V čem Jirka potřebuje pomoci

Společně s tetou – pěstovankou pomáháme Jirkovi se seznámit s novým prostředím, úkoly a povinnostmi, které doposud neznal vzhledem k jeho minulosti. Sledujeme, jak se Jirkovi daří začlenit se do nové rodiny a jak se mu daří navazovat nová přátelství. Pro zachycení vzájemných vztahů Jirky v novém prostředí jsem se rozhodla použít kresebnou techniku Ekomapy.

Cíl využití Ekomapy u Jirky

Cílem této metody u Jirky bylo zakreslit síť lidí, které Jirka považuje ve svém životě za podstatné.

Vzhledem ke ztrátám blízkých lidí během jeho prvních deseti let života je u Jirky podstatné sledovat, zda dokáže navazovat nová trvalejší přátelství. Technika Ekomapy dále umožňuje odhalit vazby, na kterých Jirkovi záleží, a umožňuje mu bezpečným způsobem zaznamenat osoby, které mu v současném životě chybí.

Průběh využití Ekomapy u Jirky

V rámci individuální práce jsem Jirkovi vysvětlila techniku a nechala ho zakreslit osoby, které jsou v současné době pro něho důležité. Jirka po svém způsobu zakreslil tři ekomapy. V první ekomapě ztvárnil jeho nejbližší, což

byla mamka, teta a strejda. K této ekomapě připojil další, kde zakreslil lidi ze širší rodiny pěstovanky. Třetí ekomapa znázorňovala jeho kamarády ze školy.

S Jirkou jsem si povídala o tom, co zakreslil. Ze společné práce vyplynulo, že Jirka se v rodině pěstovanky cítí dobře a bez problému navazuje nová přátelství. Při naší společné práci si dokázal říci o častější kontakt se svojí mamkou a sourozenci. Jsou to osoby, o které přišel a stýská se mu po nich, ale v současné době není vzájemný kontakt nastaven. S Jirkou jsme se domluvili, že téma setkání s jeho rodinou proberu s pěstovankou.

Přínos pro Jirku a jeho rodinu

Výstupy z individuální práce s Jirkou jsem představila pěstovance. Společně jsme se shodly, že by bylo dobré nastavit kontakt mezi matkou, Jirkou a jeho sourozenci. Jirka matku viděl naposledy při soudním stání, kdy se projednávala záležitost jeho svěřeni do péče tety, a kontakty se sourozenci nebyly nastaveny. V následující spolupráci jsme se zaměřily na mapování možností setkání Jirky s jeho rodinou. Jirka se v následujících měsících setkal se svojí matkou, mladší sestrou a bratry. Podařilo se, že kontakt Jirky s jeho blízkými osobami byl nastaven a je v rámci možností matky a jeho sourozenců nadále zachován.



Cíl využití Knihy života u Anety

Hlavním cílem tvorby Knihy života bylo navázat bližší vztah s Anetou, vytvořit pro ni prostor určený pouze pro ni, povzbudit ji v hledání a objevování vlastních pocitů, pomoci jí propojit minulost se současností. Kniha života měla být zároveň způsob, který Anetě pomůže ukotvit a „uložit“ její vzpomínky a události jejího života.

Průběh využití Knihy života u Anety

S Anetou jsme se domluvily na čtyřech individuálních konzultacích a jedné společné spolu s pěstounkou. V rámci první konzultace jsem Anetě vysvětlila, jak budeme společně pracovat, proč si myslím, že může být fajn si takovou Knihu života vytvořit. Aneta k tomu byla skeptická a nedůvěřivá, chtěla si povídat hlavně o tom, jak se má „teď a tady“, což jsme v rámci našich konzultací také stihly. Má pozornost jí vyhovovala, bylo zřejmé, že si ráda povídá. Na první konzultaci jsem přinesla Anetě blok, který by mohl jako Kniha života sloužit. Přinesla jsem také fotky z akcí Amalthey, na kterých Aneta byla před více než 5 lety.

V rámci dalších třech konzultací jsme společně pracovaly pomocí časové osy událostí – vyšly jsme od data narození Anety a vzpomínaly na důležité osoby v jejím životě. Aneta si postupně dokázala vybavit vzpomínky – na tetu, oblíbenou vychovatelku v dětském domově, na pejska, kamarádku ze školy, na první den, kdy poprvé uviděla pěstouny, na rozbitý lustr, na rohlíky, které pořád jedla, když přišla do rodiny, na to, že vypadala jako kluk, na koncert, který

se konal v dětském domově, na trampolínu, pokoj u pěstounů...

Aneta neměla potřebu informace zaznamenávat písemně, nechtělo se jí moc psát ani lepit fotky, i když jsme se na záznamu domluvily, nikdy skoro nic nezapísala. Chtěla si hlavně povídat, postupně jsme tedy od výsledku ve formě „knihy“ upustily.

Při závěrečné konzultaci jsme se sešly i společně s pěstounkou – cílem bylo ukázat a hlavně říci pěstounce, na čem jsme společně pracovaly, co Aneta objevila, na co si vzpomněla. Také se pěstounky doptávala, jak to „tenkrát bylo“ z jejího pohledu. Prohlížely jsme si také společně fotky rodiny i fotky z dětského domova. Pěstounka Anetu oceňovala, svým zájmem ji podporovala při jejím vyprávění. Od minulosti jsme se dostaly až do současnosti a blízké budoucnosti – k plánům a snům Anety.

Přínos pro Anetu a její rodinu

Společná práce přinesla Anetě individuální pozornost a pozornost pěstounky, umožnila Anetě podívat se na svůj životní příběh s odstupem, získat ocenění za to, co všechno už ve svém životě zvládla, co se jí povedlo, jakou vnitřní sílu má, o co a o koho se může v budoucnosti opřít.

Pro pěstouny byla má individuální práce s Anetou pomocí v tom, jak se Anetě přiblížit, jak ji vrátit ke kořenům a zároveň nadále kotvit v pěstounské rodině. Já jsem si při práci s Anetou uvědomila, že není důležitý výsledek (tedy „dokonalá Kniha života“), ale proces, při kterém jsme si společně povídaly, smály se a zažívaly příjemné chvíle. Právě ty si snad Aneta dokáže pro sebe uchovat.

ILONKA

DOTYKOVÁ TERAPIE



Dotyková terapie

Příběh Ilonky

Pěstounka má v péči svoji sestru Ilonu, které je 17 let a v únoru 2013 se jí narodila dcera Ilonka. Pěstounka má tedy ještě v poručnictví malou Ilonku a pomáhá a podporuje svoji sestru v péči o Ilonku. Pěstounka se svým manželem mají svých šest dětí.

V čem potřebuje Ilonka pomoci

Ilona se učí pečovat o svoji dceru a dotyková terapie je tak možným prostředkem, jak upevnit a podpořit vztah mezi matkou a dítětem. Dotykové techniky může využít i pěstounka při péči u vlastních dětí.

Cíl využití Dotykové terapie u Ilonky

Cílem Dotykových technik je posílit vztah matky a dítěte, jeho ujištění, kdo je jeho pečující osobou a kde se může cítit bezpečně. Zároveň to může být pro matku nácvik rodičovských kompetencí a její ujištění v roli matky. Pro pěstounku to je obohacení o možné konkrétní techniky, které se mohou využívat v každodenním životě.

Průběh využití Dotykové terapie u Ilonky

Proběhla celkem 4 setkání s pěstounkou, její sestrou a malou Ilonkou.

1. setkání

Na prvním setkání jsme mluvily o dotycích a jejich významu, o aroma olejích, silicích, o prostředí, jaké má být při masáží. Přivezla jsem s sebou materiály o Dotykových technikách, masážní tahy včetně obrázků s popisem jednotlivých kroků. Měla jsem s sebou panenku, na které jsem ukazovala masážní tahy.

Dle naší společné dohody měla Ilona masírovat svoji dceru Ilonku a pěstounka svoji nejmladší dceru Janu. Janě jsem vysvětlila, co budeme dělat, již při minulé návštěvě a ona souhlasila. Nejdříve jsme připravily místo pro Janu na zemi, na dece, pro Ilonku na pohovce. Jana si pak vybrala vůni – silici, kterou jsme použily společně s masážním olejem. Ilonka vzhledem k věku byla masírována pouze olejíčkem bez přidané silice. Původně jsme plánovaly vyzkoušet masáž nohou, břicha, hrudníku a rukou. Ilonce se líbila masáž nohou a i břicha. Uvědomila jsem si, že nemohu učit masážní tahy u dítěte, kterému je 6 let, a zároveň u kojence. Masáž takto velké dívky trvá déle. Ilonka totiž začala plakat, a to pravděpodobně z důvodu, že jí byla zima, když byla dlouho odkrytá. Ilona tedy masáž břicha nedokončila a Ilonku zabalila do deky. Když pěstounka

dokončila masáž Jany – tedy masáž nohou, břicha, hrudníku a rukou, pomohla uklidnit Ilonku, která po celou dobu plakala a nebyla k utišení. Ilonku pěstounka ustrojila a zabalila do zavinovačky a Ilonka poté hned usnula.

2. setkání

Na druhém setkání jsem zjistila, že je Jana nemocná. Ilona měla rýmu a kašel a malou Ilonku trápila rovněž rýma. Pěstounce i Iloně jsem vysvětlila, kdy je a kdy není vhodné masírovat. Nachlazení masírujícího nebo masírovaného je kontraindikace a nedoporučuje se. Rozhodla jsem se tedy na panence zopakovat masážní tahy z minulé návštěvy. Znovu jsem mluvila o vhodném využití Dotykových technik v běžném životě, jejich smysl a přínos. Tato návštěva tedy probíhala v duchu teoretických informací s ukázkami masážních tahů na panence.

3. setkání

Na třetí schůzce proběhl nácvik dalších masážních tahů – obličej, zad a zadečku. Jana byla připravena a čekala na masáž. Vzhledem k tomu, že byly prázdniny a všechny ostatní děti byly venku, dala jsem Janě na výběr, zda chce masáž, anebo zda chce jít ven. Jana si vybrala možnost jít ven. Na panence jsem ukázala masáž obličej. Mluvily jsme o tom, jak je důležité vnímat projevy dítěte, zda se mu doteky líbí, či nelíbí. Ilona vyzkoušela masáž obličej Ilonky a pak jsme pokračovaly v masáži zad a zadečku. Ilonka výskala a všichni jsme vnímaly, že se jí doteky a masážní tahy líbí. Využily jsme situaci a zopakovaly jsme masáž břicha, kterou kojenci i děti mají nejraději, a také masáž hrudníku. Vnímala jsem Ilonu jako daleko jistější při kontaktu se svojí dcerou. Ilonka byla po celou dobu veselá, smála se a reagovala jak na hlasy, tak na doteky.

4. setkání

Poslední návštěva byla zaměřená na společné hry se všemi dětmi pěstounky i s Ilonou a Ilonkou. Šlo o trénování říkadel, u kterých dochází ke kontaktu s dítětem, nebo které se předvádí a pohybuje se u nich. Dále jsem s dětmi vymýšlela příběhy, které se různými doteky předváděly na zádech a hlavě. Záměrem bylo osvojit si a vyzkoušet jemné dotyky na těle, které by byly zároveň bezpečné, učení říkadel, které rozvíjí a cvičí nejen mluvený projev a paměť, ale i motoriku – celková podpora smyslů a poznávání vlastního těla prostřednictvím pohybu. Děti tak mohly říkadla zkoušet a učit se je a i následně za nějaký čas učit Ilonku, jak bude postupně dorůstat. Hlazení zad a hlavy formou příběhů mohou využít v každodenním životě u sebe, sourozenců, rodičů, ale i do budoucna při výchově vlastních dětí.

Přínos pro Ilonku, její maminku a celou rodinu

Jako přínos pro Ilonku vnímám společné chvíle strávené v bezpečném prostředí s pečující osobou a příjemnou atmosférou, kdy se fyzické dotyky cíleně zaměřují na dítě. Dítě vnímá celkovou přípravu, nastavení pečující osoby a zájem jen o jeho osobu. V tuto chvíli se stává středobodem zájmu, vnímá jistotu a péči od osoby, které zcela věří a má ji rádo. Díky těmto společným chvílím by měla Ilonka získat pocit jistoty a bezpečí, celkového zklidnění a mělo by se upevnit pouto mezi matkou a dítětem. Bezpečná raná vazba mezi matkou a dítětem příznivě působí na celkový duševní, emocionální i tělesný vývoj dítěte.

Dalším přínosem je celkové ujištění a zklidnění matky, která nebyla zletilá a učila se a bude se i nadále učit rodičovským dovednostem. Při návštěvách v rodině jsem měla možnost vidět Ilonu, jak svoji dceru s větším klidem drží, pečuje o ni a získává potřebnou jistotu v péči o svoji malou dceru.

VIKTORKA

RODOKMEN

Příběh Viktorky

Viktorce je 12 let. Ve své rodině vyrůstala první rok svého života. Viktorka se narodila s dětskou mozkovou obrnou, její rodiče nezvládali péči o dítě s postižením a docházelo k výraznému zanedbávání, proto byla zhruba v roce odebrána a umístěna do kojeneckého ústavu, kde vyrůstala do svých šesti let. V šesti letech byla svěřena do pěstounské péče pěstounky Markéty.

U Viktorky byla postupem času diagnostikována střední mentální retardace a porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou (ADHD).

V čem potřebuje Viktorka pomoci

S nástupem dospívání se Viktorka velmi živě začala zabývat o svou minulost a zejména projevovala velký zájem o svoji matku. V tématu vlastní matky byla Viktorka velmi urputná. Dožadovala se setkání s ní. Neustále chtěla o matce mluvit, chtěla vědět, jak matka vypadá a co po ní má (oči, vlasy). Celkově byla Viktorka podrážděná, častěji vyprovokovávala konflikty s pěstounkou. Při konfliktech občas říkala, že půjde raději ke své mamce, občas si i balila věci a odcházela.

Pěstounka Viktorku jejím hledáním provázela. Mluvila s ní o všem, co sama věděla, měla však velmi málo informací o vlastní rodině Viktorky. Postupně se pěstounce podařilo se s matkou přes sociální pracovníci Orgánu sociálně-právní ochrany dětí spojit a domluvit se s ní na tom, že se potkají. Pěstounka se tedy sešla s matkou a s babičkou Viktorky za přítomnosti sociální

pracovnice. Seznámila se blíže s okolnostmi, které vedly k odebrání Viktorky. Zjistila, kdo jsou další příbuzní Viktorky a jak žijí. Pořádila fotky babičky a maminky a předala je Viktorce. Postupně se domluvila návštěva Viktorky s pěstounkou u příbuzných.

Viktorka se setkala s částí své vlastní rodiny. Vlastní rodina má mnoho členů a vzájemné vztahy jsou poměrně složité. Viktorka velmi dobře chápe, jak je to s její „pravou maminkou“, poznala také svého otce, babičku a sestru. Setkala se ale i s dalšími příbuznými. Pro Viktorku je těžké pochopit, kdo je kdo a kam ve vlastní rodině patří.

Cíl využití Rodokmenu u Viktorky

Předat Viktorce srozumitelnou formou informace o vlastní rodině a pomoci jí pochopit svoje místo ve vlastní rodině.

Průběh využití Rodokmenu u Viktorky

Získané informace jsem nejprve s pěstounkou zpracovávala do rodokmenu. Využily jsme k tomu nastříhaná kolečka (pro zaznamenání žen) a čtverečky (pro zaznamenání mužů). Nastříhané tvary umožňovaly vytvářet rodokmen a vyjadřovat vzájemné vztahy postupně a jejich pozice opakovaně měnit s ohledem na složitost vzájemných vztahů v rodině. Postupně pěstounka takto zpracovala získané údaje. Z obrazce, který takto vznikl, bylo zřejmé, které údaje ještě chybí a bylo by dobré je doplnit. Bylo také zřejmé, které vztahy jsou nejasné a je potřeba se na ně doptat.

Na základě získaného obrazce jsme společně vymýšlely, jak rodokmen zatraktivnit pro Viktorku a jak jí ho podat poutavou formou. Domluvily jsme se, že

pěstounka doplní na místa vystříhaných tvarů fotky členů rodiny, které má k dispozici, a dále doplní věk. Vzhledem k mentální kapacitě Viktorky je pro ni ale těžké chápat čísla, doporučila jsem tedy vyjádřit to, kdo je mladší a kdo starší, pozicí v rodokmenu – kdo je starší, je výš, kdo mladší, je níž. Tak bude pro Viktorku zřejmé věkové rozložení. Pro lepší představu o rodině doplní pěstounka ke jménům příbuzných ještě některé z těchto údajů: povolání, škola, zájmy, talenty – podle toho, co se jí podaří od příbuzných zjistit. S rodokmenem pěstounka Viktorku seznámí, až bude mít nashromážděné alespoň nějaké údaje, pak ji může zapojit do zjišťování dalších údajů.

Přínos pro Viktorku a její rodinu

Proces zpracování rodokmenu pomohl pěstounce ujasnit a utřídit si informace, které má o vlastní rodině Viktorky. Díky tomu také zjistila, které další informace by mohla zjistit. Rozpracovaný rodokmen se tak stane podkladem pro rozhovor s rodinou při dalším setkání. Bude díky němu snadnější rodinu motivovat k povídání o jednotlivých členech rodiny – bude zřejmé, k čemu budou informace použity.

Dá se předpokládat, že rodokmen některé členy rodiny zaujme a vtáhne je do společné práce. Zpracování rodokmenu bude pro Viktorku oporou při uvědomování si vlastní identity a při přijetí svého místa v rámci vlastní rodiny. To jí pomůže vyrovnat se s vlastní minulostí. Vizuální znázornění pomůže Viktorce lépe pochopit, kdo jsou jednotliví příbuzní a v jakých jsou vzájemných vztazích.

Už první kroky práce s minulostí Viktorky vedly k jejímu velkému zklidnění. Způsob, jakým ji pěstounka tématem provází, pomáhá Viktorce pochopit svoji

minulost a přijmout sebe samu jako součást jak vlastní, tak pěstounské rodiny. Viktorka už nyní dokáže vysvětlit, jaký je její životní příběh, z jejího hovoru je patrné, že mu rozumí a přijímá ho jako něco normálního. Viktorka přestala na pěstounku v tématu vlastní rodiny naléhat, nepoužívá již vyhrožování, že z rodiny odejde. Rodokmen jí dále pomůže být si jistá tím, kam patří. Díky tomu, že se pěstounka zabývá zjišťováním informací o příbuzných Viktorky, získává hlubší pohled na kořeny, které Viktorka má, a prohlubuje se její pochopení vůči ní.

Společné poznávání vlastní rodiny Viktorky výrazně posílilo vzájemný vztah Viktorky a pěstounky.

MAGDALENA

FILIÁLNÍ TERAPIE

Příběh Magdaleny

Magdalena vyrůstala ve společné domácnosti svých rodičů do dvou let. Po rozvodu rodičů byla v péči jejího otce, který se podruhé oženil. V rodině otce se Magdaleně nikdo nevěnoval a bylo podezření na její neadekvátní trestání ze strany otce a jeho družky. Na základě oznámení o podezření na nedostatečnou péči o Magdalenu, které bylo podáno anonymně na Orgán sociálně-právní ochrany dětí, byla Magdalena odebrána z péče otce. Do dětského domova Magdalena přišla ve velmi zanedbaném stavu. Ve svých pěti letech neuměla mluvit, vyprávěla ve své vlastní řeči, byla plachá a bojácná.

Magdalence byla diagnostikovaná lehká mentální retardace a těžká porucha řeči. Pro Magdalenu se podařilo najít pěstounskou rodinu, která jí věnuje individuální čas a mj. s ní procvičuje slovní zásobu tak, aby se Magdalena mohla domluvit se svým okolím. Magdalena se v současné době dokáže domluvit a postupně získává pocit důvěry v okolní svět.

V čem potřebuje Magdalena pomoci

Pěstounka ví o nelehké minulosti přijaté Magdaleny. Magdalena občas o své minulosti mluví, ale hned své povídání zastaví. Magdalena jen těžko dokáže o své minulosti mluvit. Pěstounka přemýšlela, jak by se mohla o Magdalence dozvědět více a lépe tak pochopit její vnitřní prožívání.

Cíl využití Filiální terapie u Magdaleny

Cílem využití metody bylo nabídnout Magdalence pro ni přijatelný nástroj, kterým by se dokázala spontánně a bez zábran vyjádřit. Společné speciální hravé půlhodinky, jejichž náplní je volná hra dítěte, se tedy zdály jako vhodný nástroj, který lze využít k podpoře Magdaleny.

Průběh využití Filiální terapie u Magdaleny

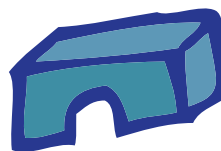
Pěstounka se zúčastnila desetidenního tréninkového programu pro rodiče/pěstouny, který byl zaměřený na osvojení si jednotlivých principů filiální terapie. V rámci tréninku pěstounka pravidelně absolvovala s Magdalenkou hravé speciálně strukturované půlhodinky v domácím prostředí, o kterých pak vyprávěla v rámci rodičovské skupiny. Magdalena si

hned po první hravé půlhodině tento způsob hry s pěstounkou oblíbila a sama následující speciální čas organizovala a vyžadovala. V hravých půlhodinách pěstounka s Magdalenkou pokračují i po skončení tréninkového programu.

Přínos pro Magdalenu a její rodinu

V rámci společných sezení pěstounky s Magdalenkou se podařilo vytvořit bezpečný prostor, kde se Magdalena mohla cítit jistě. Po prvních třech sezeních následovaly dvě hravé půlhodinky, kde si Magdalena hrála na vlastní rodinu a skrze hračky vyprávěla svůj vlastní příběh, který zažila v dětství. Pěstounka zpětně popisovala, že hračky byly pro Magdalenu jako slova a hra, kterou Magdalena inscenovala, se stala její řečí.

Zároveň pěstounka reflektovala, že prožívání dítěte skrze hračky bylo přirozené a pro Magdalenu bezpečné, protože se s jednotlivými postavami neidentifikovala. I pro pěstounku bylo jednodušší Magdalenu doprovázet v jejích pocitech skrze hračky a její hru. Pěstounka v současné době cítí s Magdalenkou větší blízkost a pevnější vazbu. Cítí, že tím, že Magdalena mohla říci pěstounce, co se jí v minulosti stalo, se jí velmi ulevilo, jako by odložila neviditelný náklad, který musela do té doby nést.



MAREK

KNIHA ŽIVOTA A RODOKMEN

Příběh Marka

Marek přišel do pěstounské rodiny z dětského domova ve 4 letech. Pěstouni se časem stali poručíky a požádali také o změnu příjmení Marka. Marek vyrůstal v domnění, že pěstouni jsou jeho rodiči, i pěstouni to tak vnímali a s Markem na toto téma tak i mluvili.

V čem Marek potřebuje pomoci

Marek zřejmě tušil, že situace může být jiná, než jak se v rodině o ní povídalo. Ve spolupráci se sociální pracovníci z Orgánu sociálně-právní ochrany dětí jsme se snažily pěstounům vysvětlit, jak se utváří identita dítěte a jak je důležité, aby dítě znalo pravdu o svých rodičích, o svých kořenech. Marek se však, dle pěstounů, na nic neptal, a tak pěstouni téma nijak neotvírali, nevěděli ani jak. Téma vlastních rodičů Marka zůstávalo v rodině tabu. S podporou pracovníků se pěstouni i přes rozpaky a nejistotu, jak na to, rozhodli, že by bylo vhodné, aby se Marek dozvěděl informace ze své historie.

Cíl využití Knihy života a Rodokmenu u Marka

Kolegyně, která pracovala s rodinou dříve, vytvořila terapeutický příběh v podobě příběhu o pejskovi, který měl podobný životní příběh jako Marek. Na tento příběh jsem pak s Markem navázala a začali jsme

vytvářet Knihu života. Součástí této knihy byla také tvorba rodokmenu pěstounské rodiny. Tvorba Knihy života měla za cíl zmapovat životní příběh Marka – jeho historii, současnost i jeho plány do budoucnosti. Tvorba rodokmenu pěstounské rodiny pak měla za cíl, aby se Marek cítil jistě v rodině, kde žije a kde je zcela přijímán, protože informace z jeho historie ho mohly znejistit. Potřeba ukotvení v náhradní rodině byla součástí práce s životním příběhem Marka.

Průběh využití Knihy života a Rodokmenu u Marka

Během období jednoho roku proběhla celkem čtyři společná setkání, kdy jsme společně s pěstounkou a Markem pracovali na Knize života, a pak proběhla čtyři setkání s pěstounkou, kde jsme si povídaly o průběhu práce, o tématu identity a jejím významu pro Marka, proč znát své kořeny a historii. Snažila jsem se také zmenšit obavy pěstounky z toho, co s Markem „informace o minulosti“ udělá, porozumět jejímu strachu.

Na první setkání jsem přivezla desky, kde byly vloženy fotky Marka z akcí, kterých se účastnil s Amalthea o. s., a také nevyplněný list obsahující informace, jak se jmenuje, kdy a kde se narodil, jaká má rád zvířata, barvy, hračky atd. Povídali jsme si o tom, jak se dá kniha tvořit, jak ji může doplnit, k čemu by mu mohla být.

Na druhé setkání jsem Markovi přivezla DVD Čapí příběhy, kdy rodina čápů vychovává mládě kukačky, které se jednoho dne dozví, že je jiné, a začne hledat svoji mámu. Po zhlédnutí příběhu jsem s Markem na toto téma mluvila. Marek mi sám řekl, že je adoptovaný a mamince se nenarodil. Ukázala jsem mu tři fotky z dětského domova z roku 2004, 2005 a 2006, které se mi podařilo získat. Pěstounka vyprávěla Markovi, jak za ním do dětského domova jezdili.

Při třetí návštěvě jsem si s Markem prohlížela, co všechno již má v Knize života a vracela jsem se k poví-

dání o dětském domově. V průběhu času jsem od sociální pracovnice Orgánu sociálně-právní ochrany dětí shromažďovala informace o historii Marka i o jeho rodině. Nyní byla vhodná doba Marka seznámit s jeho historií. Marek měl možnost se ptát a my jsme mu s pěstounkou odpovídaly. Měl tak možnost mluvit o tématu, které se nikdy v rodině neřešilo.

Při čtvrté návštěvě jsem opět shrnula Markovu historii a vysvětlila jsem mu, že budeme dělat rodokmen jeho rodiny. Rodiny, kde je doma a kde je jeho místo. Vysvětlila jsem mu, co to je rodokmen a jak se dělá. Pak jsme společně s Markem a pěstounkou tento rodokmen vytvořili. Marek se při dokončení rodokmenu sám zeptal, zda pěstoun je jeho vlastní otec. Bylo tedy zřejmé, že se v celé situaci stále snaží zorientovat.

V průběhu roku jsem v rámci konzultací pouze s pěstounkou pěstounce předávala informace o tom, co plánuji při společné schůzce s Markem dělat a proč. To bylo důležité pro zmírnění jejího strachu a také pro to, aby byla Markovi oporou v období mezi schůzkami v rodině. Také jsem zjišťovala informace o jeho historii a rodičích a pěstounce jsem tyto informace předala. Důležitou součástí práce bylo i ujišťování pěstounky samotné, která měla na začátku spolupráce velké obavy, jak bude Marek reagovat a zda je správné mu informace říkat.

Přínos pro Marka a jeho rodinu

Velkým přínosem bylo odtajnění tématu vlastní rodiny Marka. Marek měl možnost zjistit informace, ujistit se, kde je jeho místo v rodině a jaká byla jeho historie. Zároveň byla pojmenována nejistota pěstounů, co se stane, až se jednou Marek dozví, že není jejich vlastní syn. Nakonec pěstouni sami zjistili, že se nestalo nic a Marek informace o své minulosti věděl, anebo alespoň tušil, ale byl na ně sám. Nyní má možnost na toto téma otevřeně mluvit a ví, že se nic nestane, že doma je tam, kde teď je.

MARKÉTA

DOTYKOVÁ TERAPIE

Příběh Markéty

Markétě je čtrnáct let. Vyrůstá v adoptivní rodině. Adoptována byla ve věku 14 měsíců. Po narození byla matkou zanechána v porodnici. Z porodnice byla přemístěna do kojeneckého ústavu a poté rodinou adoptována. Když bylo Markétě 2 a půl roku, narodila se do rodiny vlastní dcera. Když byly Markétě čtyři, přišla do rodiny starší Pavlína ve věku 11 let, která byla svěřena do pěstounské péče. V devíti letech Markéty byli svěřeni do pěstounské péče rodiny dva chlapci ve věku 7 a 10 let. U mladšího z chlapců byla po dvou letech pěstounská péče ukončena.

Ve dvanácti letech Markéty byly do pěstounské péče rodiny svěřeny další dvě děti – tříletý chlapec a čtyřletá Pavlína. U Markéty se po příchodu do rodiny projevovaly známky poruchy připoutání. Měla tendence odcházet s cizími osobami, vždy měla tendence bojovat o přízeň všech dospělých, kteří v jejím okolí byli. I nyní přetrvává její velká potřeba být středem pozornosti. Výrazná je také žárlivost vůči ostatním dětem v rodině na pozornost rodičů.

V čem Markéta potřebuje pomoci

Na Markétě je stále patrné velké napětí. Vzhledem k dospívání se snaží osamostatňovat od rodičů. Dává to najevo tím, že hodně času tráví se svými kamarády mimo rodinu. Když je doma, vyprovokovává často konflikty se členy rodiny. Nejčastější konflikty mívá s mamkou. Je na ní vidět, že o vztah s ní stojí, ale zároveň má neustálou potřebu s mamkou bojovat.

Cíl využití Dotykové terapie u Markéty

Najít způsob, jak pomoci Markétě uvolnit se ve vztahu s mamkou a umožnit oběma prožít společnou příjemnou chvíli.

Průběh využití Dotykové terapie u Markéty

První schůzka byla naplánována tak, že byli přítomni všichni členové rodiny. Mladší dívku v rodině masíroval pěstoun, chlapce masíroval vlastní syn pěstounů. Markétu masírovala mamka. Markéta od začátku protestovala, že chce také masírovat malé děti a ne být masírovaná. Nakonec ale přistoupila na to, že se masírovat nechá. Pěstouni dopředu připravili vhodné prostředí – deky, hudbu, svíčky apod. Děti si samy vybraly éterický olej. Markéta si nepřála použití oleje, nechala se ale od mamky přemluvit.

Ukazovala jsem jednotlivé tahy na panence a ti, co masírovali, je opakovali dle instrukcí. Markéta byla stále ve střehu, měla otevřené oči a byla patrná její snaha mít stále vše pod kontrolou. Domluvili jsme se, že zůstane oblečená, jen si vyhrnula kalhoty. Ke konfliktu s mamkou došlo, když jí chtěla sundat ponožky a Markéta nechtěla. Domluvily se tedy, že si ponožky nechá. Pokračovalo se masáží břicha. Markéta s pokračováním souhlasila a u masáže břicha se uvolnila a zavřela oči. Bylo vidět, že si tuto část masáže dokáže užít. Když se ale přešlo na ruce, znovu začala bojovat o to, co je pro ni přípustné, a co ne. Nechtěla, aby jí mamka masírovala dlaně. Při masáži paží se zdálo, že se uvolnila, proto mamka začala masírovat i dlaň. Markéta ihned zareagovala rozčilením, že jí mamka neposlechla. Situace bohužel skončila tím, že Markéta utekla do svého pokoje. Při rozhovoru o tom, co se stalo, Markéta uváděla, že prostě neměla na masáž vůbec náladu.

Asi po měsíci jsme se domluvili na další schůzce, kde měla být přítomna jen mamka a Markéta a kde bychom

masáž dokončili. Markéta se schůzkou souhlasila. Hned po mém příjezdu ale dávala najevo, že rozhodně s masáží nesouhlasí. Přesto byla v místnosti, kde měla masáž probíhat, a neodešla. Matka jí dala najevo, že je tu pro ni a že s ní chce masáž absolvovat. Dala jí na výběr, zda chce začít tím, že bude masírovat ji, nebo bude masírovaná. Markéta dál dávala najevo své rozladění. Říkala, že se jí nelíbí, že se to celé děje „jen kvůli ní“. Nechtěla si vybrat ani masáž jen některé části těla. Po chvíli rozhovoru se rozplakala a utekla. Po krátké době se ale vrátila zpět. Domluvily jsme se s mamkou Markéty, že na masáži nadále trvat nebudeme. Po této informaci se Markéta viditelně uvolnila. Mamka jí zdůraznila, že je tu ale pro ni a že společně tu hodinu stráví, Markéta sama může určit čím. Markéta nejdříve odmítala si cokoliv vybrat, snažila se přehodit zodpovědnost na mamku. Nakonec vybrala stolní hru. Při hraní stolní hry se uvolnila, jednala spontánně, pozornost mamky si dokázala užít. Když se blížil konec hry, Markéta znervózněla a po skončení z aktivity velmi rychle odešla.

Přínos pro Markétu a její rodinu

Mamka dala Markétě jasně najevo, že jí záleží na jejich dobrém vztahu a že hledá cesty, jak se k sobě mohou přiblížit. Část masáže si Markéta dokázala vychutnat. Nedokázala se ale zřejmě přenést přes svou potřebu mít neustále vše pod kontrolou. Situace, kdy byly s mamkou samy a měly strávit chvíli blízkosti prostřednictvím masáže, byla pro Markétu příliš intenzivní a cítila se blízkostí matky zřejmě ohrožená. Přesto nakonec dokázala v kontaktu setrvat, i když jsme se nakonec domluvily na jiné formě společně stráveného času. Markéta si zažila, že se mamka chvíle s ní nevzdá a že se nenechá odraďit ani jejím vzdorovitým chováním. Zažila v této situaci bezpodmínečné přijetí. Markéta nadále potřebuje velkou pomoc maminky v tom, aby se nebála blízkosti – ať už s ní, nebo s dalšími lidmi kolem ní.

HELENA

OSA ŽIVOTA

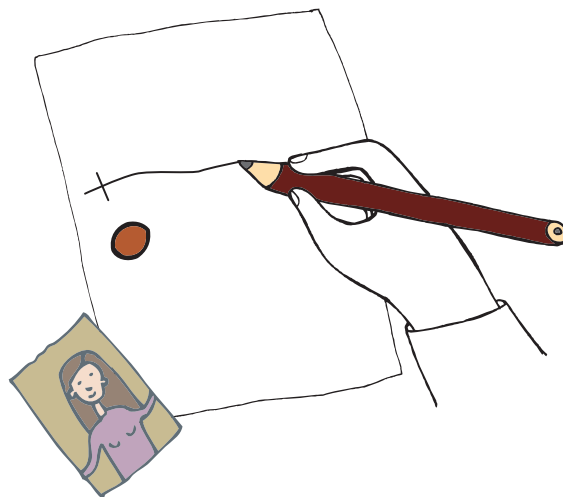
Příběh Heleny

Helena je svěřena do pěstounské péče své babičky. Matka Heleny žije se svým přítelem v zahraničí, mají společně další dvě děti. Otec Heleny bydlí v jiném městě, ale vídají se a Helena k němu jezdí na prázdniny i občas na víkendy. Helena v posledních letech zažívá těžké chvíle – opuštění matkou, přestup na jinou školu, narození sourozenců a nedávné úmrtí dědy, se kterým vyrůstala. Matka Heleny má velké dluhy, a tak není předpoklad, že by se do České republiky vrátila. S Helenou komunikuje přes e-mail a Skype, kdy Helena má možnost matku přes webovou kameru vidět. Vnímá, jak se matka stará o její nevlastní sourozence i jak o nich často mluví. Je pro ni těžké se s tím vyrovnat, protože když matka ještě bydlela v České republice, tak se s Helenou vůbec nevidala a nezajímala se o ni.

V čem Helena potřebuje pomoci

Helena bývá náladová, impulsivní. Při jednání s dospělým člověkem se mnohdy chová drze, stejně tak ke své babičce. Nepřijímá kamarádky babičky, žárlí na ně. Helena potřebuje hodně pozornosti, její chování však někdy spíše druhé odrazuje, obávají se být s Helenou v bližším kontaktu, často i proto, že si hodně vymýšlí a tvrdí věci, které nejsou pravda.

Helena nyní často slýchá od své matky vyprávění o nových dětech, které matka má.



Cíl využití Osy života u Heleny

S Helenou již nějaký čas pracujeme na tvorbě Knihy života, její součástí by měla být i Osa života sloužící ke zmapování jejího životního příběhu. Tvorba osy života je v tomto případě i vyvážením informací, se kterými je Helena konfrontována v realitě svou matkou.

Průběh využití Osy života u Heleny

Do tvorby osy života bylo důležité zapojit Helenu i babičku. Babička má pro Helenu hodně informací, fotografií a může Heleně vyprávět různé příhody z doby, kdy byla malá. Během pěti měsíců proběhla celkem čtyři společná setkání a čtyři setkání pouze s babičkou – pěstovankou, kdy jsme mohly společnou práci sdílet, hledat další informace a konzultovat pokroky Heleny a smysl společné práce.

Při první společné práci jsem Heleně vysvětlila, co osa života je a co budeme společně dělat. Přivezla jsem

s sebou velkou čtvrtku, na kterou si Helena udělala úsečku a kam si postupně zaznamenávala důležitá životní data. Sama si na mobilu vyhledala, jaký byl den, když se narodila. Babička pak vyprávěla, jak jela mamka do nemocnice, kdo se za ní byl podívat, kdo je přivezl z nemocnice apod. V té době mamka i taťka bydleli u babičky a dědy. Dále si Helena zaznamenávala data stěhování rodičů. Babička doplňovala informace humornými zážitky, např. s pejskem, který Heleně bral dudlík. Celkem jsme zpracovaly informace na 4 listy: Moje první tři měsíce života, Období po odstěhování od babičky a dědy, Moje první Vánoce a Školka. Listy byly zpracovány tak, že úsečka obsahovala zápisky v bublinách týkajících se uvedeného období.

Na druhé setkání jsme se s babičkou připravovaly a domlouvaly předem. Babička Heleny měla za úkol vyhledat fotky, na kterých bude Helena od narození, a dále fotky její širší rodiny. Společně jsme si pak fotky prohlížely a babička Heleně popisovala situace a zážitky, kdy se fotky pořizovaly, kdo na nich přesně je. Babička našla i starší černobílé fotografie, kde byla její maminka a babička. Popisovala tak i místa, kde dětství prožila ona sama. Helena se aktivně doptávala, chtěla znát podrobnosti. Do osy života Helena zaznamenávala další události a hledala k tomu fotky – ze školky, ze školy atd.

Třetí setkání proběhlo opět v duchu prohlížení fotek a chronologických zápisků příběhů, zážitků, popisů fotek, kdy a kde byly pořízeny. Helena si vybírala fotky, které ofotíme do listů Knihy života a chronologicky jsme zapisovaly příběhy k jednotlivým fotkám. Helena chtěla slyšet další zážitky a popisy situací. Společně jsme vymýšlely, jak vytvořit listy do Knihy života týkající se osy života. Pomáhám Heleně zpracovávat listy do Knihy života a tisknout je.

Na poslední schůzku jsem s sebou přivezla připravené listy do Knihy života, kde byla zaznamenána osa života Heleny s příběhy a kde byla volná místa na nalepení fotek. Vybrané a ofocené fotky jsme s Helenou vystřihovaly a lepily do jednotlivých listů a pak chronologicky rovnaly do desek. Heleně jsem vysvětlovala, jak může sama pokračovat ve vytváření knihy. Helena si sama do desek ukládá např. diplomy či osvědčení z vystoupení, kterých se se školou účastní.

Roli babičky při tvorbě osy života jsem vnímala jako velmi významnou. Její zážitky a popisy situací, chování Heleny a jejího vývoje byly pro Helenu hodně důležité. Období, které si Helena již pamatovala, ráda popisovala sama.

Přínos pro Helenu a její rodinu

Helena měla možnost se seznámit se svým dětstvím a se svým vývojem formou veselých i smutnějších příběhů a fotografií. Sama si vzpomínala na dárky k Vánocům, které dostala. Práce pro ni tedy byla i příležitostí, jak si uchovat minulé vzpomínky. Babička popisovala její oblíbené hračky v dětství, vzpomínala, co Helena ráda dělala, a Helena jí doslova visela na rtech. Často jsme se smály a dokonce Helena našla schované hračky, které jako malá dostala, a věděla, kdy a od koho. Měla možnost zažít zájem o svoji osobu a také výhradní zájem o její dětství. Sama vnímala, co všechno babička ví, jak hodně ji zná a co si pamatuje. Mohla si tak zažít bezpodmínečné přijetí osobou, která jí má ráda. Pro obě byl čas tvorby osy života možností být spolu zadobře, bez konfliktu, což je vzhledem k pubertě Heleny vzácnou příležitostí pro obě dvě. Vnímám také posílení vztahu Heleny k babičce, zvýšení respektu vůči ní. Tvorba osy života Heleny byl další malý krůček k tomu.

STRUČNÝ PŘEHLED A POPIS TERAPEUTICKÝCH METOD

RODOKMEN



Rodokmen je způsobem, jak dítěti pomoci uvědomit si, jaké místo zaujímá ať už ve vlastní, nebo náhradní rodině. Metoda umožňuje seznámit dítě s faktickými informacemi, které se týkají jeho vlastní rodiny (jména, data narození apod.).

Jde o grafické znázornění rodinných vztahů. Využívají se symboly pro vyjádření pohlaví, vztahu mezi jednotlivými lidmi v rodině. Pro snadnější tvorbu doporučujeme využít nastříhaná kolečka (ženy) a čtverečky (muži) z barevných papírů, které je možné nejprve popsat jmény jednotlivých členů rodiny a pak rozložit do vzájemných vztahů. Teprve, když si je ten, kdo rodokmen vytváří, jistý tím, že je každý člen rodiny na správném místě a že není potřeba nikoho dalšího doplnit, tvary se nalepí a dokreslí se spojnice. K jednotlivým jménům lze pak připsat další informace o členech rodiny, doplnit fotografie apod. Celý rodokmen je možné pak dokreslit do podoby stromu nebo jinak graficky dozdobit, aby byl pro rodinu atraktivní a jedinečný.

U dětí v dlouhodobé pěstounské péči doporučujeme vždy tvořit oba dva rodokmeny – vlastní i pěstounské rodiny. Dítě tím získává ujistění, že na jeho místě v pěstounské rodině se nic nemění a může se o ni opřít i při zkoumání svého místa ve vlastní rodině, kam se ale bohužel vrátit nemůže.

WATCH, WAIT AND WONDER



Pro využití této terapeutické metody je třeba absolvovat odborné školení. Cílem metody je posílit u rodiče tři dovednosti, které jsou zásadní pro to, aby se k němu dítě mohlo bezpečně emočně připoutat:

Držení – rodič je plně přítomen. Je dítěti k dispozici, aniž by vůči němu měl nějaké nároky.

Zvládnutí – rodič přijímá a toleruje pocity, které dítě při hře vyjadřuje. Na pocity reaguje slovně i neverbálně tak, že tyto reakce ujišťují dítě o tom, že mu rodič porozuměl. Pocity se tak pro dítě stávají snesitelné a smysluplné.

Reflektivní funkce – rodič rozvíjí schopnost vnímat a správně interpretovat, co se s ním děje (na co myslí, co cítí), zároveň je schopen předvídat, co se děje s dítětem (co chce vyjádřit tím, co dělá, jak se u toho cítí). Učí se dělat hypotézy o tom, proč on udělal to, co udělal, a proč dítě udělalo to, co udělalo.

Využití této techniky může pomoci

- zvýšit mateřskou/otcovskou citlivost a naladění na dítě a vztah k dítěti
- zvýšit mateřskou/otcovskou schopnost reakce na dítě a redukovat přílišnou snahu dítě řídit a ovlivňovat
- zvýšit radost a potěšení ze vztahu s dítětem a z trávení společného času
- zvýšit šanci na bezpečné připoutání
- rozvíjet schopnost dítěte hrát si – rozvíjí se složitost a kvalita dětské hry
- rozvíjet u dítěte schopnost vnímat, že může ovlivňovat svět kolem sebe
- rozvíjet potenciál dítěte a jeho schopnost vážit si sebe sama
- pozitivní zážitek přijetí, který zažívá rodič i dítě při hře Watch, Wait and Wonder, se přenáší na vztahy v rodině i další vztahy, které dítě navazuje

Metoda se skládá ze dvou fází: hra a rozhovor

Při hře má dítě k dispozici soubor hraček. Rodič dostává instrukce, aby se přidal ke hře dítěte a nechal se dítětem vést, sám nic nezačíná, pouze reaguje na iniciativy dítěte. Učí se dítě při hře pozorovat, vnímat a uvědomovat si, co prožívá on jako rodič a jak na dítě reaguje a co prožívá dítě a jaké jsou jeho reakce.

Terapeut hru pozoruje, do procesu nevstupuje. V druhé fázi rodič reflektuje svá pozorování, emoce, které v něm hra dítěte vzbuzovala, co podle něho dítě při hře prožívalo. Terapeut vhodnými otázkami zvyšuje naladění rodiče na dítě.

Otázky, které terapeut klade:

Co jste pozoroval/a?
Jaký byl zážitek vašeho dítěte?
O čem byla hra?
Jaké byly vaše myšlenky a pocity?

Délka jednoho setkání je hodina (30 minut hra, 30 minut rozhovor), počet setkání by měl být 6–8.¹

KNIHA ŽIVOTA



Kniha života je způsob, jak zpracovat osobní příběh dítěte do ucelené formy. Tato technika se využívá k tomu, aby dítě vnímalo svoji minulost a kořeny. Aby dokázalo minulost uchopit jako smysluplný příběh, který má určité zákonitosti. To se stává základem pro vytvoření pozitivního vztahu k sobě i k druhým lidem. Může mít různou podobu – ať už předtištěných listů, které dítě vyplňuje a zakládá do připravených desek, nebo souboru v počítači, kdy dítě vkládá obrázky a dopisuje své komentáře, nebo koláží z fotek a zápisků dítěte, které jsou pak sešity do podoby knihy.

Důležité je, aby podoba Knihy života vycházela vždy z individuálního přání dítěte a aby se na její tvorbě dítě maximálně podílelo.

Součástí Knihy života jsou:

- Fakta o životě dítěte (kdy a kde se narodilo, kde bydlelo, kdo s ním bydlel, kdy a kam se stěhovalo a proč, kam chodilo do školy atd.).
- Vzpomínky a pocity (rodinné historky, vzpomínky dítěte, pocity, které se k události vážou).
- Fotky, suvenýry, diplomy, osvědčení, dokumenty (např. kopie rodného listu, svěření do pěstounské péče, rozhodnutí o adopci apod.).

Osvědčené je začít u přítomnosti. Tedy zabývat se nejdříve tím, co tvoří život dítěte nyní – s kým a kde žije, kam chodí do školy, s kým se kamarádí apod.

Pak přejít do minulosti. Kde se dítě vzalo tam, kde je. Co tomu předcházelo. Jak to bylo s jeho narozením, raným dětstvím. Kdo do jeho života patřil dříve, kde je nyní atd.

Potom se vrátit znovu do přítomnosti. Co dítě baví, co má rádo, jaké má talenty, co všechno už umí.

Závěrem je dobré věnovat se budoucnosti, aby dítě vidělo i výhled dál. Čím by chtělo být, až vyroste, jaké má sny, přání atd.

Knihu života má mít dítě k dispozici dle svých potřeb. Je jeho materiálem, ke kterému se může kdykoli vracet, doplňovat ho, dotvářet. Dítě také samo rozhoduje, komu Knihu ukáže.

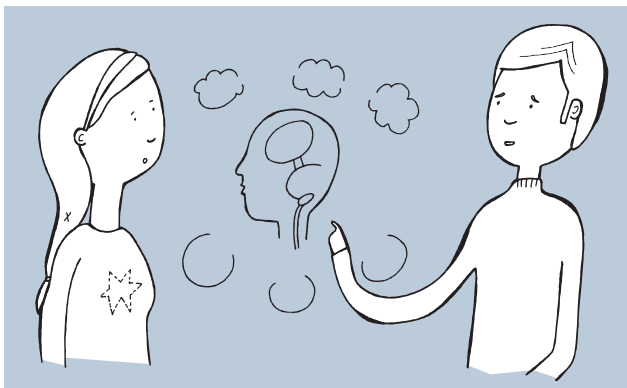
Je důležité, pokud se chceme do vytváření Knihy života s dítětem pustit, mít jistotu, že tomu můžeme věnovat potřebný čas. Dohledávání některých informací, které budou dítě zajímat, a jejich zpracování může být časově náročné. Pro dítě je však zásadní neskončit práci v polovině. Ztratilo by tím důvěru v nás i v možnost, že jeho životní příběh má kontinuitu.

1 COHEN, J. N. *Pozoruj, čekej a přemýšlej (Watch, Wait and Wonder)*. Praha: Středisko náhradní rodinné péče, 2010.

Při vytváření Knihy života je vhodné využít co nejvíce tvořivých a hravých technik, aby společné vytváření bylo pro dítě i pro dospělého zábavné a aby si dítě ke knize vytvořilo skutečně pozitivní vztah. Kniha života pak posiluje pozitivní a smysluplné vnímání vlastního života u dítěte.

Osvědčilo se nám využití barevných obrázků, fotek, kreslení, vystřihování, lepení, vytváření koláží, psaní vzkazů od blízkých lidí pro dítě, zjišťování historek o dítěti i od lidí, které dítě třeba i jen chvíli znali, fotky míst, kde dítě bydlelo, atd. Často využíváme při tvorbě další techniky – zejména Ekomapu a Rodokmen. Je možné využít také např. Stěhovací kalendář, Ochranný štít, Terapeutický příběh a další techniky.

TRAUMATICKÁ HLAVA (TRAUMA HEAD)



Pomocí metody Traumatická hlava se můžeme zamyslet nad tím, jak dítě reaguje ve chvíli silného stresu, co v něm stresovou reakci spouští a co potřebuje slyšet, aby dokázalo stres zpracovat.

Krok 1

Vysvětlíme, jak funguje lidský mozek v případě silného stresu.

- Mozkový kmen zaznamená šok, reaguje instinktivně: boj, útěk, strnutí. Tělo je v šoku.
- Limbický systém je skladem emocí – tam se ukládá emoce, kterou nám šok způsobí, v limbickém systému zůstane uložena emoční vzpomínka na traumatickou událost.
- Cortex je centrem vyhodnocování, racionálního zpracování, porozumění, učení, řešení problémů.
- Mezi mozkovým kmenem a cortexem je automatická brána, ta je zpřístupněna jedině, když se člověk cítí bezpečně.
- Je-li člověk v šoku, není tedy schopen racionálního vyhodnocení.

Krok 2

Vymejíme, které chování je u dítěte považováno za problematické.

Krok 3

Popíšeme, jaká raná traumata dítě prožilo.

Krok 4

Do bublin pod obrázkem hlavy popíšeme, co za situace jsou spouštěčem traumatu z minulosti. Tedy kdy se může stát, že dítěti situace, ve které se ocitlo, připomene prožitá trauma a znovuožíví reakci organismu.

Krok 5

Do bublin nad obrázkem hlavy popíšeme, jaké automatické myšlenky (názory) si dítě zřejmě vytvořilo v důsledku traumatu. Tento proces pomáhá podívat se na chování dítěte jako na důsledek traumatu a hledat souvislost mezi traumatem a projevy chování.

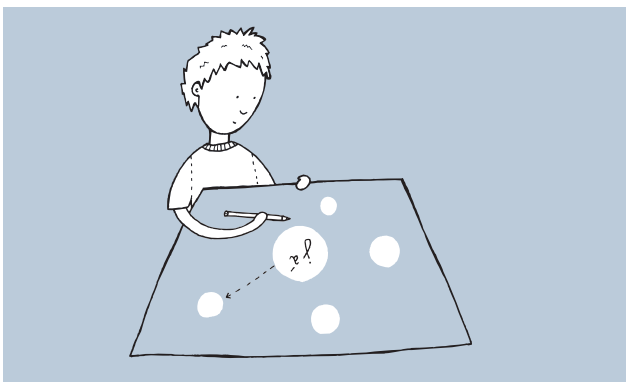
Krok 6

Hledáme cesty, jak dítěti pomoci reagovat adekvátněji a efektivněji ve chvílích, kdy se dostane do situace, která v něm znovuožívuje traumatickou zkušenost z minulosti. Touto cestou může být:

- vymyšlení příběhu, který pomůže překonat automatické vzorce myšlení
- vymyšlení, co potřebuje dítě v danou chvíli slyšet, aby automatickou reakci překonalo. Hledání způsobu, jak dítěti vhodně říct to, co potřebuje slyšet, případně, jak to vyjádřit neverbálně.

Upozornění: *Ne každé problematické chování je způsobeno traumatickou událostí!*

EKOMAPA



Ekomapa slouží ke znázornění osobních vztahů mezi dítětem a dalšími osobami, které vnímá ve svém životě jako důležité. Můžeme ji použít při seznamování se s dítětem, nebo když chceme, aby si dítě uvědomilo, že se má ve svém životě o koho opřít a že není samo.

Dítě zakreslí do středu většího papíru do kruhu sebe nebo svoji rodinu. Okolo pak zakresluje nebo zapisuje osoby (skupiny osob, instituce, sdružení...), ke kterým má nějaký vztah.

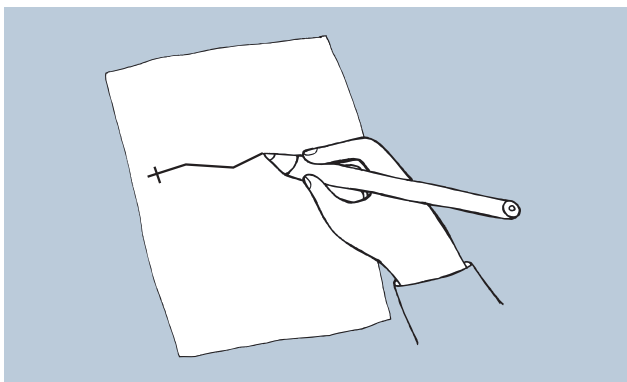
Poté zakresluje mezi sebou a zakreslenými osobami typy vztahů dle následující tabulky:

	silné spojení (silný vztah – tato osoba je pro dítě obzvlášť důležitá)
	slabé spojení (slabý vztah – člověk je např. už od dané osoby vzdálen, ale v minulosti byl tento vztah důležitý; nebo jde o člověka, který patří do života dítěte, ale dítě vztah s ním vnímá spíše jak okrajový)
	napjaté spojení (jde o vztah, který dítě ovlivňuje, ale mezi ním a daným člověkem je napětí, konflikty, hádky)
	tok energie směrem ven (dítě vnímá, že ono tomu člověku ve vztahu něco dává, ale od něj nic nazpět nedostává, může jít třeba o malého sourozence, kterého dítě často hlídá, zatím ale nevnímá, že by mu sourozenec něco přinášel)
	tok energie směrem dovnitř (jedná se o člověka, který dítěti něco přináší, dítě ale tomu člověku nic neposkytuje; může jít například o sociální pracovníci pracující s dítětem)
	tok energie směrem ke zdroji i od něj (dítě vnímá daný vztah jako vzájemný)

Při využití této techniky se nám osvědčilo použití nastříhaných koleček z barevného papíru. Dítě na kolečka zapisuje jména osob, které chce do ekomapy zanést. Poté kolečka rozmístí dle svého uvážení a nakonec zakreslí typy vztahů.

Důležité je sledovat dítě při vytváření ekomapy a nezasahovat do toho, koho si chce do ekomapy umístit a koho ne. Ekomapa odráží aktuální stav – jak dítě vnímá své vztahy v danou chvíli.

OSA ŽIVOTA



Osa života je způsob, jak znázornit důležité životní události v životě dítěte a pomoci mu uvědomit si kontinuitu jeho života.

Dítě si nakreslí doprostřed velkého papíru čáru, kterou mu pomůžeme rozdělit na stejně velké úseky (např. po 1 cm).

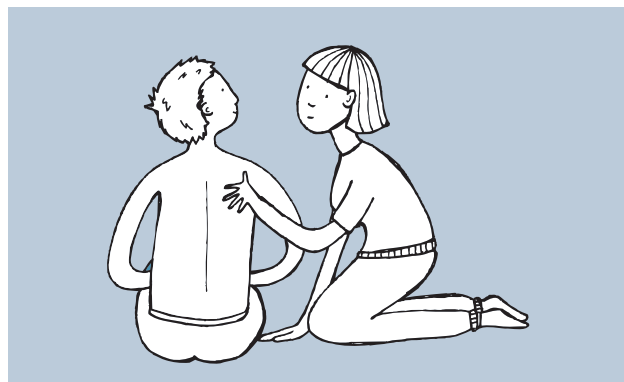
Každý úsek představuje jeden rok života. Označíme jednotlivé úseky ročníky a číslicemi, kolik dítěti v tom roce bylo.

Požádáme dítě, aby zaznamenalo události, které pro něj byly v jeho životě důležité. Pomoci mu v tom může pěstoun/ka nebo sociální pracovník/pracovnice.

Vhodné je zaznamenat všechny důležité změny jako je stěhování, přesun z péče do péče apod. K ose je možné připsat, kteří lidé v dané době s dítětem byli a jak se toto měnilo s ohledem na životní události.

Dítě si osu může dotvořit a domalovat – např. domalovat, jak se v dané době cítilo. Nebo může k životním událostem doplnit obrázky, které událost vystihují, nebo dolepit fotky z té doby.

DOTYKOVÁ TERAPIE



Doteky jsou základem pro vytvoření pevné vazby mezi dítětem a náhradním rodičem. Pomocí Dotykových technik můžeme tento vztah podpořit. U dítěte se zvyšuje vnímání pocitu bezpečí. Dotykové hry mu umožňují vnímat lépe své tělo a jeho signály, vnímat rozdíl mezi aktivitou a relaxací a lépe nakládat s vlastní energií.

Dotykové hry a podpora vnímání těla prostřednictvím smyslů

- Dětská říkadla (vařila myšička kašičku, leze žába, koulela se brambora apod.) – S dítětem říkáme verše a u toho ukazujeme příslušné pohyby. Dítě se postupně učí říkadlo i pohyby opakovat.

- Pohybové hry – Kolébání, houpání v dece, v náručí, na houpačce, hraní různých zvířat, předvádění činností atd.
- Dotekové hry – např. vytváření pizzy na zádech (pomocí dotyků zad předvádíme, jak obkládáme „pizzu“) nebo pečeme dort atd.
- Dotekové hrátky při běžných činnostech – využíváme zejména při koupání, péči o dítě, ale i při hraní si s dítětem.

Při všech těchto činnostech maximálně podporujeme uvědomování si svého těla u dítěte, rozlišování jeho jednotlivých částí. Učíme ho vnímat sebe i okolní svět prostřednictvím smyslů. Učíme ho hravou formou přijímat bezpečné dotyky a užívat si vzájemné dotýkání. Dítě se učí vnímat rozdíl mezi aktivitou a pasivitou. Dotyky zároveň připravují dítě na systematickou masáž.

Technika dětské masáže

- Jedná se o konkrétní masážní tahy celého těla. Dospělý se naučí soubor masážních tahů, pak už samostatně masíruje dítě.
- Pro masáž je třeba vytvoření příjemné atmosféry. Je důležité se na masáž dobře naladit. Navození vhodné atmosféry pomáhají: teplá místnost, podložky, deky, klidná hudba, využití éterických olejů na masáž. Éterický olej si vždy vybírá dítě samo. Pomáháme rodině vytvořit si vlastní rituál masáže.

Masáž nemusí vždy zahrnovat celé tělo. Je možné domluvit se s dítětem na masáži jen určité části těla. Důležité je vždy sledovat a ověřovat si spokojenost dítěte a ptát se na souhlas, zda můžeme pokračovat další částí těla. U rukou a nohou je důležité dokončit masáž vždy až po namasírování obou rukou nebo obou nohou.

Dítě může mít také zájem masírovat „na oplátku“ dospělého. To mu umožňuje zažít si vlastní schopnost poskytovat něco příjemného druhé osobě a také to prohlubuje vzájemný vztah mezi dítětem a dospělým.

Přínos Dotykové terapie pro dítě:

- Možnost dotýkat se a být dotýkán, což je přirozenou potřebou každého člověka – tento prožitek se pozitivně přenáší do dalších vztahů, které dítě v budoucnu čekají.
- Celkové zklidnění – děti se učí relaxovat, stávají se klidnějšími, lépe usínají, spánek je klidnější.
- Umožňuje vědomé prožívání vlastního těla, budování pozitivního obrazu o sobě samém a zdravého vztahu k vlastnímu tělu, přispívá k sebedůvěře a sebeúctě.
- Přispívá k vytvoření základní důvěry v blízkých vztazích a prožitku vědomí sebe sama.
- Podporuje vnímání hranic vlastního těla, vlastních potřeb, pocitů, emocí a reagování na ně.
- Pomáhá dítěti ve schopnosti regulovat cyklus aktivity a zklidnění.
- Podporuje zdravý emoční vývoj, navozuje příjemné pocity radosti a pohody.
- Možnost uvolnění a zpracování neprojevených emocí, které se jinak mohou projevat v podobě obtížně řešitelné symptomatologie (v rovině fyzické, psychické či v chování a jednání dítěte).

Přínos Dotykové terapie pro rodinu:

- Zlepšení komunikace a vzájemných vztahů mezi členy rodiny.
- Prohloubení schopnosti vcítit se do druhého, prohloubení vzájemné důvěry, blízkosti a porozumění.

- Posílení vzájemné spolupráce, sdílení společného času radosti.
- Možnost komunikovat jinak než slovy.
- Posun pohledu na některá těžko řešitelná výchovná témata – zklidnění a osvěžení atmosféry v zátěžových situacích, protnutí bludného kruhu, zaměření pozornosti na problém. Možnost vidět dítě v jiném světle.
- Příležitost pro pěstouny navázat či prohloubit kontakt s dítětem. Posílit výlučnost vztahu. Možnost udělat pro dítě něco pozitivního a porozumět jeho specifickým potřebám.

FILIÁLNÍ TERAPIE (trénink a posílení rodičovských dovedností)



Pro využití této techniky je zapotřebí odborné školení ve Filiální terapii.

Jde o speciální desetitýdenní program pro rodiče, který pomáhá posilovat vztah mezi rodičem a dítětem použitím hravé půlhodinky jednou týdně

(30 minut speciální hry rodiče s dítětem, na kterém dítě udává směr a rodič ho následuje). Rodiče se potkávají jednou týdně na rodičovských skupinách, na kterých se pod vedením terapeuta učí reagovat empaticky na pocity dítěte, budovat jeho sebevědomí, pomáhají dítěti učit se sebekontrolě, zodpovědnosti a zadávají terapeutické hranice po dobu hravých půlhodin.

Cíle hravých půlhodin:

- Dovolit dítěti prostřednictvím hry komunikovat myšlenky, potřeby a pocity rodiči a pro rodiče. Komunikovat porozumění zpět dítěti.
- Prostřednictvím přijímání, pochopení, vážení si pocitu dítěte ze strany rodiče zažívá dítě pozitivnější pocity sebezpětí, sebehodnoty, sebestability a kompetence. Tím si buduje sebekontrolu, zodpovědnost za skutky a učí se uspokojovat svoje potřeby přiměřeným způsobem.
- Posílit vztah rodiče s dítětem a prohloubit pocity důvěry, bezpečí a blízkosti pro dítě a rodiče.
- Zvýšit úroveň hravosti a potěšení mezi rodičem a dítětem.

OCHRANNÝ ŠTÍT

Technika se využívá k posílení sebevědomí dítěte. Dítě má možnost uvědomit si svoje zdroje a stát se bojovníkem v náročných životních situacích, které ho potkávají.

Při použití této techniky můžeme také zjistit, jaké obranné strategie dítě používá, když se setká s problémem, a podpořit ho v použití efektivních strategií.

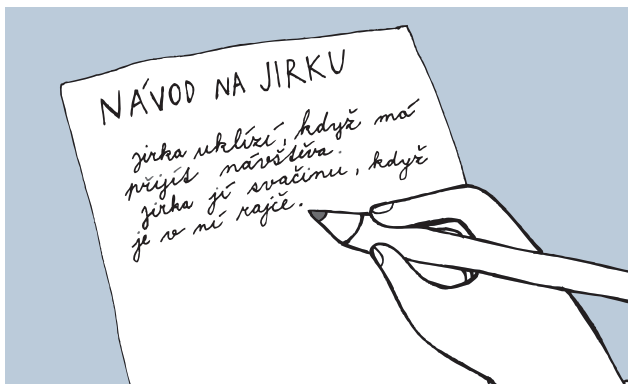
Požádáme dítě, aby nakreslilo obrys rytířského štítu, nebo použijeme předtištěnou předlohu.

Štít rozdělíme na čtyři dílky.

- Do prvního dílku dítě nakreslí nebo napíše, jaké jsou jeho zbraně – tedy své kladné vlastnosti, o co se v sobě může opřít.
- Do druhého dílku nakreslí nebo napíše, jaké jsou jeho další zdroje – o koho se může opřít ve svém okolí, na koho se může spolehnout, požádat ho o pomoc.
- Do třetího dílku vyplní, jaký jaký je jeho idol – jako kdo by chtělo být.
- Do čtvrtého dílku napíše nebo nakreslí, co je jeho největší „strašák“ – čeho se bojí.

Po vytvoření ochranného štítu s dítětem mluvíme o významu jednotlivých polí. Rozhovor směřujeme k tomu, aby si dítě uvědomilo, že má k dispozici „zbraně“, které může použít při boji se svým „strašákem“. Zdůrazníme také význam toho, že když víme, proti komu bojujeme (čtvrtý dílek), můžeme zvolit strategii a boj je účinnější.

NÁVOD



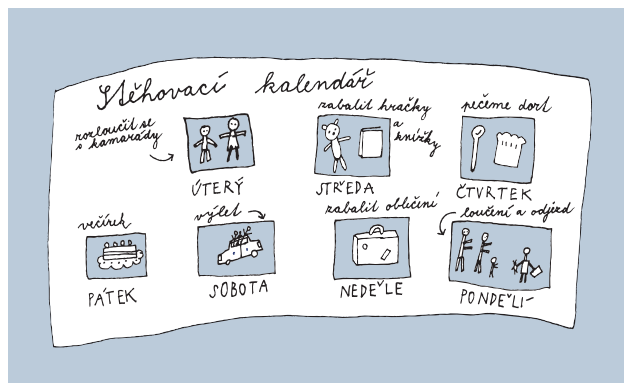
Tuto techniku je vhodné využít, když dítě reaguje jinak, než náhradní rodiče očekávají, a v rodině vznikají na základě vzájemného neporozumění konflikty. Na

úvod si s dítětem povídáme o tom, že každý přístroj má svůj návod k obsluze. Ten uvádí, jak se má s přístrojem zacházet, co mu prospívá a co mu naopak škodí. Říká se tam zpravidla také to, co se má udělat, když dojde k poruše. Nabídneme dítěti, že si budeme hrát na to, že ono samo je přístrojem a požádáme ho, aby vytvořilo svůj vlastní návod k obsluze.

Můžeme mít připravený formulář, kam dítě zapisuje do připravených kolonek např.: Jak přístroj funguje. Co mu prospívá. Co mu škodí. Když se rozbije, co se s ním má dělat. Co potřebuje, aby dosáhl maximálního výkonu. Jaký výkon přístroje je optimální, aby nedošlo k poruše, apod.

Nebo můžeme nechat dítě tvořit volně a vymýšlet vlastní kategorie, které by do návodu na sebe chtělo dát.

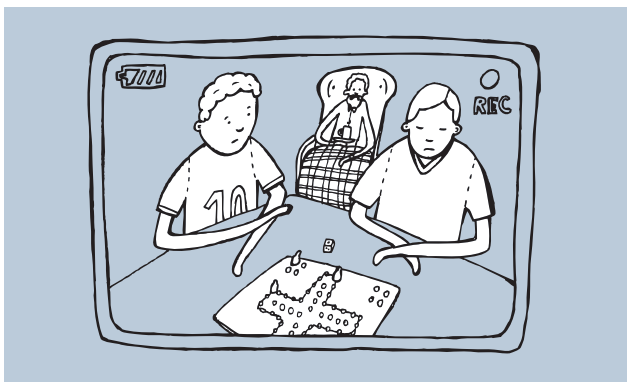
STĚHOVAČÍ KALENDÁŘ



Účelem je připravit dítě na stěhování do nového prostředí. Společně s dítětem spočítáme dny, které zbývají do okamžiku jeho stěhování. Pro každý den si připravíme kolonku. Do kolonky napíšeme datum a název dne. K danému dni si pak dítě napíše, co ho

ten den čeká, jak ho asi stráví. Může doplnit obrázkem, který může vystříhnout třeba z časopisu nebo namalovat. Pomocí Stěhovacího kalendáře můžeme dítěti pomoci naplánovat, kdy je čas začít si balit, kdy se s kým rozloučí, kdy udělá třeba rozlučkovou oslavu s kamarády apod. Dny, které už uplynuly, si dítě může odstříhnout, přelepit jinam nebo škrtnout.

VIDEOTRÉNINK INTERAKCÍ (VTI)



Videotrénink interakcí je způsobem, jak rodině pomoci uvědomit si, jaký způsob komunikace používají, a podpořit ty komunikační vzorce, které dobře fungují.

K využití této techniky je třeba mít výcvik ve Videotréninku interakcí. S rodinou je domluveno, na co chtějí natáčení zaměřit. Domluví se také, jaká situace se bude natáčet a kdo u ní bude (např. společná večeře, hraní hry, děláni domácích úkolů).

Videotrenér na jedné schůzce natočí domluvenou aktivitu. Na další schůzku připraví ukázky videonahrávky. Ukázky vyzdvihují, kdy se rodině dařilo zvládnout to, na čem chtějí pracovat – např. svojí reakcí posilovali vazbu dítěte na ně. Videotrenér učí rodinu vidět, které vzájemné reakce

fungují a jsou efektivní, a posiluje jejich snahu tyto funkční vzorce opakovat. Může se zaměřit jak na verbální, tak na neverbální komunikaci. Nahrávky a jejich rozbor probíhají opakovaně – dle počtu domluvených konzultací.

PESSO BOYDEN SYSTEM PSYCHOMOTOR (PBSP)

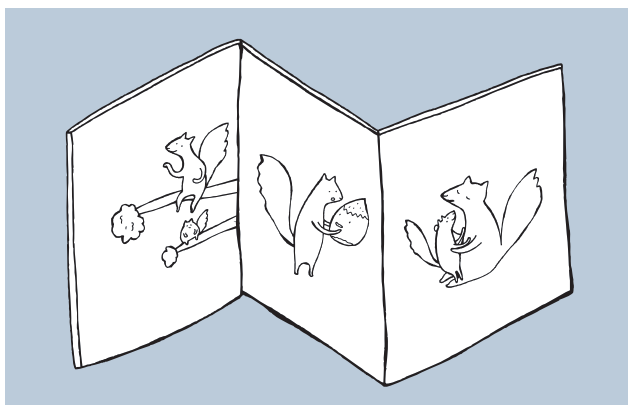


K využití této metody je třeba mít psychoterapeutický výcvik. Jedná se o psychoterapeutickou metodu, která je určena zejména pro dospělé. Její prvky však lze využít i při práci s dítětem a jeho rodiči či pěstouny.

Terapeut při sezeních vede rodiče tak, aby dítěti v rámci terapie a poté i doma dokázali naplňovat potřeby tak, jak dítě aktuálně potřebuje a jak tomu v minulosti nebylo (např. pokud dítě nemělo v raném dětství možnost vyrůstat v bezpečí rodiny s milující osobou). Novým a pro dítě správným uspokojením jeho potřeby se vytváří „nová mapa zkušenosti“, kterou mozek dítěte integruje a umožňuje mu doplnit deficit, který vznikl v minulosti. Podobně se pracuje s tím, pokud dítě přebíralo zodpovědnost nepřiměřeně svému věku, plnilo roli,

kteřá mu nepřisluřela, bylo vyspělé příliš brzy, protože to okolnosti vyřadovaly (např. dítě bylo opuřtěno, dítě se po rozvodu rodičů stalo „partnerem“ rodiče, dítě převzalo péči o další sourozence v rodině atd.). Pokud dítě zařilo trauma, umožňuje mu terapie zařít, jaké by to bylo, kdyby k traumatu nikdy nedošlo, protože by ho jeho rodiče ochřanili. Dítě s pomocí terapeuta samo nachází „léčivé věty“, které potřebovalo slyšet od svých blízkých v minulosti. Právě takové věty, tzv. antidota, slyší od náhradních rodičů. Tím je posilován vztah mezi dítětem a jeho pěstouny či adoptivními rodiči.

TERAPEUTICKÝ PŘÍBĚH



Terapeutický příběh může být cestou, jak pomoci dítěti vyrovnat se s určitými životními okolnostmi nebo mu pomoci najít vhodný způsob, jak naložit s potížemi, se kterými se potýká.

Pro práci s příběhem můžeme využít již existujících příběhů, např.: Šiška pro štěstí, Maminka ve vězení², modelové příběhy dětí s podobným životním osudem apod. Někdy je ale vhodné sestavit dítěti příběh přímo na míru.

Zásady vytváření terapeutického příběhu dle MUDr. Františka Matušky (SPAS Praha):

- Stanovit si cíl (účel) příběhu – co chci dítěti říci, co mu chci předat.
- Jaká témata má příběh zachytit.
- Hrdina – něčím podobný dítěti, ale ne úplně okatě.
- Nepřítel – zosobnění problému nebo situace, se kterou se musí hrdina porvat, kterou musí nějak vyřešit.
- Pomocníci (moudré sovy, babičky, které dávají radu za buchtu, mluvící zvířata) – pomocníci mají něco, co mohou hrdinovi předat, ale většinou je to buď za něco, nebo musí nejdříve ten hrdina něco pochopit, aby dokázal radu využít – často ji dokáže využít až na potření, kdy už to vypadá, že to vzdá, ale nakonec sebere síly a vyřeší to.
- Popiřte okolnosti příběhu – prostředí, co se zrovna děje, kdy a kde se příběh odehrává (pomůže dítěti naladit se na fantazijní svět, uvolnit se).
- Popiřte hrdinu a další důležité postavy příběhu.
- Rozviňte příběh – využívejte co nejvíce metafor, fantazií, přirovnání, dobrým nástrojem je humor.
- Závěr příběhu by měl být nějak ritualizovaný.

Nejlepší zpravidla je, když dítěti příběh čte nebo vypráví přímo pěstoun jako jeho blízký člověk. V případě, že dítě od pěstouna příběh nepřijímá, může příběh vyprávět někdo jiný – např. sociální pracovník.

Vždy je třeba brát zřetel na věk a zkušenosti dítěte a také na jeho aktuální naladění. Nikdy dítě do příběhu nenutíme, když nechce poslouchat. Příběh je také dobré nechat dítěti k dispozici, aby se k němu mohlo vracet, když ono samo chce.

PÁR SLOV NA ZÁVĚR

Rádi bychom poděkovali všem dětem a rodinám za spolupráci. Za jejich otevřenost, odhodlání na sobě pracovat a zkoušet nové cesty, jak prohloubit důvěru jeden v druhého a jak posílit vztahy v rodině. Víme, že někdy to není vůbec lehké a že zázraky rodiče ani pěstouni dělat nemohou, i když bychom si je někdy pro děti všichni přáli. Tak snad jen – není třeba dělat rovnou zázraky, úplně stačí malé krůčky – ty jsou pro děti mnohem cennější.

Děkujeme Nadaci Sirius za podporu projektu, který umožnil převést teorii do praxe a pomohl tím konkrétním dětem a rodinám. Další významnou podporou Nadace Sirius je šíření této publikace mezi širokou i odbornou veřejností.

Děkujeme také Středisku náhradní rodinné péče za podporu a konzultační činnost.

AMALTHEA

Amalthea je nezisková organizace, která vznikla v roce 2003. Poskytuje služby pěstounským a adoptivním rodinám (Centrum náhradní rodinné péče) a také rodinám, ve kterých je vývoj dítěte ohrožen, nebo tam, kde bylo dítě z péče rodičů odebráno a pracujeme společně na možnosti návratu dítěte zpět do rodiny (Podpora pro rodinu a dítě).

Amalthea je registrovaným poskytovatelem sociálních služeb (sociálně-aktivizační služby pro rodiny s dětmi dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách) v rámci Pardubického kraje, její profil můžete najít v registru poskytovatelů Ministerstva práce a sociálních věcí. Amalthea je také pověřena k výkonu sociálně-právní ochrany dětí dle zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, tzn. je povinna respektovat zájmy dítěte, upozorňovat na ohrožení dítěte a jednat vždy v nejlepším zájmu dítěte.

V prosinci roku 2009 Amalthea úspěšně prošla inspekci sociálních služeb, v rámci níž byla kontrolována kvalita práce sociálních pracovníků organizace a soulad činnosti organizace se Standardy kvality sociálních služeb.

Posláním Centra náhradní rodinné péče je spoluvytvářet podmínky pro zdravý vývoj dětí v náhradních rodinách východních Čech prostřednictvím setkávání, doprovázení, poradenství a vzdělávání.

Cílem Centra náhradní rodinné péče Amalthea je doprovázet rodiny v náhradní rodinné péči v obtížných situacích, napomáhat rodině v období přijetí dítěte do náhradní rodiny, přispívat k všestrannému rozvoji dětí v náhradní rodině, pomoci pěstounům a adoptivním rodičům zajišťovat naplňování potřeb dítěte. Amalthea má také za cíl zvyšovat odbornost pěstounů a adoptivních rodičů v péči o dítě a informacemi a osvětou zvyšovat zájem veřejnosti o náhradní rodinnou péči. Nabídku služeb přizpůsobujeme potřebám rodin.

Jak nás kontaktovat

E-mail: pestouni@amalthea.cz

Tel.: 773 952 819

www.amalthea.cz

www.facebook.com/o.s.Amalthea

POUŽITÁ LITERATURA

- BOYDEN-PESSO, D., PESSO, A. a P. VRTBOVSKÁ. PBSP: *Úvod do Pessu Boyden System Psycho-motor*. SCAN, 2009. ISBN 80-86620-15-8.
- BRATTON S.C., LANDRETH G.L., KELLAM T. a S.R. BLACKARD. *Manuál pre trenérov, filiálna terapia. Tréning rodičovských zručností*. Přeložila a upravila Zuzana DUBEKOVÁ – TATÁROVÁ. 2008.
- COHEN, J. N. *Pozoruj, čekej a přemýšlej (Watch, Wait and Wonder)*. Praha: Středisko náhradní rodinné péče, 2010.
- KOL. AUTORŮ. *Metodika doprovázení – podpora, kontrola a vzdělávání při výkonu náhradní rodinné péče*. Chrudim: Amalthea o.s., 2013. Dostupné také z: <http://amalthea.pardubice.cz/metodiky/metodika-doprovazeni/metodika-doprovazeni-2013.pdf>
- RYAN, T. a R. WALKER. *Vytváření knihy života – pomáháme dítěti porozumět jeho minulosti, praktický rádce*. Praha: Natama, 2006.
- ŘÍHOVÁ, Z. *Dotykové techniky a masáže dětí v pěstounských rodinách aneb Dotyk jako prostředek na cestě k dítěti*, 2012.

DALŠÍ ZDROJE LITERATURY A ODKAZŮ

ATTACHMENT

- AINSWORTH, M. D. S., BLEHAR, M. C., WATERS, E. a S. WALL. *Patterns of attachment*. New Jersey: LEA Publishers, 1978.
- BECKER-WEIDMANN, A. *Principles of Attachment Parenting*. ATTACH, 2007. ISBN 978-0-7657-0755-0.
- BOWLBY, J. *Attachment and Loss: Attachment*. Volume 1. London: The Hogarth Press, 1970. ISBN – 13: 978-0-465-00543-7.
- BOWLBY, J. *Attachment and Loss: Separation, anger and anxiety*. Volume 2. London: Pimlico, 1998. ISBN – 13: 978-0-465-09716-6.
- BOWLBY, J. *Attachment and Loss: Loss, Sadness and Depression*. Volume 3. London: Pimlico, 1998. ISBN 0-465-04238-4.
- BRETHERTON, I. *The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*, *Developmental Psychology*, 28, 1992. s. 759–775.
Dostupné z: http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf
- BROWN, K. a G. MULHAIR. *Vliv ústavní výchovy na mozek dítěte*. In: Sborník ke konferenci Děti mezi ústavní výchovou a rodinou. Praha: Národní vzdělávací fond o.p.s. a Člověk hledá člověka o.s., 2007.
- BŘICHÁČEK, V. *Raný vztah matky s dítětem*. *Psychologie dnes*, ročník 5, 1999. č. 1. s. 22-23.
Dostupné z: www.portal.cz/scripts/vydani.asp?vid=13&orderby=kategorie&popis=yes "t" _blank" *Psychologie Dnes* 1/1999
- COLIN, L., V. *Human Attachment*. New York: McGraw-Hill, 1996. ISBN 1-566639-459-7.
- DITTRICHOVÁ, J., PAPOUŠEK, M., PAUL, K. a kol. *Chování dítěte raného věku a rodičovská péče*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 8-024-70399-8.
- ESTERKOVÁ, M. *Vazba dětí k dospělým pečující osobě v dětském domově – analýza situace a možností*. Diplomová práce. Praha: Katedra sociální práce FF UK, 2008.
- FAHLBERG, V. *A child's journey through placement*. *Perspective Press*, 1991. ISBN 10: 0944934048.
Dostupné z: https://openlibrary.org/books/OL1552156M/A_child%27s_journey_through_placement
- FRIEDLOVÁ, K. *Bazální stimulace pro učitele předmětu ošetřovatelství*. Frýdek Místek: Institut bazální stimulace, 2005. ISBN 80-239-6132-2.
- HAŠTO, J. *Vztahová vazba – ku koreňom lásky a úzkosti*. Trenčín: Pro mente sana, s. r. o., 2005. ISBN 80-88952-28-X.
- HUGHES, D. *Building the Bonds of Attachment: Awakening Love in Deeply Troubled Children*. Rowman and Littlefield Publishers, 2004. ISBN 978-0-7657-0168-8.

- KULÍSEK, P. *Problémy teorie raného citového přilnutí*. Československá psychologie, 44/5. 2000. s. 405–423.
- PILAŘOVÁ, M. a T. HRADILKOVÁ. *Raný vývoj dítěte a možnosti rané intervence: Sborník*. Praha: Futurum, 1999.
- RADIMSKÁ, M. *Primární vazba a problematika jejího výzkumu*. Diplomová práce. Praha: Katedra psychologie FF UK, 2002.
- ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-1820-3.
- VRTBOVSKÁ, P. *O ztraceném dítěti aneb cesta do bezpečí*. SCAN, 2010. ISBN 8086620204.

VIDEOTRÉNINK INTERAKCÍ

- BEAUFORTOVÁ, K. *Videotrénink interakcí – základy metody a její využití*. Praha: Spin, 2002.
- Dostupné z: <http://www.spin-vti.cz/>

PŘÍBĚHY

- FARNAM, J. *Šiška pro štěstí*. 2009.
Dostupné z: http://www.vzd.cz/sites/default/files/Siska_pro_stesti.pdf
- HUMANITAS. *Maminka ve vězení*. Český helsinský výbor, 2009.
Dostupné z: http://www.helcom.cz/download/Maminka_ve_vezeni.pdf
- LACHER, D. B., NICHOLS, T. a J.C. MAY. *Connecting with Kids through Stories*. Gaye Guyton, 2012. ISBN-13: 1-84310-797-2.
- Návrat, o.z. *Detstvo potrebuje rozprávku*. 2013. [online]
Dostupné z: <http://rozpravka.navrat.sk/>
- Návrat, o.z. *Draci (ne)existují*. [online]
Dostupné z: <http://eea.osf.sk/Docs/publications/draci%20existuju.pdf>
- Stichting Kinderpostzegels Netherlands. *What is my Backpack?* [online]
Dostupné z: <http://mijnbackpack.com/en/>

PESSO BOYDEN SYSTEM PSYCHOMOTOR

- PESSO BOYDEN SYSTEM PSYCHOMOTOR [online] Dostupné z: <http://pbsp.com>
- PESSO BOYDEN PSYCHOMOTORICKÝ SYSTÉM [online] Dostupné z: <http://pbsp.cz>

ČASOVÁ OSA

- CHVÁLA, V. a L. TRAPKOVÁ. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-7367-561-5.

KNIHA ŽIVOTA

- KLIMEŠ, J. *Budování identity dítěte*. Říčany: Občanské sdružení Rozum a Cit, 2008.
Dostupné také z: http://www.rozumacit.cz/sites/default/files/Budovani_identity_ditete_0.pdf



Publikace Cesta k dítěti vznikla
za podpory Nadace Sirius.

Amälthea