

Kniha pro rodiče
Péče o dítě do 6 let
Manuál pro práci

Kniha pro rodiče

Péče o dítě do 6 let

Manuál pro práci

Českou redakci Knihy pro rodiče vedla Hana Solařová.
Na knize dále spolupracovaly:
Alena Svobodová a Michaela Svobodová.

V Praze 2015



Pomáháme dětem. Nabízíme řešení.

Vydala mezinárodní organizace Lumos Foundation
Národní 9, 110 00, Praha 1
www.wearelumos.org

© Lumos Foundation / Praha 2015 / Vydání první
Grafická úprava BURDON

Dostává se vám do ruky kniha pro rodiče, která metodou snadného čtení přináší komplexní informace o péči o dítě od narození do 6 let. Kniha byla vypracována podle dvou knih vydaných britskou organizací CHANGE „You and your baby“ a „You and your little child 1 – 5“. Jednotlivé kapitoly byly upraveny, aby lépe odpovídaly potřebám českých sociálních pracovníků/pracovnic, kteří pracují s ohroženými rodinami. Srozumitelnost jednotlivých kapitol byla ověřena ve fokusních skupinách, které byly složeny z rodičů se znevýhodněním, mladých lidí s mentálním postižením a sociálních pracovníků/pracovnic.

Kniha je určena sociálním pracovníkům/pracovnicím orgánů sociálně-právní ochrany a pracovníkům/pracovnicím neziskových organizací, kteří pracují s rodinami, které se nacházejí v nepříznivé životní situaci a může tak být ohrožen vývoj dítěte či dětí a fungování rodiny. Lze ji využívat i při práci s rodiči se sociálním, intelektovým či psychiatrickým znevýhodněním.

Cílem spolupráce s těmito rodinami je zajistit, aby dítě mohlo vyrůstat se svými rodiči a zároveň, aby byly naplňovány jeho potřeby. Práce s rodinou vždy navazuje na podrobné vyhodnocení situace dítěte a jeho rodiny. Oblasti zlepšování rodičovských kompetencí jsou na základě tohoto vyhodnocení stanoveny v individuálním plánu ochrany dítěte.

Kniha je nástrojem pro rozvoj rodičovských dovedností. Existuje celá škála oblastí, které musí rodič zvládnout, pokud se chce postarat o svoje dítě. Kniha tyto oblasti podrobně popisuje spolu s jednoduchým a konkrétním návodem, jak si v konkrétních situacích při výchově dítěte poradit.

Kniha je napsaná metodou snadného čtení. Tato metoda zpřístupňuje různá témata lidem, pro které je těžké porozumět složitému textu. Informace a rady jsou proto napsány velmi jasně a stručně v jednoduchých větách a vždy jsou doplněny obrázkem, který usnadňuje pochopení sdělovaného. V zahraničí i v České republice se metoda snadného čtení používá zejména pro práci s lidmi s mentálním postižením.

Pokud se rozhodnete knihu využít, nabízíme několik postřehů k otázkám, co může napomoci úspěšné práci s rodiči a jaká mohu být úskalí při spolupráci.

Při práci s rodinou doporučujeme zkusit si představit, jaké to je být rodičem se znevýhodněním. Rodiče, se kterými pracujete:

- se často cítí izolovaní a mají nízké sebevědomí,
- nemají potřebným způsobem rozvinuté rodičovské kompetence,
- mohou mít snížené intelektové schopnosti, proto je pro ně těžké některé věci chápat, stejně tak jako si potíže s porozuměním přiznat,
- mohou žít v sociálně vyloučené lokalitě,
- řeší velké množství problémů (nezaměstnanost, dluhy, zdravotní obtíže) a nemají kapacitu věnovat se dostatečně dětem,
- mají často sami zkušenost s tím, že vyrůstali v rodině, kde nebyly naplněny všechny jejich potřeby, nebo vyrůstali mimo svoji rodinu a neměli tak možnost si rodičovské kompetence osvojit,
- se pokouší zakrýt svou neznalost či neschopnost z obavy, že by jim mohly být děti odebrány.

Co brání rodičům rozvíjet své rodičovské schopnosti:

- snížené intelektové schopnosti,
- složitý, nesrozumitelný jazyk a používání cizích slov ze strany sociálních pracovníků,
- předsudky okolí, že se nemohou nic nového naučit,
- předpoklad ze strany odborníků, že rodiče nejsou schopni se o dítě dobře postarat,
- rodiče tak dlouho poslouchají, že jsou špatní rodiče, že to sami přijmou a nevěří ve změnu k lepšímu,
- špatná spolupráce ze strany profesionálů – direktivní vedení, povýšené chování, nedůvěra v rodiče a možnost změny atd.

Jak postupovat při práci s rodiči:

- Chovejte se k rodičům s respektem.
- Získejte si jejich důvěru, vytvořte si s nimi vztah. Když mají rodiče s pracovníkem vztah, jsou spíše ochotni přiznat, že něčemu nerozumí.
- Zajistěte stabilitu pracovníka a podpory – za rodinou dochází jen jeden pracovník. Tím zajistíte kontinuitu a zabráníte zmatkům a nedorozuměním.
- Nesnižujte schopnosti rodičů.
- Udělejte si na schůzku čas a buďte trpěliví.
- Stavte svou práci na tom, co už rodiče umí. Nehleďte chyby, ale podpořte, co se daří.
- Nezapomeňte na to, jak se rodiče mohou cítit, a zjišťujte, co může bránit jejich rozvoji.
- Formulujte svou podporu pozitivně – co je třeba udělat, spíše než co nedělat a čeho se vyvarovat.
- Nepředpokládejte, že znalost a dovednost jsou to samé. Rodiče vám mohou říci, že vědí, co je třeba udělat, ale to neznamená, že to dovedou udělat. Opačně to také platí – rodiče mohou umět něco udělat, ale neumí vám o tom říci.
- Používejte jednoduchý jazyk, dávejte příklady k tomu, co říkáte.
- Pokládejte otázky, abyste si ověřili, jestli vám rodiče rozumí.
- Chvalte rodiče za všechny pokroky, i za ty malé.
- Poskytujte rodičům pozitivní zpětnou vazbu, abyste je podpořili v další práci. Vyvarujte se přílišného negativního hodnocení.

Jak pracovat s knihou:

Příprava na setkání

- Nejprve se seznámte s knihou, abyste věděli, co všechno obsahuje.
- Před setkáním s rodiči si najděte ty části, které jsou pro práci v danou chvíli relevantní.
- S vybranou částí se podrobně seznámte, ať při práci s rodiči nejste překvapeni, co je v ní napsáno.
- Připravte si kopie relevantních stránek pro rodiče, aby si je mohli doma ponechat.

Při setkání s rodiči

- Zvolené téma a kopie jednotlivých stránek projděte spolu s rodiči.
- Do kopií stránek dopisujte vy nebo sami rodiče, co je potřeba.
- Při práci si ověřujte, že rodiče textu rozumějí. Vysvětlujte a opisujte slova, kterým nerozumějí.
- Při práci s rodiči, kteří neumějí číst, pracujte s obrázky.

Při další práci s rodiči

- K probranému tématu se vracujte na další schůzce. Zůstaňte u tématu do té doby, než si jste jistí, že klienti vše potřebné ovládají.
- Sledujte, zda nabyté dovednosti rodiče využívají v praxi.
- Průběžně si ověřujte, že rodičům práce s knihou vyhovuje, že ji skutečně doma využívají. Kniha nemusí být vhodným nástrojem pro každého.

V případě potřeby další konzultace se obraťte na tým Lumos Česká republika (www.wearelumos.org, ceska.republika@wearelumos.org), jsme vám k dispozici.

Více publikací najdete na <http://czech.wearelumos.org/media-centre/publications>.

Obsah Knihy pro rodiče:

1 Úvod

O knize
O Lumosu
O CHANGE

2 Novorozenci

První týdny
Bezpečné držení
Oblékání
Krmení
Spánek
Umývání a koupání
Pláč
Přebalování
Vycházky

3 Vy a vaše dítě

Poznávání se – vytváření citové vazby
Masírování
Hra
Zvládání hněvu na dítě
Pochvala
Hranice ve výchově
Komunikace s dítětem
Dělení se o věci
Spokojené dítě
Problémové situace
Zvládání zlobivého dítěte
Tabulka úspěchů
Vzájemná podpora partnerů

4 Jídlo

Krmení
První potraviny
Nevhodná jídla
Pestré jídlo
Pití
U stolu
Bezpečná příprava a podávání jídel

5 Režim a návyky

Úvod
Hygiena
Spánek
Oblékání
Chození na nočník a na záchod
Společné učení
Čas s rodinou

6 Hra a učení

Úvod
Učení hrou
Nápady na hry doma
Nápady na hry venku
Mateřská škola

7 Bezpečnost

Úvod
Děti do 1 roku
Bezpečnost doma
Bezpečnost mimo domov
Násilí

8 Zdraví

Vývoj dítěte
Nemocné dítě
Nemoci

9 Vy a lidé kolem vás

Vy a vaše tělo
Poporodní deprese
Stres
Vy a váš partner
Rodiče samoživitelé
Péče o děti a hlídání dětí

10 Odborná pomoc

Zdravotničtí pracovníci
Sociální pracovníci

Vztahová vazba – Attachment

Všichni lidé na světě mají jednu společnou potřebu a schopnost – navazovat vztahy. Dítě ke svému přežití potřebuje někoho, kdo by o ně pečoval, s kým by mohl být, kdo by mu zajistil bezpečí. Někoho, kdo je tu jen pro něj. To, jak pečující osoba reaguje na dítě, a to především v prvních letech života, má vliv na celý jeho další život. Především na to, jaké vztahy bude umět vytvářet, jak rozvine svůj potenciál i jakým bude rodičem. **Právě z těchto důvodů je velmi důležitá práce s biologickými rodiči na rozvoji jejich rodičovských dovedností jako prevence odebírání dětí z rodin. Kniha pro rodiče je jedním z nástrojů, které mohou tuto práci usnadnit.**

Vztahová vazba je pouto mezi tím, kdo potřebuje péči, a jeho pečovatelem. Dítě se rodí s potřebou, aby na něho někdo reagoval, s potřebou interakce a blízkosti. Pokud je dítě vystrašené, ve stresu nebo se bojí, vyhledává pomoc u osoby, která mu je nejbližší. Jestliže děti naváží silný vztah s rodičem, umožní jim to vybudovat si v budoucnu důvěru v ostatní i v sebe sama. Tyto první vztahy zásadním způsobem ovlivňují fyzický, rozumový a psychologický vývoj dítěte. To, jaký si vytvoříme vztah s první pečující osobou, nás všechny ovlivní v našem vývoji a v tom, jak budeme navazovat vztahy v dalším životě.

Vztahová vazba se v průběhu vývoje vytváří oboustranně díky vzájemné interakci mezi pečující osobou a dítětem. Dítě má nějakou potřebu, řekněme hlad, vyjádří pláčem svoji nepohodu, přijde pečující osoba a nakrmí ho, dítě se uklidní a je zase spokojené. Pokud je zajištěno, že se tento cyklus uspokojování potřeb bude s jistotou opakovat, umožní to dítěti vytvořit si jistou vazbu ke své jedné pečující osobě a skrze tento vztah následně utvářet všechny ostatní vztahy.

Vztahovou vazbu lze rozdělit na několik typů:

Jistá vztahová vazba

Vrtbovská (Vrtbovská, 2010) uvádí, že dítě s jistou vztahovou vazbou vyhledává matku, když se dostane do stresové situace, ale je si zároveň jisté tím, že je matka dostupná. Když matka dítě opustí, bývá rozrušené, po jejím návratu ji vítá. Matčino objetí vítá a je schopno se v náručí matky uklidnit v krátkém čase.

Rodiče jsou pro dítě přítomní a dostupní, dítě vyjadřuje svoje potřeby a rodiče je umí správně a citlivě naplnit. V běžné populaci najdeme 55 – 65 % takových dětí.

Fahlberg uvádí, co všechno dítě získává jistou vazbou (Fahlberg, 2011, str. 14):

Jistá vazba umožňuje dítěti:

- docílit plného intelektuálního potenciálu
- roztřídit to, co vnímá
- logicky uvažovat
- rozvinout sociální emoce
- rozvinout svědomí
- důvěřovat ostatním
- stát se samostatným, soběstačným
- lépe se vyrovnávat se stresem a frustrací
- snížit závist, žárlivost
- překonat běžné strachy a starosti
- zvýšit sebeúctu

Nejistá vazba úzkostná, ambivalentní

Dítě s úzkostnou vazbou prožívá velmi těžce nejen odchod matky, ale také její návrat. „Lepí se“ na matku a neustále vyžaduje pozornost. Chování dítěte je rozporuplné a chaotické. Rodiče naplňují jeho potřeby podle toho, jak se oni sami zrovna cítí. Takové chování vytváří rozporuplný typ vztahové vazby nebo odpor k vztahům vůbec. Dítě s úzkostnou vazbou nevěří, že jeho rodiče zde budou vždy bezpečně pro něj. (Vrtbovská, 2010)

Nejistá vazba vyhýbavá

Dítě s tímto typem vazby může na první pohled působit jako sebevědomé, nezávislé a snadno navazující kontakt. Když matka zmizí, dá se dítě do pláče, ale velmi rychle se nechá ukonejšit cizí osobou a za chvíli si už hraje zase samo. Dítě se zdá méně závislé na matce ve smyslu bezpečného zázemí.

Vyhýbavý typ vztahové vazby se vyvíjí u dítěte, jehož rodiče jsou „citově nepřítomní“. Tedy nejsou vnímaví a citliví k dítěti, projevují odmítání a odpor a nenaplňují jeho potřeby. Dítě si postupně zvykne je ignorovat a nevyhledává jejich blízkost. (Vrtbovská, 2010)

Dezorganizovaná vazba

Dezorganizace vztahu je založená na tom, že místo, aby dítě přirozeně zažívalo ve vztahu s rodičem bezpečí, přítomnost rodiče u něj „spustí alarm“ a vyvolá negativní očekávání. A to bez ohledu na to, jak se rodič chová. To vede mimo jiné k tomu, že takové dítě má významně snížený práh tolerance stresu.

Dítě se poutá krátkodobě k různým dostupným osobám. Pokud nedojde ještě v raném věku k nápravě a dítě není umístěno v náhradní rodinné péči, je u něj velmi často ve starším věku diagnostikována citová plochost, disharmonický rozvoj osobnosti, porucha empatie a sociálních vztahů.

Mimo jiné se u této skupiny dětí objevuje vyšší hladina stresového hormonu kortizolu. Tento typ vazby se s vysokou pravděpodobností objevuje u dětí, které byly zneužívány nebo týrány blízkou pečující osobou nebo byly opuštěny hned na začátku života a zažívaly střídání prostředí a pečujících osob či byly umístěny v prvních letech svého života dlouhodobě v ústavní péči (Vrtbovská, 2010).

Význam teorie vztahové vazby

Typ vztahové vazby rodičů se většinou promítne i do vztahové vazby jejich dětí. Pokud má rodič z dětství jistou vztahovou vazbu, je velmi pravděpodobné, že bude poskytovat takový druh péče, která u jeho dítěte povede k vytvoření jisté vztahové vazby. Rodič, který byl v dětství odmítán, bude velmi pravděpodobně poskytovat péči, která způsobí nejistou vyhýbavou vazbu. Z tohoto důvodu mají vzorce vztahové vazby tendenci opakovat se po generace.

Tento negativní generační kruh lze zlomit. Zejména prací odborníků s rodiči na tom, jak změnit způsob, jakým se starají o své dítě.

Základem sociální práce s dětmi a rodinami je teorie vztahové vazby. Úkolem sociálních pracovníků je posilování vztahů mezi dítětem a pečovatelem. Kromě terapeutických metod, které přísluší odborníkům s patřičným vzděláním, mohou sociální pracovníci využívat metody „běžné“ sociální práce. Sociální pracovníci mohou rozpoznat rizikové faktory, které mohou ovlivnit schopnost rodičů navázat jistou vztahovou vazbu se svým dítětem, a vytipovat si tak rodiče pro cílenou práci.

Sociální pracovníci již záhy po narození dítěte mohou s rodičem pracovat na vytváření vztahu s dítětem, učit je, jak pozitivně reagovat na signály od dítěte, např. udržovat oční kontakt, odpovídat na vokalizaci dítěte, projevoval o dítě zájem. Postupně mohou přidávat další prvky v interakci rodič – dítě tak, aby se „nastartoval“ proces navazování jisté vazby. Podpora v tomto procesu musí být dlouhodobá a intenzivní.

Dále mohou sociální pracovníci pomoci se zapojováním druhého rodiče do péče o dítě, případně zapojováním dalších blízkých osob.

Důležitou roli hraje v této práci čas, je nezbytné začít ihned po narození dítěte, případně ještě před jeho narozením.

Tato práce může být zásadní prevencí odebírání dětí z rodiny.

Důležitá je včasná prevence. To znamená včasné zachycení signálů, že vytváření vazby mezi dítětem a pečovatelem není „na dobré cestě“. Pomoc sociálních pracovníků nebo jiných odborníků může situaci dítěte a jeho vývoj změnit.

Doufáme, že vám tato publikace usnadní pomáhat dětem a jejich rodičům tak, aby mohli žít pospolu a bylo jim spolu dobře.

Zdroje:

Černá, R., Attachment – vznik a vývoj teorie, možnosti diagnostiky vztahové vazby, Praha: Skálův institut, Bulletin 2012, str. 3-13

Černá, R., Rybová, M., Saidlová, A., a kol., Cesta k dítěti, terapeutické metody pro práci s dětmi v náhradní rodinné péči, Chrudim: Centrum náhradní rodinné péče, Amalthea, 2013.

Fahlberg, V., A Child's Journey through Placement, London: BAAF, 2011

Kocourková, J., Attachment - poruchy vztahové vazby a možnosti léčby, Praha: Skálův institut, Bulletin 2012, str.88-101.

Kulíšek, P., Problémy teorie raného citového přilnutí, Československá psychologie, 44/5, 2000, str. 405 - 423

Vrtbovská, P., O ztraceném dítěti e cestě do bezpečí, Praha: SCAN, 2010.

Bowlby J., Vazba, Praha: Portál, 2010.

Bowlby J., Odloučení, Praha: Portál, 2012.

Bowlby J., Ztráta, Praha: Portál, 2013

Cairns, K., Bezpečná vazba mezi náhradními rodiči a dítětem, Praha: Portál, 2013.

Černá, R., Attachment – o důležitosti citového pouta, dostupné na <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/attachment-o-dulezitosti-citoveho-pouta-v-zivote-o-jeho-poruchach-a-leceni-89.html>, staženo dne 18. 8. 2015

Schofield G., Beek M., Attachment handbook for foster care and adoption, London: BAAF, 2008.

Vrtbovská, P., Almanach o dětech a lidech pro rok 2015, Praha: Natama, 2015.

Three Core Concepts in Early Development, dostupné na: http://developingchild.harvard.edu/index.php/resources/multimedia/videos/three_core_concepts/

Ainsworth and Attachment Part, dostupné na: <https://www.youtube.com/watch?v=9HG05AIIH6Y>

Secure, Insecure, Avoidant & Ambivalent Attachment in Mothers & Babies, dostupné na: https://www.youtube.com/watch?v=D-H1m_ZMO7GU


Harlow's Studies on Dependency in Monkeys: dostupné na <https://www.youtube.com/watch?v=OrNBEhzjg8I>

In Brief, The Science of Neglect, dostupné na: http://developingchild.harvard.edu/resources/multimedia/videos/inbrief_series/inbrief_neglect/

O Lumosu

Posláním organizace Lumos je přispět ke změně systému péče o ohrožené děti tak, aby děti měly možnost především vyrůstat ve své biologické rodině nebo měly možnost odejít do náhradní rodinné péče. Naším cílem je, aby každé dítě vyrůstalo v rodině. Kromě jiného přináší Lumos do České republiky odborníkům v sociálně-právní ochraně nové metody a nástroje pro práci s ohroženými dětmi a jejich rodinou.

www.wearelumos.org



Více informací naleznete na webových stránkách
wearelumos.org na Twitteru [@Lumos](https://twitter.com/Lumos)
nebo nám napište mail na ceskarepublika@wearelumos.org

Nadace Lumos, založená J.K. Rowlingovou, je společností s ručenímomezeným a je registrovaná v Anglii a Walesu pod číslem 5611912. Jako charitativní organizace je registrovaná pod číslem 1112575.
V České republice je registrovaná u Ministerstva vnitra ČR, IČ 01286111

© Lumos a Change. Veškerá práva vyhrazena.