

**Rodičovská svépomocná
skupina:
jedna z možností pomoci
neklidným dětem**

Petra Škrdlíková – Lenka Lacinová

Východiska

- Působení na komunikaci a výchovu hyperaktivních dětí skrze práci s rodiči a učiteli.
- Jistý, informovaný, empatický rodič zvládne nesnáze s výchovou neklidného dítěte úspěšněji.

Východiska

- Informovanost učitelů napomůže lepšímu pochopení specifickým nesnázím dětí se syndromem ADHD nebo dětí s hyperaktivními prvky chování a tím pádem i úspěšnějšímu zvládnání nesnadných situací ve škole.

Aktivity Klubu rodičů a přátel neklidných a hyperaktivních dětí

- Rodičovské skupiny
- Koordinace odborné pomoci,
zprostředkování kontaktů na specialisty
- Individuální poradenství
- Semináře pro učitele

Aktivity Klubu rodičů a přátel neklidných a hyperaktivních dětí 2

- Přednášková činnost pro laickou veřejnost
- Arteterapie pro děti
- Muzikoterapie pro děti
- Nácvik sociálních a emočních dovedností (paralelně pracují skupiny dětí a rodičů)

Přednášková činnost pro laickou veřejnost



Muzikoterapie pro děti



Nácvik sociálních a emočních dovedností



Rodičovská skupina: základní cíle

- Posílit u členů skupiny vědomí vlastních rodičovských kompetencí
- Objevit nebo obnovit zdroje rodičovství
- Poskytnout rodičům informace, které umožní rozeznat příčiny neklidu u dítěte a v rodině
- Nabídnout jiné vzorce interakce – nejen racionálně, ale i zážitkovým způsobem

Rodičovská skupina: základní cíle 2

- Poskytnout prostor pro sdílení zkušeností a vzájemnou podporu rodičů s obdobnými potížemi s výchovou dětí
- A v neposlední řadě umožnit v náročném životě s hyperaktivním dítětem rodičům vytvořit si čas pro pravidelný odpočinek a relaxaci u čaje, kávy a sušenek 😊

Rodičovská skupina



Rodičovská skupina – základní údaje

- Frekvence setkávání: 1x za 14 dní
- Počet setkání: 7
- Délka setkání: cca 3 – 4 hodiny
- Počet účastníků: max 10
- Uzavřená skupina
- Po čase tzv. revival skupiny, setkání absolventů rodičovských skupin (po půl roce, roce opakovaně)

Vedení rodičovských skupin

- Jedná se o svépomocné skupiny rodičů, nikoliv o skupinovou psychoterapii
- Autentická osoba – matka hyperaktivního dítěte
- Psycholog – nikoliv v autoritativním postavení odborníka, ale opět důraz na autenticitu (psycholožka – matka)
- Pravidla skupiny – diskrétnost, mlčenlivost o dění na skupině (viz obecná pravidla skupinové práce)

S jakou zakázkou nejčastěji rodiče docházejí do skupiny?

- Nezvladatelné chování dítěte v rodině
- Problémy s chováním dítěte ve škole
- Potřeba konkrétních návodů pro výchovu hyperaktivního dítěte

Typický účastník rodičovské skupiny

- Žena – matka
- Středoškolsky, ale spíše vysokoškolsky vzdělaná
- Citlivá, jemná, empatická
- Křehčí tělesné konstituce
- Vyčerpaná

Typický účastník rodičovské skupiny 2

- S velkými nároky na vlastní výkon
- Vysoce motivovaná
- S představou o fungování výchovy „po dobrém“
- Obětující se pro dobro dítěte
- Většinou vychovávaná ve svém dětství přísně, chladně

Čeho chceme prací ve skupině dosáhnout?

- Pochopení souvislostí a možných příčin neklidu v rodině
- Sebereflexe
- Posílení sebevědomí a vlastní hodnoty

Čeho chceme prací ve skupině dosáhnout? 2

- Zmenšení rozporu mezi nerealistickými představami o mateřství, dítěti a skutečností
- Přijetí vlastní nedokonalosti („dost dobrá matka“ nikoliv „dokonalá matka“)

Čeho chceme prací ve skupině dosáhnout? 3

- Prohloubení empatie nejen k dítěti
- Přijetí rodičovské role (rodič jako velký a zodpovědný, dítě jako malé a vedené)

Témata jednotlivých setkání

- Proč vzniká neklid?
- Co to vlastně je hyperaktivita?
- Původní rodina – dětství – výchova – vztah k rodičům
- Partnerství, manželství (my jako rodiče, my jako manželé)

Témata jednotlivých setkání 2

- O dítěti, jeho možnostech a limitech
- Vyjadřování negativních emocí
- Vyjadřování pozitivních emocí
- Systém rodiny (hierarchie, role, místo v rodině)
- Principy bezpodmínečného přijetí dítěte a stanovení hranic ve výchově

Původní rodina, vlastní dětství

- Já jako dítě – pozitiva a negativa vlastní výchovy
- Pochopení rodinné historie
- Přijetí nedokonalosti vlastních rodičů
- Identifikace přenášených či odmítaných vzorců chování ve výchově
- Práce s typickým problémem: „nikdy jako moje matka; nikdy jako můj otec!“

Manželství

- Manželský pár je základní jednotkou v rodině
- Manželství rodičů je pro děti zdrojem informací o světě, o řešení konfliktů, o zvládání krizí, o sounáležitosti, podpoře a empatii
- Rozdílnost muže a ženy v mnoha aspektech je pro výchovu a vývoj dětí důležitá (viz Chvála, Trapková – vývojové trajektorie synů a dcer ve vztahu k matkám a otcům; G. Corneau – Anatomie lásky)

Manželství 2

- I po rozvodu a po hlubokém zranění partnerů je potřeba dítěti zachovat oba rodiče:
- Nejenom „nezatahovat“ dítě do boje mezi partnery, ale dokázat najít na bývalém manželském partnerovi stránky hodné oceňování a opravdu je před dítětem vyzdvihovat.

O dítěti, jeho možnostech a limitech

- Dědičnost a prostředí
- Temperament (koncept Thomase a Chessové – o obtížně a snadno vychovatelných dětech a pomalu se rozechřívajícím dítěti)
- O kompatibilitě temperamentu mezi rodičem a dítětem

O dítěti, jeho možnostech a limitech

- Co dítě určitě „nedělá schválně“ ...
- Omezení způsobená „postižením neklidem“
- Něco z vývojové psychologie, na co dítě v daném věku má a na co rozhodně nemá

Vyjadřování negativních emocí

- Jak vyjadřujeme negativní emoce?
- Zvládání hněvu (zdroj R. Campbell)
- Zdroje negativních emocí v rodině s hyperaktivním dítětem
- Jak učit zvládat hněv děti
- O ambivalenci
- O legitimitě negativních emocí v mateřství a v životě vůbec

Vyjadřování pozitivních emocí

- Jak si vyjadřujeme v rodině náklonnost a lásku?
- Umíme si říct něco „pěkného“?
- Rozdíl mezi pochvalou za něco a vyjádřením bezpodmínečné lásky a přijetí
- Koncept 5 jazyků lásky (R. Campbell a G. Chapman)

System rodiny

- Pochopení hierarchie a rolí v rodině
- Rodič jako velký, dítě jako malé
- Princip dospělé zodpovědnosti za výchovu
- Sourozenecká skupina
- Širší souvislosti – původní rodiny a širší příbuzenstvo
- Rodinná tabu, mýty

Principy bezpodmínečného přijetí dítěte a stanovení hranic ve výchově

- Princip bezpodmínečného přijetí dítěte (viz J. Prekopová, Z. Matějček...)
- Co jsou to hranice ve výchově (co je to přísnost, důslednost...) – Townsend, Cloud: Hranice v manželství, Děti a hranice

Principy bezpodmínečného přijetí dítěte a stanovení hranic ve výchově

- Rovnováha obou složek – souvislosti s výchovným stylem
- Výchovný styl a souvislosti s vývojem osobnosti dítěte
- Širší společenský kontext výchovy – liberální vs. autoritativní společnost

Používané techniky

- Rozhovor
- Kresba (např. začarovaná rodina – podklad pro téma vlastního dětství v původní rodině)
- Přehrávání rolí

Děkujeme za pozornost