



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

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

Výchovný program 2	Dieťa v centre záujmu (skupinová a individuálna forma) § 11 ods. 2, písm. a) b) c) a § 12 ods. 1 písm d); § 37 ods. 2 písm. d v zmysle Zákona č. 36/2005 Z.z.
Ciele	<ul style="list-style-type: none"> • eliminovať negatívny vplyv predrozvodovej/predrozchodovej, rozvodovej/rozchodovej a porozvodovej/porozchodovej situácie na dieťa, • spolupracovať s rodičmi na zvládání ich emócií a upokojovať rodinné napätie, • pomôcť deťom porozumieť situácii, v ktorej sa ocitla rodina a to predovšetkým spoluprácou s rodičmi na tom ako s dieťaťom komunikovať o vzniknutej situácii, príp. udalostiach v minulosti súvisiacimi s rozchodom/rozvodom rodičov, • spolupracovať s rodičmi na úprave bežných každodenných situácií a na riešení konkrétnych problémov, • podpora styku detí s oboma rodičmi, • príprava dieťaťa na stretnutie s rodičom, s ktorým nie je v pravidelnom kontakte, • príprava rodičov na rešpektujúce rodičovstvo (napr. tých ktorým sú zverené deti do starostlivosti), • zlepšenie komunikácie na úrovni partnerského a rodičovského subsystému, • v kontexte Cochemskej praxe pomôcť rodičom dospieť k rodičovskej dohode.
Cieľová skupina	<ul style="list-style-type: none"> • rodina v konfliktnnej predrozvodovej/predrozchodovej, rozvodovej/rozchodovej a porozvodovej/porozchodovej situácii, ktorá závažným spôsobom môže ohrozovať dieťa, najmä v prípadoch, ak rodičia dieťaťa prenášajú do vzťahu s dieťaťom, resp. do rodičovstva, nedoriešené problémy expartnerského konfliktu;
Predpokladný počet klientov/ok	<ul style="list-style-type: none"> • min. 4 a max. 6 párov na 1 skupinu (priemerne 10 dospelých klientov/ok a 10 detských klientov) • max. 2 skupiny ročne
Personálne zabezpečenie	2 x sociálna/y pracovník/čka, 1 x psychológ/ička, 1 x špeciálny/a pedagóg/ička (v prípade potreby)

Zapísaný v registri MV SR, č. spisu: VVS/1-900/90-16311 zo dňa 30.1.2000

IČO: 37787683

Bankové spojenie: UniCredit Banka, a.s

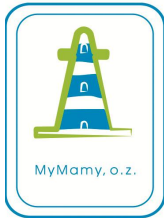
IBAN: SK61 1111 0000 0066 2440 7017

Kontakty:

+421517712233

info@mymamy.sk

www.mymamy.sk



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

Časová dotácia	<p>Skupinová a individuálna práca s rodičovskými a detskými skupinami - 6 mesačný výchovný program pre 4 až 6 párov s deťmi. 13 stretnutí x 2 h = 26 hodín pre klienta (3 úvodné stretnutia individuálne – 6h, 8 stretnutí skupinových – 16h, 2 evaluačné stret. individuálne – 4h)</p> <p>Osobohodiny V prípade 4 párov = 142 h: individuálne 3 úvodné a 2 evaluačné stretnutia – 5 stretnutí x 2 hod x 2 pracovníčky = 20 h x 4 rodiny = 80 h skupinové stretnutia - 8 stretnutí skupiny rodičov x 2 h x 2 pracovníčky = 32 h skupinové stretnutia - 8 stretnutí detí x 2 hod x 2 pracovníčky = 32 h</p> <p>V prípade 5 párov = 162 h: individuálne 3 úvodné a 2 evaluačné stretnutia – 5 stretnutí x 2 hod x 2 pracovníčky = 20 h x 5 rodiny = 100 h skupinové stretnutia - 8 stretnutí skupiny rodičov x 2 h x 2 pracovníčky = 32 h skupinové stretnutia - 8 stretnutí detí x 2 hod x 2 pracovníčky = 32 h</p> <p>V prípade 6 párov = 184 h: individuálne 3 úvodné a 2 evaluačné stretnutia – 5 stretnutí x 2 hod x 2 pracovníčky = 20 h x 6 rodiny = 120 h skupinové stretnutia - 8 stretnutí skupiny rodičov x 2 h x 2 pracovníčky = 32 h skupinové stretnutia - 8 stretnutí detí x 2 hod x 2 pracovníčky = 32 h</p> <p>Stretnutia sa uskutočňujú paralelne, 2x mesačne.</p>
Metodika	<p>Certifikovaný program „No Kids in the Middle“, Holandsko</p> <p>Etapy práce:</p> <p>1. diagnostická etapa (3 individuálne úvodné stretnutia s členmi rodiny – otec, matka, deti; podľa situácie rodiny samostatne s každým členom a rodičovským párom s cieľom zistiť potrebné informácie o jednotlivých dimenziách životnej situácie dieťaťa a jej/jeho rodiny, posúdenia funkčnosti rodinného systému so zameraním sa na identifikáciu potrieb jednotlivých členov rodiny a možných zdrojov pomoci a podpory v sociálnom prostredí dieťaťa a jeho/jej rodiny; aktivizovať rodinu k spoločnému hľadaniu riešení a zdrojov potrebných k riešeniu situácie. Stretnutia sú realizované za účasti dvojice psychológ/psychologička, soc.pracovník/soc.pracovníčka. Cieľom úvodnej etapy je dohoda o účasti v programe, ktorý by mal viesť k následnej dohode ohľadom starostlivosti o deti.</p> <p>Pre zaradenie do programu je dôležité identifikovať, či ide o konflikt alebo o násilie v úvodnej etape práce s rodinou.</p>



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

2. intervenčná etapa. V tejto etape sa realizuje paralelne 8 skupinových stretnutí skupiny rodičov (počet účastníkov 8 alebo 10 alebo 12) a 8 stretnutí skupiny detí (s počtom účastníkov v závislosti od veľkosti rodín) pod vedením dvojice sociálna pracovníčka/pracovník a psychologička/psychológ.

Zameranie stretnutí skupiny rodičov:

- ja a moje dieťa, deštruktívne vzorce komunikácie a sledovanie výnimiek, zmena zamerania z rodiča na dieťa a jeho prežívanie, zvládanie a vyhýbanie sa konfliktným situáciám, rodičovské kompetencie a zručnosti, špecifické témy podľa zloženia a potrieb skupiny.

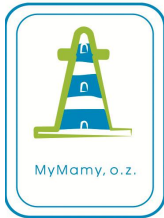
Zameranie stretnutí skupiny detí:

- sebaopoznávanie, rozvíjanie reflexie vlastného prežívania, rozvíjanie schopnosti expresie vnímania konfliktu rôznymi technikami, opora a porozumenie od detí v podobnej situácii.

3. evaluačná etapa – dve individuálne evaluačné stretnutia pre každú rodinu zamerané na vyhodnotenie účasti v programe, dosiahnuté dohody a pokračovanie v upevňovaní dosiahnutých zmien v správaní sa k deťom a sebe navzájom, realizované za účasti dvojice psychológ/psychologička, soc.pracovník/soc.pracovníčka.

Využívané postupy, metódy a techniky:

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



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

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



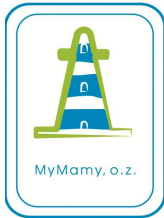
M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

	<p>situácie (zvlášť v predrozvodovej/ rozvodovej/porozvodovej situácii),</p> <ul style="list-style-type: none">• sumarizácia - zameraná na zhrnutie doterajšej spolupráce s rodinou, uskutočňuje sa po určitej etape alebo na konci sedenia, ale užitočnejšie je, ak poradca povzbudí k sumarizácii rodinu, ktorá referuje o tom, kam sa spolupráca s odborníkom dostala a na čom sa spolu dohodli,• modelovanie - zaraďujeme k činnostným metódam, kedy ide o modelovanie reálnych situácií zo života klienta, ktorú si rozohráva podľa svojich predstáv. Pri tradičnom modelovaní odborník ponúka rodine svoj spôsob zvládania určitej situácie a rodina sa môže inšpirovať alebo si tento spôsob osvojiť,• relaxačné techniky,• zisťovanie názorov dieťaťa – aktívne zapojenie dieťaťa do riešenia jeho situácie prináša vyššiu mieru úspešnosti intervencie,• podporná skupina pre rozvedených rodičov s deťmi,• využívanie odborných publikácií, brožúr a informačných letákov – naša organizácia disponuje súborom rôznych informačných a vzdelávacích materiálov, ktoré sú určené klientele, odborníkom/čkam, ale aj širšej verejnosti,• vzdelávacie semináre, vzdelávacie tréningy s využitím zážitku a skupinovej dynamiky – informatívne a zážitkové semináre určené predovšetkým pre rodičov. Semináre sú zamerané na informácie z oblasti výchovy, predovšetkým na komunikáciu s deťmi, rozvoj rodičovských zručností, posilnenie rodičovskej roly, zvládanie konfliktov a náročných životných situácií. <p>Metódy a techniky psychologickej pomoci:</p> <ul style="list-style-type: none">• na základe odporúčania rodičom sa poskytuje psychologická pomoc v záujme obnovy manželského/partnerského spolužitia a v záujme predchádzania nepriaznivým vplyvom rozvodu na dieťa,• psychologická pomoc deťom po rozvode,• psychologické konzultácie (poradenstvo) – sú zamerané na navodenie žiaducich zmien v prežívaní a v správaní dieťaťa či dospelaj osoby, po traumatickej skúsenosti v rodine, jednorazovej alebo opakovanej (rozchod/rozvod). Ďalej poskytuje klientovi/ke nové spôsoby riešenia záťažovej životnej situácie a hlbšie pochopenie príčin a následkov týchto stresových udalostí. Konzultácie sú realizované v rozsahu krátkodobej spolupráce s rodinou a jej jednotlivými členmi (sociálno-psychologická diagnostika), alebo v rozsahu dlhodobejšej spolupráce a to konkrétne pri realizácii jednotlivých programov, kde je potrebná dlhodobější spolupráca psychológa/ičky. <p>Formy: individuálna (štruktúrovaný/semištruktúrovaný/</p>
--	--



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

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

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



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

Špecifiká	<ul style="list-style-type: none">• pre zaradenie do programu je dôležité identifikovať, či ide o konflikt alebo o násilie v úvodnej etape práce s rodinou,• certifikovaný program „No Kids in the Middle“ pôvodom z Holandska,• skupinová práca (viacero rodín v podobnej situácii),• program je nastavený na konkrétne potreby rodiny v danom období,• v prípade výskytu krízovej situácie je rodine, príp. jednotlivým členom poskytnutá krízová intervencia formou stretnutí so psychológom/ičkou,• program je možné rodine poskytnúť opakovane s flexibilným nastavením na aktuálnu situáciu a potreby rodiny.
------------------	--

V Prešove, dňa 28. 05. 2019

Vypracovali:

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

Mgr. Lenka Kvašňáková, PhD. sociálna pracovníčka

Za správnosť:

.....

Mgr. Apolónia Sejková

štatutárna zástupkyňa MyMamy, o.z.