



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 3 | Rekonštrukcia vzťahu rodič - dieťa (rozvoj rodičovských zručností) § 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"> • obnova rodičovských kompetencií u rodiča/rodičov, ktoré boli narušené násilným vzťahom u matky/otca, alebo rozpadom partnerského/manželského vzťahu. Predovšetkým ide o tieto rodičovské kompetencie: citlivosť rodičov voči meniacim sa potrebám dieťaťa/detí v priebehu vývinu a úroveň komunikácie a vzťahov medzi rodičmi a deťmi, • získavanie a budovanie vyššie spomenutých rodičovských zručností u rodičov, ktorí ich z rozličných dôvodov nenadobudli (nefunkčná primárna rodina, násilný vzťah, narušený vzťah s rodičmi, rodičia vyrastajúci v detských domovoch a pod.), • priniesť efektívnym a primeraným (podľa veku, mentálnej úrovne a pod.) spôsobom rodičom a ich deťom nástroje tomu, ako zvládať jednotlivé situácie kompetentnejšie a citlivejšie. |
| Cieľová skupina | <ul style="list-style-type: none"> • rodič s deťmi/dieťaťom, ktorých vzťah je narušený traumatickým zážitkom/zážitkami, konkrétne domáce násilie, rozchod/rozvod rodičov |
| Predpokladaný počet klientov/iek | <ul style="list-style-type: none"> • max. 4 rodičia s deťmi ročne • max. 12 detských a dospelých klientov/ok spolu ročne (príp. viac odvíjajúce sa od počtu detí v rodine) |
| Personálne zabezpečenie | <ul style="list-style-type: none"> • vždy v páre: sociálny/a pracovník/čka, psychológ/ička alebo špeciálny/a pedagóg/ička (kombinácia podľa zamerania konkrétneho stretnutia a potrieb dieťaťa) |
| Časová dotácia | <p>6 mesačný výchovný program 25 hodinový program (2 úvodné stretnutia + 22 stretnutí x 1h týždenne + 1 záverečné stretnutie)</p> <p>Osobohodiny: 50 hodín</p> <p>Sociálny/a pracovník/čka: 22 osobohodín Psychológ/ička: 22 osobohodín Špeciálny/a pedagóg/ička: 6 osobohodín (zameraných na špeciálnopedagogickú diagnostiku pre efektívnejšiu prácu s detským klientom)</p> |



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

Metodika

Interaktívny program obsahuje 2 časti/knihy:

1. edukatívnu – Žijeme spolu bez násilia, kde sa pomenúvajú domáce násilie, vplyv násilia na dospelé zneužívané osoby, na deti, prežívanie detí, potreby detí žijúcich v násilnej situácii, vplyv násilia na vzájomný vzťah mamy a dieťaťa vo vzťahu k otcovi,
2. časť Ja a mama - obsahuje 46 aktivít, rozdelených podľa nasledujúcich tém: vzájomné poznávanie, prežívanie, potreby, hranice, rešpekt, dôvera, podpora, láska, otvorená komunikácia, násilie, bezpečie, spoločné trávenie voľného času. Účastníci/čky programu pracujú tak, že sa 1 x týždenne stretávajú s odborníkom/čkou a spoločne absolvujú postupné aktivity. Zároveň dostanú absolvovať aktivitu dieťa – rodič na doma. Tieto stretnutia pomáhajú rodičovi a dieťaťu lepšie komunikovať a prečítať vzájomné reakcie a správanie, dávajú podnety a edukujú.

Ďalšie metódy a techniky:

- individuálne informatívne a poradenské konzultácie - sociálne, právne, psychologické, špeciálnopedagogické poradenstvo - s dospelým aj detským klientom,
- písomné, telefonické a e-mailové sociálnoprávne poradenstvo,
- facilitácia a využívanie konštruktívnych metód riešení konfliktov v rodinách (medzi rodičmi a deťmi, medzi rodinou a jej okolím,
- interview,
- projektívne techniky: kresba, vizuálne techniky,
- ventilácia, klarifikácia,
- 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.
- didaktické využitie filmových materiálov – pri vzdelávacích aktivitách smerovaných k rodičom – pri rozvoji rodičovských zručností,
- zisťovanie názorov dieťaťa – aktívne zapojenie dieťaťa do riešenia jeho situácie prináša vyššiu mieru úspešnosti intervencie,
- 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



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

predovšetkým pre rodičov. Semináre sú zamerané na informácie z oblasti výchovy, starostlivosti o deti – komunikácia s deťmi, rozvoj rodičovských zručností, posilnenie rodičovskej roly, zvládanie konfliktov a náročných životných situácií,

- písanie denníkov – sebareflexívna metóda určená pre tých klientov/ky, ktoré nedokážu o svojom probléme hovoriť (často deti). V denníku dokážu postupne o probléme písať, formulovať svoje emócie, priania, potreby,
- relaxačné techniky – Schutzov autogénny tréning.

Metódy a techniky psychologickej pomoci:

- 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 dlhodobejšia spolupráca psychológa/ičky. Formy: **individuálna** (štruktúrovaný/ semištruktúrovaný/ 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, sebaujadrenie 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 disponibility klientov/iek). **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



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

4

| | |
|------------------|---|
| | <p>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,</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 (formy násilia, mýty o násilí v párových vzťahoch, cyklus násilia, dopady na jednotlivých členov rodiny),• projektívne techniky (interpretačné, slovne 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. <p>Špeciálno-pedagogická diagnostika týkajúca sa:</p> <ul style="list-style-type: none">• poznatkov z rôznych oblastí ich štruktúra a trvácnosť, schopnosť orientovať sa v realite,• úroveň vývinu reči: primeranosť celkového rečového prejavu, nápadnosti v reči, nesprávna výslovnosť hlások, narušenie zvuku alebo plynulosti reči,• úroveň komunikácie: schopnosť nadviazať a udržať komunikáciu rôznymi spôsobmi,• úroveň motoriky: úroveň hrubej a jemnej motoriky, grafomotoriky;• úroveň funkčnosti zmyslových orgánov: funkčnosť a využívanie zraku, sluchu, hmatu, čuchu, lateralita,• úroveň návykov a zručností: hygienické návyky, sebaobslužné činnosti, pracovné a sociálne zručnosti,• úroveň správania sa a adaptácie v rôznych typoch sociálnych prostredí. |
| Špecifiká | <ul style="list-style-type: none">• program je určený pre rodičov s deťmi, ktoré prežili domáce násilie v rodine. Domáce násilie ovplyvňuje aj vzájomný vzťah rodič – dieťa a tento program pomáha ozdraviť tieto rodinné väzby. Násilná osoba používa množstvo stratégií, ktorými narúša vzťahy medzi rodinnými príslušníkmi. Preto je dôležité ošetriť poruchy pripútania a posilniť attachment – vzťahovú väzbu medzi deťmi a rodičmi,• program pomáha predchádzať poruchám správania u detí. Rodič je |



M y M a m y , o . z .

Adresa: Jánošíkova 70, 080 01 Prešov

Slovenská republika

Web: www.mymamy.sk

| | |
|--|---|
| | <p>účastný aktivity a aktívne podporuje vzťahovú väzbu s dieťaťom. Rodič si zároveň zvyšujú svoje rodičovské kompetencie. Tiež sa rovnako zvyšujú sociálne kompetencie dieťaťa,</p> <ul style="list-style-type: none">• program je nastavený na konkrétne potreby rodiča a dieťaťa v danom období. Flexibilita vo výbere témy a zamerania úloh,• 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.