



# Modul 1: „HOVORME O DEŤOCH“

## keď má rodič ťažkosti v oblasti duševného zdravia

Upravené v rámci projektu **KIDS STRENGTHS**  
pre medzinárodné použitie



[www.strong-kids.eu](http://www.strong-kids.eu)

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie.

Táto publikácia (dokument) reprezentuje výlučne názor autora a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii (dokumente).

## OBSAH

I „HOVORME O DEŤOCH“ – HISTÓRIA, POZADIE A PRINCÍPY NOVÉHO PRÍSTUPU.....	3
1. ÚVOD .....	3
2. EFEKTÍVNY RODINNÝ PROJEKT /PROJEKT EFEKTÍVNEJ RODINY .....	3
3. PODPORA VÝVINU DIEŤAŤA A PREVENCIA PORÚCH .....	4
4. KRÁTKY PREHĽAD PSYCHICKÝCH PROBLÉMOV RODIČOV A ICH VPLYV NA DIEŤA .....	4
5. FAKTORY PODPORUJÚCE DETI.....	5
5.1 Dôležitosť pochopenia .....	5
5.2 Porozumenie potrebné zo strany odborníka .....	6
6. PODPORA VÝVINU DIEŤAŤA .....	7
7. PREVENTÍVNE SLUŽBY A SLUŽBY STAROSTLIVOSTI O DUŠEVNÉ ZDRAVIE .....	8
8. REŠPEKTOVANIE RODIČOV .....	8
9. POTREBA ĎALŠEJ PODPORY A SLUŽIEB: „STRETNUTIE SIETE EFEKTÍVNEJ RODINY“ .....	9
9.1 Stretnutia siete.....	9
9.2 Urgentná potreba služieb starostlivosti o dieťa .....	9
9.3 Nespolupracujúci rodičia.....	10
II AKO POVEDAŤ DEŤOM O PROBLÉMOCH V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA – A PODPORIŤ RODIČA.....	11
1. ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ .....	11
2. DÔLEŽITÉ TÉMY NA DISKUSIU .....	12
2.1 Deti nie sú dôvodom problémov rodičov.....	12
2.2 Rodičia sa starajú sami o seba .....	12
2.3 Domáce práce .....	12
2.4 Keď je rodič ľahko podráždený a prípadne násilný .....	13
2.5 Rozvod a samovražda – najväčšie strachy dieťaťa.....	13
2.6 Vzťahy dieťaťa s inými ľuďmi.....	14
3. ZÁVER.....	15
III METÓDA „HOVORME O DEŤOCH“ .....	16
1. ZÁMER .....	16
2. ŠTRUKTUROVANÁ, ALE FLEXIBILNÁ METÓDA.....	16
3. OBSAH DISKUSIÍ „HOVORME O DEŤOCH“ .....	17
4. PREHĽAD ŠTRUKTÚRY DISKUSIE „HOVORME O DEŤOCH“.....	18
4.1. Úvodná diskusia .....	18
4.2. Diskusia č. 1 .....	19
4.3. Diskusia č. 2.....	19
4.4. „Stretnutie siete efektívnej rodiny“ (pre podrobnejšie informácie, viď.: Väisänen & Niemelä, 2005).....	19
5. DOSTUPNÉ NÁSTROJE.....	20
5.1 Ponúknutie odbornej expertízy rodičom.....	20
5.2 Materiál pre rodičov.....	21
5.3 Udržanie témy diskusie .....	21
5.4 Vovedenie diskusie späť do správnych kolají/ Návrat diskusie späť k téme.....	22
Leading the discussion back on track.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
6. ZAZNAMENÁVANIE SITUÁCIE A VÝVINU DIEŤAŤA .....	22
7. ĎALŠÍ POSTUP.....	23
8. POUŽÍVANIE PROTOKOLU.....	24
9. SPÄTNÁ VÄZBA! .....	24
10. POĎAKOVANIE .....	24
V „HOVORME O DEŤOCH“ - PROTOKOL .....	27
1. ÚVODNÁ DISKUSIA: PREDSTAVENIE METÓDY .....	27
2. DISKUSIA Č. 1 .....	29
I Privítanie účastníkov a predstavenie metódy .....	29
II Zaznamenanie situácie a vývinu dieťaťa .....	29
III Uzavretie diskusie a dohodnutie ďalšieho stretnutia .....	29
3. DISKUSIA Č. 2 .....	30
II Vzájomné porozumenie a základné pravidlá.....	30
IV Podpora detí.....	31
4. ZAZNAMENÁVANIE SITUÁCIE DIEŤAŤA PODEA VEKU.....	33
4.1 TEHOTENSTVO.....	33
4.2 NOVORODENCI A BATOLATÁ (od narodenia do 3 rokov).....	35
4.3 PREDŠKOLÁCI (4-6 rokov).....	38
4.4 DETI V ŠKOLSKOM VEKU AŽ DO ADOLESCENCIE (7-12 rokov).....	41
4.5. ADOLESCENCIA (13-18 rokov).....	44

# **I „HOVORME O DEŤOCH“ – HISTÓRIA, POZADIE A PRINCÍPY NOVÉHO PRÍSTUPU**

## **1. Úvod**

Pochopenie vplyvu duševných problémov na rodičovstvo a deti a poznanie dostupných metód umožňujúcich rodičom podporovať vývin ich detí tvorí jadro modelu „Hovorme o deťoch.“ Deťom rodičov s ťažkosťami v oblasti duševného zdravia tiež hrozí riziko vývinu duševnej poruchy. Avšak, situácia nie je beznádejná, keďže existujú prostriedky, ktorými môžu rodičia podporiť svoje deti a predísť budúcim problémom.

Model „Hovorme o deťoch“ bol pôvodne vyvinutý na to, aby poskytol nástroj pre sektor zdravotníctva a pomohol odborníkom v liečbe pacientov s ťažkosťami v oblasti duševného zdravia. Metóda sa môže aplikovať bez ohľadu na formu liečby (ambulancná starostlivosť/inštitucionálna starostlivosť, primárna zdravotnícka starostlivosť/špecializovaná psychiatrická starostlivosť) a vzdelania a titulu odborníka. Navyše na používanie metódy nie je potrebný žiadny terapeutický výcvik. Okrem zdravotníckych pracovníkov môžu model aplikovať aj odborníci pracujúci v sociálnom sektore alebo sektore školstva.

Jedným z cieľov modelu „Hovorme o deťoch“ je urobiť z rozprávania o deťoch a otázkach rodičovstva prirodzenú súčasť procesu liečby. Ideálne po úvodných diskusných stretnutiach sa rodičia a odborníci môžu rozprávať o otázkach týkajúcich sa detí a rodičovstva kedykoľvek si niektorý z nich praje zdieľať myšlienky týkajúce sa pozitívnych zmien vo vývine alebo možných problémových oblastí.

## **2. Projekt efektívnej rodiny**

Model „Hovorme o deťoch“ je súčasťou väčšieho Projektu efektívnej rodiny, ktorý je výskumným, vývojovým a aplikačným projektom STAKES, poskytujúcim pracovné metódy na podporu rodín a detí mužov a žien s napr. ťažkosťami v oblasti duševného zdravia. Ďalšie metódy práce zahŕňajú Beardslee intervenciu rodinných rozhovorov (Solantaus & Beardslee, 1996), „Stretnutie siete efektívnej rodiny“ (Väisänen & Niemelä, 2005), a VERTTI rovesnícke skupiny pre deti a ich rodičov (Söderblom & Inkinen, 2005). Tieto metódy práce sa postupne s pribúdajúcimi skúsenosťami vyvíjajú.

Metódy Projektu efektívnej rodiny sú založené na skúsenostiach s prácou s rodinami a v rovesníckych skupinách, na predstavách o práci s rodinou a na Intervencii rodinných

rozhovorov, ktorú vyvinul Dr. William Beardslee a na literatúre z tejto oblasti. Cieľom je podporiť vývin dieťaťa a predchádzať poruchám spoločne s rodičom.

### **3. Podpora vývinu dieťaťa a prevencia porúch**

Účelom a cieľom modelu „Hovoríme o deťoch“ je podporiť pozitívne rodičovstvo a vývin dieťaťa a tento zámer sa dá zaradiť do oblasti podpory zdravia a prevencie porúch. Vzhľadom na to je prístup v podporných modeloch práce založený na podpore akýchkoľvek identifikovaných silných stránok, možností a protektívnych faktorov. Od odborníka si tento prístup často vyžaduje osvojenie si novej perspektívy na prácu s tým spojenú. Všetci odborníci v psychiatrickej starostlivosti o zdravie a pohodu dieťaťa sú vyškolení na odhaľovanie a identifikovanie problémov – rozpoznávanie silných stránok, porozumenie ich dôležitosti a podpora týchto silných stránok môže byť výzvou a často je potrebné ďalšie vzdelávanie.

Avšak zameriavanie sa na silné stránky neznamená, že problémy sa môžu ignorovať. O zraniteľných miestach rodiny a detí sa otvorene – a zároveň konštruktívne diskutuje. Cieľom je pomôcť rodičom a podporiť ich pokus o vytvorenie stratégie na podporu silných stránok a prekonávanie ťažkostí u detí a rodiny.

### **4. Krátky prehľad psychických problémov rodičov a ich vplyv na dieťa**

Psychické poruchy menia spôsob, akým ľudia myslia, konajú a cítia. Preto sa prejavujú vo všetkých oblastiach interakcie s ostatnými ľuďmi. V rodinách sú rodinní príslušníci medzi sebou v neustálych interakciách, a preto problémy rodičov v oblasti duševného zdravia ovplyvňujú vzťahy medzi členmi rodiny a v každodennom živote. Tieto vplyvy sú často neočakávané a je ťažké ich pochopiť takisto pre samotných rodičov, ktorých to zasiahlo ako aj pre členov ich rodín, a to často vedie k zmätku a nedorozumeniam.

Postihnutí rodičia môžu byť bezmocní, plačliví, depresívni a/alebo podráždení, hádavi a ľahko sa môžu rozrušiť. Môžu byť úzkostní a vystresovaní, dokonca môžu byť vystrašení a môže sa u nich vyskytovať obsedantno-kompulzívne správanie, ako umývanie rúk, dotýkanie sa zárubní dverí alebo iné konanie, ktoré excesívne opakujú.

Rodičia môžu tiež hovoriť zvláštne veci a vysvetľovať si konanie iných nezvyčajným spôsobom. Môže sa stať, že sú celú noc hore a chodia po dome, budia ostatných vyžadujúc si spoločnosť. Problémy duševného zdravia ovplyvňujú schopnosť človeka dať najavo a cítiť empatiu a súcť k druhým; postihnutý rodič môže hovoriť deťom strašné veci, konať násilne, mať na deti prehnane požiadavky a obviňovať druhých za svoje problémy. Môže sa stať, že

deti nakoniec prevezmú všetky domáce práce a starostlivosť o ostatných. Tieto zmeny statusu môžu postupne nahromadiť napätie medzi súrodencami.

Je to ťažké pre všetkých členov rodiny a hlavne pre deti, vedieť, čo si rodič myslí, prečo je iný a ako sa má človek pri ňom správať. Deti môžu mať v hlave množstvo otázok: Čo je zlé na mojej mame/otcovi? Prečo je moja mama takáto/môj otec takýto? Bude mu/jej niekedy lepšie? Prečo je stále nahnevaný/nahnevaná? Je to kvôli niečomu, čo som spravil ja? Ochorem aj ja? Členovia rodiny sa často zamýšľajú, či je dôvodom správania rodiča niečo, čo urobili oni. To sa týka hlavne detí – často si myslia, že zapríčiňujú problémy rodičov. Detské vnímanie seba samých ako tých, ktorí si zaslúžia byť milovaní a o ktorých má byť postarané môže utrpieť a ich interpretácia seba samých a života vo všeobecnosti môže byť skreslená.

## **5. Faktory podporujúce deti**

Nepriazeň osudu je súčasťou života a problémy rodičov s duševným zdravím nie sú v rodinách zriedkavé. Keď musí rodina čeliť takýmto problémom, v podpore detí môže zohrávať úlohu viacero faktorov. Nazývajú sa protektívne (ochranné) faktory. Porozumenie psychickým problémom rodiča a možnosť otvorene komunikovať o znepokojujúcich otázkach v rodine patria medzi protektívne faktory podporujúce rodinné vzťahy. Navyše celková pohoda detí vo veľkej miere závisí od vzťahov v rodine. Keď môžete o problémoch hovoriť, môžete ich aj vyriešiť.

Ďalším dôležitým protektívnym faktorom je prítomnosť spoločenských aktivít – priatelia, záľuby, atď. – mimo domáceho prostredia. Priatelia, pocit prináležania ku skupine v centre dennej starostlivosti (materskej škole) alebo v škole a záľuby sú zdrojom radosti a podporujú vývin detí rozličnými spôsobmi.

### **5.1 Dôležitosť pochopenia**

Prijatie informácií o poruche rodiča, porozumenie dôvodom zmien v správaní a poznanie toho, čo sa deje v rodine – to všetko je dôležité pre deti aj pre rodičov. Pre plné porozumenie týmto témam je potrebné o nich spoločne hovoriť. Avšak nie je to bežná prax diskutovať o problémoch duševného zdravia, a to najmä s vlastnými deťmi. Veľa rodičov si myslí, že hovoriť deťom o svojich problémoch by deti zbytočne zaťažovalo a často idú do extrémov, len aby pred deťmi ukryli pravdu. Je to pochopiteľné. Vyúsťuje to však do toho, že deti sú ponechané sú odkázané na vlastné zdroje, ako prísť na to, čo sužuje rodiča a ako to oni sami

mohli zapríčiniť. Ignorovanie tejto otázky vytvára medzi rodičmi a deťmi bariéru mlčania a deti sa na rodičov prestanú obracať so žiadosťami o pomoc.

Nešťastia ako také nie sú prekážkou pozitívneho vývinu dieťaťa pokiaľ sa ich chopíme a spoločne ich riešime. Ich poznanie pomôže deťom správne si vysvetliť konanie a slová rodičov – vzájomné porozumenie je protektívnym faktorom.

Napríklad, keď deti vedia, že ich rodič trpí depresiou, pochopia, prečo je rodič niekedy stiahnutý do seba a bez energie. Navyše budú vedieť, že toto správanie je zapríčinené depresiou a nie tým, že by rodič nechcel byť s deťmi. Dospelí, ktorí vyrástli s rodičmi s duševným ochorením si často spätne prajú, že by im niekto bol o ochorení povedal.

Pochopenie problémov rodiča prispieva k dobrému fungovaniu života rodiny. Oslobodzuje deti od sebaobviňovania a vytvára otvorený, dôvernejší vzťah medzi deťmi a rodičom. Pochopenie je kľúčom k postaveniu sa zoči-voči problémom a umožňuje ich riešenie. Pevné, zdravé vzťahy ostatných členov rodiny podporia vývin dieťaťa aj v ťažkých časoch. Existujú situácie, v ktorých deti budú musieť konať proti vôli rodiča a v týchto situáciách je potrebné rozumieť povahe problémov, ktoré rodič má. Rodičia by sa mali dlhodobo rozprávať s deťmi o svojich problémoch v oblasti duševného zdravia a mali by chápať, že porozumenie problémom je dlhodobý proces. Rodičia zvyčajne začnú hovoriť o tých otázkach, ktoré ich najviac tlačia. Následne čakajú, aby videli, ako to na dieťa vplyva a potom pokračujú ďalej.

Je to tiež spôsob, akým deti vedú diskusie súvisiace s touto témou. Deti rozumejú problémom rodiča v závislosti od úrovne vývinu a toto pochopenie sa zväčšuje ako dieťa dospieva. Navyše problémy, s ktorými rodič zápasí, sa môžu časom povahou a/alebo intenzitou meniť. Preto sa rozhovory o psychických ťažkostiach rodiča stávajú interným procesom zahŕňajúcim celú rodinu. Rozprávanie o poruchách duševného zdravia rodiča a snaha o ich pochopenie je cestou, ktorú rodičia podnikajú spoločne s deťmi, a nie jednorazové stretnutie v ambulancii odborníka.

## **5.2 Porozumenie potrebné zo strany odborníka**

Udalosti, ktoré sa v rodine vyskytnú, môžu zapríčiniť rôzne emocionálne reakcie u odborníka starajúceho sa o rodiča. Odborník rozumie ťažkostiam, ktorým musia deti čeliť a hlboko s deťmi súcíti. Okrem toho sa môže stať, že začne mať pocit, že rodičia konajú nerozumne a dokonca ich obviňovať za problémy, s ktorými sa ich dieťa musí vysporiadať. Tieto pocity môžu dať za vznik myšlienke, že deti treba „uchrániť“ od ich rodičov. To je postoj, ktorého sa rodičia boja a vysvetľuje, prečo rodičia niekedy váhajú alebo dokonca majú strach hovoriť o svojich deťoch so svojimi odborníkmi.

Vnímanie rodičov, ako zapríčiňujúcich problémy alebo dokonca nepriateľov nemôže viesť k plodnej spolupráci a deťom škodí. Takýto postoj signalizuje úplný nedostatok porozumenia tomu, ako porucha ovplyvňuje schopnosti rodičov komunikovať s ľuďmi a dbať na svoje povinnosti.

Pochopenie je základom plodnej spolupráce, nielen v rodine ale aj medzi odborníkom a rodičom. Odborník musí rozumieť tomu, čím rodič prechádza a musí byť schopný vyjadriť empatiu. Ak má odborník pocit, že nerozumie, môže rodiča požiadať, aby mu povedal viac o svojom rodinnom živote a problémoch, ktorým rodina čelí.

Porozumenie situácii ako detí tak aj rodičov a konanie na základe tohto pochopenia je základom Metód efektívnej rodiny. Odborníci musia mať také vedomosti a porozumenie, aby boli schopní priblížiť sa rodičom aj deťom. To ale neznamená, že problémy by sa mali ignorovať – v atmosfére vzájomnej úcty a porozumenia je možné hovoriť o všetkých témach, dokonca aj o tých najcitlivejších.

## **6. Podpora vývinu dieťaťa**

Predstavte si, že k rodine vedie niekoľko dverí. Odborníci prichádzajúci cez dvere starostlivosti o dieťa sa najviac zaujímajú o zdravie a duševnú pohodu detí a chcú sa uistiť, že deti sú v bezpečí a je o ne postarané. Profesionáli vstupujúci cez dvere psychiatrie prichádzajú, aby zhodnotili možné problémy v oblasti duševného zdravia u detí. Tieto dvere sú prístupné pri podozrení na problémy a ak existuje dôvod domnievať sa, že je potrebná ďalšia pomoc a podpora. Používajú sa už dlho, a to najmä dvere starostlivosti o dieťa.

Pre Metódy efektívnej rodiny existujú tretie dvere. Na tieto dvere sa klope, keď sa žiada o podporu vývinu detí. Odborník nevstupuje do rodiny, aby hľadal problémy. Osoba prichádzajúca cez dvere podpory a prevencie podporujúcej vývin dieťaťa sa pýta rodičov, či by sa chceli porozprávať o svojich deťoch s odborníkom a skúsiť nájsť podporné riešenia spolu s ním. Odborníci hovoria rodičom, že mnohé rodiny, v ktorých má rodič problémy v oblasti duševného zdravia, je zmätených a robí si starosti, aký vplyv majú psychické problémy na deti. Ak sa stalo, že sa u detí problémy už vyvinuli, existujú spôsoby ako pomôcť.

Diagnostikuje sa aj potreba služieb starostlivosti o dieťa a psychiatickej liečby, ale robí sa to ako súčasť metódy a nie ako počiatočný bod pre spoluprácu. Navyše, deti a rodina sú

v spolupráci s rodičmi vedené k ďalším službám. Odborníci budú v tejto novej, neznámej situácii stáť pri rodičoch – nejde o zásahy do rodiny. Iba ak rodičovstvo úplne zlyhalo a deti ostali nezaopatrené, má profesionál povinnosť kontaktovať služby starostlivosti o dieťa.

### **7. Preventívne služby a služby starostlivosti o duševné zdravie**

Metódy efektívne pracujúcej rodiny sa zostavujú a aplikujú tak, aby podporovali rodičov v ich úlohe podpory zdravého vývinu detí. Ako také, tieto metódy neobsahujú žiadny druh liečby. Prvou prioritou je vždy zorganizovať osobnú starostlivosť o rodiča. Po druhé, rodič by mal byť zdiagnostikovaný a ak je to potrebné mala by mu byť poskytnutá primeraná starostlivosť.

Riešenia otázok týkajúcich sa detí môžu byť pre rodičov terapeutickými v zmysle, že im odľahne a budú sa cítiť šťastní, pretože boli schopní pomôcť svojim deťom. To ale nikdy nemôže nahradiť samotnú liečbu.

Navyše táto metóda nelieči ani deti. Keď sa narazí na problémy, diskutuje sa o nich s rodičmi a spoločne sa zvažujú možné odpovede na to, ako a kedy by sa mali tieto otázky riešiť. Stretnutie siete efektívnej rodiny („The Effective Family Network Meeting“) sa používa ako metóda, ktorou sa, ak je to potrebné, rodičom a deťom predstavia ďalšie služby. Zvlášť sa dohodne na tom, či by odborník mal pokračovať napr.: v logopedickej terapii.

### **8. Rešpektovanie rodičov**

Problémy duševného zdravia ovplyvňujú vzťahy a zvládanie každodenných činností. To sa môže odrážať na viacerých aspektoch rodinných vzťahov a rozdelenia úloh v domácnosti. Rodičia majú často starosť o svoje domovy a deti a aj to, ako zvládajú rodičovstvo. Odborníci by mali poznať následky problémov v oblasti duševného zdravia; keď sa objavia problémy, nie je to kvôli tomu, že by boli „zlými rodičmi,“ ale preto, že trpia duševnou poruchou, ktorá zasahuje ich schopnosti komunikovať s ľuďmi a postarať sa o každodenné povinnosti. Vzťah medzi odborníkom a zasiahnutým rodičom by mal byť pozitívny a podporujúci, nie hodnotiaci alebo kritický.

Počas diskusií „Hovoríme o deťoch“ sú rodičom poskytnuté informácie o reziliencii (psychickej odolnosti) ich detí a všeobecne o problémoch, na ktoré sa často naráža, keď má rodič problémy v oblasti duševného zdravia. Spolu s rodičmi sa diskutuje o silných a zraniteľných stránkach detí, zvažuje sa ich celková situácia a stratégie podpory silných stránok a plánuje sa prekonávanie ohrození.



Táto pracovná metóda nie je úzkostlivo štruktúrovaná, ale vedie sa veľmi neformálnym spôsobom. Rodičia si môžu prečítať protokol, záznamový hárok z diskusií (kópiu dostanú od odborníka).

Rodičia sa môžu rozhodnúť, ako budú konať a ktoré prístupy uplatnia. Nikto ich nebude dirigovať, tlačiť na nich, alebo ich zastrášať napr. myšlienkou, že spôsobujú deťom problémy, ak nebudú konať tak, ako to odborník žiadal a považoval za vhodné. Ak je odborník, ktorý vedie diskusie „Hovorme o deťoch,“ vlastný lekár/terapeut rodiča, navrhuje sa, aby sa rodičia aj neskôr počas liečby rozprávali o tom, čo sa deje doma a prípadne rozdiskutovali novo objavené otázky.

## **9. Potreba ďalšej podpory a služieb: „Stretnutie siete efektívnej rodiny“**

### **9.1 Stretnutia siete**

„Stretnutie siete efektívnej rodiny“ (Väisänen & Niemelä, 2005) sa uskutočňuje pri podozrení – aj keď je to len malé podozrenie – o reziliencii detí alebo slabej sociálnej sieti. Predstavitelia potrebných služieb a vlastná sociálna sieť dieťaťa, všetci sú pozvaní na stretnutie, ktoré bolo naplánované spolu s rodičmi. Stretnutie spája zástupcov jednotlivých sektorov, aktivizuje sociálnu sieť okolo dieťaťa a prenáša zodpovednosť za starostlivosť na príslušnú stranu, ak by dieťa potrebovalo diagnostiku alebo liečbu.

Počas mítingu sa stretnú rodina a poskytovatelia služieb, čo pomáha v tom, aby rodičia po stretnutí kontaktovali nových poskytovateľov služieb, keďže rodičia trpiaci duševnými problémami majú často ťažkosti kontaktovať nového poskytovateľa služby iba na základe odporúčania lekára navštíviť toto neznáme miesto. Cieľom je predísť tomu, aby rodina prepadla cez sieť sociálnych služieb.

### **9.2 Urgentná potreba služieb starostlivosti o dieťa**

Ak dieťa potrebuje okamžitý zásah služieb starostlivosti o dieťa, zodpovedné orgány musia byť ihneď informované. Urgentné potreby starostlivosti o dieťa sa týkajú situácií, v ktorých je dieťa ponechané samotné (bez ohľadu na vek), keď je jeho jediný opatrovník hospitalizovaný, alebo keď je rodič v ambulantnej starostlivosti zjavne neschopný postarať sa o dieťa a/alebo keď sa vyskytne hrozba násilia. Preventívne alebo terapeutické intervencie nikdy nemôžu nahradiť spoluprácu so službami starostlivosti o dieťa.

### **9.3 Nespolupracujúci rodičia**

Ak rodič kvôli svojmu aktuálnemu stavu nie je schopný hovoriť o deťoch, o situácii detí by sa malo diskutovať s druhým rodičom alebo inou osobou zodpovednou za deti. Ak nie je možné situáciu detí objasniť, musia sa zavolať príslušné orgány zodpovedné za starostlivosť o dieťa. Ak jeden alebo obaja rodičia odmietnu povedať čokoľvek o deťoch, musia byť informovaní o zákonnej povinnosti zvážiť potrebu starostlivosti a asistencie o nezaopatrené deti a orgány starostlivosti o dieťa sa musia okamžite prizvať k spolupráci.

## II AKO POVEDAŤ DEŤOM O PROBLÉMOCH V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA – A PODPORIŤ RODIČA

### 1. Základné pravidlá

Rodičia a odborníci si často nie sú istí, čo by sa malo deťom povedať o problémoch rodiča v oblasti duševného zdravia a ako by sa to malo urobiť. Štyri základné pravidlá, ako najlepšie pristupovať k tejto otázke sú načrtnuté nižšie.

Po prvé, k deťom by sa malo pristupovať v jazyku, ktorému rozumejú. Čím mladšie dieťa, tým lepšie je situáciu vysvetliť použitím jednoduchých slov, ktoré dieťa pozná. Jednoduchý prístup je prosto sa dieťať opýtať, čo si myslí, pretože takto sa rodič presne dozvie, čo si dieťa myslí a nebude podávať zbytočne komplikované vysvetlenia. Napr.: jeden rodič povedal svojmu trojročnému dieťaťu, že je chorý a že má „plačlivú chorobu,“ iný rodič nazval svoju depresiu „spavou chorobou.“ Podobne, ak je rodič neustále nahnevaný, môže povedať dieťaťu, že je to spôsobené syndrómom mrzutosti, ktorý robí rodiča nahnevaným aj vtedy, keď by nechcel byť a nemá to nič spoločné s dieťaťom.

Po druhé, deti potrebujú vysvetlenia vecí, ktoré vidia, cítia, počujú a o ktorých uvažujú. Deti si všimnú, že rodič je ešte stále v župane, keď prídu zo školy, alebo odchádza z domu na niekoľko hodín bez jedného slova a tajne berie tabletky. Ak rodičia nevysvetlia situáciu, deti sa pokúsia vysvetliť si toto správanie sami. Namiesto snahy skryť problém by mali rodičia deťom otvorene vysvetliť svoje správanie. Pre deti by bolo úľavou vedieť, že rodič trpí depresiou, navštevuje terapeuta a berie predpísané lieky. Deťom nie je potrebné odhaliť všetky detaily a najskrytejšie tajomstvá; vysvetlenie správania rodiča a viditeľných symptómov je postačujúce.

Po tretie, keď rodičia povedia deťom o svojich problémoch, ktoré majú vplyv na ich život, diskusia by mala vždy obsahovať riešenia umožňujúce budúcnosť. Namiesto číreho podania problému, môže rodič napríklad povedať dieťaťu: „Som chorý, ale liečia ma.“ Je veľmi dôležité mať na pamäti, že deti potrebujú byť uistené, že existujú riešenia, ktoré umožňujú budúcnosť a to platí pre akékoľvek ťažké témy, o ktorých treba deťom povedať.

A nakoniec, deti by mali byť povzbudené k tomu, aby tému otvorili, kedykoľvek budú mať otázky či obavy. Dosiahnutie porozumenia je dlhý proces a jeden rozhovor, nech je akokoľvek dobrý a úplný, nikdy nestačí na zodpovedanie všetkých otázok, ktoré sa môžu objaviť.

## **2. Dôležité témy na diskusiu**

### **2.1 Deti nie sú dôvodom problémov rodičov**

Takmer všetky deti sú presvedčené, že akosi zapríčinili problémy, ktoré rodičia majú. Dokonca aj rodičia to niekedy môžu takto pociťovať. Vo svojej frustrácii môžu povedať veci ako: „Keby si bol lepší v škole, môj život by bol omnoho jednoduchší!“ alebo „Som z toho taký unavený, že musím stále počúvať vaše hádky!“ Dieťa si môže takéto výbuchy vysvetliť ako obvinenia a urobiť záver, že keby bolo iné, život by bol pre rodiča ľahší. Táto vina je ťažké bremeno, ktoré dieťa často nesie samo a potichu.

Je dôležité, aby deti počuli od rodičov, že nie sú dôvodom problémov, ktoré rodičia majú. Rodičia môžu vysvetliť, že problémy sú zapríčinené inými vecami a že aj keď sa zdá, že rodič sa nahnevá alebo upadne do depresie kvôli niečomu, čo deti urobili, oni nie sú príčinou problému. Mnohí rodičia si zvolia zdôrazniť tento bod, aj keď deti nevykazujú žiadne známky pocitu viny.

### **2.2 Rodičia sa starajú sami o seba**

Keď je rodič deprimovaný a bez energie, deti sa často snažia ho rozveseliť. Niektoré deti to robia tak, že sa snažia pomáhať a správať sa najlepšie ako vedia. Mohli by sme povedať, že sa snažia vyliečiť rodičov tým, že budú „dobré,“ hoci o tom neuvažujú v takýchto pojmoch. Prírodné toto konanie rodiča rozveselí a to je pre dieťa tiež dôležité, ale duševná choroba sa nedá vyliečiť tým, že dieťa bude pomáhať. Keď sa stav rodiča nezlepší, je tu riziko, že dieťa sa bude snažiť viac a viac a uviazne vo vlastných pokusoch pomôcť rodičovi.

Veľa rodičov sa rozhodne povedať deťom o svojej liečbe. Zvyčajne deťom odľahne, keď sa dozvedia, že rodič sa lieči a chce, aby mu bolo lepšie. Keď sa dieťa zúfalo snaží byť „dobré,“ rodič môže povedať niečo ako: „Som naozaj rád, že pomáhaš okolo domu, ale nemusíš robiť všetko. Čo keby sme urobili zoznam úloh a potom sa pozrieš na to, o čo sa nemusíš starať. A okrem toho, môžeš sa so mnou hádať, neustúpim.“

### **2.3 Domáce práce**

Keď duševná porucha pohltí všetku energiu a zbaví život zmyslu, každodenné povinnosti v domácnosti sa stávajú skutočnou výzvou. V niektorých rodinách, preberie zodpovednosť za domácnosť jedno z detí. Dieťa môže byť schopné postarať sa o mladších súrodencov a porobiť všetky úlohy v domácnosti, ale to môže pomaly zruinovať vlastnú energiu dieťaťa. Dieťa sa vzdá vlastných záujmov a nakoniec môže utrpieť aj jeho práca v škole. Pri stretnutí sa s takouto

situáciou je potrebné rozdeliť domáce práce rovnomernejšie a v niektorých prípadoch zväžiť najatie pomoci zvonku, napr.: cez sociálne služby alebo súkromné organizácie. Rodiny môžu potrebovať rozličné spôsoby pomoci, vrátane finančnej podpory a služieb zamestnanosti a je zodpovednosťou odborníka, aby rodinu nasmeroval k službám, ktoré potrebuje.

#### **2.4 Keď je rodič ľahko podráždený a prípadne násilný**

Problémy v oblasti duševného zdravia často ovplyvňujú kontrolu impulzov. To znamená, že ľudia s problémami v oblasti duševného zdravia niekedy nie sú schopní si veci premyslieť a odolať popudu niečo urobiť. Doma, hlavne s deťmi, oslabená kontrola impulzov často vedie k neprimeraným reakciám na malé podnety. Rodič môže začať na dieťa kričať, alebo povedať nepekne veci, či byť dokonca fyzicky agresívny. Tieto situácie následne spôsobujú, že rodič je v strese a cíti sa ešte horšie. Tiež je možné, že rodič nevidí ako jeho správanie vplyva na deti a obviňuje ich z toho, že sú mu príťažou.

Odborník by mal otvoriť otázky konfliktných situácií medzi rodičmi a deťmi, aby zistil, ako sa riešia. Ak existuje hrozba násilia je zodpovednosťou odborníka zväžiť, či je potrebný rýchly zásah orgánov starostlivosti o dieťa alebo či bude adekvátnou formou podpory Stretnutie siete efektívnej rodiny.

#### **2.5 Rozvod a samovražda – najväčšie strachy dieťaťa**

Jedným z najväčších strachov dieťaťa je, že rodič spácha samovraždu. Keď sa rodič necíti dobre, môže sa stať, že dieťa vymešká zo školy a dáva na rodiča pozor. Odporúča sa, aby odborník a rodič hovorili o veciach, ktoré deti mohli vidieť alebo počuť a o všetkom, čoho by sa mohli obávať. Spoločne môžu diskutovať o tom, ako túto tému nadhodiť pri rozhovore s deťmi. Ak sa rodič už pokúsil o samovraždu, aj o tom by sa malo s deťmi hovoriť, keďže dieťa si mohlo niečo všimnúť a môže sa obávať, že napr. prijatie do nemocnice vždy znamená, že rodič sa pokúsil o samovraždu. Povedať deťom o samovražedných myšlienkach a konaní nie je ľahké a rodič by mal mať možnosť sa na to pripraviť bez nátlaku, že musí hovoriť. Úlohou profesionála je poskytnúť rodičovi relevantné informácie a potom dať rodičovi dostatok priestoru, aby sa sám rozhodol, ako postupovať.

Rodič môže deťom povedať, že pocit beznádeje a myšlienky na samovraždu sú spojené s chorobou a že je na to liečený. Potom môže rodič pokračovať tým, že hoci sa v minulosti pokúsil o samovraždu už si viac nechce škodiť a kontaktuje nemocnicu hneď ako ho takéto myšlienky začnú znova trápiť. Rodič by mal deti taktiež uistiť, že tieto hrozné myšlienky

a pokusy o samovraždu nie sú zapríčinené zlým správaním dieťaťa alebo prepadnutím napr. v teste z matematiky.

No keď má rodič sklon k suicidálnemu správaniu a zjavne je v riziku a nie je ešte pripravený naplánovať protektívnu stratégiu, primárnou zodpovednosťou odborníka je zaistiť bezpečnosť rodiča a zorganizovať jeho osobnú liečbu.

Keď má partner problémy v oblasti duševného zdravia, často sa to odráža aj na vzťahu. Vyskytnú sa sklamania na oboch stranách, nedostatok motivácie, hašterenie, tvrdé slová a hádky. Deti to vidia a počujú a rýchlo vycítia domácu atmosféru. Dnes je rozvod tak bežný, že deti z neho majú strach bez toho, že by naň museli byť obzvlášť upozorňované. **Today, divorce is so common that children fear it with very little prompting, without being particularly noticed about it/ without their attention being particularly called to it.** Rodičia by mohli odpovedať na tieto obavy vyjadreniami: „Musel si si všimnúť, že sme sa v poslednom čase veľa hádali. Obidvaja teraz prechádzame náročným obdobím. Hádame sa, ale ty naše hádky nespôsobuješ. Tiež by si mal vedieť, že sa nerozvádzame, ale snažíme sa veci medzi sebou vyriešiť. Chodím na terapiu a dúfam, že sa začnem cítiť lepšie, aj keď to možno chvíľu potrvá. Ak sa o nás bojíš alebo sa chceš niečo opýtať, môžeš za nami prísť a porozprávať sa o tom.“

Ak rodičia plánujú rozvod, malo by sa to povedať aj deťom. Rodičia by mali zdôrazniť, že sa nerozvádajú kvôli deťom a že deti budú milované a bude o ne postarané nezávisle od rozvodu.

## **2.6 Vzťahy dieťaťa s inými ľuďmi**

Pre dieťa zohrávajú centrálnu úlohu vzťahy s členmi rodiny, no aj vzťahy s inými ľuďmi sú veľmi dôležité. Nanešťastie problémy v oblasti duševného zdravia často vedú k izolácii postihnutého rodiča v prvom rade a nakoniec aj celej rodiny. Pre deti to znamená vzdanie sa kamarátov a záľub. Deti sa môžu hanbiť pozvať domov kamarátov, ak sa rodič správa zvláštne alebo nepredvídateľne, alebo sa duševné problémy rodiča stanú tabu, ktoré vytvorí bariéru medzi priateľmi. Sociálna sieť je však pre dieťa tak dôležitá ako zdravé jedlo a dobrý nočný spánok. Priatelia a záľuby sú dôležitým zdrojom radosti a prispievajú k zdravému vývinu dieťaťa. Veľa rodičov sa obáva tendencie detí vzdávať sa koníčkov a zamietat' pozvania na spoločenské udalosti.

Zdravé vzťahy s inými ľuďmi podporujú a chránia dieťa, keď sa doma vyskytnú problémy. Pre dobro dieťaťa je dôležité udržať priateľov a záľuby a toto je jedna z oblastí, v ktorej môžu

rodičia pomôcť a podporiť svoje deti. Učitelia a ostatné deti v centre dennej starostlivosti (materskej škole) a v škole tvoria dôležitú podpornú sociálnu sieť. Odporúča sa, aby rodičia kontaktovali učiteľa alebo personál dennej starostlivosti a naplánovali spoločnú stratégiu podpory každodenných aktivít dieťaťa.

Je prínosné, ak má dieťa dospelého, ktorému dôveruje. Môže to byť teta, strýko, krstný rodič, starý rodič, rodič kamaráta, alebo odborník, ako zdravotná sestra v škole, školský psychológ, kurátor, učiteľ, rodinný lekár, atď. Hlavnou požiadavkou je, že tento dospelý, ktorému dieťa dôveruje, rozumie situácii v rodine a nepostaví sa proti rodičom. Rodičia môžu aktívne participovať v hľadaní dôveryhodného dospelého pre spoluprácu s dieťaťom, hlavne ak je dieťa malé. Staršie deti si vedia vybrať dospelého, ktorému dôverujú aj sami.

### **3. Záver**

Najdôležitejšie protektívne faktory v živote dieťaťa, ktoré je možné podporiť v práci s rodinou zahŕňajú:

- (1) zabezpečenie stabilných podmienok doma a podporu dobrých vzťahov cez vzájomné porozumenie, otvorenú komunikáciu a zručnosti riešiť konflikty a
- (2) podporovanie aktívnej sociálnej siete mimo domova, vrátane dennej starostlivosti (materskej školy) a školského prostredia aj s priateľmi a záľubami.

Odborník by mal zvážiť, spolu s rodičmi, ako najlepšie podporiť tieto dve oblasti života dieťaťa.

Informácie o tom, ako pomôcť deťom nájdete aj v národných príručkách pre rodičov s problémami v oblasti duševného zdravia alebo v metodologických súboroch projektu KIDS STRENGTHS.

### **III METÓDA „HOVORME O DEŤOCH“**

#### **1. Zámer**

Metóda Hovorme o deťoch bola vytvorená s cieľom:

1. Poskytnúť podporu v rodičovstve a podporiť vývin dieťaťa. Účelom diskusií „Hovorme o deťoch“ je asistovať rodičom v podpore vlastných detí a v podnecovaní tých faktorov, ktoré podporujú vývin dieťaťa a chránia dieťa a ktoré sú prítomné v rámci rodiny a iných prostredí dieťaťa. Diskusie „Hovorme o deťoch“ sa navrhujú každej rodine, bez ohľadu na rodinnú situáciu. Rodičia môžu mať otázky a obavy, o ktorých by radi hovorili, aj keď v rodine nie sú žiadne konkrétne problémy.
2. Zhodnotiť, či deti a rodina potrebujú ďalšiu podporu a/alebo služby, ktoré deťom ponúkajú detské kliniky, študentské služby starostlivosti o zdravie a celkovú pohodu, kliniky vedenia rodín a detské psychiatrické inštitúcie, atď. Približne 50% rodín potrebuje tieto doplnkové služby (Leijala, 2001).
3. Zhodnotiť, či dieťa potrebuje služby starostlivosti o zdravie a celkovú duševnú pohodu a ďalšie sociálne služby. Môže sa vyskytnúť potreba zásahu orgánov zodpovedných za starostlivosť o dieťa a takisto aj potreba finančnej podpory. Rodinám môžu pomôcť aj mnohé ďalšie služby, ktoré poskytuje sociálny sektor. Odhaduje sa, že 15% rodín potrebuje služby starostlivosti o dieťa a iné formy sociálnej podpory (Leijala, 2001).
4. Predstaviť deťom a rodine ďalšie služby, ktoré potrebujú. Starostlivosť o dieťa nie je zodpovednosťou odborníka, ktorý sa stará o rodiča. Ale odborník starajúci sa o rodiča je zodpovedný za predstavenie podporných služieb, ktoré deti a rodina potrebujú. Škála dostupných služieb je široká: môže sa stať, že deti potrebujú psychiatrickú diagnostiku, rodičia manželské poradenstvo a rodina ako celok podporné služby rodine organizované sociálnym sektorom a finančnú pomoc; od podpory príjmu až po poradenstvo pri splácaní dlhov.

#### **2. Štruktúrovaná, ale flexibilná metóda**

Metóda „Hovorme o deťoch“ je spojením diskusií o deťoch, uskutočňujúcich sa medzi odborníkom a rodičom (rodičmi) počas dvoch diskusných stretnutí. Táto metóda je ale veľmi flexibilná a je možné sa stať, že jedno stretnutie stačí, zatiaľ čo v iných prípadoch je potrebných viac stretnutí, napríklad, keď sú v rodine viac než dve deti. Navyše existuje niekoľko spôsobov, ako diskutovať o deťoch; neexistuje iba jedna, správna možnosť, ktorá by bola vhodná pre potreby všetkých rodín. Odporúča sa ale, že sa v rámci diskusií pokryjú všetky témy, ktoré sú uvedené v tomto manuáli.



Odborník sa musí uistiť, že sa nebude odbočovať od diskusnej témy, keďže diskusia sa ľahko môže posunúť od témy detí k manželským problémom. V takýchto prípadoch by mal odborník jemne vrátiť diskusiu k pôvodnej téme.

Ak si rodičia jasne želajú ísť do väčších detailov o deťoch, alebo keď si odborník myslí, že by to bolo pre rodinu prínosné, navrhuje sa Beardslee intervencia rodinných rozhovorov, keďže tá obsahuje zdroje na realizáciu intervencie. Ďalšie alternatívy zahŕňajú rodinné workshopy, rovesnícke skupiny pre deti a rodičov, ak je to možné.

### **3. Obsah diskusií „Hovorme o deťoch“**

Metóda „Hovorme o deťoch“ je založená na diskusiách s jedným alebo obidvoma rodičmi. Metodologické súbory vytvorené v rámci projektu KIDS STRENGTHS sa môžu použiť ako odrazový mostík k diskusiám.

#### **Obsah:**

A. Aká je situácia dieťaťa: definujte pojmy „silné stránky“ a „zraniteľnosť (ohrozené oblasti)“ v tomto kontexte.

- Aké majú rodičia obavy týkajúce sa dieťaťa a celej rodiny;
- ako sa dieťa správa a v akej je nálade;
- ako sa dieťa správa doma;
- v dennej starostlivosti (opatrovateľskej službe, materskej škole, atď.);
- v škole;
- vo voľnom čase: priatelia, záľuby, médiá?

B. Poskytnite rodičom prostriedky na podporu vývinu ich detí.

Povedzte rodičom:

- Čo sú protektívne (ochranné) faktory a ako ich podporiť.

Vysvetlite:

- Prečo deti potrebujú vedieť, čo nie je s rodičom „v poriadku“ a ako problémy v oblasti duševného zdravia ovplyvňujú správanie rodiča.
- Škola, denná starostlivosť (opatrovateľská služba, materská škola), záľuby a priatelia sú pre dieťa dôležité.
- Vzťahy s dôveryhodnými dospelými okrem tých s rodinnými príslušníkmi sú pre dieťa dôležité.

- Rodičia sú pozvaní k diskusii o deťoch aj neskôr počas ďalších stretnutí s odborníkom.

### C. Ďalšia podpora a služby

- „Stretnutie siete efektívnej rodiny“: „Stretnutie siete efektívnej rodiny“ vzájomne prepája predstavitel'ov rôznych sektorov a vlastnú sieť rodiny za účelom rozpoznať riešenia napr.: problémov detí alebo minimálnych protektívnych štruktúr.
- Poskytnúť všeobecné informácie o iných preventívnych službách, vrátane rodinných táborov a workshopov, ktoré poskytujú rôzne organizácie a rovesníckych skupín pre deti a pre rodičov.
- Poskytnúť všeobecné informácie o prostriedkoch starostlivosti a inštitúciách, ktoré poskytujú starostlivosť, ako aj kontaktné informácie, vrátane služieb pre rodinu, ktoré poskytuje sociálny sektor; o psychiatrických inštitúciách pre deti, službách pre ľudí so závislosťami, atď.

## **4. Prehľad štruktúry diskusie „Hovorme o deťoch“**

Nasledujúca kapitola je krátkym prehľadom metódy „Hovorme o deťoch“ v praxi. Detailnejšie vysvetlenie môžete nájsť v protokole (záznamových hárkoch), ktorý je určený na použitie počas diskusií. Obsah jednotlivých diskusií sa môže navzájom prelínať, keďže rodičia budú pravdepodobne chcieť začať diskutovaním o vplyve problémov duševného zdravia na deti a rodinu ako celok. Je potrebné zdôrazniť, že poradie, v akom sa o témach diskutuje, nie je dôležité. Dôležité je, aby sa v diskusiách sa pokryli všetky témy. V ideálnom prípade sú diskusie „Hovorme o deťoch“ kreatívnou a konštruktívnou metódou, ktorá je prínosná pre deti aj pre rodinu ako celok.

### **4.1. Úvodná diskusia**

Úvodná diskusia zahŕňa navrhnutie diskusií „Hovorme o deťoch“ rodičovi, ktorého sa duševné ochorenie týka a vysvetlenie, o čom metóda je. Odborník navrhuje, aby bol do diskusie prizvaný aj druhý rodič a potom sa dohodne na termíne stretnutia k diskusii „Hovorme o deťoch.“ Ak je rodič sám, môže sa postúpiť k diskusii „Hovorme o deťoch“ aj hneď, ak je to pre rodiča v poriadku. Odborník poskytne rodičovi kópiu Príručky pre rodičov s problémami v oblasti duševného zdravia a ak sú deti v tínedžerskom veku, kópiu Príručky pre deti a adolescentov.

#### **4.2. Diskusia č. 1**

Hlavná téma diskusie č. 1 zahŕňa zaznamenanie vývinovej fázy a celkovej situácie detí, spolu s rodičmi: hovoriť o radoostiach a starostiach, ktoré rodičia majú, pomôcť rodičom odhaliť silné a slabé stránky ich detí a poskytnúť informácie o protektívnych (ochranných) faktoroch. Ak sa rodičia obávajú o svoje deti, opýtajte sa, či už vyhľadali pomoc a či im bola poskytnutá.

#### **4.3. Diskusia č. 2**

Hlavná téma diskusie č. 2 zahŕňa vysvetlenie ako problémy duševného zdravia rodiča vplývajú na rodinu a deti. Odborník povie rodičom viac o protektívnych (ochranných) faktoroch, pričom pokryje aj dôležitosť hovoriť o tomto probléme a tiež ako diskutovať o týchto dôležitých otázkach s deťmi. Rodičia a odborník hovoria o najnápadnejších symptómoch, ako sa objavujú doma a ako na ne deti reagujú. Spoločne uvažujú, ako by rodičia mohli podporiť svoje deti. Ak je dôvod pochybovať o reziliencii dieťaťa, alebo ak sa sociálna sieť dieťaťa zdá byť nedostatočná, odborník navrhne Stretnutie siete efektívnej rodiny.

Ak už dieťa alebo adolescent má závažné problémy, ale rodičia odmietajú diagnostiku a starostlivosť, odborník musí zvážiť, či ide o zanedbávanie. Toto stanovisko sa vytvára spolu s odborníkmi z detskej psychiatrie a s orgánmi starostlivosti o dieťa. Liečba môže byť súčasťou ďalších zásahov starostlivosti o dieťa. Ak problém nie je akútny, odborník by mal prejavíť rodičom svoje obavy a požiadať ich, aby situácii venovali väčšiu pozornosť. V priebehu liečby sa odborník pýta rodiča, ako deti situáciu zvládajú.

#### **4.4. „Stretnutie siete efektívnej rodiny“ (pre podrobnejšie informácie, vid'.: Väisänen & Niemelä, 2005)**

Predstavitelia sociálnych sietí dieťaťa a rodiny a rozličných podporných služieb sú pozvaní k účasti a spolupráci. Pozícia dieťaťa v rôznych každodenných prostrediach sa zaznamenáva a účastníci diskutujú, ako by každý z nich mohol poskytnúť podporu dieťaťu, o ktoré sa jedná. Cieľom stretnutia siete je aktivovať ľudí z vlastnej sociálnej siete dieťaťa, aby dieťa spolu s rodičmi podporili. Ak existuje dôvod na podozrenie, že u dieťaťa sa už vyvinuli závažné problémy a pol prizvaný aj expert z oblasti detskej psychiatrie, ten bude diskusie počúvať, klásť otázky, diagnostikovať potrebu psychiatrických služieb pre dieťa a bude zodpovedný za ďalšie kroky.

Stretnutia siete môžu byť pre duševne chorého rodiča veľkou výzvou. Táto sociálne komplexná situácia môže byť stresujúca a rodič môže pociťovať úzkosť, keď má zdieľať svoje problémy s takou obrovskou skupinou ľudí. Je dôležité, že „Stretnutie siete efektívnej rodiny“ sa pripravuje s rodičmi dopredu rovnakým spôsobom, ako aj rodinné stretnutia.

Odborník prejde s rodičmi diskusné témy a rodičia sa rozhodnú, čo o svojich problémoch odhalia. Odporúča sa, aby sa rodičia podelili s otázkami, ktoré sú dôležité na pochopenie situácie dieťaťa. Cieľom Stretnutia siete je porozumieť situácii dieťaťa a nájsť riešenia naliehavých otázok.

Ako príklad, ak dieťa často mešká do školy, učiteľovi by sa malo povedať, že rodič má ťažkosti pri rannom vstávaní a že dieťa si musí pripraviť raňajky, nájsť vhodné oblečenie a odísť do školy bez akejkoľvek podpory rodiča. Táto informácia umožní učiteľovi pochopiť, prečo dieťa tak často mešká. Keď sa pozbiera rodinná sieť, snažia sa nájsť riešenie problému.

Pozvanie detí, aby sa zúčastnili stretnutia siete sa musí zvažovať zvlášť pre každé dieťa. Ak sa rodičia rozhodnú pozvať dieťa na stretnutie, dieťa musí participovať aj v prípravách na stretnutie. Jedna možnosť je, že rodič pripraví dieťa na stretnutie, ale tiež je možné, že rodičia vezmú dieťa so sebou na stretnutie, na ktorom sa vysvetlí účel Stretnutia siete. A ešte ďalšia alternatíva je, že dieťa pošle správu na Stretnutie siete alebo sa zúčastní stretnutia iba na chvíľu.

Je dôležité si pamätať, že keď sa dieťa zúčastní stretnutia, diskusia sa musí upraviť tak, aby dieťa rozumelo, o čom sa hovorí – a rovnaký ohľad sa bez výnimky musí brať na každého účastníka diskusie. Dospelí musia byť zvlášť opatrní, aby neboli necitliví alebo urážliví, keď sa diskutuje o problémoch a správaní dieťaťa.

## **5. Dostupné nástroje**

### **5.1 Ponúknutie odbornej expertízy rodičom**

Problémy duševného zdravia môžu byť pre rodičov aj pre celú rodinu veľmi mátauce. Odborník, ktorý sa stará o postihnutého rodiča poskytne detailné informácie o poruche, ale akéto medicínske informácie nemusia pomôcť v porozumení problémom v komunikácii a interakcii s inými.

Jedným cieľom metódy „Hovorme o deťoch“ je pomôcť rodičovi pochopiť jeho vlastnú situáciu, ako aj situáciu jeho partnera a detí. Informácie sú kľúčom k porozumeniu, ale skutočné pochopenie si tiež vyžaduje skúsenosti a vedomosti. K dosiahnutiu úplného pochopenia musia byť vedomosti uplatnené v reálnych životných situáciách, v ktorých sa spájajú zážitky s otázkami.

Diskusie „Hovorme o deťoch“ zahŕňajú dvoch expertov: rodičia sú expertmi na svoje deti a rodinný život a odborník je expertom na poruchy duševného zdravia. Keď sa títo dvaja experti stretnú, obaja môžu prispieť k diskusii. Odborník nie je majstrom a rodičia nie sú učňami, ale odborník ponúkne svoje vedomosti, aby ich rodičia mohli použiť a rodičia sa rozhodnú, ktoré informácie sa dajú v ich aktuálnej situácii použiť. Odborník si osvojí iný tón hlasu, keď si uvedomuje, že neexistujú správne odpovede, ale iba dobré otázky a rôzne pohľady na vec, napr.: „Pre veľa rodín bolo toto..., ale čo si myslíte, čo by bolo vhodné vo vašej rodine?“

## **5.2 Materiál pre rodičov**

Pre ďalšie informácie prosím použite metodologické súbory vytvorené partnermi projektu KIDS STRENGTHS.

## **5.3 Udržanie témy diskusie**

Diskusie „Hovorme o deťoch“ sa zameriavajú na deti a ich situáciu. Odborník by mal venovať pozornosť odbočeniam rodiča od témy, ale zároveň je potrebné udržať sústredenie diskusie na deti.

Pre rodiča je prirodzené posunúť sa k manželským problémom a iným otázkam jeho osobného života. Nakoniec, ťažkosti sústrediť sa a všímať si potreby iných sú charakteristické pre väčšinu duševných porúch. Preto môže byť odborník v pozícii, kedy musí ukormidlovať diskusiu späť k téme. Je dôležité byť citliví, a neprerušit' drsne rodiča, keď jeho myšlienky odbočia k iným otázkam. Odporúčaná prax v týchto situáciách je chvíľu počúvať a poznamenať, že rodič hovorí o dôležitom bode, o ktorom by sa malo ďalej diskutovať. Dohodnite sa, kedy a kde by sa o téme mohlo hovoriť a vráťte sa k pôvodnému zameraniu, dieťaťu. Aj neskúsený odborník tiež dokáže naviesť diskusiu späť tým, že položí šikovné otázky. Ale najdôležitejšie je, aby rodič nebol vovedený do situácie, v ktorej by sa cítil, že podáva slabý výkon alebo, že hovorí o nesprávnych otázkach, a preto „kazí“ diskusiu.

#### **5.4 Návrat diskusie do pôvodného smeru**

Rodičia stále menia predmet diskusie na manželské problémy. Chvíľu počúvajte a potom povedzte:

*"Máte veľa otázok, o ktorých treba diskutovať a je to výborné, že sa tieto otázky objavili, ale dnes sme sem prišli hovoriť o Števkovi, takže by som navrhoval, aby sme sa sústredili na neho a keď táto diskusia skončí, môžeme sa rozhodnúť kde a kedy by sme mohli pokračovať s otázkami, ktoré sa týkajú vášho vzťahu... Takže, o Števkovej škole, chodí do školy rád?"*

Ak rodič skáče z jednej veci na inú a odborník má ťažkosti porozumieť konverzácii, odborník môže povedať:

*"hmmm...mohli by sme sa predsa len vrátiť k Števkovej škole. Stále mám niekoľko otázok. Ale to je dobre, že ste spomenuli záľuby, pretože tie sú veľmi dôležité, tak hovorme o nich."*

Aj protokol (záznamové háčky) sa môže použiť ako nástroj na udržanie témy diskusie. V protokole je štruktúra diskusie s témami: *"Toto sa môže zdať trochu formálne, ale bude istejšie, ak to budeme nasledovať, aby sme nič dôležité nevynechali..."*

#### **6. Zaznamenávanie situácie a vývinu dieťaťa**

Táto časť o zaznamenávaní situácie a vývinu dieťaťa má slúžiť ako:

- (1) Pomoc rodičom v identifikovaní silných a slabých stránok ich detí a
  - (2) spojené diskusie prečo a ako by mohli rodičia povzbudiť silné stránky detí a pomôcť im prekonať riziká, a to svojpomocne, ako aj využitím ďalších podporných služieb.
- Situácia a vývin detí sa hrubo zaznamenávajú. Toto je úplne základný prístup a v žiadnom prípade sa nedá porovnávať s rozhovorom s detským psychiatrom.

Účelom tohto hodnotenia je poskytnúť rodičom informácie o ich deťoch. Malo by sa zdôrazniť, že to nezahŕňa skrining detí pre ďalšie služby. Navyše, diskusie neslúžia ako nástroj merania na vytvorenie diagnostického profilu a jedno nemôže nahradiť druhé. Problémy detí a potreba ďalšej podpory sa zaznamenávajú v spolupráci s rodičmi ako súčasť procesu zameraného na pomoc rodičom pochopiť situáciu svojich detí.

Najdôležitejšie je, aby odborník vedel rozlíšiť tento preventívny prístup vytvorený na obohatenie rodičovstva a podporu vzťahu rodič – dieťa od konvenčných psychiatrických rozhovorov, ktoré sa zameriavajú na identifikovanie problémov.

Situácia každého dieťaťa sa zaznamenáva individuálne. Pre rodiny s niekoľkými deťmi bude možno treba viac ako dve diskusné stretnutia. Obsah tabuľky (záznamu) závisí od veku dieťaťa. Protokol obsahuje prílohy k piatim rozličným obdobiam (tehotenstvo, novorodenec/batoľa, predškolační, školský vek, adolescencia). Navyše sa vyhodnocujú aj rodičovské skúsenosti.

Rodičia sa zúčastňujú procesu zaznamenávania, pridávajú svoju expertízu na vlastné deti k odborným vedomostiam, ktoré poskytuje odborník. Dôležité je udržať si vrelý vzťah plný úcty k rodičom aj k deťom. Rodičia sú často príjemne prekvapení, že sú schopní identifikovať silné stránky u svojich detí, rodiny a vo svojich vlastných rodičovských zručnostiach. Uvedomenie si, že existuje mnoho bezproblémových oblastí je pre rodičov obrovským zdrojom povzbudenia. Okrem toho aj identifikácia zraniteľných oblastí s možnosťou pomôcť dieťaťu veľmi konkrétnym spôsobom posilňuje a poskytuje nádej do budúcnosti.

Pojem „silné stránky“ sa pre túto metódu vzťahuje k čomukoľvek, čo funguje normálne, napr.: nie je zasiahnuté problémami v rodine. Preto sa tento pojem nevzťahuje k špeciálnym zručnostiam alebo talentu, ale napríklad, v situácii, v ktorej rodič nie je schopný poskytnúť dieťaťu podporu, sa označuje ako silná stránka, že dieťa sa dokáže postarať o svoje povinnosti v škole tak, že túto oblasť problémy nezasiahnu. Ďalšou silnou stránkou je schopnosť udržať si priateľstvá a záľuby. Niekedy môže byť silná stránka chápaná ako vlastná silná stránka dieťaťa, inokedy ako spoločná silná stránka dieťaťa a jeho rodičov a v iných prípadoch ako silná stránka rodičov. Príkladom silnej stránky rodičov je situácia, keď rodič pozbiera všetku svoju energiu a ráno zoberie dieťa do škôlky.

Pojem „zraniteľnosť“ (rizikové oblasti) sa pre túto metódu vzťahuje k čomukoľvek, čo by sa mohlo rozvinúť v problém, alebo čo spôsobuje starosti v prítomnosti. Napríklad, ak je dieťa plaché a utiahnuté a tieto charakteristiky sa zviditeľnili počas choroby rodiča, môže to viesť k úplnej izolácii, preto sa to označí ako „zraniteľnosť“ (riziková oblasť). Preventívne pôsobenie by mohlo zahŕňať pozvanie sociálnej siete dieťaťa k stretnutiu a zamysleniu sa nad spôsobmi, akými by mohli prebrať iniciatívu namiesto čakania, kým dieťa urobí prvý krok.

## **7. Ďalší postup**

Ku koncu diskusie č. 2, keď sa už hovorilo o deťoch a dôsledkoch problémov duševného zdravia rodiča, zopakujú sa silné stránky a rizikové oblasti a odborník a rodičia sa snažia nájsť najlepší postup pre jednotlivé prípady. Nie je to len jednoduché sčítanie a odčítanie; rovnaký

počet silných stránok a rizikových oblastí neznamená, že situácia je v rovnováhe a počet silných stránok a rizikových oblastí nie je rozhodujúci. Účelom týchto diskusií je, aby rodičia boli schopní identifikovať a byť hrdí na silné stránky svojich detí a aby sa rizikové oblasti riešili, či už rodičmi samými alebo využitím dostupných podporných služieb. Aj jedna odhalená riziková oblasť môže byť dostatočným dôvodom na zorganizovanie Stretnutia siete efektívnej rodiny.

### **8. Používanie protokolu (záznamového hárku)**

Protokol je určený pre odborníka ako pomoc pri pokrytí diskusných tém; diskusné témy sú v ňom uvedené. Protokol ale nesmie limitovať alebo obmedzovať rozhovory, ak je potrebné rozšíriť oblasť diskusie v prospech detí. Malo by byť možné otvorene a neobmedzene sa s rodičmi rozprávať na rozličné témy. Na základe praktických skúseností sa odporúča, aby odborník, ktorý zatiaľ nemá skúsenosti s metódou, nasledoval inštrukcie a návod v protokole. Ako sa odborník stáva skúsenejším v používaní metódy, môže zaujať kreatívnejší prístup a vracať sa k protokolu len, keď je to potrebné. V protokole je miesto aj na vlastné poznámky.

Identifikovanie silných stránok a ohrozených oblastí u detí a rodičov je súčasťou pracovnej metódy. Pri každej téme rodičia a odborník spoločne zhodnotia, či ide o silnú stránku alebo ohrozenú oblasť a záver sa napíše do protokolu. Ohrozená oblasť sa zaznačí vždy, keď otázka niekoho znepokojuje. Metóda sa predstaví rodičom a rodičia sú oboznámení, že na konci diskusie č. 2, sa urobí zoznam silných stránok každého dieťaťa a rodiny a identifikujú sa oblasti, v ktorých by rodičia potrebovali ďalšiu podporu alebo služby.

Protokol je počas diskusií dostupný a rodičia do neho môžu nahliadnuť. Pri mapovaní situácie dieťaťa rodičia dostanú kópie vekovo špecifických strán protokolu. Tak si môžu vytvoriť lepší obraz o témach diskusie. Rodič si môže zapísať silné stránky a ohrozené oblasti u dieťaťa a doma o nich porozmýšľať. Manuál obsahuje aj vysvetlenia a komentáre.

### **9. Spätná väzba!**

Spätné väzby posielajte prosím e-mailom na: [Tytti.Solantaus@stakes.fi](mailto:Tytti.Solantaus@stakes.fi), alebo poštou na adresu: STAKES, P.O.BOX 220, FIN-00531 Helsinki, Finland.

### **10. Pod'akovanie**

Metóda „Hovorme o deťoch,“ táto príručka a protokol sú výsledkom dlhého, komplexného procesu učenia sa. Tvorivé učenie sa nie je nikdy možné v izolácii, naopak, vždy je výsledkom



spolupráce. Bola som inšpirovaná rodinami, s ktorými som mala tú česť pracovať. Tým, že mi zverili svoje starosti boli mojím najdôležitejším učiteľom.

Obavy týkajúce sa rodičovstva a vlastných detí sú srdcovou záležitosťou každého rodiča; s mnohými sa na mňa obrátili. Verím, že táto spolupráca a tieto zážitky dali za vznik novému prístupu, ktorý môže poskytnúť pomoc a podporu mnohým rodinám a odborníkom.

Zoznámenie sa s Beardslee intervenciou rodinných rozhovorov poskytlo nasmerovanie a možnosť uskutočniť STAKES Projekt efektívnej rodiny umožnilo zrealizovať tento sen – môj sen, že každý rodič s problémami v oblasti duševného zdravia dostane podporu bez toho, aby bol stigmatizovaný. Projekt efektívnej rodiny je projekt financovaný STAKES-om – a uznaný – Ministerstvom sociálnych vecí a zdravotníctva (vo Fínsku).

Skupina klinických odborníkov, ktorí sa stretli v STAKES v období rokov 2001 až 2003 bola – a stále je – nevyčerateľným zdrojom nápadov, skúseností a postrehov. A najlepšie je, že s rozvíjaním metódy sa pridáva stále viac ľudí. Chcela by som rozšíriť svoju najvrúcnejšiu vďaku k vám všetkým!

Ďakujem Vám!

## IV ODKAZY

Leijala H, Nordling E, Rauhala K, Riihikangas R, Roukala A, Soini A, Sytelä P, Yli-Krekola P. Psykkisesti sairastuneen vanhemman, hänen lastensa ja perheen kokonaistilanteen arviointi sekä mahdollisen tuen ja hoidon järjestäminen - AKKULA-hanke. [Assessing the parent with mental problems, and his/her children and family, and the organisation of necessary care and services - the AKKULA project] In M. Inkinen (ed.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. [The invisible child in adult psychiatry] pp.138 - 163. Tammi, Helsinki 2001, Finland.

Pietilä L. Lapsikeskeinen näkökulma perusterveydenhuollossa. Osa 3. [The Child-Centred Approach in Primary Health Care. Part 3.] Suomen Lääkärilehti (Finnish Medical Journal) 2005:40:4021-4025

Solantaus T, Beardslee WR. Kun isä tai äiti sairastaa depressiota. Interventio lasten psyykkisten häiriöiden ehkäisemiseksi. [When the Parent is Depressed. An Intervention to Prevent Mental Disorders in Children] Duodecim 1996:112:1647-1656.

Solantaus T, Ringbom A. Miten autan lastani. Opas vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia. [How Can I Help My Children? A Guide for Parents with Mental Health Problems] STAKES and the National Family Association promoting Mental Health, Uusimaa, Helsinki, Edita Prima 2005a.

Solantaus T, Ringbom A. Mikä meidän vanhempia vaivaa? Käsikirja lapsille ja nuorille, joiden äidillä tai isällä on mielenterveyden ongelmia. [What is up with Our Parents? A Guidebook for Children and Adolescents whose Mother or Father Suffers from Mental Problems] Helsinki, Edita Prima 2005b.

Solantaus T. Vanhemman mielenterveydenhäiriö ja lapset. Mitä terveydenhuollossa tulee tietää ja tehdä? Osa 1. [Parental Mental Disorders and Children. What the Primary Health Care Providers need to know and do. Part 1.] Suomen Lääkärilehti (Finnish Medical Journal) 2005:38:3765- 3770.

Väisänen L, Niemelä M. Vanhemman mielenterveyden häiriö ja lapsi. Lapsikeskeinen näkökulma psykiatrisessa sairaalassa. Osa 2. [Parental Mental Disorders and the Child. A Child-Centred Approach in a Psychiatric Hospital. Part 2.] Suomen Lääkärilehti (Finnish Medical Journal) 2005:39

Väisänen L, Solantaus T. Lapsi ja vanhemman syöpä. Opas vanhemmille lasten tukemiseen, kun toinen vanhemmista sairastaa syöpää. [Children and parental cancer. A Guidebook for Parents on Supporting the Children, when one of the Parents is diagnosed with Cancer] Oulu, 2004.

## V „HOVORME O DEŤOCH“ - PROTOKOL (ZÁZNAMOVÝ HÁROK)

Meno rodiny:	
Meno dieťaťa/dospievajúceho:	
Identifikačný kód rodiny:	

### 1. Úvodná diskusia: Predstavenie metódy



Keď sa odborník s rodičom rozpráva o deťoch, je dôležité venovať pozornosť zaujatiu správneho postoja. Odborník by sa mal skutočne a pozitívne zaujímať o deti. Pri pomyslení na deti sa ľudia zvyčajne usmievajú – deti daného rodiča by nemali byť výnimkou. Keď odborník začne hovoriť o deťoch s utrápeným výrazom a stiesneným hlasom, rodičovi to povie, že odborník očakáva, že deti neprospeievajú. Rodič sa môže utiahnuť a cítiť, že obaja – dieťa aj rodič – sú už teraz stigmatizovaní.

1. Predstavenie metódy „Hovorme o deťoch“: Definovať účel a vysvetliť štruktúru metódy	<input type="checkbox"/> *

\* Prosím zaškrtnite vždy, keď je úloha splnená!

2. Druhý rodič alebo podporná osoba je prizvaná sa zapojiť.	<input type="checkbox"/>

3. Rodičovi sa doručia materiály	<input type="checkbox"/>

4. Prvá diskusia sa uskutoční	<input type="checkbox"/>

Diskusia „Hovorme o deťoch“ môžete hneď začať, ak sú prítomní všetci zamýšľaní účastníci (osamelý rodič, ktorý si neželá zapojiť iných alebo obaja rodičia).

### POZNÁMKY

### VYHODNOTENIE

1. Začiatok rozhovoru o deťoch išiel:

veľmi dobre	dobre	OK	nie veľmi dobre	veľmi zle
-------------	-------	----	-----------------	-----------

2. Vysvetlenie účelu a štruktúry metódy išlo:

veľmi dobre	dobre	OK	nie veľmi dobre	veľmi zle
-------------	-------	----	-----------------	-----------

3. Celkový postoj zúčastnených bol:

veľmi pozitívny	pozitívny	neutrálny	negatívny	veľmi negatívny
-----------------	-----------	-----------	-----------	-----------------

4. Rodič/rodičia:

boli veľmi motivovaní	boli motivovaní	preukazovali trochu motivácie	takmer vôbec neboli motivovaní	vôbec neboli motivovaní
-----------------------	-----------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------

## Vysvetľujúce poznámky

V priebehu pravidelného stretnutia sa rodičovi povie, prečo je dôležité hovoriť o deťoch a o akých témach sa bude hovoriť. Akékoľvek otázky, ktoré by rodič mohol mať sa zodpovedajú.

*"Stretávame sa už určitý čas, ale zatiaľ sme sa vlastne nerozprávali o deťoch... Rozmýšľal som, že teraz/naše nasledujúce stretnutie by bolo skvelou príležitosťou hovoriť o vašich deťoch... Môže to znieť bláznivo, ale až donedávna ostávalo nepovšimnuté, že veľa rodičov si robí starosti o deti, keď druhý rodič trpí problémami duševného zdravia... Niektorí rodičia sa znepokojujú, čo si deti mohli všimnúť, iní sa obávajú, či sa problémy prenesú na deti a mnohí rodičia premýšľajú, ako problémy ovplyvnia ich deti... Znie vám to povedomo?... Čo by som navrhol, je, že sa o týchto a ďalších podstatných otázkach budeme rozprávať a spoločne by sme mohli uvažovať, čo robiť, čo by bolo pre deti najlepšie/ak existuje dôvod robiť si starosti a ako by sa tieto problémy mali riešiť. Rodičia tiež môžu podporiť svoje deti rozličnými spôsobmi. Ako to cítite? Môj návrh je, že sa dohodneme na dvoch stretnutiach a budeme hovoriť o týchto otázkach. Samozrejme, môžeme sa stretnúť častejšie, ak je to potrebné, ale začneme s dvoma stretnutiami. Počas prvého stretnutia by ste mohli povedať niečo o vašich deťoch. Zamerali by sme sa na to, aké vaše deti sú, o čo sa zaujímajú a ako veci zvládajú. Mohli by sme hovoriť o ich radoostiach a starostiach a ak máte nejaké obavy týkajúce sa detí, mohli by sme sa rozprávať aj o tých. Druhé stretnutie by bolo viac zamerané na to, čo si myslia o týchto problémoch vaše deti a ako ste sa s tým vo vašej rodine vysporiadali. Mohli by sme hovoriť aj o tom, čo môžu rodičia urobiť, aby podporili svoje deti. Čo si o tom myslíte?"*

Ak rodič nejaví žiadny záujem alebo sa zdá byť odmietavý, môže to byť preto, že sa obáva zásahu orgánov ochrany dieťaťa alebo, že dieťa bude zobraté do opatery.

*"Nie som si istý, ale vyzerá to, že trochu váhate? Neviem, čo si myslíte, ale veľa rodičov začalo s myšlienkou, že prídu o právo starostlivosti o svoje deti alebo, že deti budú vzaté do starostlivosti. Ale našim zámerom tu je podporiť rodičov, Mnoho rodičov si dlho robilo starosti o svoje deti bez toho, že by im bola poskytnutá podpora. A ak existujú nejaké ďalšie služby, ktoré by pomohli vašej rodine, môžeme popremýšľať aj o tom a posnažiť sa ich zabezpečiť."*

## 2. Diskusia č. 1



### I Privítanie účastníkov a predstavenie metódy

1. Privítanie účastníkov a predstavenie metódy

2. Vysvetlite účel tohto prvého stretnutia

3. Aká je štruktúra rodiny?

4. Ak rodičov nepoznáte, v krátkosti sa hovorí o symptómoch a psychických problémoch postihnutého rodiča, ako aj o skúsenostiach jeho partnera

### II Zaznamenanie situácie a vývinu dieťaťa

1. Vysvetlite metódu: mapovanie silných stránok a ohrozených oblastí

2. Zaznamenanie situácie a vývinu dieťaťa, pozri vekovo špecifické prílohy

- [4.1. TEHOTENSTVO](#)
- [4.2 NOVORODENCI A BATOLATÁ \(od narodenia do 3 rokov\)](#)
- [4.3 PREDŠKOLÁCI \(4-6 rokov\)](#)
- [4.4 DETI V ŠKOLSKOM VEKU AŽ PO ADOLESCENCIU \(7-12 rokov\)](#)
- [4.5. ADOLESCENCIA \(13-18 rokov\)](#)

### III Uzavretie diskusie a dohodnutie ďalšieho stretnutia

1. Spýtajte sa, ako rodičia vnímali stretnutie.

2. Zadajte tému ďalšej diskusie a zopakujte čas a dátum ďalšieho stretnutia.

#### VYHODNOTENIE

1. Začiatok rozhovoru o deťoch išiel:

veľmi dobre	dobré	OK	nie veľmi dobre	veľmi zle
-------------	-------	----	-----------------	-----------

2. Vysvetlenie účelu a štruktúry metódy išlo:

veľmi dobre	dobré	OK	nie veľmi dobre	veľmi zle
-------------	-------	----	-----------------	-----------


3. Celkový postoj zúčastnených bol:

veľmi pozitívny	pozitívny	neutrálny	negatívny	veľmi negatívny
-----------------	-----------	-----------	-----------	-----------------

4. Rodič/rodičia:

boli veľmi motivovaní	boli motivovaní	preukazovali trochu motivácie	takmer vôbec neboli motivovaní	vôbec neboli motivovaní
-----------------------	-----------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------

### **3. Diskusia č. 2**

Je náročné zoradiť témy do nejakého špecifického poradia, pretože sa miešajú v závislosti od rodiny a situácie s deťmi. Informatívne časti sa môžu premeniť v diskusie o konkrétnych problémoch a tieto sa teda pokrývajú ešte pred použitím protokolu. Ale čím skúsenejší ste, tým viac sa tieto témy môžu premiešavať. 

#### **I Prediskutujte v krátkosti predchádzajúce stretnutie hovorte o zámere tejto druhej diskusie**

1. Aké boli pocity po predchádzajúcom stretnutí?	<input type="checkbox"/>

2. Zámer tejto druhej diskusie	<input type="checkbox"/>

#### **II Vzájomné porozumenie a základné pravidlá**

1. Čítali ste niečo z materiálov, ktoré ste dostali? Je nejaká otázka, s ktorou by ste chceli začať?	<input type="checkbox"/>

2. Najdôležitejšia vec je o problémoch hovoriť: Ako to cítite? Ako môžem pomôcť svojim deťom?	<input type="checkbox"/>

3. Informácia: Vzájomné porozumenie chráni dieťa.	<input type="checkbox"/>

4. Informácia: Ako si deti vysvetľujú symptómy svojho rodiča.	<input type="checkbox"/>

5. Hovorili doma rodičia o svojich problémoch a ak áno, čo rodičia povedali?	<input type="checkbox"/>

6. Informácia: Základné pravidlá a princípy pri rozhovore s dieťaťom.	<input type="checkbox"/>

#### **III Špecifické témy, o ktorých treba hovoriť: za účelom informovanosti a zamyslenia sa**

1. Vina, ktorú deti prežívajú a ako sa od nej oslobodiť	<input type="checkbox"/>

2. Problémy rodičov s kontrolou impulzov	<input type="checkbox"/>

3. Informovanie dieťaťa o liečbe rodiča	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------

4. Deti a ich strachy týkajúce sa duševnej pohody rodičov a rozvodu	<input type="checkbox"/>
5. Denný režim: povinnosti v domácnosti a starostlivosť o deti	<input type="checkbox"/>
6. Sociálna sieť dieťaťa mimo domova	<input type="checkbox"/>
7. Zoberte si jeden symptóm/problém ako príklad Ako ho vidí dieťa? Spoločne diskutujte, ako by sa to dalo dieťaťu vysvetliť.	<input type="checkbox"/>

#### IV Podpora detí

*"Teraz sme sa rozprávali o tom, ako problémy rodičov v oblasti duševného zdravia ovplyvňujú deti vo všeobecnosti a konkrétne vo vašej rodine. V našej poslednej diskusii sme hovorili o deťoch a definovali silné stránky a ohrozené oblasti u každého z detí. Mohli by sme znovu prejsť silné stránky a zraniteľné oblasti každého dieťaťa a potom by sme sa mohli pokúsiť nájsť spôsoby, akými sa môžu silné stránky podnecovať a oblasti ohrozenia prekonávať. Ak sme už niečo prediskutovali, nie je potrebné o tom hovoriť znovu. Ale ak je to potrebné, môžeme si to v krátkosti zopakovať."*

1. Silné stránky (určené zvlášť u každého dieťaťa)	<input type="checkbox"/>
2. Oblasti ohrozenia	<input type="checkbox"/>
3. Zhodnoťte potrebu Stretnutia siete efektívnej rodiny a/alebo ďalších služieb	<input type="checkbox"/>
4. Hovorte o dostupnej starostlivosti a preventívnych službách	<input type="checkbox"/>
5. Príprava na „Stretnutie siete efektívnej rodiny,“ ak je to potrebné Vysvetlite účel a štruktúru Dohodnite sa na témach a účastníkoch, dátume a na tom, kto pošle pozvánky:	<input type="checkbox"/>

## V Záver

1. Sú ešte nejaké otázky, o ktorých by ste chceli hovoriť?

2. Čo si myslíte o tejto diskusii? Ako to cítite?

3. Pre budúcnosť: Povzbudíte rodičov, aby hovorili o svojich deťoch aj počas neskorších stretnutí; aby sa podelili rovnako so svojimi radosťami ako aj starosťami

---

## VYHODNOTENIE

1. Téma "Vzájomné porozumenie a základné pravidlá" išla:

veľmi dobre	dobre	OK	nie veľmi dobre	veľmi zle
-------------	-------	----	-----------------	-----------

2. Téma "Špecifické témy, o ktorých treba hovoriť" išla:

veľmi dobre	dobre	OK	nie veľmi dobre	veľmi zle
-------------	-------	----	-----------------	-----------

3. Téma "Podpora detí" išla:

veľmi dobre	dobre	OK	nie veľmi dobre	veľmi zle
-------------	-------	----	-----------------	-----------

4. Príprava na „Stretnutie siete efektívnej rodiny“ išla:

veľmi dobre	dobre	OK	nie veľmi dobre	veľmi zle
-------------	-------	----	-----------------	-----------

5. Celkový postoj zúčastnených bol:

veľmi pozitívny	pozitívny	neutrálny	negatívny	veľmi negatívny
-----------------	-----------	-----------	-----------	-----------------

6. Rodič/Rodičia:

boli veľmi motivovaní	boli motivovaní	preukazovali trochu motivácie	takmer vôbec neboli motivovaní	vôbec neboli motivovaní
-----------------------	-----------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------



#### 4. Zaznamenávanie situácie dieťaťa podľa veku

Ak sa nejaká otázka identifikuje ako ohrozená oblasť, opýtajte sa, či to tak bolo vždy, alebo či došlo k zmene. Ak došlo k zmene, opýtajte sa rodičov, kedy si zmenu všimli a čo považujú za jej dôvod.

##### 4.1 TEHOTENSTVO

Tehotenstvo je čas rastu, vývinu a prípravy na rodičovstvo: bábätko rastie a vyvíja sa, aby mohlo žiť mimo maternice, rodičia sa pripravujú na nového člena rodiny – ak je to prvé dieťa – na to, že sa stanú rodičmi. Situácia tehotnej matky a otca vytvára základ pre rodičovstvo v budúcnosti.

Strength (STR) = Silná stránka = nie sú žiadne problémy.

Vulnerability (VUL) = Ohrozená oblasť = podporné štruktúry sú slabé, existujú obavy.

1. Ako matka, čo si myslíte o vašom tehotenstve?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Aké pocity, ako otec, máte?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ako rodičia, čelíte nejakým problémom?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Ako matka, máte nejaké komplikácie?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ako matka, aké sú vaše myšlienky o tom, že sa stanete rodičom?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ako otec, aké sú vaše myšlienky o tom, že sa stanete rodičom?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ako rodičia, ako by ste popísali váš vzťah, je vzájomne podporujúci?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Má váš partner problémy v oblasti duševného zdravia spojené so zneužívaním látok?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Podporná sociálna sieť mimo vašej rodiny	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

--	--	--

## POZNÁMKY

## ODPORÚČANIE

Keď tehotná matka alebo matka či otec novorodenca vstúpia do starostlivosti kvôli problémom v oblasti duševného zdravia, odporúča sa Stretnutie siete efektívnej rodiny spoločne s pôrodnicou alebo detskou klinikou, ako aj ďalšia dôležitá podpora. Tak budú odborníci o tejto situácii upovedomení a budú môcť matku a rodinu podporiť. Stretnutie bude tiež príležitosťou zvážiť spoločne s rodičmi dostupné podporné služby.

Ak sa objavia ohrozené oblasti, je obzvlášť dôležité zorganizovať Stretnutie siete efektívnej rodiny.

#### 4.2. NOVORODENCI A BATOLATÁ (od narodenia do 3 rokov)

Prvou výzvou novorodenca je vytvoriť si vzťah s ľuďmi, ktorí sú mu najbližšie. Neskôr je dôležité naučiť sa kontrolovať telesné a duševné funkcie. Batolata by mali byť pripravené skúšať vlastné limity a silu svojej vôle. Ak je to problematické, dieťa je pasívne, flegmatické a bez radosti, alebo ufnukané a nešťastné. Dieťa nemá radosť z interakcie s rodičmi, ľahko sa rozplače a cyklus spánku a jedenia je narušený. Môže sa stať, že batola má stále zlú náladu, lipne na rodičoch nedokáže znieť, keď ich stratí z dohľadu.

Ak sa nejaká otázka identifikuje ako ohrozená oblasť, opýtajte sa, či to tak bolo vždy, alebo či došlo k zmene. Ak došlo k zmene, opýtajte sa rodičov, kedy si zmenu všimli a čo považujú za jej dôvod.

##### A. Popisovanie dieťaťa. Aké je vaše dieťa?

1. Ako sa správa vaše dieťa a aké je celkové naladenie vášho dieťaťa?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ako rodič, robíte si starosti o vaše dieťa?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ako rodič, hľadali a dostali ste pomoc? Kde?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

##### B. Doma

1. Je vaše dieťa rado v spoločnosti rodičov?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je vaše dieťa rado v spoločnosti súrodencov?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ako rodič, ako trávite s vašim dieťaťom čas? Čo robievate? Je niečo na vašom dieťati, čo vás ako rodiča robí naozaj šťastným ?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Popíšte jedenie.	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ako vaše dieťa spí?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ako rodič, zažívate stres a konflikty s vašim dieťaťom?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ako rodič, ako zvládajte stresové a konfliktné situácie? Čo robíte?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### C. V centre dennej starostlivosti (škôlke) a v spoločnosti iných detí

1. Cíti sa v centre dennej starostlivosti (škôlke) dobre?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Má vaše dieťa dôverný vzťah s niektorým z dospelých z centra dennej starostlivosti (škôlky)?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Ako vaše dieťa zvláda každodenné činnosti?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Má vaše dieťa kamarátov, hrá sa s inými deťmi?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Spolupráca medzi rodičmi a personálom centra dennej starostlivosti (materskej školy)	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### D. Rodičovstvo a domáce povinnosti

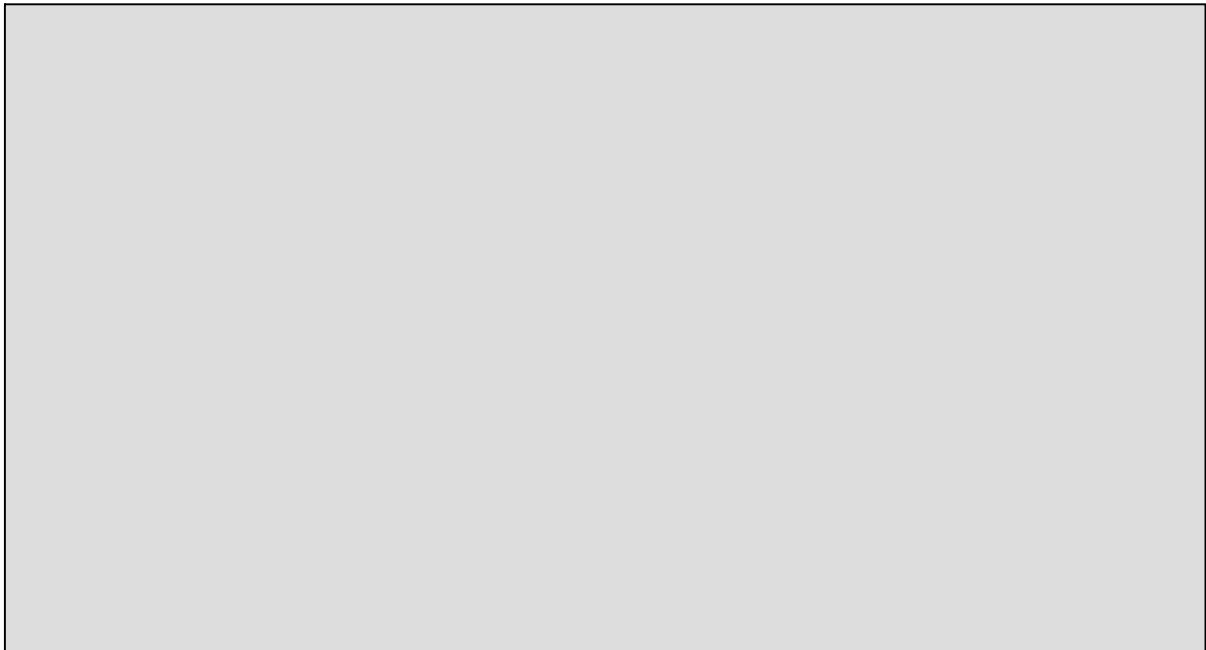
1. Ako rodičia, ako zvládajte starostlivosť o vaše deti a domácnosť?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Máte podporu vášho partnera?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Má váš partner problémy v oblasti duševného zdravia alebo problémy so zneužívaním látok?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ako rodičia, aké sú vaše myšlienky o tom, že ste rodičmi?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## POZNÁMKY



## ODPORÚČANIE

Keď matka alebo otec novorodenca vstúpi do starostlivosti kvôli problémom v oblasti duševného zdravia odporúča sa Stretnutie siete efektívnej rodiny s príslušnými odborníkmi zo sektoru zdravotníctva a zo sociálnej oblasti (sociálny pracovník, všeobecný lekár, pediater...). Takto budú odborníci upovedomení o situácii a budú môcť rodinu a vývin detí podporiť. Stretnutie bude tiež príležitosťou zväziť spoločne s rodičmi dostupné podporné služby. Ak boli identifikované ohrozené oblasti, je obzvlášť dôležité zorganizovať Stretnutie siete efektívnej rodiny.

### 4.3 PREDŠKOLÁCI (4-6 rokov)

Predškoláci sú na tvorivom stupni vývinu. Zveličujú svoju reč, hru a emócie; raz sú zúrivými obrami a hneď na to malými bábätkami. Predškoláci sa zaujímajú o všetko, čo vidia, pýtajú sa a chcú preskúmať svoje okolie. Rodičia sú stále dôležití, ale už sa začínajú zameriavať na kamarátov mimo rodiny.

Keď majú predškoláci problémy, prestanú sa zaujímať o hru, nevedia, čo majú robiť, mrnčia a prilepia sa na rodiča. Dieťa môže byť deprimované a uplakané. Môžu sa objaviť problémy s jedením a spaním a prípadne aj problémy s používaním WC a obliekaním. Byť oddelený od rodiča spôsobuje úzkosť. Dieťa môže byť nahnevané a náladové a má tendenciu úmyselne zraňovať mladšie deti. Majte však na mysli, že deti bývajú niekedy smutné a v zlej nálade. Dôvod na obavy je, až keď problémy v správaní alebo emocionálne problémy začínajú ovládať život dieťaťa.

Pre rodiča s ťažkosťami v oblasti duševného zdravia môže byť obzvlášť ťažké zvládať vzdorovité dieťa, alebo to, keď je dieťa na rodiča príliš naviazané. Rodič si môže vydýchnuť, ak sa dieťa od neho odťahuje. Preto to rodič nebude považovať za problém. Odborník sa musí pýtať, či sa dieťa rodičom vyhýba.

Ak sa nejaká oblasť identifikuje ako ohrozená, opýtajte sa, či to tak bolo vždy, alebo či došlo k zmene. Ak došlo k zmene, opýtajte sa rodičov, kedy si zmenu všimli a čo považujú za jej dôvod.

#### A. Popísanie vášho dieťaťa. Aké je?

1. Ako sa vaše dieťa správa a aké je jeho celkové naladenie?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ako rodičia, robíte si starosti o vaše dieťa?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Ako rodičia, hľadali ste a dostali ste pomoc?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### B. Doma

1. Je vaše dieťa rado v spoločnosti vás rodičov?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Je vaše dieťa rado v spoločnosti súrodencov?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Ako trávite čas s vašim dieťaťom? Čo robievate?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Hrá sa vaše dieťa rado?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Ako vaše dieťa je, spí, oblieka sa a používa WC?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Často sa vyskytujú konfliktné situácie?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ako rodičia, ako zvládajte takéto situácie? Ako sa správate v konfliktných situáciách?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C. V centre dennej starostlivosti (materskej škole) a v spoločnosti iných detí

1. Chodí vaše dieťa rado do centra dennej starostlivosti (materskej školy)?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Má vaše dieťa mimoriadne dobrý vzťah s niektorým s dospelých v centre dennej starostlivosti (materskej škole)?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Ako vaše dieťa zvláda bežné denné činnosti?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Má vaše dieťa kamarátov, hrá sa s inými deťmi?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Spolupráca medzi rodičmi a personálom centra dennej starostlivosti (materskej školy).	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D. Rodičovstvo a domáce práce

1. Ako rodičia, ako zvládajte starostlivosť o deti a domácnosť?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ako rodičia, dostávate podporu od vášho partnera?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Má váš partner problémy v oblasti duševného zdravia alebo problémy so zneužívaním látok?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Aké sa vaše myšlienky o tom, že ste rodičmi?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### POZNÁMKY

#### ODPORÚČANIE

V prípade, že boli identifikované ohrozené oblasti, odporúča sa Stretnutie siete efektívnej rodiny so sociálnym pracovníkom, centrom rodinného poradenstva, materskou školou, psychiatrom, detskou nemocnicou, atď. Tak budú odborníci upovedomení o situácii a budú môcť podporiť rodičov a vývin dieťaťa. Ak je to potrebné, pozve sa odborník na detskú psychiatriu alebo zástupca centra rodinného poradenstva, aby zhodnotil, či dieťa potrebuje psychiatrickú diagnostiku a ďalšiu podporu.



#### 4.4 DETI V ŠKOLSKOM VEKU AŽ DO ADOLESCENCIE (7-12 rokov)

Škola je úplne novou výzvou a začiatok školy privedie dieťa do pravidelného kontaktu s dospelými a pravdepodobne stovkami nových detí. Normálne sa vyvíjajúce dieťa bude nadšené, zvedavé a ochotné vstupovať do nových sociálnych situácií – hlavne s podporou dospelého. Škola dieťa baví, aj keď niekedy ho môže nudiť. Vyskytnú sa konfliktné situácie, ale dajú sa riešiť. Dieťa si vytvára nových kamarátov, keďže priateľstvá sa stávajú čoraz dôležitejšími. Územie dieťaťa sa rozširuje. Dieťa si nájde záľuby.

Depresívne dieťa je náladové, nahnevané, ľahko sa rozplače, chýba mu motivácia, nedbá na svoje domáce úlohy, je podráždené, bojí sa a má ťažkosti so spánkom, nerado chodí do školy, odťahuje sa od ostatných, je osamelé a hovorí o smrti.

Problémy v správaní: vzdorovité, nahnevané, náročné, šikanuje iné deti, zdá sa, že zámerne vyhľadáva konflikty, ľahostajné k nebezpečenstvu. Ďalšie charakteristiky správania zahŕňajú obsedantno-kompulzívne symptómy, rituály, problémy pri jedení, atď.

Pre rodiča s ťažkosťami v oblasti duševného zdravia môže byť obzvlášť ťažké zvládať vzdorovité dieťa, alebo to, keď je dieťa na rodiča príliš naviazané. Rodič si môže vydýchnuť, ak sa dieťa od neho odťahuje. Preto to rodič nebude považovať za problém. Odborník sa musí pýtať, či sa dieťa odťahuje a izoluje od ostatných. Oslabená kontrola impulzov je súčasťou mnohých duševných porúch a odborník sa musí pýtať nakoľko rodičia s deťmi zaobchádzajú drsne.

Ak sa nejaká oblasť identifikuje ako ohrozená, opýtajte sa, či to tak bolo vždy, alebo či došlo k zmene. Ak došlo k zmene, opýtajte sa rodičov, kedy si zmenu všimli a čo považujú za jej dôvod.

##### A. Popísanie vášho dieťaťa. Aké je vaše dieťa?

1. Ako sa vaše dieťa správa a aké je jeho celkové naladenie?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ako rodičia, robíte si starosti o vaše dieťa?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ako rodičia, vyhľadali a dostali ste pomoc?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

##### B. Doma

1. Vzťah s vami ako s rodičmi	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vzťah so súrodencami?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ako vaše dieťa zvláda bežné denné činnosti: spanie, jedenie, obliekanie, používanie WC?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ako rodičia, všimli ste si nejaké špecifické črty alebo charakteristiky v správaní a prežívaní vášho dieťaťa, napr.:	STR.	VUL
depresia, suicidálne konanie/vyjadrenia/myšlienky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
úzkosť, fobie, obsedantno-kompulzívne symptómy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
neschopnosť sa koncentrovať, nepokoj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
utiahnuté, hanblivé, má strach zo šikany	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vzdorovitosť, šikanovanie iných, problémy v správaní?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Vyskytujú sa často konfliktné situácie?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Ako rodičia, ako zvládáte takéto situácie? Čo robíte?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### C. V škole

1. Chodí vaše dieťa rado do školy?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ako sa vášmu dieťaťu darí v škole? A čo domáce úlohy?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Ako vaše dieťa vychádza so spolužiakmi v škole?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Stáva sa často, že dieťa vymeškáva alebo prichádza neskoro na hodiny?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Spolupráca medzi rodičmi a školou	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### D. Trávenie voľného času večer počas týždňa a cez víkendy

1. Ako rodič, ako trávite čas s vašim dieťaťom? Čo robievate? Je niečo na vašom dieťati, čo vás ako rodiča robí naozaj šťastným?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Má vaše dieťa nejaké záľuby?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Ako vychádza vaše dieťa s ostatnými deťmi? Čo deti spolu robievajú	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Obrazovka: televízia, počítačové hry, internet	STR.	VUL
---	------	-----

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

#### E. Rodičovstvo a domáce povinnosti

1. Ako rodičia, ako zvládáte starostlivosť o deti a o domácnosť?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Máte podporu od svojho partnera?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Má váš partner problémy v oblasti duševného zdravia alebo problémy so zneužívaním látok?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Aké sú vaše myšlienky o tom, že ste rodičmi?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### POZNÁMKY

#### ODPORÚČANIE

Odporúča sa, aby rodičia povedali o situácii doma učiteľovi alebo iným odborníkom, alebo osobe zodpovednej za starostlivosť o žiakov. To škole umožní brať do úvahy situáciu dieťaťa, pristupovať k dieťaťu s porozumením a poskytnúť potrebnú podporu, ak je to potrebné. Stretnutie siete efektívnej rodiny sa môže zorganizovať so školou. To je obzvlášť dôležité, ak má dieťa sociálne problémy alebo ťažkosti v učení alebo keď dieťa často mešká alebo vymeškáva hodiny a nerado chodí do školy.

#### 4.5. ADOLESCENCIA (13-18 rokov)

Adolescencia je fázou, kedy si rodičia a deti prehodnocujú vzájomný vzťah. Úlohou rodiča je poskytnúť základňu pre „vzlet.“ Zdôrazňuje sa dôležitosť priateľov a aktivít mimo domu a prípadne vstúpi do hry aj randenie. Život mimo domu je dôležitý, ale môže zahŕňať aj nejaké riziká. Ak má rodič problémy v oblasti duševného zdravia, mladému človeku to môže brániť v odchode z domu alebo to môže viesť k tomu, že adolescent bude zostávať vonku čo najviac. Keď dieťa zostáva večer dlho vonku, je tam riziko neželanej spoločnosti a aktivít (negatívny postoj k vzdelaniu, zneužívanie látok, fajčenie, antisociálne správanie).

Depresívny adolescent je smutný a môže tajne plakať, chýba mu motivácia, nedbá o svoje domáce úlohy, je podráždený, trpí strachmi a ťažkosťami so spánkom, nerád chodí do školy, sťahuje sa do seba, zostáva doma, je osamelý a hovorí o smrti.

Problémy v správaní môžu zahŕňať to, že adolescent má zlú náladu, je drzý, náročný, šikanuje iné deti, zdá sa, že zámerne vyhľadáva konflikty, je ľahostajný k nebezpečenstvu. Nedodržiava večierku, zostáva dlho vonku, zostáva dlho hore, má narušený denný rytmus. Mešká a/alebo chýba zo školy. Zneužívanie látok, fajčenie. Ďalšie charakteristiky správania zahŕňajú obsedantno-kompulzívne symptómy, rituály, poruchy príjmu potravy, vážnu izoláciu, zvláštne reči, atď.

Ak je vzťah s adolescentom pre rodiča ťažkosťami v oblasti duševného zdravia veľmi náročný, rodičovi môže odľahnúť, keď je dieťa zriedka doma a rodič toto nemusí byť schopný identifikovať ako problém. Musíte sa na tieto témy opýtať.

Ak sa nejaká oblasť identifikuje ako ohrozená, opýtajte sa, či to tak bolo vždy, alebo či došlo k zmene. Ak došlo k zmene, opýtajte sa rodičov, kedy si zmenu všimli a čo považujú za jej dôvod

##### A. Popísanie mladého človeka. Aký adolescent je?

1. Ako sa vaše dieťa správa a aké je jeho celkové naladenie?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ako rodičia, robíte si starosti o svoje dieťa?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ako rodičia, vyhľadali a dostali ste pomoc?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

##### B. Doma

1. Vzťah s rodičmi	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vzťah so súrodencami?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ako adolescent zvláda bežné každodenné aktivity, ako spanie a jedenie?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ako rodičia, všimli ste si nejaké zvláštne črty alebo charakteristiky v správaní	STR.	VUL

alebo prežívaní dospievajúceho, napr.:		
depresia, suicidálne konanie/vyjadrenia/myšlienky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
úzkosť, fobie, obsedantno-kompulzívne symptómy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
neschopnosť sústrediť sa, nepokoj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
utiahnutý, hanblivý, bojí sa šikany	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
problémy s jedením, zvracanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ľahostajnosť, vzdorovitosť, zneužívanie látok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
izolácia, vyhýbanie sa spoločnosti iných, zvláštne myšlienky/reči	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Sú konfliktné situácie časté?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Ako riešite takéto situácie? Čo robíte?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### C. V škole

1. Má váš dospievajúci školu rád?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ako sa mu v škole darí? A čo domáce úlohy?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Ako dospievajúci vychádza so svojimi spolužiakmi?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Často dospievajúci mešká alebo vymeškáva hodiny?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Spolupráca rodičov a školy	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### D. Trávenie voľného času počas večerov cez týždeň a cez víkendy

1. Má rodina nejaké spoločné záľuby alebo aktivity?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Má dospievajúci nejaké záľuby?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Obrazovka: televízia, počítačové hry, internet	STR.	VUL
---	------	-----

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

4. Ako dospievajúci vychádza s inými deťmi v jeho veku? Čo spolu robievajú?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Má dospievajúci plány do budúcnosti?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### E. Rodičovstvo a povinnosti v domácnosti

1 Ako rodičia, ako zvládáte starostlivosť o deti a domácnosť?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ako rodičia, máte podporu od svojich partnerov?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Má váš partner problémy v oblasti duševného zdravia alebo so zneužívaním látok?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Aké sú vaše myšlienky o tom, že ste rodičmi?	STR.	VUL
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### POZNÁMKY

### ODPORÚČANIE

Odporúča sa, aby rodičia povedali o situácii doma učiteľovi alebo iným odborníkom, alebo osobe zodpovednej za starostlivosť o žiakov. To škole umožní zobrať do úvahy situáciu dieťaťa, pristupovať k dieťaťu s porozumením a poskytnúť potrebnú podporu, ak je to potrebné. Stretnutie siete efektívnej rodiny sa môže zorganizovať so školou. To je obzvlášť dôležité, ak má dospievajúci sociálne problémy alebo ťažkosti v učení alebo keď dieťa často mešká alebo vymeškáva hodiny či nerado chodí do školy. Keď má adolescent problémy v správaní alebo v oblasti duševného zdravia, mali by sa brať vážne a okamžite by sa malo zorganizovať Stretnutie siete efektívnej rodiny s jednotkou poskytujúcou služby starostlivosti o duševné zdravie.