

Možnosti preventivní podpory rodiny

– zkušenosti rodinného centra Vikýrek



RC Vikýrek, z.s.
2020

OBSAH

1	Co je cílem publikace?.....	2
2	Preventivní podpora rodin.....	2
3	Rodinné centrum Vikýrek.....	4
3.1	Poslání a cíle rodinného centra.....	4
3.2	Cílová skupina rodinného centra a lokalita působnosti.....	6
3.3	Původní poskytované služby.....	7
4	Nové služby preventivní podpory rodiny.....	8
4.1	Prvotní kontakt a přímá práce s klienty.....	9
4.2	Psychologická poradna.....	11
4.3	Diskusní otevřené kruhy.....	14
4.4	Workshopy k pracovním právním otázkám.....	18
4.5	Aktivity pro děti i rodiče „Být spolu“.....	22
4.6	Preventivní přednášky.....	26
5	Propagace služeb a síťování organizací.....	30
5.1	Propagace služeb.....	30
5.2	Síťování organizací.....	31
6	Překážky při poskytování služeb a možnosti jejich řešení.....	33
6.1	Obecné překážky při poskytování nových služeb.....	34
6.2	Překážky při poskytování služeb psychologické poradny.....	37
7	Sledování účinnosti služeb a vybrané kazuistiky.....	39
7.1	Sledování zpětných vazeb a účinnosti služeb.....	39
7.2	Modelové situace.....	43
7.3	Vybrané kazuistiky.....	44
8	Závěr.....	46
9	Přílohy.....	48
9.1	Katalog služeb.....	50
9.2	Ukázka plakátů a letáků rodinného centra.....	58

Na tvorbě publikace spolupracovali:

Petra Harazímová, Marie Jílková, Kateřina Kistanová, Veronika Bushuyeva, Roman Petrenko



CO JE CÍLEM PUBLIKACE?

V rámci rodinného centra Vikýrek se snažíme rozvíjet nové aktivity, které přinesou užitek a podporu našim klientům. Delší dobu jsme se snažili o začlenění širších možností preventivní podpory rodiny. Díky projektu podpořenému Nadací Sirius v letech 2018 až 2020 jsme v této oblasti udělali velký posun. Rádi bychom proto poskytli inspiraci, jak rozšířit i služby ostatních organizací o smysluplné aktivity zajišťující preventivní podporu rodin.

Cílem této publikace je umožnit předání zkušeností se zavedením nových preventivních služeb v rámci rodinného centra Vikýrek a podpořit šíření osvědčené praxe do dalších mateřských a rodinných center.

Publikace má sloužit k inspiraci obdobným organizacím, které chtějí své klienty účinně podpořit a eliminovat tak vznik problémových situací, poskytnout pomoc v okamžiku jejich vzniku, případně zajistit včas vhodnou odbornou intervenci. Jsou zde popsány preventivní postupy a přístupy k práci s rodiči včetně fungování naší psychologické poradny.

Cílová skupina publikace jsou pracovníci mateřských a rodinných center, případně jiných organizací podobného zaměření, kteří by mezi své služby chtěli zařadit poskytování služeb primární prevence či péče psychologické poradny pro děti a rodiny.

PREVENTIVNÍ PODPORA RODIN

Na základě našich zkušeností víme, jak je velmi důležité zaměřit se na prevenci ohrožení rodiny a včasnou podporu. V rámci našeho rodinného centra se snažíme klientům nabízet takové služby, které je v jejich náročné životní situaci maximálně podpoří. Preventivní služby směřují k tomu, aby ideálně k ohrožení rodiny a dítěte pokud možno vůbec nedocházelo.

Je důležité si uvědomit, kdy problémy v rodině vznikají, a zaměřit se na příčiny jejich vzniku. Jedním z impulzů k rozšíření služeb Rodinného centra Vikýrek o nové služby byla také zkušenost jedné z pracovnic našeho centra, která potřebovala vyhledat psychologické



poradenství ohledně svého dítěte, ovšem zjistila, že je to v našem regionu téměř nesplnitelný úkol. V okolí působí pouze místní pracoviště pedagogicko-psychologické poradny, které se zaměřuje především na poruchy učení či zralost dítěte pro školní docházku. Dětských psychologů zde působí jen naprosté minimum. Pokud chcete navštívit jejich ordinaci, čekací lhůty bývají od 3 do 6 měsíců. Obdobné je to i u jiných poradenských služeb. Pro část rodičů je také problematické dojíždění například do krajského města.

Neexistuje také dostatečná osvětová, informační a konzultační nabídka pro rodiče. Pokud se chce rodič jen tak „preventivně“ poradit nebo něco konzultovat, nemá moc možností, kam se obrátit. Rodiče si mohou mezi sebou radit v rámci rodinného centra, ale chceme jim nabídnout ještě další možnosti.

Prodlužováním lhůty, než se rodina s dítětem dostane k adekvátním informacím či péči, se rodiny zbytečně dlouho trápí či zůstávají v nejistotě. Problémy se mohou prohlubovat, někdy se kumulují a řešení pak bývá zdlouhavé a zatěžuje rodinu zbytečně více, než by bylo nutné při okamžitém poskytnutí odpovídajícího preventivního poradenství a podpory.

Pokud dokážeme rizikové faktory správně rozeznat na jejich začátku, je mnohem snadnější s nimi pracovat, nebo případným problémům dokonce zcela předejít. Jedině dobře informovaný rodič může kvalitně řešit situaci své rodiny.

Právě toto přesvědčení vedlo náš kolektiv k tomu, abychom se pokusili získat finanční podporu Nadace Sirius, která by nám pomohla nastartovat nové služby v oblasti preventivní péče pro děti i celé rodiny.

Věděli jsme, že tento krok je nejen pro naše rodinné centrum, ale i pro celý náš region velmi důležitý. Nedostatek jiných dostupných preventivních služeb pro rodiny v našem regionu je dlouhodobý a bohužel zatím stále systémově neřešený.

Právě proto bylo pro nás tak podstatné nabídnout klientům zvyšování rodičovských kompetencí pomocí vzdělávání i naši psychologickou poradnu. Pustili jsme se do toho, přestože jsme s tím neměli moc předchozích zkušeností.



Díky finančnímu příspěví Nadace Sirius jsme realizovali projekt s názvem Na dobré cestě a začali realizovat nové aktivity, které přispěly ke zlepšení preventivní podpory rodin v našem regionu. Tyto aktivity jsou podrobně představeny v následujících kapitolách této publikace.

RODINNÉ CENTRUM VIKÝREK



Budova Rodinného centra Víkýrek

POSLÁNÍ A CÍLE RODINNÉHO CENTRA

Posláním našeho rodinného centra je pomáhat rodinám, aby mohli žít spokojený a naplňující rodinný život. Naší snahou je vytvořit bezpečné prostředí pro děti, ve kterém budou prožívat plnohodnotné a radostné dětství ve společnosti svých rodinných příslušníků, vrstevníků a kamarádů.

V roce 2008 vzniklo pod záštitou občanského sdružení Přátelé KOPRETIN Mateřské centrum Vikýrek, které se v roce 2011 transformovalo na Rodinné centrum Vikýrek. Organizace fungovala pod sdružením Přátelé KOPRETIN do 30. 12. 2015. Dne 1. 1. 2016 bylo centrum zapsáno jako RC Vikýrek z.s. Jsme členy Sítě pro rodinu, z.s. (dříve Síť mateřských center o.s.), která propojuje a podporuje jednotlivá centra v ČR.

Naše rodinné centrum je prostor, kde jsou respektovány zájmy, potřeby a individualita dětí i jejich rodičů. Mají zde příležitost společně být, prožívat čas, zkoumat, tvořit, zkoušet, sami se rozhodovat i spolupracovat s ostatními. Snažíme se vytvářet takové podmínky, aby se děti i rodiče do našeho rodinného centra těšili. Centrum doplňuje přirozenou výchovu v rodině a posiluje její pozitivní výchovné působení, zároveň respektujeme výchovný styl rodiny a její specifika. Náš program vychází z demokratických principů, opírá se o pedagogické i psychologické poznatky péče o dítě a rodinu. Realizované aktivity přispívají ke zdravému fyzickému, psychickému i sociálnímu rozvoji dítěte a jeho spokojené prospívání v souladu s jeho přirozeností.

Snažíme se také vést rodiče a děti ke zdravému životnímu stylu, učit dítě životu v sociální skupině, rozvíjet toleranci a vzájemnou empatii. Budovat zdravé sebevědomí a sebejistotu dítěte. Vést děti i dospělé k tomu, aby uměli dobře komunikovat a vyjádřit svůj názor. Naše programy také pomáhají připravovat děti k nástupu do mateřské a základní školy.

Důraz klademe také na proces učení se a umění se radovat. Koneckonců, děti se nejlépe učí hrou. Přitom se však učí také rodiče a učíme se i my, ať již prostřednictvím vzdělávání a zlepšování činností na základě vzájemného sdílení, tak také díky stále probíhající evaluaci všech procesů a výsledků naší práce.

Naším cílem je stát se profesionální organizací, která systematicky směřuje k poskytování kvalitních služeb a je přitažlivá jak pro své klienty (děti a jejich rodiče), tak také pro své zaměstnance.

CÍLOVÁ SKUPINA RODINNÉHO CENTRA A LOKALITA PŮSOBNOSTI

Naší cílovou skupinou jsou obecně rodiny. Zaměřujeme se především na **rodiny s menšími dětmi**, nejčastěji do cca 6 let. Ovšem mnohé akce, které pořádáme, jsou otevřené i pro budoucí či nastávající rodiče, prarodiče apod. Našimi klienty jsou nejčastěji maminky na mateřské či rodičovské dovolené s malými dětmi.

Původně naše rodinné centrum působilo především pro obce v údolí řeky Desné. Jedná se přibližně o 10 malých obcí, které se nacházejí v podhůří Jeseníků, nedaleko města Šumperk. Postupně naše centrum začali navštěvovat i klienti ze Šumperka a dalších okolních obcí. Teritoriální záběr našeho centra je dnes především Šumpersko, Zábřežsko, Jesenicko a Hanušovicko. Celkový počet obyvatel v regionu dosahuje 120 000 a hustota zalidnění je 92 obyvatel na km².

Naše lokalita je typická tím, že jsme pohraniční oblast, relativně vzdálená od velkého města. **Je zde také nadprůměrná nezaměstnanost, nedostatek kvalitních pracovních příležitostí, nižší hustota osídlení, nedostatek zdravotnických zařízení či nedostatek sociálních služeb, tudíž i nedostatek organizací zaměřujících se na pomoc rodinám.**



Zanesení zmiňovaných regionů na mapě ČR

PŮVODNÍ POSKYTOVANÉ SLUŽBY

Našim klientům jsme řadu let poskytovali různé služby, které můžeme rozdělit do několika kategorií:

a) Pravidelná činnost pro rodiče a děti: pravidelné aktivity, které zajišťují naše lektorky, např. hrátky pro miminka, hrátky pro starší děti, kočárkování, vaření dětí bez rodičů, angličtina pro děti, hudební hrátky.

b) Kurzy - především pro začínající rodiče a budoucí rodiče, nejčastější témata kurzů jsou:

- Kurz předporodní přípravy
- Kurz něžná náruč rodičů
- Kurzy aromaterapie
- Kurzy šátkování
- Kurzy znakování s miminky
- Kurzy bezplenkové metody

c) Akce pro dospělé: nejčastěji jde o tzv. minibesedy, které jsou v dopoledních nebo odpoledních hodinách a jsou na různá témata určená pro rodiče dětí, trvají cca 1-3 hodiny, např. na téma Zoubky, Kváskové pečení, Vaříme zdravě, Oční vady dětí, Sebevědomí ženy, atd.

d) Akce pro rodiny a širokou veřejnost: tvoření na různá témata (Velikonoční tvoření, adventní věnce, podzimní dekorace, malování na trička, šití oblečení pro děti atd.), společenské či sportovní akce např. - Zajíčková cesta (Velikonoce), Buzení skřítků na jaře a Uspávání skřítků na podzim, Čarodějnice, Závody kočárků, Mikuláš atd.

e) Bazárky: jarní, letní, podzimní a zimní, tj. 4x do roka prodej oblečení a dětských potřeb, kdy rodiče prodávají a nakupují mezi sebou. Tímto krokem pomáháme nejen šetřit rodičům finance, ale přispíváme k tomu, aby zbytečně nekupovali nové věci. V rámci této akce často pořádáme sbírky např. pro azylový dům a sbíráme oblečení, hračky, knihy atd.

f) Tábory: pořádáme již tradičně příměstské tábory v období prázdnin a také tábor pro rodiče s dětmi.



g) Půjčovna pomůcek pro péči o dítě, např. monitor dechu, odsávačka mateřského mléka, digitální váha, podpurný těhotenský pás apod.

h) Půjčovna dětských atrakcí, např. skákací hrady, trampolína, molitanový bazének s kuličkami, molitanová stavebnice, kreslicí centrum, říční kameny, balanční podložky, balíček herních stanovišť.

i) Knihovna – zaměřujeme se především na knihy o rodičovství, porodu, výchově apod. Do budoucna chceme naši knihovnu rozšířit o dětské knihy a knihy na téma ekologie a udržitelnosti.

NOVÉ SLUŽBY PREVENTIVNÍ PODPORY RODIN

V rámci projektu Nadace Sirius jsme postupně zaváděli tyto **nové a vzájemně se doplňují formy přímé práce s klienty**:

- Psychologická poradna
- Diskusní otevřené kruhy
- Workshopy k pracovně právním otázkám
- Aktivity pro děti i rodiče „Být spolu“
- Preventivní přednášky

Klienty nově zaváděných služeb preventivní podpory byly primárně rodiny připravující se na příchod dítěte a rodiny s předškolními dětmi v okrese Šumperk a okolí. Předpokládali jsme, že mnoho z těchto rodin bude aktuálními nebo bývalými klienty našeho rodinného centra.

Při realizaci projektu se nicméně ukázalo, že nově zavedené služby využívá velký počet rodin, které nikdy dříve v našem centru nebyly. Rozšířením služeb tak rodinné centrum může zaujmout širší spektrum klientů. Mimo „klasické“ rodiny se často jednalo i o rodiny pěstoun-



ské, rozvedené páry či osoby pečující o dítě v jiném režimu péče.

Cíle projektu rodinného centra Vikýrek „Na dobré cestě“:

- a) Zachycovat a eliminovat potencionální problémy v rodině dříve, než se rozvinou do vážnějších problémů.
- b) Zajistit dostupnost okamžité pomoci formou diagnostiky, poradenství a terapie prostřednictvím psychologické poradny v případě podezření na rizikové jevy v rodině.
- c) Zvýšit povědomí rodin o dostupnosti služeb pro podporu prevence rizikových jevů.
- d) Destigmatizovat vyhledání a využití odborné pomoci rodinami.
- e) Zlepšit vztahy mezi rodiči a dětmi klientských rodin.

Projekt byl realizován od 1.7.2018 do 28. 2. 2020.

PRVOTNÍ KONTAKT A PŘÍMÁ PRÁCE S KLIENTY

Řídíme se heslem, že sdílená radost je dvojnásobná radost a sdílená starost je poloviční starost. To je základní princip, na kterém fungují mateřská centra jako typ svépomocné skupiny. Někdy může být sdílení mezi rodiči organizované, někdy se odehrává jen tak u kávy nebo čaje. Centrum je o společenství, které si vzájemně pomáhá. Tam, kde je problém či nejistota rodičů hlubší, můžeme nad rámec rodičovského sdílení nabídnout ještě názor a pomoc experta a odborníka.

Základním principem nově nabízených služeb je jejich snadná dostupnost. Místní, finanční i časová. Místní spočívá v pohodlném dosahu pro rodiny v regionu Šumpersko. Finanční je dána bezplatností či minimální cenou poskytovaných služeb. Časová dostupnost znamená, že služby jsou nabízeny pravidelně, v době přizpůsobené potřebám klientů, a jsou poskytovány rychle, například termín první konzultace v psychologické poradně je nabízen maximálně do 14 dní od objednání.



Většina prvotních kontaktů klientů našich nových preventivních služeb probíhá přes lektorky. Ty pak mohou rodičům doporučit další služby např. na základě pozorování v pravidelném programu, kam rodič i dítě opakovaně chodí. Nebo se maminka či tatínek při kontaktu s lektorkou sami svěří, že u nich něco není v pořádku, že by potřebovali pomoc či poradit.

Pro lektorku je potom snadné dostupnou pomoc nabídnout. Vznikající problém může být odhalen hned na jeho počátku. Lektorky či spolupracovnice centra dokáží rodičům předat základní informace, nabídnout rodičům účast na diskusním kruhu, či je v případě potřeby propojit s psychologem. Lektorky se zároveň snaží navázat přátelské vztahy s rodiči, aby neměli obavy se svěřit se svým problémem. Při dostatečné důvěře se lépe pracuje.

Zaměřujeme se především na prevenci a včasnou podporu rodiny. Naše lektorky a spolupracovnice jsou odborně vyškoleny a účastní se také metodických schůzek s psychologem. Ten jim předává důležité informace a seznamuje je s nejčastějšími riziky, jak detekovat a rozpoznat jednotlivé problémy.

Velmi se nám osvědčilo, když se psycholožka přímo účastní běžných aktivit rodinného centra Vikýrek. Mnohokrát se naše paní psycholožka i se svou malou dcerou účastnila pravidelného programu, který je rodiči vnímán jako bezpečné prostředí. Není, podle našich zkušeností, dokonce ani třeba předem oznamovat, že je dnes přítomen psycholog či psycholožka. Až v případě zájmu, či při povídání rodičů po programu, nabízí lektorka či psycholožka pomocnou ruku.

Rodiče tak mohou s paní psycholožkou konzultovat své problémy okamžitě a v případě potřeby si domluvit řádnou schůzku. V krátkém čase se rodinné centrum Vikýrek stalo dobrým partnerem pro další organizace v regionu. Začalo se stávat, že nás ostatní služby doporučují svým klientům. Rodičům nás takto doporučují zejména pedagogicko-psychologická poradna či Poradna pro ženy a dívky. Rodiče si sami také nacházejí kontakt na naše centrum na webových stránkách, a to na základě doporučení od jiných rodičů. Čím déle naše služby nabízíme, tím je tento jev častější.

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA



Psychologická poradna

Stručný popis

Cílem služby je prostřednictvím krizové intervence a psychologického poradenství poskytnout včasnou odbornou pomoc v aktuálně prožívané obtížné situaci rodiny.

Jak běžně probíhá?

V rámci Psychologické poradny rodinného centra Vikýrek jsou psycholožkou centra vedeny individuální, párové i rodinné konzultace. Poradenská konzultace probíhá formou autentického rozhovoru, při kterém sám klient na pozadí otázek, poznámek a námětů poradce hledá ideální řešení pro sebe a svou rodinu. Psycholog může dávat obecná doporučení, která pak rodič/rodiče v kontextu konkrétní situace za podpory psychologa přetváří v možné praktické aplikace.

Jak dlouho trvá?

Jedna konzultace trvá 60 minut.

Jak často se opakuje?

U méně závažných problémů stačí absolvovat 1-2 konzultace. U složitějších témat nabízíme až 5 konzultací zdarma. V případě, že by klient potřeboval více než 5 konzultací, je doporučena návštěva u klinického psychologa, popř. se může dohodnout s naší psycholožkou a absolvovat další, již placené konzultace.

Jakým je věnováno tématům?

Společným jmenovatelem konzultací je rodinná problematika, ať už jsou to otázky výchovy a přístupu k dětem, identity rodiče (pochybnosti typu „jsem dobrý rodič?“, „dělám to správně?“), manželských/partnerských obtíží či problematického chování dětí (úzkosti, agresivita, nepozornost, vzdorovitost, apod.).

Kdo aktivitu vede?

Poradnu vede psycholog či psycholožka, který má nejen vzdělání v oboru, ale i praxi s dětskými klienty a s prací s celou rodinou.

V našem rodinném centru přímou práci zajišťuje Mgr. Kateřina Kistanová. Je psycholožka a terapeutka. Svou praxi začala při poradenské práci s dětmi a rodinou v rodinném centru Radost v jihočeském Táboře. Nyní spolupracuje s rodinným centrem Vikýrek a zároveň podporuje žáky, rodiče i učitele jako školní psycholožka a má svou vlastní soukromou praxi.

Vystudovala jednooborovou magisterskou psychologii a dokončuje pětiletý sebezkušební výcvik v integrativní psychoterapii. Absolvovala kurzy Komplexní krizové intervence, systemická práce s rodinou, Práce na terapeutickém pískovišti a řadu dalších kurzů a seminářů. Zastává názor, že pokud se věci mají dobře vyřešit, je potřeba je řešit komplexně. Proto se snaží při své práci podle potřeby pracovat s celou rodinou (rodiče i děti), s celým člověkem (myšlenky, pocity, tělo, chování i sociální prostředí), případně s celým systémem (spolupráce organizací pracujících s rodinou).

Pro koho je určeno? (cílová skupina)

Klientem je pro nás rodina s dětmi. Práce s rodiči je pro zlepšení situace vždy klíčová, proto nepracujeme pouze s dítětem. Zásadní je, že umíme klientům nabídnout termín zpravidla do 2 týdnů.

Kolik stojí?

Kontultace jsou pro klienty zcela zdarma.

Jak se zájemci přihlašují?

Poradna funguje ve všední dny, v termínu a čase dle domluvy mezi klienty a psychologem. Ukázalo se nám jako zcela nevhodnější, když se domluví konkrétní klienti přímo s psychologem tak, aby jim to společně vyhovovalo. Na první sezení je s klientem dohodnuto téma (zakázka), které potřebuje aktuálně řešit.

Co se v praxi osvědčilo?

V prostorech poradny je vybavení, které si určí psycholog. Je důležité mít zvláště pro menší děti specifické vybavení, se kterým umí konkrétní psycholog pracovat.

Pro psychologickou poradnu jsme zřídili samostatné prostory, které odpovídají aktuálním požadavkům a trendům v této oblasti. Psycholog má svoji kancelář, do které za ním klienti docházejí.

DISKUSNÍ OTEVŘENÉ KRUHY



Diskusní otevřené kruhy
Stručný popis
<p>Takto nazýváme naše otevřená setkání rodičů (prarodičů, učitelů apod.) s lektorem nad určitým tématem. Jde o formu řízené svépomocné skupiny.</p>
Jak běžně probíhá?
<p>Diskusní otevřené kruhy probíhají tak, že je předem vybrané téma a k němu se váže krátký teoretický úvod lektora a následná diskuse všech přítomných. První část je vedena jako vstupní přednáška, kdy lektor seznámí zúčastněné s tématem, řekne své názory a shrne hlavní informace. Následně probíhá otevřená diskuse s přítomnými na dané téma. Lidé se mohou lektora na cokoli zeptat, diskutují mezi sebou, vzájemně si říkají své názory, radí si.</p>
Jak dlouho trvá?
<p>Trvají zpravidla 2 hodiny.</p>

Jak často se opakuje?

Otevřené kruhy jsme ze začátku pořádali každých 14 dní, přičemž tato frekvence se nám ukázala jako příliš častá pro velikost města, ve kterém pracujeme. Následně se osvědčila frekvence 1x měsíčně.

Jakým je věnováno tématům?

V rámci otevřených kruhů si klienti mohou vypracovat i různé testy, odnést si domů např. vypracovaná pravidla, jak komunikovat s dětmi. Většinou se témata týkají výchovy dětí, partnerských vztahů, mezilidských vztahů, rodičovství, skloubení kariéry s mateřstvím, aktuálních témat – kyberšikany, digitálních dětí, ADHD. Lektorka se vždy snaží, aby si účastníci mohli něco odnést domů.

- Nestíhám, jak vše zvládat a skloubit dohromady.
- Jak pracovat s nastavováním hranic, aby fungovaly, ale neničily vztah s dítětem?
- Moje děti spolu soupeří, jak tomu předejít?
- Jak vycházet s prarodiči při výchově?
- Moje tchýně mi do všeho mluví, co s tím?
- Jak zvládnout pubertu svých dětí a nezbláznit se?
- O čápech a vránách, aneb jak s dětmi mluvit o sexu?
- Jak rozdělit svůj čas mezi děti a sama sebe?
- Proč se naše děti hádají a jak tomu předejít?
- Jak společně komunikovat v klidu a s láskou?

Jak se vybírají témata?

Výběr témat necháváme na lektorovi, popř. také oslovujeme klienty našeho centra s anketou, aby se zúčastnili volby témat.

Kdo aktivitu vede?

Lektorem by měl být člověk s životními zkušenostmi a bohatým rozhledem, člověk, který absolvuje různé semináře a neustále se vzdělává. U nás je to terapeutka v Poradně

pro ženy a dívky.

Přímou práci s rodinami u nás zajišťuje Mgr. Marie Jílková. Je terapeutka a poradkyně v Poradně pro ženy a dívky v Šumperku, kde pracuje více než 30 let. Za svoji praxi se setkala s tisícovkami žen a rodin, které potřebovaly pomoc či radu. Při své praxi také často navštěvuje školy a školky, kde přednáší na různá témata. Přednáší také pro dospělé, nejčastěji formou besed.

Co si lektori připravují?

Lektor si předem udělá přípravu, aby mohl téma odborně představit a vést. Ideálně uvěe odkazů na odborníky, knihy k tématu apod. Lektor si také může vzít doporučené knihy k tématu sebou a nechat je kolovat mezi účastníky.

Příprava lektora zabere několik hodin, záleží na tématu a jeho zkušenostech. Lektor často čerpá při přípravě z odborné literatury či ze svých zkušeností z návštěv na odborných seminářích a školeních.

Pro koho je určeno (cílová skupina)?

Kruhy jsou otevřeny pro všechny zájemce bez omezení. Naprostá většina účastníků jsou maminky (tatínki cca 10%), zcela výjimečně babička, dědeček. Účastníci bývají z celého regionu, nikoli jen z města konání semináře.

Kolik stojí?

Účast na diskuzních kruzích byla pro návštěvníky zcela zdarma. Při dotazování účastníci uváděli, že jsou v případě potřeby ochotni hradit mírný poplatek cca do 100 Kč za jeden otevřený kruh.

Jak se zájemci přihlašují?

Velkou výhodou otevřených kruhů je to, že může přijít kdokoli. Není nutné se hlásit dopředu, je možné přijít i bez předchozí registrace. Jednotlivá témata na sebe příliš nenavazují, proto není nutné se účastnit předchozích kruhů. Lidé si často vybírají jen ta témata, která jsou pro ně zajímavá. V praxi se nám nestalo, že by zájemců bylo tolik, že by se nevešli do sálu (v případě menších místností by bylo možné zavést registraci předem).

Co se v praxi osvědčilo?

Mnoho klientů na začátku nevědělo, o co přesně půjde, tudíž měli ze setkání obavu, což se odrazilo na počáteční nízké účasti. Nejúspěšnější téma bylo „Jak podpořit komunikaci mezi sourozenci“ (nakonec jsme setkání rozdělili na 2, zájem o diskusi byl velký a nestihlo se najednou probrat vše).

Setkávání v otevřených kruzích pomáhá vzájemně účastníkům mezi sebou si poradit a poznat, že nejsou jediní, koho se podobné problémy týkají.

Naše lektorka vždy po ukončení společné části otevřených kruhů nabízí i individuální konzultace. Setkání se někdy účastní i psycholog, klienti mohou diskutovat i s ním. Máme zkušenost, že velká většina zúčastněných si vybírá témata, která je zajímají, ale otevřené kruhy nenavštěvuje pravidelně.

Lektorka by měla vědět, kam dále může rodiče odeslat, jakou péči či informace jim může doporučit. Lektorka se v případě potřeby snaží motivovat a připravit rodiče na návštěvu vhodných institucí (OSPOD, lékař, psychiatr atd.).

WORKSHOPY K PRACOVNĚ PRÁVNÍM OTÁZKÁM

Workshop

RC Vikýrek

Workshopy k pracovně právním otázkám

Stručný popis

Naši klienti často řeší obtíže spojené s návratem do pracovního procesu po rodičovské dovolené. Hledají praktické poradenství i celkovou podporu pro sladování profesního a rodinného života.

Jak běžně probíhá?

Na začátku každé lekce probíhá krátká diskuze s každým účastníkem pro zjištění informací o jeho situaci, proč se přihlásil, jaké má očekávání atd.

Workshop probíhá v prostorách našeho centra za účasti rodičů i dětí. Děti mají po celou dobu zajištěný program zvlášť za účasti našich lektorek, aby se rodiče mohli plně věnovat workshopu.

Jak dlouho trvá?

Workshop má délku cca 2 hodiny.

Jak často se opakuje?

Workshopy pořádáme cca 1x měsíčně, vždy s jedním odborníkem na dané téma.

Jakým je věnováno tématům?

Na základě potřeb rodičů v regionu jsme uspořádali workshopy např. na tato témata:

• KONEC RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ A NÁVRAT DO PRÁCE

Obecné informace o možnostech dalšího postupu zpravidla pro ženy po ukončení rodičovské dovolené. Druhy zaměstnání. Úprava pracovní doby a pracovních podmínek pro matku. Způsoby hledání práce, vhodné kanály. Obecné informace o životopisu, motivačním dopisu, pohovoru.

• JAK NA ŽIVOTOPIS

Náležitosti životopisu, struktura. Tipy, rady, nepotřebné a nepovinné informace, používá forma výčtu zkušeností a dovedností. MBTI osobnostní test. Účastníci mají možnost konzultovat svůj životopis s lektorkou.

• JAK NA PRACOVNÍ POHOVOR

Příprava na pracovní pohovor, průběh, řeč těla, nejčastější otázky zaměstnavatelů a kandidátů, chyby uchazečů, rady a tipy. Diskuze o vzájemných zkušenostech, aktivní nácvik pohovorů.

• MOTIVACE A SEBEREALIZACE

Pojem motivace, důvody našeho jednání a chování. Pyramida potřeb. Ambice a seberealizace. Motivační dopis, jeho struktura, náležitosti, forma. Praktický nácvik a zpětná vazba na motivační dopisy.

• TESTY A TESTOVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ

Přínos testů pro zaměstnavatele, typy a druhy testů, assessment centrum. Praktická zkouška testů - osobnostní, zaměřený na kreativitu, obchodní a prezentační dovednosti, vyplňování testů.

• VYHLAŠUJEME VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ

Pro přihlášené byl k dispozici smyšlený inzerát na pracovní pozici Manažerka rodinného centra, na kterou reagovaly – zaslaly životopis a motivační dopis. Na místě potom absolvovaly ústní pohovor. Po jejich ukončení došlo k individuálnímu vyhodnocení zaslanych materiálů a zpětná vazba k pohovorům.

• NECHCI PO RODIČOVSKÉ DO PŮVODNÍHO ZAMĚSTNÁNÍ

Jaký je můj talent? Co mohu dělat jiného než doposud? Přehled možností, jak se dá postupovat, jak zjistit své silné stránky, jak je umět prodat.

• SEBEVĚDOMÁ ŽENA

Koučink a motivace na téma, se kterým se často potýkají nejen ženy na mateřské či rodičovské dovolené. Vzájemné sdílení, osobní příběhy.

Situace, které se u našich maminek často opakují:

- Řeší sníženou sebedůvěru, nemají dostatečné pracovní zkušenost před odchodem na rodičovskou dovolenou, neorientují se v současném dění, nemají znalosti jazyků, cítí sníženou schopnost komunikace v důsledku vyčlenění z pracovního života „dospělých“.
- Velmi je stresuje fakt, že se mají vrátit do práce, kterou neměly rády, příp. že se nemají kam vrátit a čeká je nová náročná cesta pracovním životem a neví, kde a jak mají začít.
- Neuvědomují si, že jejich schopnosti organizace, vyjednávání, argumentace, kompromisu, komunikace apod., kterými zajišťují každodenní chod domácnosti, jsou cennou devízou. Mají budoucím zaměstnavatelům co nabídnout, jen je potřeba u nich tyto dovednosti pojmenovat a být si jich vědom.

Jak se vybírají témata?

Naši klienti často řeší návrat do pracovního procesu a v první řadě je nutné podpořit jejich sebedůvěru, zvednout jejich sebedůvěru. Dále hledají praktické informace o zákonných možnostech matek ve vztahu k zaměstnavateli a cesty k propojení pracovního a rodinného života, aby si zvýšili celkovou životní spokojenost. Taktéž u osobních vztahů jsou často opakující se témata, která pro rodiny bývají náročná a někdy až problémová.

Kdo aktivitu vede?

Aktivitu vede lektor/lektorka. Jde o zkušeného lektora/lektorku, který má profesní zkušenost se vzděláváním dospělých a umí klientkám dobře poradit právě díky své praxi a předchozím zkušenostem (např. díky práci v oblasti lidských zdrojů a personalistiky). Osvědčilo se, když stejný lektor/lektorka vede několik workshopů za sebou na podobná témata.

Co si lektoři připravují?

Vzhledem k tomu, že vždy spolupracujeme s lektory, kteří jsou profesně zkušení, příprava probíhá v jejich režii. Téma workshopu znají dopředu. Pro účastníky semináře jsou vždy připraveny i písemné materiály, které si mohou odnést domů a dále s nimi pracovat.

Pro koho je určeno (cílová skupina)?

Cílovou skupinou jsou matky či otcové na rodičovské či mateřské dovolené, kterým je **poskytnuto poradenství zejména v pracovně-právní oblasti**, ale také v oblasti vztahů v kolektivech atd. Účastníci workshopů velmi často pochází z různých obcí a měst našeho regionu, mají zcela rozdílné vzdělání, zkušenosti i požadavky na své uplatnění na trhu práce.

Kolik stojí?

Účast na workshopech je symbolicky zpoplatněna – 60 Kč za 1 setkání pro dospělé osobu.

Jak se zájemci přihlašují?

Zájemci se hlásí předem přes náš rezervační systém na webových stránkách.

Co se v praxi osvědčilo

Osvědčilo se nám, když tato aktivita probíhá přímo v našem rodinném centru, kde je vhodné prostředí pro dospělé i pro děti. Dospělí se mohou vzdělávat, děti mají prostor pro hraní. Vždy máme k dispozici dospělé osobu, která se v čase workshopu věnuje dětem

a zabaví je.

Propagaci workshopů cílíme přes naše webové stránky, facebook a distribuci plakátů. Po absolvování jednotlivých lekcí jsou účastníkům e-mailem zaslány materiály k tématu.

AKTIVITY PRO DĚTI I RODIČE „BÝT SPOLU“



Aktivity pro děti i rodiče „Být spolu“

Stručný popis

Jde o aktivity pro rodiče a děti, při kterých mohou být společně a rozvíjet svůj potenciál, či určitou dovednost nebo schopnost. Účelem je společné aktivní prožívání dětí a rodičů za podpory lektora.

Jak běžně probíhá?

Jde o různé aktivity, které jsou koncipovány pro celé rodiny, tj. rodiče i jejich děti zároveň. Aktivity, které podporují v rodině vzájemnou úctu a respekt, poznání všech členů rodiny, naslouchání, zájem o druhé a společnou činnost.

Jak dlouho trvá?

Tyto aktivity trvají nejčastěji 1 až 2 hodiny. Výjimečně jde o aktivitu, která trvá i 4 hodiny. Záleží na tom, jak dlouho danou aktivitu dokáží zejména děti vykonávat, aby se nenudily. Důležité je také, pro jakou cílovou skupinu je aktivita určena. Větší děti vydrží udržet svou pozornost delší čas, než děti malé.

Jak často se opakuje?

Tyto aktivity se pořádají cca 1x měsíčně.

Jakým je věnováno tématům?

V rámci těchto aktivit realizujeme např.:

• TVOŘIVÉ AKTIVITY

Setkání rodin, při kterém dojde ke spolupráci při určité aktivitě. Např. výroba adventních věnců, velikonoční tvoření, pečení chleba, výroba sýrů, šití panenek.

• ZÁBAVNÉ AKTIVITY

Zábavné akce pro rodiny na určité téma, např. Mikulášská nadílka, Ples pro prince a princezny (děti i rodiče v róbách společně tančí), Dráčkova cesta (výroba draka a společné pouštění draků), Uspávání a probouzení skřítků (jarní a podzimní aktivita v přírodě se zaměřením na poznávání přírody a prohloubení lásky k ní).

• SPORTOVNÍ AKTIVITY

Rodinné setkání za účelem sportování nebo utužení si zdraví. Např. Za jeden provaz (sportovní aktivity zaměřené na rodinu a její spolupráci), Kočárkování (soutěž v chůzi s kočárky pro malé i velké).

Kdo aktivitu vede?

Aktivity vedou většinou lektorky našeho rodinného centra nebo spolupracující osoby. Některých aktivit se účastní psycholog či lektori otevřených kruhů a workshopů.

Co si lektori připravují?

Tyto aktivity jsou náročné na přípravu. Je nutné, aby bylo vše předem dobře připraveno. Pokud jde o **tvořivé aktivity**, lektor musí myslet nejen na materiál, který bude při výrobě použit, ale i na pomůcky, které bude nutno v průběhu aktivity používat, např. nůžky, lepidla, tavné pistole, apod. Vše je nutné si připravit předem a v dostatečném množství, aby se potom účastníci akce nezdržovali příliš tím, že čekají, až bude pomůcka pro ně k dispozici. Důležité je také připravit si hotový výrobek předem, vyzkoušet si, jak dlouho bude jeho výroba trvat, především s ohledem na věk a rozdílnou zručnost dětí i dospělých. Hotový výrobek je vhodné mít k dispozici také na ukázkou, aby účastníci akce věděli, jaký bude výsledek.

Jde-li o **aktivitu sportovní, kulturní, společenskou**, je nutné vše nejdříve naplánovat a vymyslet. Celý průběh akce je potřeba mít specifikován, připravit všechny pomůcky. Často je nutné, aby se akce účastnilo více osob, než jen lektor/lektorka.

Pro lektora těchto aktivit je vhodné, aby měl předchozí zkušenosti s pořádáním podobných aktivit.

Pro koho je určeno (cílová skupina)?

Cílovou skupinou jsou rodiny s dětmi. Ne vždy je nutná účast obou rodičů, ale při většině aktivit je vhodná. Často se stává, že se účastní spíše maminka a její dítě/děti. Výjimečně se aktivit účastnil tatínek nebo prarodiče s dětmi/vnoučaty bez maminky.

Kolik stojí?

Většina aktivit „Být spolu“ je pro účastníky zcela zdarma, u jiných je symbolická cena (např. příspěvek na zakoupený materiál).

Jak se zájemci přihlašují?

Zájemci k přihlašování využívají naše webové stránky, na kterých máme rezervační systém. Každý si dopředu rezervuje místo pro sebe a své děti. U některých aktivit je nutné předem uhradit i příslušný poplatek na náš účet. Jde o aktivity, na které dopředu nakupujeme materiál podle počtu účastníků (např. výroba adventních věnců).

Co se v praxi osvědčilo

V rámci prevence ohrožených rodin se nám velmi osvědčily obyčejné zábavné aktivity, které se na první pohled k poradenství neváží, ale rodiče přivedou do kontaktu s naším centrem a našimi lektorkami či paní psycholožkou. Pro řadu rodičů je důležité, že se mohou s rodinami potkávat při neformálních aktivitách, navázat vzájemnou důvěru, zažít společně s dětmi něco hezkého.



PREVENTIVNÍ PŘEDNÁŠKY

PŘEDNÁŠKA

RC VIKÝREK

Preventivní přednášky
Stručný popis
<p>Nedílnou součástí našich aktivit v oblasti prevence rodin jsou i přednášky s odborníky, díky kterým se snažíme rozšířit rodičovské kompetence našich klientů a předejít tak možným problémům, případně poukázat na možnost řešení již vznikajících problémů.</p>
Jak běžně probíhá?
<p>Zveme si do centra odborníky z celé České republiky, aby s našimi klienty diskutovali a přednášeli jim na témata, která jsou pro rodiče a rodiny důležitá.</p>
Jak dlouho trvá?
<p>U přednášek se nám nejvíce osvědčila délka trvání v rozmezí 1,5 až 2 hodiny. Tuto délku také doporučovali naši klienti ve zpětných vazbách.</p>
Jak často se opakuje?
<p>Přednášky uskutečňujeme cca 4-6x ročně.</p>

Jakým je věnováno tématům?

Uskutečnili jsme např. tyto přednášky:

- **ZÁBAVNÉ ÚČENÍ**

Téma pro rodiče a pedagogy. Jaké formy výuky a jaké pomůcky použít při vzdělávání našich dětí, aby je to ve škole bavilo a měli přirozenou touhu dozvídat se více a více.

- **ZDRAVÁ VÝŽIVA**

Přednáška na téma zdraví, zdravá výživa, důležitost jídla v dětském věku. Jaké jídlo podpoří rozvoj dětí, proč je důležité jíst pravidelně, jak pomoci dítěti překonat stresové události atd.

- **JAK S DĚTMI UZAVÍRAT DOHODY**

S rodiči jsme řešili, jak zpracovat vlastní stres, aniž bychom jej přenášeli na své nejbližší okolí. Jak říct dítěti, co se mi nelíbí a proč. Nejčastější chyby v přístupu k dětem atd.

- **KOMUNIKACE S DĚTMI**

Proč neučíme své děti, aby se uměly rozhodovat? Jak si s dětmi povídat, proč zapojovat gesta, jak dítě nenudit a přimět k aktivitě?

- **ROZDÍLY VE VÝCHOVĚ MEZI HOLČIČKOU A CHLAPCEM**

Co je důležitého při výchově holčiček, na co se zaměřit u chlapců? Proč je důležité přistupovat k výchově rozdílně u každého pohlaví?

Jak se vybírají témata?

Témata a přednášející volíme dle zájmu našich klientů, od kterých zjišťujeme jejich preference formou anket a dotazování.

Kdo aktivitu vede?
<p>Na preventivních přednáškách jako lektori vystupovali např.: PharmDr. Margit Slimáková (specialistka na zdravotní prevenci), Mgr. et Mgr. Milan Studnička (psycholog a lektor), Dr. Lidmila Pekařová (klinická psycholožka), Mgr. Petr Halama (dětský psycholog).</p>
Co si lektori připravují?
<p>Lektory přednášek jsou vždy zkušené odborníky z praxe. Důležité je domluvit si s přednášejícím konkrétní téma, specifikovat mu cílovou skupinu, dohodnout délku jeho vystoupení a odměnu. Případně s ním ještě prodiskutovat plakát, který slouží jako pozvánka pro klienty a vhodnou kazuistiku. Vše ostatní si přednášející připraví na základě svých zkušeností.</p>
Pro koho je určeno (cílová skupina)?
<p>Přednášky jsou určeny nejen pro rodiče, ale i pro další pečující osoby (prarodiče a další rodinní příslušníci, učitelé atd.), pokud mají zájem se o daném tématu více dozvědět. Pořádáme je nejčastěji ve městě Šumperk v přednáškových sálech s kapacitou cca 100 osob.</p>
Kolik stojí?
<p>Přednášky s odborníky jsou u nás zpoplatněny. Částky za jednu přednášku se pohybují cca 100 až 150 Kč za dospělé osobu.</p>
Jak se zájemci přihlašují?
<p>Zájemci o přednášku se přihlašují přes rezervační systém na našich webových stránkách. U přednášek je vždy stanovena cena, kterou klienti hradí dopředu a teprve potom mají rezervaci svého místa potvrzenou. Tento systém se nám nakonec osvědčil nejlépe, aby nedocházelo k finanční ztrátě.</p>
Co se v praxi osvědčilo
<p>Při těchto aktivitách nabízíme často i hlídání dětí ve vedlejší místnosti za dohledu dospělé osoby.</p>



PROPAGACE SLUŽEB A SÍŤOVÁNÍ ORGANIZACÍ

PROPAGACE SLUŽEB

Propagaci služeb rodinného centra vnímáme jako velmi důležitou i přes to, že naše centrum je již mezi cílovou skupinou relativně známé. Ostatně máme jako rodinné centrum zkušenosti za více než 10 let fungování. Ukázalo se ale jako nezbytné, abychom propagovali a představovali i naše nové aktivity potenciálním zájemcům.

U stávající klientely, která již centrum zná, využíváme standardní formy propagace. Např.:

- **E-mailová rozesílka s upozorněním**, že nově poskytujeme služby psychologické poradny, otevřené kruhy a přednášky na nová témata.
- **Webové stránky** – umístění nabídky nově poskytovaných služeb s jejich krátkým představením a možnostmi využití přímo do hlavního menu webových stránek.
- **Sociální sítě** – v našem případě využíváme facebook a Instagram rodinného centra. Opakovaně představujeme jednotlivé služby, aktivity, připravované akce apod. K představení lektora, mentora, psychologa používáme fotky, videa, krátké povídky.
- **Pravidelné i jednorázové akce** – na každé akci pořádané naším centrem představujeme naše nové služby. Ukazujeme, že máme něco nového, máme připraveny letáčky, banner apod., ale především o tom s lidmi mluvíme. Ukazujeme možnosti a výhody našich nových služeb.
- **Spolupráce s partnery** - za dobu našeho působení máme již mnoho partnerů (obce, města, firmy, spolupracující organizace atd.). Všechny oslovujeme s prosbou o šíření informací o našich nových službách. Právě města a obce tady mohou hrát velkou roli. Často i na malých obcích funguje při Obecním úřadě tzv. sociální pracovník. Člověk, který mimo jiné má na starosti sociální oblast v obci. Právě tento člověk často mívá informace o tom, které rodiny by potřebovaly pomoc či kde je možnost nabídnout pomocnou ruku.

U nových klientů využíváme především tyto možnosti:

- **Školky, jesle, dětské skupiny apod.** – informujeme pracovníky těchto zařízení o našich nových službách, aby o nich věděli a mohli nás případně doporučit, pokud detekují nějaký problém u rodiny nebo dítěte. Po dohodě v jejich zařízeních distribuujeme propagační materiály.
- **Dětské lékaři** – opět informování o našich nových službách, i oni často rozpoznají problém a mohou naše služby doporučit. Po dohodě možnost ponechání propagačních materiálů v čekárnách dětských lékařů.
- **Porodnice a dětská oddělení nemocnic** – stejný postup jako u dětských lékařů. Je dobré si navíc uvědomit, že právě maminky po porodu často potřebují i odbornou pomoc psychologa nebo sdílení ve formě např. Otevřených kruhů. Poporodní problémy, jako je nedostatek spánku, rozhozená psychika, problémy s kojením atd., jsou velmi časté.
- **Osobní doporučení** – tento způsob propagace se nám osvědčil jako spolehlivý a efektivní. Klienti rodinného centra, poradny, či účastníci přednášek šíří informace o našich nových službách mezi své známé, přátele či příbuzné.
- **Spolupráce s novými partnery** – na začátku oslovujeme organizace, se kterými je možné v okolí spolupracovat. U nás se velmi osvědčila spolupráce s pedagogicko-psychologickou poradnou, „SOS“ vesničkami, Poradnou pro dívky a ženy atd. Tyto organizace jsou pro nás velkým přínosem.

SÍŤOVÁNÍ ORGANIZACÍ

Vzhledem k tomu, že je v našem regionu celkový nedostatek podpůrné péče a služeb pro děti a rodiny s dětmi, byly ostatní organizace nakloněné ke spolupráci. Námi nabízené nové služby a aktivity potenciální spolupracující organizace vyhodnotily jako potřebné služby v regionu. Velkou výhodou je, že služby naší psychologické poradny jsou poskytovány bezplatně. Rodiče na mateřské a rodičovské dovolené mají nízké příjmy a mnozí z nich v našem

regionu nejsou schopni si zajistit placenou službu. Možnost bezplatné psychologické péče je velkou výhodou, která pozitivně ovlivnila přijetí nových typů poskytovaných služeb v našem rodinném centru.

Na začátku jsme měli tendenci svolávat pracovní skupiny na určité téma a vzájemně se síťovat a propojovat s dalšími aktéry v našem okolí. Bohužel tento druh síťování se neukázal jako příliš efektivní a postupně jsme od něj upustili. Mnohem efektivnější bylo nastavování spolupráce tím způsobem, že se o sobě organizace informují a pokud je potřeba vyřešit určitou rodinu či problém, tak se vzájemně setkají ti pracovníci, kteří mají klienty na starost.

Vzájemná informovanost a propojenost organizací je celkově velmi důležitá. Ostatní organizace mohou dodávat nové zájemce o služby, zároveň naopak některé organizace mohou zajišťovat následnou nebo podporující péči pro stávající klienty centra.

Při založení psychologické poradny v rámci rodinného centra se osvědčuje mít k dispozici odkazy na následnou péči a mít jasně stanovené hranice, v jakých bude poradna fungovat (např. maximální počet setkání s psychologem).

Pro naši potřebu, ale také pro potřeby našich klientů a spolupracujících organizací, jsme si vytvořili tzv. Katalog služeb. V něm jsme shromáždili poskytovatele služeb na podporu rodin v Šumperku a okolí. Je zde řada organizací, které poskytují nějakou formu služeb a péče na podporu rodinám. Tyto organizace o sobě mnohdy vzájemně neví a pro klienty je náročné všechny organizace znát a vyhledávat mezi nimi, která z nich by mohla v dané situaci nejlépe pomoci. Proto jsme vytvořili přehled všech organizací, které nějakým způsobem mohou rodinám v nelehkých situacích pomoci a podpořit je. Katalog je dostupný na našich webových stránkách www.vikyrek.cz.

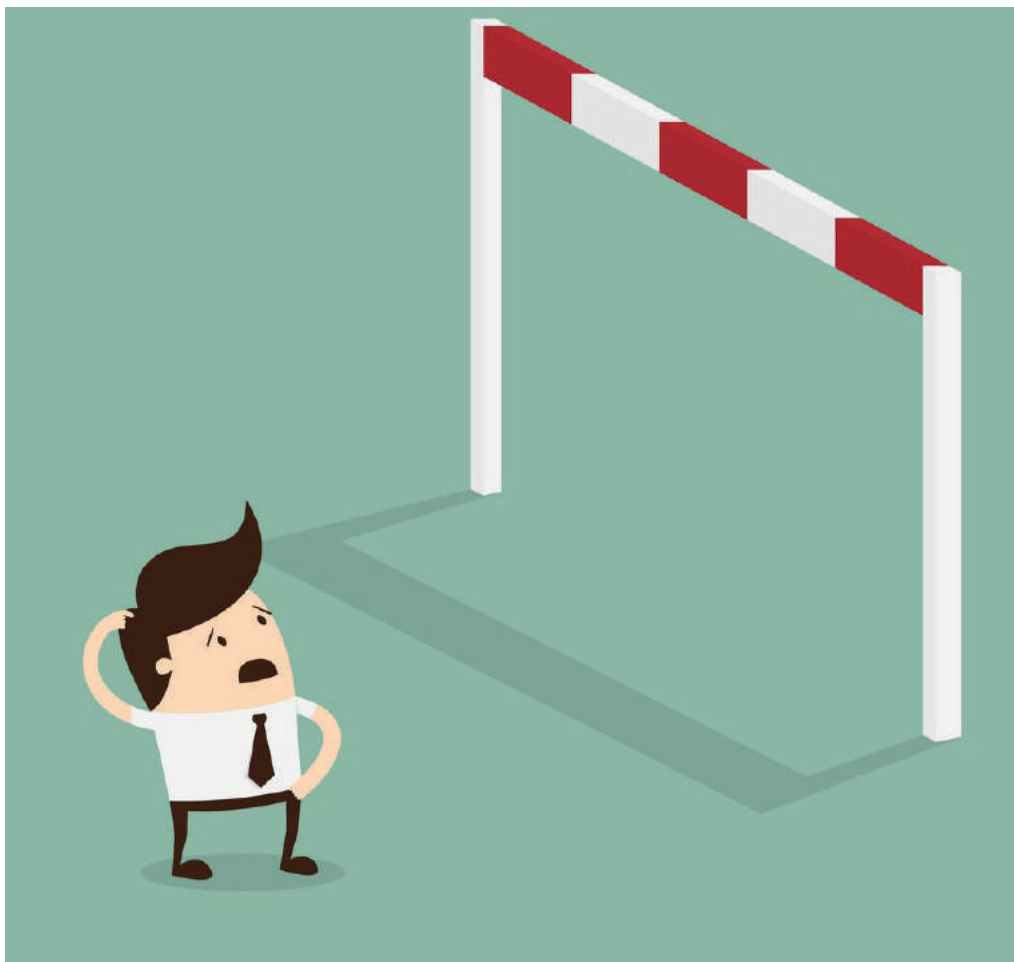
Vytvoření podobného katalogu/přehledu dostupných služeb můžeme dalším centrům jen doporučit, stal se pro nás i pro naše klienty a spolupracující organizace velkým pomocníkem.



PŘEKÁŽKY PŘI POSKYTOVÁNÍ SLUŽEB A MOŽNOST JEJICH ŘEŠENÍ

Zaznamenali jsme v souvislosti se zaváděním nových služeb několik překážek a na základě této zkušenosti doporučujeme opatření, jak jim předejít.

OBECNÉ PŘEKÁŽKY PŘI POSKYTOVÁNÍ SLUŽEB



Jako největší rizika a obtíže při poskytování služeb jsme na základě našich zkušeností vyhodnotili:

a) Obtížné kvalitní personální zajištění centra

Lidé jsou základem úspěchu organizace, v případě rodinného centra to pak platí dvojnásob. Na zavádění nových služeb se za rodinné centrum Vikýrek podíleli statutární zástupkyně, manažerka projektu, psycholog/psycholožka, mentorky otevřených kruhů, lektorky aktivit Být spolu, chůva i ostatní realizační tým centra. Není v dnešní době vůbec jednoduché najít tolik kvalitních a zapálených osob, které se budou chtít věnovat dlouhodobě práci v rodinném centru. U mnohých pozic se nám stalo, že jsme museli hledat náhradu za člověka, který dlouhodobě onemocněl, odešel na mateřskou dovolenou, či se po rodičovské dovolené vrátil zpět do pracovního procesu a již neměl čas věnovat se aktivitám v rodinném centru. Fluktuace pracovníků je poměrně velká, protože zde často pracují i maminky, které jsou na

mateřské či rodičovské dovolené. Jakmile se vracejí zpět do pracovního procesu, rodinné centrum částečně nebo zcela opouští. Na tento fakt je nutné brát zřetel a dopředu s ním počítat.

Pro zabezpečení kvalitních služeb je přitom zásadní kvalita týmu - zkušenosti, znalosti a dovednosti jednotlivých pracovníků. Kvalitní a fungující tým je základ úspěchu. Nám se osvědčila pozice koordinátora (vedoucího), který vede a řídí celý tým kolem centra. Jsou u něj vhodné manažerské zkušenosti z předchozí praxe. Při zaměstnávání v rámci týmu rodinného centra jde konkrétně v našem rodinném centru téměř vždy o maminky, které jsou na rodičovské dovolené. Jsou to ženy, které mají jedno či více dětí a je tudíž přirozené, že se o aktivity rodinného centra zajímají a některé z nich mají touhu se na nich i podílet. Osvědčilo se nám oslovovat aktivní maminky z našich kurzů, besed, pravidelného programu apod. a navazovat s nimi spolupráci. Často začínají na pozicích lektorek pravidelného programu (např. Hrátky pro miminka, Vaření s dětmi, Kočárkování apod.). Postupně se z těch nejaktivnějších stávají spolupracovnice rodinného centra a některé z nich se stávají i součástí realizačního týmu centra. Nemáme žádné speciální požadavky na to, kdo se může stát lektorkou nebo členkou realizačního týmu. Důležitá je chuť pracovat s dětmi, touha učit se novým věcem a samotná aktivita dané maminky.

b) Potřeba navazování dlouhodobé důvěry

Vzájemná důvěra je při řešení problémů velmi důležitá. Obzvláště důležitá je, pokud jde o situace týkající se dětí. Na začátku pro nás bylo velmi těžké zajistit, aby naši klienti, kterým jsme nabídli možnost účasti např. na otevřených kruzích nebo v psychologické poradně, tuto možnost využili. V České republice podle nás stále není běžné, aby se lidé nebáli nechat si pomoci od odborníka. Často lidé berou své problémy, zejména v oblasti výchovy dětí a partnerských vztahů, jako osobní selhání a nechtějí je přiznávat a řešit s někým cizím. Velmi se nám osvědčilo, že se naši klienti setkávají pravidelně s našimi lektory a spolupracovníky. Pokud se potkávají pravidelně nebo opakovaně, budují si vzájemnou důvěru. Nebojí se poté zeptat se, případně rovnou požádat o pomoc. Na pravidelných programech našeho rodinného centra si mnohdy lektorky všimly toho, že ve vztahu matky a dítěte, otce a dítěte, případně matky a otce, není něco v pořádku. Naučili se trochu „detekovat rizika“. A to zejména ve spolupráci s psycholožkou a mentorkou, které je upozornily na nejčastější možné problémy a jejich projevy.

Důležitou podmínkou pro budování důvěry je garance mlčenlivosti. Informace, které rodič řekne, zůstávají mezi ním a pracovníci centra. Pracovnice může nabídnout obrátit se na další osobu, např. naši psycholožku, ale záleží na rodiči, jestli možnost využije a kdy tak učiní.

c) Spolupráce s dalšími organizacemi

Je velmi důležité mít ve svém okolí dojednanou a funkční vzájemnou spolupráci s organizacemi, které vám a vašim klientům mohou pomoci. Nám se osvědčila spolupráce s místní pedagogicko-psychologickou poradnou, Poradnou pro ženy a dívky, Oddělením sociálně-právní ochrany dětí a prevence (OSPOD), klinickými psychology, Azylovým domem pro matky v tísni, organizacemi poskytujícími sociální služby, apod.

Bez vzájemné spolupráce a provázanosti spolupracujících organizací není možné účinně zavádět nové služby. Často zjistíte, že vaše rodinné centrum nemůže rodině, dítěti či rodiči pomoci. Potřebuje pomoc či péči ještě někoho dalšího. Právě proto je vzájemná spolupráce tak důležitá, aby pracovnice centra mohly předat klienty dále nebo spolupracovaly při řešení situace s někým dalším.

d) Nedostatečné povědomí o službách rodinného centra

V rámci úspěšného poskytování služeb je nutné je propagovat. O naše nové služby zpočátku nebyl takový zájem z toho důvodu, že o nich klienti nevěděli. Museli jsme je opakovaně a různými způsoby propagovat. Uvědomili jsme si, že klienti, kteří potřebují pomoc, se někdy straní rodičovských aktivit a setkávání s dalšími lidmi.

e) Zcela bezplatné poskytování služeb

Služby naší psychologické poradny i naše Otevřené kruhy jsme poskytovali pro klienty zcela zdarma. Na začátku jsme byli přesvědčeni, že to bude velkou výhodou a pozitivem jak pro nás, tak pro naše klienty. Přeci jen se často stává, že na vyhledání pomoci v poradně nebo na účast na nějakém semináři nemají rodiče na rodičovské dovolené dostatek financí. Je mnoho rodin, které si takové věci pravidelně dovolit nemohou, a proto jsme volili poskytování služeb zcela zdarma.

Ukázalo se nám však, že pokud nabízíme něco zcela zdarma, ne všichni si toho váží a přistupují k tomu zodpovědně. Někteří klienti měli možná pocit, že nabízená služba není

dostatečně hodnotná, když za ní nemusí nic zaplatit. Stávalo se nám, že si lidé objednali termín v poradně, ale potom nedorazili a ani se předem neomluvili. Totéž se stávalo na otevřených kruzích, seminářích či preventivních besedách.

Dlouze jsme toto téma v týmu diskutovali a přemýšleli nad tím, jak tomu zabránit nebo alespoň tento jev co nejvíce omezit. Jako nejvhodnější se nám nakonec jevila povinnost finanční spoluúčasti. Většinu financí zajistí rodinné centrum, ale část nákladů si uhradí přímo klient, a to nejlépe předem na účet centra. Samozřejmě v případě finančních obtíží v rodině jsou možné individuální výjimky.

PŘEKÁŽKY PŘI POSKYTOVÁNÍ SLUŽEB PSYCHOLOGICKÉ PORADNY

a) Vhodné prostory

Pro psychologickou poradnu je důležité mít vhodné prostory. Nejlépe prostory zcela oddělené od dalších aktivit rodinného centra, případně vyčlenit speciální časy, kdy v centru nebudou jiní klienti a nedojde tak ke vzájemnému rušení. Je důležité také prostory správně vybavit. Vybavili jsme místnost konferenčním stolem, židlemi a také hračkami a základními psychologickými nástroji.

b) Správné načasování schůzek s klienty

Pro řadu klientů psychologické poradny není příjemné, aby se potkávali mezi sebou nebo s dalšími návštěvníky rodinného centra. Schůzky je proto dobré domlouvat tak, aby byl minimálně 10minutový časový prostor mezi tím, kdy jedni klienti odejdou a druzí přijdou.

c) Osobnost psychologa

Naším psychologem na začátku byl bezdětný muž. Byl jako psycholog naprosto profesionální. Poté, co ze zdravotních důvodů z naší poradny odešel, našli jsme psycholožku, která má malé dítě. Bylo velkou výhodou, že se svojí dcerkou mohla chodit také do pravidelných hrátek a jiných programů mezi rodiče. Oni ji pak přijali zcela přirozeně a až následně se do-

zvěděli, že je to psycholožka a pracuje u nás.

d) Předem stanovená otevírací doba

Původně jsme měli u psychologické poradny předem stanovenou otevírací dobu. Vždy 2 hodiny denně, určité dny v týdnu. Tuto otevírací dobu jsme všude zveřejňovali, poukazovali na ni a věřili jsme, že to bude nejlepší řešení pro naše klienty. Tento způsob se nám však neosvědčil. Stávalo se, že psycholog seděl ve své kanceláři zbytečně, i když nikdo nepřišel. Nebo naopak přišlo bez předchozího objednání klientů víc a museli čekat. Vyřešili jsme tuto situaci tak, že paní psycholožka prvotní kontakt s klienty řeší přes e-mail či telefon. Dohodnou se na termínu tak, aby to oběma stranám vyhovovalo. Klienti mají jistotu, že nebudou rušeni a paní psycholožka dochází do poradny podle potřeby.



SLEDOVÁNÍ ÚČINNOSTI SLUŽEB A VYBRANÉ KAZUISTIKY

SLEDOVÁNÍ ZPĚTNÝCH VAZEB A ÚČINNOSTI SLUŽEB

Je pro nás velmi důležité sledovat, zda je naše práce účinná, zda ji děláme dobře a má pro naše klienty přínos. Zaměřujeme se především na to, aby nabízená pomoc v dané oblasti byla komplexní, tedy abychom nabízeli „pod jednou střechou“ psychologickou poradnu, diskusní otevřené kruhy, preventivní přednášky i aktivity zaměřené na zábavné trávení volného času rodičů a jejich dětí. Individuálně s klienty probíráme, jak jim jednotlivé aktivity pomohly a co by bylo možné udělat z naší strany jinak a lépe.

Důležité je, aby se všichni lektori, mentori, psycholog atd. scházeli na pravidelných poradách, na kterých musí probíhat vzájemná zpětná vazba a vyhodnocování proběhlých aktivit. Případně pokud je to nutné, tak i stanovení nápravných nebo v budoucnu zlepšujících opatření, aby byli klienti maximálně spokojeni a naše služby se neustále zlepšovaly.

Zpětná vazba od klientů

Pracujeme s dotazníky spokojenosti našich klientů, které pravidelně vyhodnocujeme. Dotazníky používáme dvěma různými způsoby. Cca 1x ročně rozešleme přes e-mail dotazník, ve kterém se snažíme zjistit spokojenost klientů s nabízenými službami, jaké další služby a témata by pro ně byla zajímavá apod. U tohoto typu dotazníkového šetření je reakce klientů jen velmi malá.

Jako efektivnější se nám osvědčily dotazníky a ankety, které používáme při jednotlivých seminářích, besedách, přednáškách apod. Nejčastěji se ptáme na kvalitu lektora, vhodnost daného tématu, jaká další navazující témata by klienty zaujala apod. U tohoto typu šetření je návratnost téměř vždy 100%. Proto tento typ dotazníků a anket používáme čím dál častěji. Velmi jednoduchá je i další práce s dotazníky a jejich vyhodnocení. Máme přesnou

zpětnou informaci o kvalitě přednášky, besedy apod. a můžeme vyhodnotit i to, jaká témata by klienty zajímala, které lektory a přednášející pozvat apod.

Zpětná vazba spolupracujících organizací

Ráda bych ocenila aktivity RC Vikýrek v rámci projektu Preventivní podpora rodin, který byl realizován s podporou Nadace Sirius. Proběhlé aktivity napomáhaly orientaci rodin v možném systému podpory, přispívaly k větší informovanosti v oblasti výchovy, vzdělávání i v oblasti konkrétních možností podpory zdravého rozvoje dětí. Naše spolupráce byla oboustranná, protože díky psychologické poradně pod záštitou RC Vikýrek v rámci tohoto projektu bylo možné klientům PPP a jejich rodinám, které to potřebovaly, doporučit dlouhodobější terapeutickou a poradenskou péči. Naopak klienti a rodiny v péči RC Vikýrek byli včas nasměrováni k vyšetření a péči v Pedagogicko-psychologické poradně Šumperk, takže jejich situace mohla být řešena efektivně a bez zbytečného prodlení. Aktivitami RC Vikýrek v rámci tohoto projektu - preventivní a osvětovou činností (besedy, přednášky), setkáváním s rodinami v rámci „Otevřených kruhů pro rodiče“ - se dařilo řešit dílčí problémy rodičů a rodin bez nutnosti návštěvy dalších odborných pracovišť a tím snižovat celkovou přetíženost odborných pracovníků (ať už jde o poradenské pracovníky, psychology, lékaře či sociální pracovníky). Děkuji Vám touto cestou za spolupráci a přeji mnoho dalších spokojených klientů, dětí a rodin.

Mgr, Radka Roučová
psycholog, vedoucí pracoviště PPP Šumperk

Obec Petrov nad Desnou každoročně podporuje z rozpočtu činnost neziskových organizací. RC Vikýrek získává od roku 2014 podporu naší obce na činnost organizace. Dosavadní spolupráce obce a spolku je hodnocena jejich představiteli velmi kladně, včetně projektu Preventivní podpory rodin.

Ing. Jan Vaníček
starosta

Obec Velké Losiny spolupracuje s RC Vikýrek, z. s. již několik let. Vzhledem k tomu, že obec Velké Losiny je členem Svazku obcí údolí Desné, tak spolupráci můžeme počítat již od roku 2008, kdy svazek a svazkové obce podporovali aktivitu vzniku RC Vikýrek a podporují

i nadále jeho aktivity. Obec Velké Losiny přispívá na činnost RC Vikýrek.

Ing. Jana Fialová
starostka

Dosavadní spolupráce Svazku obcí Údolí Desné a spolku je hodnocena jejich představiteli velmi kladně, taktéž velmi pozitivně je hodnocen i projekt Preventivní podpory rodin. Rodinné centrum Vikýrek je podporováno vybranými obcemi našeho svazku. V posledních letech se RC Vikýrek, z.s. velmi významně podílí na spolupráci s obcemi v rámci našeho svazku obcí a je pro nás důležitým partnerem.

Mgr. Bohuslav Hudec
předseda svazku

Obec Vikýřovice každoročně podporuje ze svého rozpočtu činnost občanských sdružení včetně RC Vikýrek, z. s., které se každoročně spolu s ostatními neziskovými organizacemi působícími v obci podílí na pořádání různých kulturních, sportovních a společenských akcí.

Václav Mazánek
Starosta

Tímto prohlašuji, že aktivity RC Vikýrek, z.s. a Rodinného centra Vikýrek jsou v souladu se Strategickým plánem Místní akční skupiny Šumperský venkov. MAS Šumperský venkov se spolkem spolupracuje od roku 2011 a od roku 2012 jsou našimi členy. Tento spolek patří k jednomu z našich neaktivnějších členů.

V roce 2012 získalo Rodinné centrum Vikýrek dotaci od Místní akční skupiny Šumperský venkov v rámci realizace Strategického plánu LEADER 2007 - 2013, Fiche 7 - Živý venkov z Programu rozvoje venkova, opatření III.2.1.2. - Občanské vybavení a služby. V roce 2013 bylo Rodinné centrum Vikýrek jedním z iniciátorů projektu „V údolí se nenudíme“, ve kterém bylo partnerem Spolku pro děti a mládež - SOL. Vzájemná spolupráce je hodnocena velmi pozitivně, v posledních letech hodnotíme jako velmi prospěšný především projekt pro Preventivní podporu rodin.

Ing. Radim Sršeň, Ph.D.
předseda MAS Šumperský venkov

S RC Vikýrek, z. s. jsme začali spolupracovat v roce 2017 při přípravě projektu pro Preventivní podporu rodin. Projekt tohoto typu v Šumperku a okolí velmi chyběl. Díky tomuto projektu a RC Vikýrek, z. s. došlo k ucelení služeb, které jsou poskytovány klientům s malými dětmi, kteří řeší určitý problém a potřebují odbornou péči. Projekt pomohl mnoha rodinám a díky němu byly uceleny služby, které mohou rodiny při preventivní podpoře využít.

Ing. Marie Jílková

Vedoucí Poradny pro ženy a dívky

Evidence a statistika

Ohledně evidence poskytovaných služeb jsme zastánci toho, že čím méně administrativy, tím lépe. Samozřejmě, že pro kvalitní provoz centra či získávání dotací např. z MPSV, kraje, obcí apod., je potřeba vést základní evidenci. Na každou veřejnou akci proto připravujeme prezenní listinu, ze které je patrné, kolik lidí se dané akce zúčastnilo. Následně z těchto prezenních listin vyhodnocujeme statistiky návštěvnosti jednotlivých typů akcí. A také se zaměřujeme na to, z které obce se v daném roce zúčastnilo kolik klientů. Tyto údaje poté používáme mimo jiné jako argumenty při jednání se starosty obcí o možnosti podpory naší organizace.



MODELOVÉ SITUACE

Modelová situace č. 1

Rodina se účastní aktivity rodinného centra, např. dopoledních aktivit jako je „hraničko“, tvoření, apod. Naše lektorky si všimnou projevů, které se jim nezdají v pořádku. Mnohdy již při první návštěvě rodiče vidí, že rodina potřebuje podporu či pomoc. Pokud se rodič účastní opakovaně, mají pracovníce centra možnost si ověřit své domněnky a s maminkou či tatínkem začít komunikovat. Rodiče se často následně svěří, že je něco trápí, neví si rady s určitou životní situací, hledají rady, atd. Naše pracovníce jim nabídne podporu, např. účast na otevřených kruzích, případně jim může zprostředkovat schůzku s psychologkou, nebo doporučit jinou vhodnou službu či organizaci.

Modelová situace č. 2

Rodič sám ví, že v jeho životě existuje určitý problém. Proto sám přes webové stránky, či náš facebook vyhledá a kontaktuje naši psychologickou poradnu. Dohodne si přes e-mail nebo telefon první schůzku s naší psychologkou. Setkají se jednou, častěji spíše opakovaně. Problém se většinou vyřeší či minimálně posune, případně mohou být klienti doporučeni ke klinickému psychologovi, do pedagogicko-psychologické poradny, na příslušný úřad apod.

Modelová situace č. 3

Klienti se účastní otevřeného kruhu, workshopu či jiné aktivity. Často se příliš neprojeví. Ovšem na konci přijdou s prosbou o individuální konzultaci k tématu. Lektor se jim věnuje individuálně a doporučí jim, na koho se mají dále ve své záležitosti obrátit. Zprostředkuje kontakt s psychologkou, poradnou pro ženy a dívky, OSPOD apod.

VYBRANÉ KAZUISTIKY

Poznámka: jména osob byla ve všech příbězích změněna.

Kazuistika č. 1

Paní Kateřina a pan Pavel se vzali v roce 2010. V roce 2011 se jim narodil syn Tomáš. Manželství se zdálo být normální, manželé spolu vycházeli, občasně měli neshody a hádky. V roce 2017 začaly hádky být častější a častější. Kateřina měla pocit, že se Pavel chová jinak, že se něco děje, ale nevěděla co přesně. Zhruba po roce Kateřina zjistila, že manžel má mladší milenku. Pavel to popíral. Jejich rodina přestala zcela fungovat a bylo velmi těžké skrýt manželské neshody před synem. Syna nepříjemná atmosféra v rodině čím dál více ovlivňovala. Ve škole byl nepozorný, nezvládal učivo, byl agresivní vůči spolužákům, přestože předtím žádné takové problémy nikdy neměl. Kateřina se zúčastnila našeho Otevřeného kruhu, na kterém se nijak zvlášť neprojevovala. Až po skončení akce přišla za lektorkou a rozplakala se. Vypověděla jí o svých problémech a dohodly se na dalších osobních setkáních. Kateřina poté začala se svým manželem řešit rozvod. Syn Tomáš i Kateřina začali navštěvovat naši psychologickou poradnu. Ve spolupráci s námi se jim podařilo problémy úspěšně řešit. Kateřina a Pavel se rozvedli, syn Tomáš byl svěřen do péče matky a s otcem se vídá 1x za 14 dní o víkendu. Jeho problémy ve škole ustaly a začlenil se do kolektivu.

Kazuistika č. 2

Paní Ivana chodila se svojí dcerou na aktivity pro rodiče s dětmi „Být spolu“. Během aktivit si povídala s ostatními maminkami o jejich situaci doma. Zajímala se, jaký mají vztah s manželem/partnerem a jak zvládají komunikaci doma. Lektorka aktivit si všimla nestandardního chování Ivany a dohodla se s ní, že po skončení programu si společně dají kávu a popovídají si. Při povídání s lektorkou vyšlo najevo, že je Ivana nespokojena se svou situací doma. Dostávají se prý s manželem do opakovaných sporů a hádek kvůli nezájmu manžela podílet se více na péči o malou dcerku a neochotě pomáhat s domácími pracemi. Ivaně bylo nabídnuto sejít se v rámci rodinného centra s paní psycholožkou, což využila. Během opakovaných setkání s paní psycholožkou probírala Ivana svou situaci a zejména způsoby, jak s manželem o svých představách komunikovat a jak podpořit jeho zájem o trávení času s dcerkou. Situace doma se podle Ivany po určité době změnila a Ivana s ní byla mnohem

spokojenější. Také společně s manželem navštěvovali akce rodinného centra určené pro celé rodiny, kde se mohl manžel setkávat s tím, jak o své děti pečují jiní tatínkové, což mělo pozitivní efekt na jeho sebedůvěru a zájem trávit s dcerou více času.

Kazuistika č. 3

Paní Marcela a pan Karel mají dvě děti, Janu ve věku 10 let a Petra ve věku 7 let. Jejich manželství a rodina se jim dlouho zdály být naprosto v pořádku. Manželé se vzájemně respektovali a o děti se dobře starali. Problémy v rodině nastaly až ve chvíli, kdy syn Petr začal chodit do školy. O prázdninách se rodina přestěhovala a syn Petr začal chodit do 1. třídy ve škole, kde nikoho neznal. Především maminka pak začala pozorovat, že není něco v pořádku. Petr do školy odmítal chodit, byl psychicky nevyrovnaný, střídaly se u něj nálady a někdy býval vůči své rodině slovně agresivní. Toto chování matka ani otec dříve nikdy nepozorovali. Celá rodina se trápila, až Marcela se rozhodla, že rodina na tento problém sama nestačí a musí vyhledat odbornou pomoc. Naše centrum rodina znala, protože se v minulosti účastnila našich aktivit, navštívili proto společně naši psychologickou poradnu. Po krátké době vyšlo najevo, že syn Petr je ve škole šikanován. Je proto velmi nešťastný a neumí si se svou situací vzhledem ke svému věku poradit. Rodina zvažovala, zda nebude lepší, pokud syn změní školu, ale nakonec k tomu nedošlo. Rodina navštěvovala naše centrum a proběhla komunikace se školou i pedagogicko-psychologickou poradnou. Problém byl po nedlouhé době uspokojivě vyřešen a situace ve škole se uklidnila, což ulehčilo celé rodině. Velmi k tomu pomohla též ochotná spolupráce školy a třídní učitelky.



ZÁVĚR

Zavedení nových služeb preventivní podpory rodiny hodnotíme velmi pozitivně. Co je ještě důležitější, hodnotí je pozitivně především rodiny, které služby nějakým způsobem využily. Díky podpoře Nadace Sirius jsme měli možnost tyto služby zavádět do praxe a vyzkoušet si, které aktivity, témata a způsoby práce jsou vhodné. Jsme si jisti, že v těchto aktivitách budeme pokračovat. Vidíme, že klienti o tyto naše aktivity mají zájem. Říkají, že jim skutečně pomáhají. Proto je pro nás podstatné, abychom je mohli poskytovat i nadále.

Co rozšíření nabídky služeb přineslo:

- Jsme lépe schopni zachytit problémy a rizika v rodinách
- Dokážeme lépe zajistit okamžité poradenství včetně odborné psychologické diagnostiky
- Zvýšil se počet rodičů, kteří se na nás obrací s dotazy a prosbami o pomoc
- Zvýšili jsme povědomí rodin o dostupnosti služeb na podporu prevence v rodinách (aktivní distribuce katalogu)
- Klienti se cítí jistější ve svých rodičovských kompetencích (výsledek dotazníkového šetření)

Máme velmi pozitivní zpětné vazby od klientů, kteří se zúčastňují našich aktivit nebo se v minulosti stali klienty psychologické poradny. Jejich příběhy a dobré konce nám dodávají další chuť k tomu pokračovat v těchto aktivitách i poté, co už nebudou finančně podporovány Nadací Sirius. Jsme si vědomi toho, že by tyto naše aktivity rodinám chyběly a pokud nenabídneme pomocnou ruku my, může se stát, že rodiny nedostanou pomoc včas a nebudou se mít na koho obrátit. Proto chceme v těchto službách pokračovat a budeme rádi, když se přidají mateřská centra, která ještě podobné služby nenabízejí.

Domlouváme spolupráci s vedením města, aby podpořilo tyto aktivity a přispělo nám určitou částkou na jejich provoz a rozvoj. U psychologické poradny v závislosti na možnostech její dlouhodobé finanční udržitelnosti počítáme rovněž s modelem, kdy si část nákladů budou klienti hradit přímo, zbytek bude pro klienty dotován. Možná by tento model více motivoval klienty, aby se účastnili dohodnutých termínů a pracovali na námětech domluvených s paní psycholožkou.

Věříme, že i v budoucnu se našemu rodinnému centru bude dařit a pomůžeme mnoha dalším dětem a rodinám.

Přejeme i vám, ať máte dostatek odvahy a odhodlání se do podobných projektů a rozšiřování služeb pustit a pokud budete mít zájem o jakoukoli radu či naše doporučení, neváhejte se na nás obrátit.

Tým rodinného centra Vikýrek

www.vikyrek.cz

Datum vydání: 29. 2. 2020



PŘÍLOHY





KATALOG SLUŽEB



Projekt Na správné cestě
Realizátor: RC Vikýrek, z.s.,
Sportovní 273, 788 13 Vikýřovice



KATALOG POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

NA PODPORU RODIN
V ŠUMPERKU A OKOLÍ

RC Vikýrek, z.s.
2018

Podpořeno grantem z grantového řízení Nadace Sirius - www.nadacesirius.cz



Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR – Klub Čtyřlístek

Asociace má celorepublikovou působnost a prostřednictvím svých klubů sdružuje všechny, kteří chtějí aktivně pomoci zdravotně postiženým dětem, mládeži a jejich rodinám.

Posláním Klubu Čtyřlístek je:

- hájit zájmy zdravotně postižených dětí a jejich rodičů
- napomáhat integraci dětí se zdravotním postižením
- podporovat nezávislý způsob života rodinám s postiženým dítětem
- šířit informace do rodin se zdravotně postiženým dítětem od narození
- ovlivňovat porozumění a vzájemné vztahy veřejnosti a rodin s dítětem se zdravotním postižením

Služba je určena rodinám se zdravotně postiženými dětmi, jejich zdravými sourozenci nebo kamarády

Poskytované služby

- zimní víkendové pobyty
- jednodenní akce
- týdenní prázdninový ozdravný pobyt v přírodě

Kontakty

Chromeč 62 /

Zábřeh, 78901

tel: 420732969286

<http://klub-ctyrlitek-sumperk>

4listek-kristina@email.cz

Cílová skupina Osoby se zdravotním postižením

Typ poskytovatele služeb Poskyvatelé navazujících služeb

Centrum pro dětský sluch Tamtam, o.p.s., Raná péče pro Moravu a Slezsko - Raná péče

Služba je poskytována bezplatně terénní formou konzultací v rodinách na území celé Moravy a Slezska. Obsahem konzultací je informování o problematice sluchového postižení, poradenství při výběru kompenzačních pomůcek, podpora psychomotorického vývoje dítěte s důrazem na podporu rozvoje komunikace, stimulace a přímá práce s dítětem, sociální poradenství a další.

Kapacita	125 rodin
Cena	zdarma
	ambulantní formy út: 8:30 - 15:30
Provozní doba	<i>nebo dle domluvy s poradcem rané péče (osobně, telefonicky, emailem)</i>
	terénní formy po - pá: 7:00 - 19:00
Bezbariérovost	Ne
Služba je určena	pro rodiny, ve kterých vyrůstá dítě se sluchovým nebo kombinovaným postižením od narození či vyslovení podezření až do sedmi let, pro rodiny, ve kterých vyrůstají děti raného věku v péči rodičů se sluchovým postižením

Základní činnosti:

- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- sociálně terapeutické činnosti
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

Další služby Centra pro dětský sluch Tamtam, o.p.s.:

- odborné sociální [poradenství](#)
- [informační a vzdělávací služby](#)

Kontakty

Jungmannova 972 / 25

Olomouc, 77900

tel: 420739642677

www.detskysluch.cz/sluzby/rana

ranapecemorava@detskysluch.cz

Cílová skupina	Děti, mládež a rodina Osoby se zdravotním postižením
Forma poskytování služby	Poskytovatelé registrovaných sociálních služeb
Typ poskytovatele služeb	Děti kojeneckého věku (do 1 roku) Děti předškolního věku (1-6 let)



Centrum pro rodinu Šumperk, z.s.

Cílem organizace je podpora rodinného soužití – rodinné soudržnosti, rodinné adaptability, komunikace, dále pak posílení postavení rodiny ve společnosti a v neposlední řadě zlepšení kvality života.

Prioritou je pozornost věnovat i všem, kteří se ocitli v obtížných životních situacích – osamělým, rozvedeným, handicapovaným. Důležité je rovněž hájit zájmy rodin na místní úrovni, poskytovat prostor pro vzájemné setkávání a zprostředkovávat volnočasové, výchovné, vzdělávací a poradenské aktivity pro všechny cílové skupiny.

- vzdělávací programy (jazykové kurzy, manželské kurzy, rodičovské kurzy, kurzy pro snoubence),
- různorodé odborné přednášky a semináře,
- programy pro děti (tvořivé dílny, prázdninové programy, volnočasové aktivity),
- programy pro rodiče s dětmi (pravidelná setkávání pro rodiče na RD a předškolní děti Sedmikrásek, společné programy - např. maškarní bál, společná posezení se zábavným programem, tvořivé dílny, Mikuláš pro nejmenší),
- pastorační a prožitkové programy (celodenní semináře pro ženy, programy pro matku s dcerou, duchovní obnovy),
- programy pro seniory a osoby v obtížných životních situacích (přednášky, společné výlety, společné činnosti)
- programy pro školy
- poradenské služby (hlavně jejich zprostředkování)
- prostor i programy pro vzájemné setkávání.

Kontakty

M.R. Štefánika 26 / 4
Šumperk, 78701
tel: 420731402395
www.sumperk.dcpr.cz
cprsumperk@ado.cz

Cílová skupina	Děti, mládež a rodina Senioři
Forma poskytování služby	Docházka do zařízení
Typ poskytovatele služeb	Poskytovatelé navazujících služeb



Dětské centrum Ostrůvek, p.o. - Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc (ZDVOP)

Základním posláním Dětského centra Ostrůvek - zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc je poskytování sociálně-právní ochrany dětí na základě a v rozsahu rozhodnutí o pověření k výkonu takové činnosti, a to podle § 42 zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů.

Kapacita	8 lůžka - Šumperk (0 - 18 let) 4 lůžka - Olomouc (0 - 5 let)
Provozní doba	nepřetržitě
Služba je určena	dětem ve věku od 0 - 18 let, které se aktuálně pohybují na území ČR a ocitnou se v nouzi nebo v krizi a nelze jim jejich běžný život zajistit ve vlastní nebo náhradní rodině sekundárně také rodičům dítěte umístěného v ZDVOP či jiné osoby odpovědné za jeho výchovu. Zařízení s rodinou dítěte spolupracuje, poskytuje jí pomoc a podporu s cílem návratu dítěte zpět do rodinného prostředí.

Další služby:

- Zdravotní péče
 - DD pro děti do 3 let věku
 - Ordinace praktického lékaře pro děti a dorost
 - Rehabilitační ambulance
 - Psychologická ambulance
 - Speciálně pedagogická ambulance
- Sociální poradenství
- Edukace, zácviky
- Respitní pobyty
- Zápůjčky přístrojů
- Jeslový pobyt

Kontakty

Dr. E. Beneše 903 / 13
Šumperk, 78701
tel: 731331829
<http://www.dc-ostruvek-sumperk>
lejsalova@dc-ostruvek.cz

Cílová skupina	Děti, mládež a rodina
Forma poskytování služby	Pobytová forma
Typ poskytovatele služeb	Poskytovatelé navazujících služeb
Věková kategorie	Děti kojeneckého věku (do 1 roku) Děti předškolního věku (1-6 let)



Dětský svět Domeček

Dětský svět Domeček je místem pro děti a jejich volný čas, nachází se v centru Šumperka v domě Elisa.

V Domečku najdete dřevěnou herní sestavu s hradem, domečkem, ochozem, sklepem. Pro ty nejmenší dětičky zde jsou stolečky a spousty hraček, stavebnic a další. Pro větší děti je k dispozici 2x PlayStation 4, velká prolézačka se spoustou překážek a bazénkem s balónky. Pro rodiče je zde kavárna situovaná tak, aby děti měli na dosah.

V Dětském světě Domeček najdete také kino s projektořem a velkým výběrem pohádek, pracovníčku na výtvarné a rukodělné činnosti nebo kino s hledištěm, které je možno využít i k přednáškám.

Cena: dle aktuálního [ceníku](#)

Provozní doba: po - ne: 09:00 - 19:00

Služby:

- [Pobyt](#) rodičů s dětmi
- [Narozeninové](#) oslavy
- [Výlety, tábory](#)
- [Hlídaní](#) dětí
- Různorodé [odpolední akce](#), např.:
 - přednáška Policie dětem, Přednáška o zoubkách, Dobrodružná noc v Domečku, Klauni v Domečku, celodenní výlety a další...
 - o prázdninách budou probíhat příměstské tábory

Kontakty

Dr. E. Beneše 1148 / 14

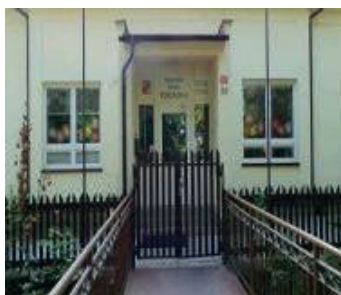
Šumperk, 78701

tel: 420721132416

www.detskysvtdomecek.cz

info@detskysvtdomecek.cz

Cílová skupina	Děti, mládež a rodina
Forma poskytování služby	Docházka do zařízení
Typ poskytovatele služeb	Poskytovatelé navazujících služeb



Mateřská škola Pohádka Šumperk, Nerudova 4B, p.o.

odloučené pracoviště: Jeremenkova 52, Šumperk

Kontakty

Nerudova / 4B

Šumperk, 78701

tel: 420777569042

www.pohadka-sumperk.cz

mskol.pohadka@seznam.cz

Cílová skupina

Děti, mládež a rodina

Forma poskytování služby

Docházka do zařízení

Typ poskytovatele služeb

Poskytovatelé navazujících služeb

Věková kategorie

Děti kojeneckého věku (do 1 roku)

Děti předškolního věku (1-6 let)



Mateřská škola Sluníčko Šumperk, Evaldova 25, p.o.

odloučené pracoviště: Gen. Krátkého 28, Šumperk

odloučené pracoviště: Vrchlického 19, Šumperk

odloučené pracoviště: Šumavská 15, Šumperk

Mateřská školka v centru města s vlastní velkou zahradou bezprostředně sousedící s parkem.

Kontakty

Evaldova / 25

Šumperk, 78701

tel: 420583214570

www.sumperkmsslunicko.cz

ms.slunicko@sumperkmsslunicko



Rodinné centrum Vikýrek - Přátelé KOPRETIN z.s. Vikýřovice

RC Vikýrek, z. s. je nezisková organizace, která byla založena v roce 2005, a jejímž posláním je prostřednictvím přátelského setkávání nabízet veřejnosti kulturní, společenské a sportovní akce pro rodiny s dětmi.

RC Vikýrek nabízí prostor všem, kteří chtějí poznat samy sebe a souvislosti života. Ženám, které si váží svého ženství a které chtějí vědomě prožít těhotenství a přirozeně porodit. Rodičům, kteří touží po dětech i těm, co děti již mají. Věří v přirozené rodičovství a že děti jsou základem budoucnosti světa. Děti zde mají možnost poznávat spoluvrstevníky, hrát si, zpívat, tvořit a objevovat svět. Jsme tady pro ty, kteří se touží setkávat a najít spřízněné duše.

Pro děti a rodiče je zde k dispozici **velká herna**, sociální zařízení a v přízemí prostor pro kočárky.

Poskytované služby:

- kulturní, sportovní a společenské akce rodinám s dětmi
- prostor pro setkávání, sdílení a vzdělávání rodičů, prarodičů a dětí
- [pravidelné aktivity](#)
- [půjčovna pomůcek péče o dítě](#)
- [půjčovna dětských atrakcí](#) pro pořádání akcí pro rodiny a s dětmi
- provoz knihovny – nejen z oblasti intuitivního rodičovství
- jednorázové akce - pořádány mimo pravidelný program, např. sezónní bazárky, minibesedy s odborníky z praxe, atd.
- akce na klíč - nabídka komplexních služeb např. pro narozeninové oslavy, firemní akce pro zaměstnance, Den dětí, Mikuláše...
- pořádání besed, kurzů a seminářů:
 - [Kurz Něžná náruč rodičů](#)
 - [Předporodní kurz](#)
 - [Kurz masáže miminek a větších dětí](#)
 - [Šátkování, aneb nosíme děti zdravě](#)
 - [Znakování s kojenci a batolátky](#)
 - [Příprava na kojení](#)
 - [Aromaterapie](#)

Kontakty

Sportovní 273
Vikýřovice, 78813
tel: 420 777 492 084
www.vikyrek.cz
info@vikyrek.cz

UKÁZKA PLAKÁTŮ A LETÁKŮ RODINNÉHO CENTRA

Otevřený kruh

BESEDA
na téma:
Mužská role ve výchově. Rozdíly mezi mužem a ženou.

RC Vikýrek Vás v rámci projektu
"RC Vikýrek - Na správné cestě"
realizovaného pod záštitou Nadace Sirius
zve k návštěvě „**Otevřených kruhů**“.

- Odlíšný způsob výchovy otce a matky, jak se projeví vliv otce u dcery a u syna, v čem je pro děti mužská role důležitá.
- Otevřené kruhy nabízí možnost hlídání dětí v plně vybavené herně.
Nutná rezervace míst předem.
Drobné občerstvení zajištěno.
Otevřené kruhy jsou bezplatné.
- Ve středu 19.12.2018**
od 15.00 do 17.00 hodin
v RC Vikýrek.

s Ing. Mgr. Marií Jílkovou
Rezervace na tel.: 603 213 845


Aktivity projektu RC Vikýrek - Na správné cestě jsou podpořeny z dotačního programu Preventivní aktivity na podporu rodiny MPSV.

Otevřený kruh



BESEDA na téma: **Malý Tyran.**

RC Vikýrek Vás v rámci projektu
"RC Vikýrek - Na správné cestě"
realizovaného pod záštitou Nadace Sirius
zve k návštěvě **„Otevřených kruhů“**.

Nad knihou světoznámé dětské psycholožky se zamyslíme nad tím,
jak je možné, že se z našeho dítěte stane "malý tyran". Jaké jsou nedostatky
moderní výchovy našich dětí? Jaké dělají rodiče chyby,
které negativně ovlivňují vývoj dítěte?

Otevřené kruhy nabízí možnost hlídání dětí v plně vybavené herně.
Nutná rezervace míst předem.
Drobné občerstvení zajištěno.
Otevřené kruhy jsou bezplatné.

**Ve pondělí 7.1.2019
od 16.00 do 18.00 hodin
v Paloučku.
(Gagarinova..2919/12A 787 01 Šumperk)**

**s Ing. Mgr. Marií Jílkovou
Rezervace na tel.: 603 213 845**



Aktivity projektu RC Vikýrek - Na dobré cestě II. jsou podpořeny z dotačního programu Preventivní aktivity na podporu rodiny MPSV.

Otevřený kruh



BESEDA na téma:

Je dítě zlobivé, nebo má ADHD?

RC Vikýrek Vás v rámci projektu
"RC Vikýrek - Na správné cestě"
realizovaného pod záštitou Nadace Sirius
zve k návštěvě **„Otevřených kruhů“**.

Zamyslíme se nad otázkou, zda jde u dítěte o nevychovanost nebo diagnózu,
jak se ADHD projevuje, zda se týká i Vašeho dítěte, kdo to vyšetří
a jak přistupovat k dítěti s ADHD, kde hledat pomoc atd.

Otevřené kruhy nabízí možnost hlídání dětí v plně vybavené herně.
Nutná rezervace míst předem.
Drobné občerstvení zajištěno.
Otevřené kruhy jsou bezplatné.



**Ve středu 20.2.2019
od 15.00 do 17.00
v RC Vikýrek.**

s Ing. Mgr. Marií Jílkovou

Rezervace na: www.vikyrek.cz/rezervace



Aktivity projektu RC Vikýrek - Na dobré cestě II. jsou podpořeny z dotačního programu Preventivní aktivity na podporu rodiny MPSV.

Být spolu



WORKSHOP

na téma:

Pojďme si společně vytvořit krásnou vánoční atmosféru .



RC Vikýrek Vás v rámci projektu
"RC Vikýrek - Na správné cestě"
realizovaného pod záštitou Nadace Sirius
zve k návštěvě aktivity „**Být spolu**“.



Pojďme si zkusit , jaké je to vyrobit si společně vánoční dekorace.
Hlavní je, že se u toho všichni dobře pobavíme.

Společný program s možností individuální psychologické konzultace.

Zábavné odpoledne, hry a povídání pro rodiče s dětmi.

Nutná rezervace míst předem.

Aktivita „Být spolu“ je bezplatná.



**V pondělí 10.12.2018
od 16.30 do 18.30 hodin
v Paloučku.**

(Gagarinova 2919/12A 787 01 Šumperk)

s Mgr. Petrem Halamou
(psycholog, terapeut, konzultant a lektor)

Nutná rezervace
na e-mail: poradnarcvikyrek@seznam.cz



Aktivity projektu RC Vikýrek - Na správné cestě jsou podpořeny z dotačního programu Prevence rizik na podporu rodiny MPSV.

DRÁČKOVÁ CESTA

V úterý 22.10.2019
start v 15:30 - 16:00
na parkovišti
u Sanatorky v Šumperku.

Rodiče s dětmi si zahrají na šipkovanou
s překvapením a na konci cesty
si společně mohou pouštět draky.

**Pouštěcího draka
si vezměte prosím s sebou.**

Vstupné dobrovolné.

**Za špatného počasí
se akce nekoná.**

Pro každé dítě na konci cesty malý dárek.

Aktivita Bytí Spolu



Aktivita projektu RC Vikýrek - Na dobré cestě II. jsou podpořeny z dotačního programu Preventivní aktivity na podporu rodiny MPSV.



Šijeme pro radost III.

Přijďte si pro své ratolesti ušít krásné a pohodlné

„Baggy tepláčky“

Zručnost šití na stroji není podmínkou.
Změřte si doma obvod pasu dítěte, na které budete šít.

V sobotu 14.12.2019
od 8:30 do 12:00
v herně RC Vikýrek.

Nutná rezervace předem na

www.vikyrek.cz/rezervace

Počet míst je omezen.

REZERVACE JE ZÁVAZNÁ AŽ PO ZAPLACENÍ!

Cena: 200,- Kč.

Aktivita Být Spolu



NADACE
SIRIUS



Aktivita projektu RC Vikýrek - Na dobré cestě II. Jsou podpořeny z dotačního programu Preventivní aktivity na podporu rodiny MPSV.

RC Vikýrek Vás zve na přednášku

ZDRAVÁ VÝŽIVA V POHODĚ

se specialistkou
na zdravotní prevenci a výživu

PharmDr. Margit Slimákovou.

Proč je třeba zdravě jíst?
Jaké jsou nejběžnější výživové omyly
a nejlepší výživová doporučení?
Jak zvládnout Vánoce, svátky, oslavy?

**V úterý 26.11.2019
od 16:00 do 17:30
v kavárně LALALA
(Temenická 5, Šumperk).**

Hlídní dětí zajištěno.

**Cena v předprodeji: 200,- Kč.
Cena na místě: 240,- Kč.**

Rezervace: www.vikyrek.cz/rezervace



Aktivity projektu RC Vikýrek - Na dobré cestě II. jsou podpořeny z dotačního programu Preventivní aktivity na podporu rodiny MPSV.



PŘEDNÁŠKA



Mgr. et Mgr. Pavly Koucké
(známá česká psycholožka a autorka)

Na téma podle stejnojmenné knihy

„Uvolněné rodičovství“.

V ÚTERÝ 15.10.2019
OD 16:30 DO 18:30
V KAVÁRNĚ LALALA (ŠUMPERK, TEMENICE)

Podtémata:

- Jak žít šťastnější život?
- Proč méně bývá ve výchově více?
- Jak si v rodině více naslouchat a vyváženě uspokojit potřeby všech členů rodiny?
- Jak se postavit k "dobrým radám" a dalším tlakům okolí?

Hlídaní dětí zajištěno.

CENA V PŘEDPRODEJI: 120,- Kč
CENA NA MÍSTĚ: 150,- Kč

(Předprodej vstupenek končí 11.10.2019,
pokud platba nebude převedena
do uvedeného termínu,
nelze uplatnit cenu z předprodeje.)



REZERVACE: WWW.VIKYREK.CZ/REZERVACE
Rezervace vstupenek je platná pouze 48 hodin.



Aktivita projektu RC Vikýrek - Na dobré cestě II. jsou podpořeny z dotačního programu Preventivní aktivity na podporu rodiny MPSV.