

Metodická pomůcka

Systemický přístup v práci s dětmi a dospívajícími

Východiska

Všechno souvisí se vším.

Více popisů je vždy lepší než jeden popis – snažíme se dívat na věc z více úhlů pohledu, „jásá“ nad pestrostí, více pohledů, popisů zvyšuje šance, že se najde správné řešení pro klienta.

To co se děje nemá jednu příčinu v minulosti, příčin je vždy víc a navzájem souvisí.

Práce s dítětem je vždy individuální – neexistují obecné rady.

Pracovník není osoba, která ví, jak má dítě žít, aby mu bylo lépe, ale osoba, která dokáže v dítěti podněcovat nový způsob myšlení. Vede tedy práci tak, aby dítě přivedl k jinému způsobu myšlení. Dítě se tak stává hledačem řešení.

Pracovník se nesnaží zjistit toho co nejvíc o klientovi – nehledá řešení v minulosti.

Fáze rozhovoru při práci s dítětem

1. Příprava

Připravit prostor. Hračky lepší nestrukturované (hromada kostek, hadříků, papírů atd.) – rozvíjí kreativitu.

Je dobré mít foťák – je dobré fotit výsledky kreativní činnosti.

Mít prostor pro pohybovou aktivitu.

V místnosti funkční věci (ne jen na dívání).

Je důležité vědět dopředu informace o dítěti – kdo přijde, znát jasně svoji roli – mít jasné své kompetence.

Působit klidně – před začátkem si udělat čas na tzv. „usebrání se“.

2. Úvod

Při práci s dítětem respektovat výchovné postupy rodičů (např. pokud rodič řekne, že na zemi se neseď, nenabízíme to dítěti).

Je dobré při společné práci s rodinou, mít v místnosti prostor, který je jenom pro dítě (skrýš). Dítě se tam může při probírání citlivého tématu skrýt (vhodná je třeba krabice od TV s dvířky a hračkami).

U dětí se příliš nepracuje s očním kontaktem – děti se nedívají do očí, když mluví. S dospívajícími je vhodné jít např. na procházku – snadněji se navazuje kontakt.

V úvodu je důležité jasně vysvětlit dítěti, kde je, kdo je pracovník apod. – doptávat se, zda porozumělo. Ptát se, co jim rodiče řekli, proč tam jsou. Pro navázání kontaktu s malým dítětem pomáhá ptát se nejprve třeba na hračku, se kterou přišlo, nebo na obrázek na tričce. U starších dětí, jak našli zařízení, jaké mají zájmy. U větších dětí rozhodně lepší vykat.

Dodržovat princip horizontality – sednout si k dítěti, nenutit ho sedat si jinam než chce.

Pokud je dítě nervózní, klidně úvod protáhnout.

3. Dojednávání

Sladit očekávání – co dítě očekává, např. pomocí cirkulárního dotazování – chceme po dítěti, aby se na věc podíval očima někoho jiného („Kdyby tady teď seděla tvoje mamka, co by řekla ona – proč sem Terezku přivedla?“ Víš, proč jsi tady.“)

Mít v hlavě, že se snažíme udělat situaci alespoň o trochu lepší než je v danou chvíli (mít realistické cíle).

Formulovat zakázku s dítětem. Člověk obvykle přichází se stížností: „Trpím,...“, snažíme se to přeformulovat na objednávku: „Já chci...“

Dítě musí vidět užitek, aby spolupracovalo.

Cíle spolupráce:

„Představ si, že spolupracujeme a daří se nám to, a já tě potkám za dva měsíce, jak to poznám.“

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

„Co by se tady mělo stát dneska, aby rodiče příště řekli, že už sem nemusíš a že jsou spokojeni.“
Zázračná otázka: „ Já ti dám takovou zvláštní otázku. Ty teď půjdeš domů, navečeříš se,... půjdeš spát, v noci se stane **něco jako zázrak**, ráno se vzbudíš, otvíráš oči, jak poznáš, že se zázrak stal? Co vidíš? Co uděláš pak? Co ještě vidíš? Kdo tam je? Co se děje? Co kdo dělá?“atd. Detailně se ptáme na průběh dne. Snažíme se navodit pocit příjemného stavu – prožít co nejdéle. Pak se zeptat, na čem by dítě chtělo abychom spolu pracovali, z materiálu vybrat témata.

Další varianty: Tři přání, Kouzelník

Je-li dojednána zakázka, pokračuje se – vždy to dítěti říci: „ Tak teď jsme se dohodli na tom, že budeme pracovat na..., můžeme jít dál?“

4. Průběh
5. Závěr

Nechat si na závěr čas. Přeptat se, jestli všemu rozumělo, jestli bylo něco zajímavého, jestli jsme na všem dohodnutí. Např. otázka: „Můžeš mi vlastními slovy říci kudy jsme šli?“

Zadáváme domácí experiment.

Intervaly mezi setkáními u dětí častěji – nejlépe každý týden.

Děti jsou hledači řešení

1. základní způsob komunikace = hraní, pohyb, aktivita
2. stavět mosty mezi světem dětí a světem dospělých – pomáhají metafory, přirovnání.
3. stavět na tom, co dítě zná, co je bezpečné a neohrožuje ho to.
4. podporujeme netradiční uvažování
5. aktivity volíme tak, aby dítě zažilo úspěch – aby vidělo, že není obětí problému
6. dítě má kontrolu nad svým životem

Techniky

Děti rády mluví o budoucnosti, je to pro ně přirozené – vhodný je tedy na řešení orientovaný způsob (Steve de Shazem, Insko Kim Berg)

Řešení / problému

O problému se mluvit nemusí, pouze o řešení – je to cesta do budoucnosti. Nemusím nutně zjistit v čem je problém, ale můžu vést rozhovor tak, aby si rodina našla cestu k uzdravení. Respektujeme, že problém je, ale nevěnujeme se mu. Případně nechat, aby o problému mluvili, pokud to potřebují, ale stále směřovat spíše k budoucnosti.

Jak si představuji změnu

Vhodné pro děti 7-10 let.

Když se dozvím, jaký problém dítě má, požádám ho, aby změnu (vyřešení problému) zachytil do obrázku. Případně vést rozhovor tak, aby zachytil změnu do kategorií – jaké zvíře (pohádková postava apod.) jsi teď a jaké v budoucnu. Následuje rozhovor s dítětem o té změně (Jak se z myšky stane tygr? Je už myška tygroví v něčem podobná? Jak se pozná, že se myška mění? Kdo to pozná?....)
Pro starší děti možné použít techniku Medvídci, Duchové apod. (Viz kopie 1).

Kresebné techniky

Kresba na téma:

- Čím bych chtěl být...
- Moje rodina o ... (vánocích, svátcích, prázdninách)
- Ideální pokoj
- Zkus nakreslit sám sebe, když se Ti daří
- Nakresli, co děláš dobře, jakou činnost umíš

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

- Oblíbené místo
- Nejlepší přítel
- Nakresli svoji rodinu, když problém nemáte.
- Den po zázraku
- Nakresli sebe, když problém nemáš („Nakresli obrázek, když tě břicho nebolí.“)

Čmáranice

5-7 let

„Budeme si malovat obrázek. Namaluj první klikyhák, čáru, pak budu na řadě já – něco domaluju, pak zas ty.“ Společnou kresbu zkouším někam směřovat – u toho vedu rozhovor, dále rozhovor o tom, co vzniklo: „Co vidíš? Úsměv? Umíš se taky smát?“

Lze hrát i se skupinou – každý svou barvu a posílá se do kolečka.

Na obrázky se dá navázat příběhovými technikami – vyprávíme příběh o tom obrázku – lze i podobným způsobem jako u Čmáranice – já větu, dítě větu.

Ocenit výtvar, zeptat se, jestli si ho odnese nebo nám ho nechá. Pokud odnese, rozvíjet téma – komu ho ukáže apod.

U starších dětí lze Čmáranice použít jako Abstraktní kresba – použít velký formát, tempery, vodovky. Pak se dá udělat okénko z papíru a hledá se na pomalovaný čtvrtce hezké okénko.

Kreslení komiksu (Blíže viz kopie 2)

Crowley, Mills

Nejprve úvod – jestli ví, co je to komiks. Jestli by si chtěl zkusit nějaký vytvořit.

Papír rozdělíme na šest políček.

1. Problém – „Nakresli problém (třeba i jen vystihnout barvou, nebo nějaké symbolické zobrazení)
2. Zdroj (pomocník) – „Máš někoho, kdo by Ti pomohl problém (strach) překonat.
3. Řešení – Problém (strach) nemusí být vždycky špatnej. Určitě víš, že dárky utužují přátelství. Pojďme dát problému dárek.
4. Výjimka – „Najdi někde v sobě bezpečné místo, kde bys mohl problému předat dárek. Běž tam se svým pomocníkem a předejte dárek problému. Nakresli, jak to proběhne.
5. Recidiva („ale vím jak na něj) – „Zkus si představit situaci, kdy bude znovu potřeba povolat pomocníka.“
6. Poděkování zdroji – „Namaluj nějaké vyjádření poděkování silnému pomocníkovi.“

Začarovaná rodina

Nakresli svoji rodinu, kterou čaroděj začaroval do zvířátek. Nediagnostikujeme, neinterpretujeme, ale povídáme si o příběhu každého zvířátka. Nikdy nemůžeme vědět, co tím to dítě myslelo. Využijeme k navázání rozhovoru o rodině.

Externalizace

Cokoli se dá „vyjmout z dítěte“, mluvíme o tom, jako by to bylo vně.

Problém nerovná se jedinec.

Když se to podaří, můžu o problému mluvit, bojovat s ním, ne bojovat s dítětem.

Mluvíme o tom, jak problém působí na dítě a jak dítě na problém. (ne ustrašené dítě, ale dítě, kterého se zmocnil strach).

Použít výraz, který použilo dítě (např. čertík). „Co se děje, když čertík přichází?“

Příklad:

Dítě 10 let s nadváhou. Svůj problém nazvalo žravost. Typy otázek:

„Jak poznáš, že se žravost blíží?“

„Co Ti ta žravost způsobuje?“

„Jak se cítíš, když žravost přichází?“

„Je někdy chvíle, kdy žravost neútočí? Kdy to je?“

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

„Jsou zbraně, které zabírají na žravost?“

„Kdo může pomoci? Kde zbraně vzít?“

„Jak poznáš, že žravost slábne?“

„Jak pozná okolí, že žravost slábne?“

„I když máš zbraně, je někdy situace, kdy by se mohla žravost vrátit?“

Podnětové obrázky

Pomocí obrázku se snažíme dítě navést na určité téma. Mám několik obrázků a vyberu ten, který se nějak týká toho tématu a požádám dítě, aby o obrázku vyprávělo příběh. Během vyprávění příběhu dítě samo přichází na řešení dané situace. Není nutné příběh o obrázku vztahovat na život dítěte.

Měřicí otázky (škály)

„Přestav si stupnici, kde 1 znamená, že se bojíš nejvíc, 10 vůbec, kde teď jsi?“

Dále s tím pracujeme: „Kam se chceš dostat?“ „Jak se můžeš dostat na další stupeň?“

Nepracujeme ani tak s hodnotou (je velmi individuální), jako s pohybem na škále.

Dojde-li k zhoršení ptáme se: „Co se stalo?“ „Jak jsi to udělal, že jsi spadl na dvojku a ne na jedničku?“

Je důležité si také ujasnit, co 10 a 1 jsou – zda je 10 reálná situace nebo ideál, co je 1.

Škála od 1 do 10 je proto, že jde o narůstání řešení. (Obráceně by šlo o ubývání problému).

Také se ptát, kam chce dojít s námi a kam už pak dojde sám.

Varianty pro menší děti:

Žebřík

„Lezeš na žebřík. Chceš vylézt výš, kdo Ti pomůže, co pro to můžeš udělat ty?“

Varianta pro starší děti:

Milion

„Máš milion, kolik bys vsadil na to, že to dokážeš?“

Další varianty: Náladoměr, smajlíci, Koláč („Kolik času spotřebuje...“)

Věž úspěchu

Pro malé děti

Ptáme se, co od minule dítě dokázalo – za každý úspěch, jednu kostku – stavíme maximální věž, rodiče pak doplní další kostku – co ještě dítě zvládlo. Pak se od první kostky opakuje za co je který kostka – upevňuje se.

Provaz

Podél provazu dáme čísla 1 až 10 – dítě má doskakat tam, kde se cítí být.

Výskok

„Vyskoč tak vysoko, jak se cítíš.“

Barvy na prst

Na každý prst barvu za něco, co dítě dokázalo, pak otisknout na papír.

Obrázek mého úspěchu

Pohádky

Oblíbená pohádková postava

„Jaká je tvoje oblíbená pohádková postava.“ „Co se Ti na ni líbí,“ „Co umí.“ Atd.

Děti rády prožívají z bezpečné vzdálenosti dobrodružství s hrdinou.

Vytváříme pro dítě pohádkový příběh.

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

Struktura: (blíže viz kopie)

1. Hlavní hrdina – plní úkol, aby dosáhl cíle.
2. Nepřítel – zabraňuje hrdinovi dosáhnout cíle – představuje problém
3. Pomocníci – mají něco, co můžou dát, ale hrdina si to většinou musí nějak zasloužit. Často musí dát hrdina na jejich rady, aniž by chápal proč. Musí projevit snahu, aby mu pomohli.
4. Hrdina nedosáhne cíle hned – většinou až na potřeť. Často to vypadá, že to vzdá, ale pak sebere síly a vyřeší to.
5. Konec příběhu je nějak ritualizovaný.

Hrdina by měl mít některé společné rysy s dítětem, ale zároveň se odlišuje – aby se s ním dítě úplně neidentifikovalo.

Nepřítel je zosobnění problému.

Pomocník se v něčem podobá dítěti ale má navíc nadpřirozené vlastnosti.

Okruh zdrojů

Snažíme se, abychom využili zdroje v prostředí dítěte.

12 měsíčků

Navodit pohádkou o dvanácti měsíčkách. „Představ si oheň, podobný tomu, u kterého sedělo 12 měsíčků. Okolo ohně jsou lidé, kteří do něj přikládají a živí tak oheň tvého života. Kdo tam sedí? Čím přikládá? Kdo tam ještě je? Co dělá? Koho bys tam chtěl mít? Kdo tam byl a už tam není?...“

Zdrojosaurus

U každého zvířete ze začarované rodiny vezmeme jednu dobrou vlastnost a spojíme je do 1 zvířete.

Můžeme si o tom povídat nebo to kreslit.

Nepoužíváme u násilí v rodině a týrání.

Silné ruce

Pro malé děti

Za každý prst říci v čem je dítě dobré. Pro všech 10, pak zopakovat. Pak prsty k sobě – „toto je tvůj silný domeček, když budeš mít trápení, tak si je tak dej a uvidíš, jak jsi silný.“

Stává se kotvou pro dítě.

Hledá se pan úžasňák!

(viz kopie 4)

Varianty: zatykač, reportáž

- hledáme, co všechno dítě umí a co by mu mohlo pomoci zvládat nové věci.

Růžový keř

Pro dospívající dívky

Vyjadřují tím své sebepojetí.

„Nakresli květinu s pěti okvětními lístky – do každého okvětního lístku napiš jedno přídavné jméno, které tě charakterizuje. Nakresli další kytku ze stejného kořene a směrem doprava. Zase napiš pět přídavných jmen, jaká bys chtěla být. Pak kytku doleva a tam napiš přídavná jména jaká rozhodně nejsi a nechťela bys být.“

Pak o květinách mluvit.

Pokračovat: „ Pak přikresli 2 kořínky. Ke jednomu kořínku nalevo napiš vlastnosti, které nechci po mémě mít a napravo, které chci mít. Druhý kořínek je pro tátu – stejně.“

Návod na sebe

Vytvoř návod na sebe, jak se k tobě mají lidi chovat, aby to fungovalo.

Otázky

„Co rodiče ještě nezkoušeli? Napovíš jim?“

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

„Co rozhodně nechceš měnit? Co funguje?“

Rozhovor zaměřený na zdroje (kopie 5)

Absolutně pozitivní část rozhovoru – třeba 15 minut jen o tom, v čem je dítě dobré, v čem vidí, že bude dobré.

Hledáme svědky v minulosti – kdo si mohl všimnout tohoto úspěchu apod.

Domácí experimenty

Jejich cílem je prodloužit působení rozhovoru do běžného života.

Souvisí vždy s probíraným tématem. Je důležité, aby byl zvládnutelný.

Je sledována reakce osob, která vyvolává změny.

2 kategorie:

1. dělej více toho, co funguje (zejména u dětí)
2. dělej něco jinak (spíše pro rodiče)

Hod' si minci

Dáme dítěti speciální minci na týden. Každé ráno si hodí mincí. Když mu padne, má normální den. Když mu padle orel má „zvláštní“ den – něco dělat trochu jinak.

S malým dítětem zkusíme vymyslet, co by rodiče překvapilo, když neví, zkusíme mu něco poradit.

To co se vymyslí, je tajné, nesmí se to nikomu prozradit – úkolem dítěte je sledovat, jak se rodiče tváří, když má zvláštní den.

Pokud rodiče spolupracují také je možné rodičům říci, že bude den, kdy bude dítě dělat něco jinak. Rodiče o tom ale nesmí mluvit s dítětem.

Předstírej, že se stal zázrak

Zase dáme dítěti minci. Padne-li orel, má dítě den po zázraku – zmizí problém, nebude si ho vůbec všimát. Sleduje, co to dělá s okolím.

Varianta: Pracujeme-li na přeměně např. „myši v tygra“, lze to udělat tak, že když orel, bude mít dítě den tygra.

Pokud se stane, že to dítě experiment nezkusilo, zeptáme se ho: „Cos dělal jiného, lepšího?“

Vyber si den

U rodičů, nebo o rodiče a většího dítěte.

Každý si vybere jeden den v týdnu, kdy nebude problém existovat. Po týdnu vzájemně hádají, který den si kdo vybral.

Dělej něco jinak

Když se něco cyklí, vymyslet jinou reakci.

Např. Když se v rodině nechválí, rodiče nejméně 2x v týdnu vymyslí netradiční povzbuzení dítěte – třeba mu pošle sms: „Mám Tě ráda. Máma.“ Sleduje co na to dítě – dítě o domácím experimentu neví.

Magických pět minut

Každý den si rodič a dítě najdou pět minut a budou dělat to, co je baví. Musí dodržet stanovených 5 minut.

Nastavit si budík, na těch 5 minut.

Síla

Pro otce a syny.

Najdou si chlapeckou zábavu (kopat míčem, páku...)

„kontrolovaný boj“

DĚTI POTŘEBUJÍ RODINU!

Zodpovědnost

Dáme dítěti velký úkol – například ať si vymaluje pokoj. Vycházíme z toho, že děti nebaví malé úkoly.

Pytel překvapení

Každý vymyslí pět milých překvapení pro toho druhého. Každý večer si jeden vytáhnou a splní si ho vzájemně.

Mlčení

Emoce dítěte se může projevit mlčením.

Je dobré nabídnout jinou formu komunikace – třeba kreslení.

Nabídnout, že můžeme mlčet, ať dá znamení, až bude chtít mluvit – „já si budu dělat něco jiného“ – občas se přeptat...

U menších dětí pomáhá změnit téma – odvést pozornost přes zájmy, zvířátka.

Nabídnout, že nebudeme mluvit o problému, ale o tom mlčení.

Odvést pozornost od tlaku na problém přes nabídku: „Zkus mi říct, co nechceš, aby se tu dělo nebo dělalo?“

Lze také probrat, co bude, když nic neuděláme: „Ty tu teď budeš, budeš mlčet, příště přijdeš a budeme zase mlčet...“

Zpracovala: Mgr. Monika Semerádová, sociální pracovníce CNRP