IV. VYDÁNÍ 2018/2019 OSTRAVA

SEMESTR PSYCHOLOGIE

ČASP OSTRAVA 2019

ZDENĚK MATĚJČEK
Osobnost

SPÁNOK
Rubrika psychohygieny

NÁHRADNÍ RODINNÁ PÉČE

+ ODBORNÉ OKÉNKO
NOTÝSEK STUDENTA
Samostatná příloha

Fotografie: Eva Holásková

Cesta k sobě

XVI. Celostátní Konference ČASP

Došli jste ve svém životě na rozcestí a máte pocit, že jste vším a ničím? Ztraceni ve velkém a chaotickém světě? Pak je letošní konference ČASP právě pro Vás. Ať už hledáte nový směr nebo se o sobě jen chcete dozvědět něco nového, začít jedním krokem na Cestě k sobě není nikdy špatné rozhodnutí.

Konference ČASP – Cesta k sobě

konference_cestaksobe

www.konferencecasp.cz

5. – 7. dubna 2019

Olomouc

ČASP – Česká asociace studentů psychologie

Katedra psychologie Filozofické fakulty UP

Filozofická fakulta

Univerzita Palackého v Olomouci

Love Coffee

Laser Arena Olomouc

Divadlo Tramtarie

Pepino

Psychologie

Taucova.cz

portál

SEMESTR
PSYCHOLOGIE

EDITORIAL
REDAKCE

Vážení vyučující, milé studentky, milí studenti, naši čtenáři!

Je až neskutečné, jak rychle to uteklo. Přijde mi to jako včera, když jsem psala Editoriál předchozího čísla. Těšila jsem se jako mála holka, až náš další psychologický plátek spatří světlo světa. A není tomu jinak ani nyní. Jsem potěšena, že vás mohu přivítat na stránkách dalšího vydání Časpisu:

Semestr psychologie. Titulní strana vám jistě napověděla, čemu se tentokráte budeme věnovat. Ústředním tématem se stala náhradní rodinná péče. Je to téma v dnešní době více než aktuální, proto jsme se rozhodly podívat se mu na zoubek. S teoretickou stránkou věci vás seznámíme v odborném okénku. Naleznete zde veškeré potřebné informace, které vám pomůžou zorientovat se v tématu. Ale jak už je naším zvykem, snažíme se propojit teorii a praxi. Jistě mi totiž dáte za pravdu, že teorie mnohdy není totožná s praxí. Spojily jsme se tedy jak s odborníky, tak i laiky, kterých se toto téma nějak dotýká, aby nám přiblížili pravou tvář náhradní rodinné péče. A věřte nebo ne, jejich zkušenost není vždy jen pozitivní.

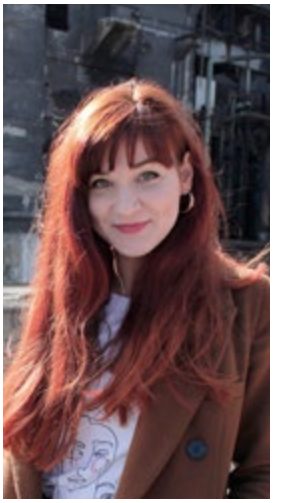
Pokud vás toto téma zajímá, připravily jsme pro vás i několik recenzí na filmy a knihy. A určitě nezapomeňte nalistovat příběh ze života. Kdo nám tentokráte povyprávěl o své životní cestě? Nechte se překvapit. Mimo jiné můžete nahlédnout do rubriky ČASP, která vám zprostředkuje dění na katedře. A třeba vás i podnítí připojit se do našich řad. Jedna z našich novějších rubrik Psychohygieny vás blíže seznámí s problematikou spánku. Myslím, že se rozhodně máte na co těšit. Ještě než vám popřeji příjemné počtení a pobídnu vás k otočení stránky, chci vyjádřit upřímné díky všem našim příznivcům. Právě vy všichni, kteří čtete naše články, nám pomáháte plnit náš sen. Bez vás bychom nebyly.

Kdo si ale ještě zaslouží poděkování, je celý redaktorský tým. Děkuji Marušce Vaverové, která Časpis založila a vdechla celému tomuto projektu život. Děkuji Hance Peigerové za originalitu a skvělé nápady, které do časopisu přináší. Děkuji Verunce Kováčové, která díky svému grafickému umu povýšila studentský časopis na profesionální úroveň. Velké díky patří Kačce Barošové, která jakožto editorka dodává časopisu úroveň, co se jazyka týče. Tímto chci vyjádřit poděkování a velký obdiv také Máji Vondráškové, autorce odborných okének, která vždy odvede skvělou práci. Její texty mnozí z nás bez váhání používají jako učební materiál. Ani nevím, jak to vyjádřit, ale jedno akční díky patří Kačce Ludvíkové, která bez váhání a s neskutečnou vervou obstará vše, co je potřeba. A je docela jedno, jestli se jedná o sehnání kontaktu, zařízení večírku nebo napsání článku. Nedílnou součástí týmu je i Markét Zajícová. Stejně tak jako Hanka zvládá bravurně kreativní psaní. Ale s naprostým klidem jí můžete dát napsat i článek odborný, je zkrátka všestranná. Děkuji Markét. Sáru sice ještě neznáte, ale už teď vám prozradím, že je to vskutku šikovná slečna, která je aktivní nejen v Časpise, ale rovnou v celé ČASPě. Děkuji i tobě Sáro a doufám, že tvé nadšení přetrvá i nadále.

Poslední díky za nás za všechny patří Filozofické fakultě, která nás finančně zabezpečuje, a právě díky ní existuje náš časopis i v papírově podobě.

A ano! Konečně můžete otočit stránku. Pohodlně se usaďte, dejte si šálek dobré kávy nebo třeba sklenku vína a užijte si následující stránky.

Za celou redakci šéfredaktorka
Debora Janáčková



ZDRAVICE

K novému číslu časopisu studentů psychologie

Zdravice

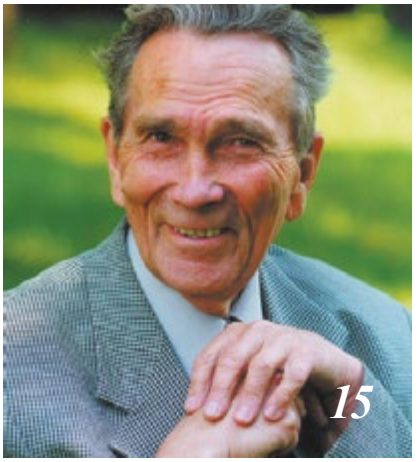
Vážené čtenářky, Vážení čtenáři Časpisu: Semestr psychologie, dostala jsem velmi milou příležitost přispět do nadcházejícího čísla časopisu svou zdravicí. Číslo je věnováno náhradní rodinné péči, proto mne přirozeně jako první napadlo, jaký význam má vlastně rodina v mém životě, a především v životě mých dvou malých dcer. Dovolila bych si citovat svou dcerku Rozárku (6): „Rodina, to jsou lidi, co jsou spolu a mají se rádi." Myslím, že se s jejím celkem trefným popisem dokážu zcela ztotožnit.

Ve svém zaměstnání se jako psycholožka v pedagogicko-psychologické poradně čas od času setkávám s dětmi, které jsou umístěny v náhradní rodinné péči. Jejich životní příběhy jsou v mnoha případech plné bolesti, ztrát, zklamání, nenaplněných přání, frustrací, strachu a nejistoty. Jejich celkový vývoj je tak negativně ovlivněn, že poté selhávají ve vztazích, ve škole, jsou ohroženi rizikovým chováním, sami v budoucnu selhávají jako rodiče, neví často, co si se svým životem počít. Naplňuje mne nadějí, že se najdou lidé, kteří jsou připraveni a ochotni poskytnout těmto dětem náhradní rodinu, domov, péči a lásku. Že jsou lidé, kteří se rozhodnou vydat se na tuto obtížnou cestu, kterou vnímám jako poslání. Jsem nadšená z toho, že existují a přibývají organizace, které bojují za to, aby děti byly svěřovány do náhradní rodinné péče spíše než do péče ústavní. Jsem ráda, že je řada projektů, které se zaměřují na náhradní rodiče, poskytují jim podporu a provázení. Uvědomuji si, že být náhradním rodičem není úloha snadná a není pro každého. Všem, kdo se rozhodnou se touto cestou vydat, držím všechny čtyři palce!

Rodina je a vždy bude místo zcela nezastupitelné a nenahraditelné (a to pro děti i dospělé) a já upřímně přeji všem, aby nalezli ve své rodině - ať už vlastní či náhradní - lásku, pohodu a jistotu.

Mgr. Michaela Pečtová, Ph.D.

Časp



Prof. Zdeněk Matějček

Tohle nejsou tví praví rodiče, jdi s pravdou ven

Deník přechodné pěstounky

Obsah

Editorial 1
Semestr Psychologie

Zdravice 4
K novému číslu časopisu studentů psychologie

10 tipu k radostnějšímu studiu psychologie 7
Představení koordinátorů 9
Kurz kompletní krizové intervence 11
Časp připravuje 12
Kurz kresby postavy s Mgr. Zdeňkem Altmanem 13
Exkurze do SPC & PPP 14
Časp

Prof. Zdeněk Matějček 15
Osobnost

Mgr. Marcela Kopřivová 19
Rozhovor

Tohle nejsou tví praví rodiče, jdi s pravdou ven 25
Reflexe 30
Mgr. Jana Severová 33
Hlavní téma: Náhradní rodinná péče

Dary se přece nevracejí 35
Slavíci v kleci 35
Děti bez lásky 36
Efektívne aplikácie 37
Recenze

Deník přechodné pěstounky 38
Hlavní téma: Náhradní rodinná péče

Spánok 41
Rubrika psychohygieny

Mgr. Markéta Kubinová 46
Rozhovor

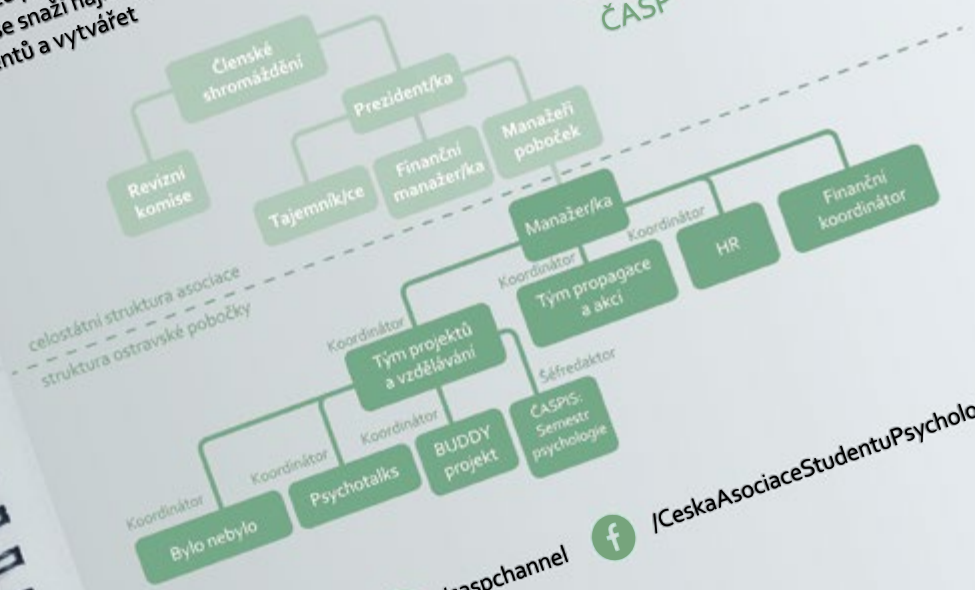
Máma 51
Kukačka 52
Vlastní tvorba

ČASP

Česká asociace studentů psychologie
Rozhovory, reporty, pozvánky na události.

ČASP (Česká asociace studentů psychologie, z. s.) je národní asociací studentů psychologie, která se snaží hájit zájmy studentů a vytvářet zázemí pro jejich činnost. ČASP organizuje konference, kurzy a semináře nejen pro studenty, ale i pro širokou veřejnost, poskytuje sekundární vzdělávání, rozvíjí schopnosti a kompetence a zároveň baví!

Struktura ČASP



/caspchannel

/CeskaAsociaceStudentuPsychologie

10 TIPŮ K RADOSTNĚJŠÍMU STUDIU PSYCHOLOGIE

HANA PEIGEROVÁ

Každému z nás přijde občas na mysl, že toho má dost, že se mu nechce učit, že chce mít chvíli klidu, že ho to už nebaví. Zde jsme pro vás sestavili pár tipů na radostnější studium, na které jsme za své roky studia přišli. Snad pomohou i vám.

1. Najdi svůj styl učení. Pokud se ti to ještě nepodařilo, zjisti, jaký typ učení ti vyhovuje. A to nejlépe ještě před zkouškovým obdobím, a hlavně před státnicemi. Učíš se raději sám nebo v kolektivu? Učí se ti lépe přímo z knih nebo z poznámek? Jsi výkonnější ráno, po obědě nebo v noci? Stačí ti látku zvýrazňovat nebo si ji potřebuješ opakovat nahlas? Pomáhá ti u učení hudba nebo raději úplný klid? Učíš se raději u stolu doma nebo někde v kavárně?

2. Pokud si můžeš vybrat, piš seminární práce na témata, která tě zajímají. Ač někteří akademici rozdávají ke zpracování konkrétní témata seminárních prací či prezentací, vždy je možnost domluvy, případně si lze vždy v daném tématu najít něco zajímavého. Vyučující tvůj zájem ocení. Nepiš, protože musíš, piš, protože chceš.

3. Dělej si při práci radost maličkostmi. Osobně si ráno před učením nebo psaním dám snídani a k samotné práci si uvařím kávu nebo připravím něco na zub, což zapříčiní, že se na práci těším. Pozor však, aby nepřevažovaly „malé radosti" nad samotnou produktivitou. Pokud věnuješ více času upravováním ředkviček na svém chlebu než samotnému učení, něco není v pořádku.

4. Zatočte s přílišným stresem společně. Učíš se na náročnou zkoušku a díky stoupajícímu stresu už ti nic neleze do hlavy? Ačkoli víme, že pro nejvyšší výkon je ideální střední míra stresu (Nakonečný, 1996), tak přemíra stresu už nám neprospívá. Z výzkumu Wegnera, Schülera & Buddeho (2014) vyplývá, že afiliace (neboli sdružování) má pozitivní vliv na prožívání psychosociálního stresu. Zde je perfektní příležitost pro skupinové učení. Jen nesklouzněte k společnému bědování, ale raději se vzájemně podpořte.

5.Měj zdravý „stereotyp". Věříme, že tuhle pohádku už všichni znáte, ale stejně si neodpustíme ji zmínit. Pij dostatek vody, měj dostatek spánku, nejlépe choď spát a vstávej ve stejný čas, mozek ti poděkuje. Vyhýbej se nezdravému a těžkému jídlu a dej přednost lehce stravitelnému a výživnému. Možná nebudeš mít potřebu dát si po jídle šlofíčka, ale budeš mít energii na pokračování v učení.

6. Práce hrou. Intrinsická neboli vnitřní motivace má velmi pozitivní dopad na osobní výkonnost. Jako typický příklad intrinsické motivace se uvádí „hra" (Plháková, 2004). Ačkoli věříme, že při učení to nebude nikdy zcela spontánní hraní, které vidíme zejména u dětí, měli bychom někdy oprášit to malé dítko v sobě a věřme, že nám za to poděkuje. Např. pokud se společně učíte, můžete si z látky vypisovat na lístečky odborné termíny, házet je do klobouku a poté se střídat ve vytahování lístečků a termíny vysvětlovat – jestli si stanovíte v pravidlech soutěže nějaké odměny, záleží na vás.

7. Využívej nabízených možností, ale nauč se selektovat ty „pravé". Nemyslíme si, že by vysoká škola byla pouze o chození na přednášky a skládání zkoušek. Student vnitřně roste právě díky možnostem, které se mu na výšce skýtají. Stačí se jen podívat kolem. Je tolik veřejných přednášek, kurzů, exkurzí, kterých se můžeš zúčastnit, tolik dobrovolničení, praxí a prací, kterým se můžeš věnovat. Můžeš se stát členem hned několika asociací jako je např. ČASP nebo Nevypusť duši. Díky nim si můžeš vyzkoušet různé pozice v bezpečném prostoru. A pokud tě zajímá něco, co zrovna nikdo nenabízí? Tak se na to zeptej sám, neboj se toho, protože nemáš co zkazit. Pokud už ale víš, která část psychologie tě zajímá, nestávej se „sběračem papírů" (člověkem, který si doma do složky zakládá každý certifikát z každé malé přednášky, kterou absolvoval), ale věnuj svůj čas a energii tomu, co si to zaslouží.

8. Prokrastinuj s nádechem psychologie. Pokud máš prostě den blbec, a ne a ne se přinutit do produktivní činnosti, zkus alespoň „prokrastinovat produktivně". Když si chceš pustit seriál, tak si nepustíš po stopadesáté desátou sérii přátel, ale zkusíš třeba seriál Terapie. Pokud si chceš pustit film, vybereš nějaký, který má přesah v psychologii.

9. Užívej si zábavy a volného času mimo psychologii a neměj výčitky. Vyhoření je svině! Nezapomínej, že existuje život i mimo katedru psychologie, měj své zájmy, měj přátelé, se kterými nebudete rozebírat, jak těžká zkouška to teď v úterý byla. Hraj badminton, sbírej známky, běhej v parku, poznávej zákoutí naší republiky, popíjej víno ve vaně, venči psy z útulku. Dělej cokoli, co ti činí radost a probouzí ty jiskřičky v očích.

10. Miluj svůj obor. V životě není nic a nikdo dokonalý. Dokonce ani tvá univerzita, akademici, spolužáci, odborná literatura, praxe... Pokud ale víš, že psychologii miluješ, nebude náročné vypustit tyto nedokonalosti a vnímat, že existuje nespočet možností, kterými můžeš žít, a že psychologií chceš žít.

Bibliografie

Nakonečný, M. (1996). Motivace lidského chování. Praha: Academia.

Plháková, A. (2004). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia.

Wegner, M., Schüler, J., & Budde, H. (2014). The implicit affiliation motive moderates cortisol responses to acute psychosocial stress in high school students [Online]. Psychoneuroendocrinology, 48, 162-168.

PŘEDSTAVENÍ KOORDINÁTORŮ

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Ahoj, jmenuji se Vendula Máčalová. Svůj volný čas nejraději trávím se svou rodinou a přáteli, ideálně někde v přírodě nebo u šálku dobré kávy či sklenky vína. Zbožňuju dobré jídlo a ze sportů je mou srdcovkou plavání a turistika. I když trávím většinu roku v Ostravě nebo doma ve Zlíně, neodolám příležitosti někam vycestovat.

Kontakt:
ostrava@caspos.cz

Manažerka: Manažerka je osoba, která zajišťuje celkové fungování pobočky.

Ahoj, jmenuji se Zuzka, mam ráda přírodu, tanec, své domácí mazlíčky a ráda trávím čas s přáteli třeba u skleničky dobrého vína nebo deskových her.

Kontakt:
zuzanarepkova97@gmail.com

Finanční koordinátor: Jedná se o zajišťování finančního fungování pobočky a proplácení nákladů spojených s propagační činností či realizací akcí ČASP.

Tým propagace a akcí: Jedná se o realizaci a propagaci akcí, jako je například psychopárty, večery ve jménu frisbee nebo hry o páté.

Ahoj, jmenuji se Kristýna Kolářová, ale přátelé mi říkají Týna. Miluju Pho, to je vietnamská polévka - určitě doporučuji jako lék na cokoliv. Miluju cestování a mým hobby je moje škola. Momentálně čtu Fromma - Mít nebo být, tak až to dočtu, dám vám vědět, jaké to bylo.

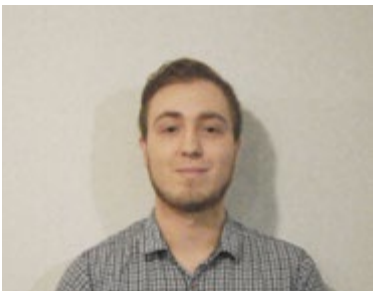
Kontakt:
kolarova.kristyna1@gmail.com

HR tým: HR tým se stará o administrativu potenciálních, aktivních i pasivních ostravských členů ČASP a spravuje úkolový portál, který je využíván koordinátory.

Ahoj, jmenuji se Dominika Ullmannová, ráda trávím čas v přírodě, na cestách či s přáteli. Kromě psychologie mě fascinují také zajímavé stavby a fasády. Když si chci během týdne odpočinout, čtu si nebo jdu cvičit.

Kontakt:
dominikaullmann20@gmail.com

Tým projektů a vzdělávání: Organizace přednášek, besed, workshopů a kurzů převážně s psychologickou tématikou.



Ahoj, já jsem David Stodůlka, jsem koordinátor Buddy projektu. Mám rád pozitivní lidi, pohyb, Pána prstenů a Eragona. Jsem společenská bytost, která je pro každou volovinu. Taky zbožňuju svíčkovou!

Kontakt:
F17420@student.osu.cz

Buddy projekt: Buddy projekt ulehčuje prvákům vstup na vysoké školy. Ať už se jedná o orientaci ve škole, v Ostravě, o zápis předmětů či o začlenění do kolektivu.

Ahoj, moje jméno je Karin Pečonková. Ze všeho nejvíce mám ráda svou rodinu, přátele, studium a taky tanec. Pokud mám tohle všechno pohromadě, jsem šťastný člověk. Když se však něco nedaří, spolehlivě mě rozveselí babiččina svíčková.

Kontakt:
peconkovak@centrum.cz

Projekt Psychotalks: Tento projekt, který je pořádán každý první čtvrtek v měsíci v Aule FSS, je určený i veřejnosti. Slouží k destigmatizaci duševních onemocnění, šíření osvěty a dostávání aktuálních psychologických témat do povědomí veřejnosti.

Ahoj, jmenuji se Debora Janáčková. Mimo „šéfredaktorování" se aktuálně snažím dokončit svou bakalářskou práci - držte mi palce. Jinak mám ráda víno a kafe, zvolené pořadí slov není náhodné. Když mi zbyde nějaký čas navíc, odpočinu si u hry na kytaru.

Kontakt:
Caspis.ova@gmail.com

Časpis: Semestr psychologie:
Časpis: Semestr psychologie je časopis vycházející jednou za semestr. Informuje o činnosti ČASP, přibližuje obor psychologie a dává studentům prostor se kreativně vyjádřit.

Projekt Bylo Nebylo potřebuje nového koordinátora! Můžeš jím být právě ty!

Projekt Bylo Nebylo: Tým projektu Bylo Nebylo chodí číst hospitalizovaným dětem do ostravských nemocnic.

KURZ KOMPLETNÍ KRIZOVÉ INTERVENCE

DEBORA JANÁČKOVÁ

Crr, crrr, crrr! Představte si drnčící telefon. Pomyslně zvedám sluchátko: „Linka důvěry, dobrý den." Toto je můj první nácvik. Mám srdce až v krku. Na druhé straně slyším jen nepravidelný dech. Po chvíli vzlykání. Ale ne, brečí! Musím něco říct. Ale co mám říct? „Slyším, že pláčete. Jste v pořádku?" Nic. „Jste teď právě v bezpečí?" „Jo." „Můžete teď mluvit?" Štkavý pláč. „Jsem tu pro vás. Chcete mi říct, co se stalo?" „On mě podvedl. Debil! Už nic nebude jako dřív."

Vedle mě sedí Tomáš a Katka. Bedlivě zapisují poznámky, aby mi posléze mohli dát zpětnou vazbu. Vyděšeně na ně koukám, nevím, jak mám pokračovat dál. Sklopím zrak na papír, kde mám pár bodů k tomu, jak má správná intervence vypadat. Klientka je v bezpečí, ale je rozrušená. Nechám průchod emocím… Rozhovor pokračuje dalších asi 15 minut, než dospěje ke konci. Zavěsím sluchátko. Oddechnu si a utřu pot z čela. Mám to za sebou.

Takových nácviků mě čeká ještě požehnaně. Jsem totiž stejně tak jako dalších 19 lidí účastníkem Kurzu krizové intervence, který se nám již podruhé podařil pod záštitou ČASP a Déčka Liberec z. s. otevřít u nás v Ostravě. Kurz je určen jak pro studenty, tak pro nestudenty, takže se nám tu sešla různorodá parta. Cíl máme ale všichni společný, chceme se stát krizovými interventy. Cesta to bude nelehká, dohromady musíme absolvovat 150 hodin kurzu, musíme se prokousat rozličnými tématy ať už z psychologie či sociálně-právního okruhu. Musíme se naučit intervenovat po telefonu, ale i komunikovat face to face. A hlavně musíme úspěšně zvládnout závěrečnou zkoušku. A na úplný závěr obdržíme osvědčení s akreditací MPSV, které nám otevře cestu do praxe.

Co se mých dojmů z kurzu týče, přestože ještě nejsem na konci, všem bych ho určitě doporučila. Kurz krizové intervence vás obohatí nejen vědomostmi, ale hlavně zkušenostmi. Rozhodně své investice nelituji.

Pokud byste se chtěli o kurzu dozvědět více a případně se chtěli účastnit dalších běhů, informace s dostatečným předstihem najdete na stránkách www.caspos.cz.

ČASP PŘIPRAVUJE

SÁRA LAKOMÁ

Po Novém roce se v ČASP postupně proměnilo obsazení jednotlivých týmů a projektů. Jejich nové tváře byly představeny na předchozích stránkách. Následující řádky vám poskytnou malé nahlédnutí do toho, co se chystá.

Přicházející studenti psychologie mají mnohdy poněkud zkreslenou představu o svém oboru a neví, v jakých oblastech je možné se uplatnit a co vše obnáší se na jednotlivá místa dostat. Tým projektů a vzdělávání pracuje na projektu, který by rozšířil povědomí stávajícím i budoucím studentům o jejich možnostech po studiu. Cílem je vytvořit platformu, kde by odborníci s bohatou životní zkušeností, ale také čerství absolventi, mohli sdílet svůj příběh o své práci, zkušenostech a o tom, jak se dostali tam, kde nyní jsou.

Tým projektů a vzdělávání dále zvažuje spolupráci s hospicem Strom Života, a to formou dobrovolnictví v jeho aktivitách, kterými je například práce s pozůstalými dětmi. Přestože jsou tyto inovace ještě stále v plenkách, o jejich průběhu budete průběžně informováni na sociálních sítích ČASPy.

KURZ KRESBY POSTAVY S MGR. ZDEŇKEM ALTMANEM

SÁRA LAKOMÁ

„Nakresli mi postavu a já ti povím, co jsi zač.“ Tento výrok nebyl jediným mýtem, který se pokusil Mgr. Zdeněk Altman vyvrátit 14. – 15. prosince během kurzu Kresby postavy.

Česká asociace studentů psychologie v rámci své série kurzů tentokrát studentům umožnila nahlédnout do světa jedné z projektivních technik spolu s Mgr. Zdeňkem Altmanem, který se v současné době věnuje soukromé psychologické praxi, lektorské činnosti a diagnostice. Kromě seminářů o projektivních technikách nabízí kurzy komunikačních a psychologických dovedností a semináře pro školskou oblast, kde vychází ze své zkušenosti v pedagogicko-psychologických poradnách.

„Rozdejte si papíry a tužky. Papír rozdělte na dvě poloviny. Do jeho levé poloviny nakreslete postavu člověka…“ Takto zněla první slova lektora po tom, co vstoupil do společenské místnosti Kampus Palace. Mě osobně tyto úvodní věty přivedly do mírné duševní nepohody. Zároveň jsem byla v plném očekávání, co bude následovat. Ulevilo se mi, když jsem zjistila, že záměrem zadání bylo seznámit se s tím, jak se klient v takové situaci může cítit, nikoliv vyhodnocení našich kreseb.

Přednášející poté plynule přešel k teoretické části. Na začátku několikrát zdůraznil, že test kresby postavy nefunguje jako věštecká koule, ale slouží pouze jako podpůrná pomůcka při diagnostice. Vždy je třeba zohlednit kontext a jsou vyžadovány zkušenosti hodnotícího. Zmínil výhody a úskalí této techniky, například to, že závěry z kreseb mají pouze hypotetický charakter. Jako diagnosticky bezvýznamné označil kresby, které jsou zatíženy přílišnou uměleckostí, nebo autorovou neschopností kreslit. Studenti byli dále seznámeni s pravidly administrace, se způsoby interpretace kresby a analýzou důležitých znaků na kresbě postavy. Teoretický výklad byl prokládán rozmanitou sbírkou kreseb, které Mgr. Altman interpretoval a také okomentoval příslušnými příběhy.

Navzdory délce a intenzitě kurzu, poutavý projev přednášejícího nesl velký podíl na úspěšném boji s únavou a udržením pozornosti. Studenti získali základy analýzy kresby postavy pro diagnostické účely, které jim mohou posloužit jako odrazový můstek při sbírání dalších zkušeností v této oblasti. ■

EXKURZE DO SPC & PPP

SÁRA LAKOMÁ
KATEŘINA BAROŠOVÁ

A co dalšího se u nás v uplynulém semestru událo? Návštěvy poradenských zařízení, Pedagogicko-psychologické poradny (dále jen PPP) a Speciálně pedagogického centra (dále jen SPC), se staly tradicí, a tak ani tento školní rok nebyli studenti díky iniciativě Týmu projektů a vzdělávání ochuzeni o exkurzi na obě pracoviště, které jsou umístěné v Ostravě-Zábřehu. Tamější paní psycholožky podaly na úvod studentům všechny důležité informace a poté již měli příležitost nahlédnout více do praxe. Účastníkům exkurze byly představeny některé psychodiagnostické metody, například inteligenční testy SON-R, WISC či scéno test. Také se mohli seznámit s podmínkami a možnostmi uplatnění v tomto sektoru. V následujících řádcích vám nyní přiblížíme jednotlivá zařízení. ■

SPC

Speciálně pedagogické centrum je školské poradenské zařízení.

Pracovní tým je tvořen psychologem, speciálním pedagogem, sociálním pracovníkem a administrativním pracovníkem.

Poskytuje služby dětem se zdravotním postižením (konkrétně v Ostravě-Zábřehu se zaměřují na poruchy autistického spektra a na vady řeči).

Dalšími typy SPC jsou: SPC pro žáky s mentálním postižením, SPC pro žáky s tělesným postižením, SPC pro žáky se sluchovým postižením, SPC pro žáky s vícečetným postižením a SPC pro žáky se zrakovým postižením.

Provádí komplexní diagnostiku žáka (psychologickou a speciálně pedagogickou).

Poskytuje také sociálně právní poradenství (provádí jej obvykle sociální pracovník).

PPP

Pedagogicko-psychologická poradna je školské poradenské zařízení, které je určeno především dětem s výchovnými a vzdělávacími obtížemi.

Ke službám, které poskytuje, patří: prevence, diagnostika a řešení vzdělávacích a výchovných obtíží, kariérové poradenství, zjišťování školní připravenosti žáka, práce s nadanými žáky, konzultace a poradenství určené žákům, zákonným zástupcům a pedagogům.

Další činností poradny je určení stupně podpůrného opatření u žáka s obtížemi, na jehož základě je následně upravena výuka, případně jsou dotyčnému poskytnuty vzdělávací pomůcky či reedukace

Pracovní tým tvoří psycholog, speciální pedagog, sociální pracovník a metodik prevence.

Zařízení dále spolupracuje s institucemi, jako je Středisko výchovné péče, Orgán sociálně-právní ochrany dětí, s klinickými psychology a pedopsychiatry.

PROF. ZDENĚK MATĚJČEK

SÁRA LAKOMÁ

Světově uznávaný dětský psycholog

Narození: 16. srpna 1922

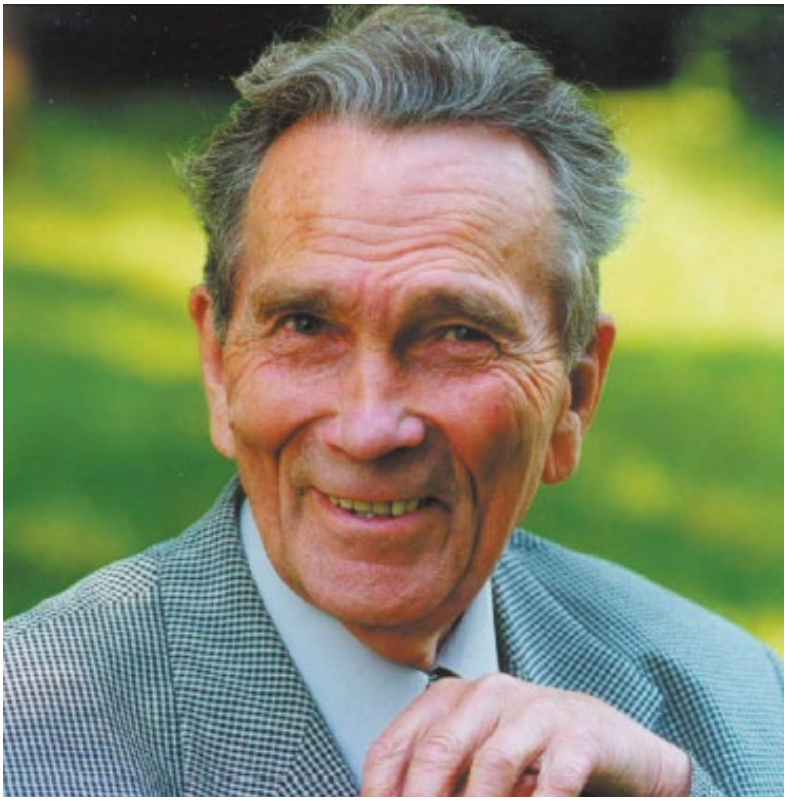
Úmrtí: 26. října 2004

Klíčová témata: diagnostika dětí, dyslexie, náhradní rodinná péče, psychická deprivace, SOS vesničky, studie nechtěných dětí, studium podmínek vývoje dětí v ústavech, výchova, vývojová psychologie

Publikace: Náhradní rodinná péče, Psychická deprivace v dětství, Výchova dětí v neúplné rodině, Naděje není v kouzlech, Osvojení a pěstounská péče, Počátky našeho duševního života

Se jménem Zdeněk Matějček se mi jako první vybaví představa fotografie postaršího muže s usměvavou, vrásčitou tváří překypující vřelostí a moudrostí. Veřejnost i klienti na něj vzpomínají jako na pozitivního a mírumilovného člověka (Matějček, Jandourek, 1999). Hned mou druhou asociací je představa osobnosti, která byla velkým přínosem pro dětskou psychologii u nás i za hranicemi. Profesor sám sebe nepopisuje jako člověka, kterému bylo do vínku dáno velkého talentu. Podle jeho výpovědí jsou jeho úspěchy výsledkem úsilí, dřiny, ale také dobrých příležitostí a nabídek, kterých se chytil a věrně jim sloužil.

„…vlastně vždycky k tomu, co za něco stálo, mě někdo jiný



pozval – a já jsem u toho pak zůstal a oné myšlence či onomu problému jsem dost věrně (aspoň si to myslím) sloužil…" (Matějček, 1999, str. 126).

Nevšední a trnitá cesta z hřebčína k psychologii

Pojďme zaostřit a podívat se na jeho život více zblízka. Vezmeme to chronologicky tak, jak se vše odehrálo. Zdeněk Matějček se narodil 16. srpna roku 1922 v Kladrubech nad Labem jako syn ředitele, dříve císařského hřebčína, což mu zajistilo postavení panského dítěte. O svém dětství v rozhovorech vypráví v množném čísle, neboť mu po boku vždy stál jeho bratr. Vztah s ním postupem času vzrostl v silné bratrské přátelství (Matějček, Jandourek, 1999).

Ke konci války bojoval s tuberkulózou a dalšími zdravotními obtížemi

Jeho studijní možnosti na pár let pozastavila válka. Po maturitě na Pardubickém gymnáziu získal místo ve fabrice u Bati a později pracoval jako zemědělský dělník v hřebčíně. Přestože jeho cesta následně dostala jiný směr, profesor tyto zkušenosti vnímá jako přínosné: „*Tady jsem poznal mnoho lidí a mnoho charakterů, což pro mne bylo vždycky nesmírně zajímavé a přitažlivé. A poznával jsem je z pohledu podřízeného! Tady jsem totiž byl najednou úplný kmán, na nejnižším stupni společenské hierarchie – a to je také vynikající škola života*" (Matějček, 1999, str. 90).

Ke konci války bojoval s tuberkulózou a dalšími zdravotními obtížemi, které ho sužovaly celý život. Teprve po válce se mohl vrátit do školy. Zvolil studium českého jazyka a filozofie (psychologie byla její součástí). Po událostech v únoru 1948 se jeho šance na kantorskou kariéru zúžily. Chtěl se vyhnout nepříjemným prověrkám a ponížení s nimi spojenými a rozhodl se ke komisi nepřistoupit. Psychologie se naskytla jako další možnost a v té době ji vnímal jako volbu z nouze ctnosti (Matějček, Jandourek, 1999).

Psychologem ve vědě, psychologem mezi čtyřma očima

Jako psycholog své první místo získal v roce 1950 v Sociodiagnostickém ústavu v Praze. Toto zařízení bylo velmi nadčasové – na vyšetření se pracovníci podíleli společně a pro Matějčka to bylo skvělé místo, kde načerpat první zkušenosti. Seznámil se zde s profesorem Langmeierem. Stala se z nich nerozlučitelná dvojice a jejich jména se začala vyskytovat vedle sebe čím dál častěji (Matějček, Jandourek, 1999).

Profesor Matějček se během svého působení věnoval jak praktické psychologii, tak výzkumné činnosti. Známe ho jako přednášejícího a zároveň jako dětského psychologa provádějícího diagnostiku a poradenství. Tyto dvě oblasti se v jeho životě navzájem prolínaly. Pojďme se podívat na přínosy, kterými profesor přispíval na akademické půdě. Spolu s profesorem Langmeierem se zabývali problematikou neuspokojování psychických potřeb a na základě toho definovali nový psychologický pojem psychická deprivace, který popsali v publikaci „Psychická deprivace v dětství" (Matějček, Langmeier, 2011). Také po boku profesora Langmeiera byli v Česku prvními, kteří se zabývali dyslexií (Švancar, 2002).

S docentem Dytrychem (2003) se podílel na několika studiích, jednou z nich byla studie nechtěných dětí. Dále stál u zrodu jedné z forem náhradní rodinné péče tzv. SOS

Zdroj: dvojka.rozhlas.cz

vesniček, o kterých si můžete více přečíst v odborném okénku. Své dojmy popisuje profesor slovy: *„Do té doby jsme sledovali, jak psychická deprivace vzniká, teď jsme viděli, jak se napravuje.“* (Matějček, 1999, str. 129).

Nemalým článkem k lepšímu světu

K tomu abychom porozuměli, jakým přínosem byly Matějčkovy objevy jako například již zmíněný fenomén psychické deprivace, je důležité brát v úvahu kontext doby, ve které žil. Za socialismu se nahlíželo na rodinu jinak, než je tomu dnes. V popředí stála ústavní péče a hodnota rodiny byla ohrožena. Veřejnost ani stát si nebyly vědomy hrozeb, které ústavní péče přináší. V roce 1964 vešel

...definovali nový psychologický pojem psychická deprivace, který popsali v publikaci „Psychická deprivace v dětství“

v platnost nový Zákon o rodině upravující postavení rodiny nejen na popud kritizujících a přímluvných slov odborníků (Matějček, 2004). Profesor Matějček je rovněž řazen k reformátorům zdůrazňující roli rodiny.

Aktem, který tyto hlasy dále podtrhl, byla realizace dokumentárního snímku Děti bez lásky (1963), k níž byl profesor přizván. Film porovnává podmínky vývoje dětí z ústavního a rodinného prostředí a autenticky zobrazuje projevy psychické deprivace (více se o dokumentu dočtete na dalších stránkách v sekci recenzí). Snímek byl uveden nejprve v zahraničí, kde sklidil takový úspěch, že se mu podařilo dostat na tuzemská plátna navzdory

tehdejší protirodinné ideologii. Spoluúčast na tomto projektu profesorovi umožnila dostat se za hranice. Tou nejcennější návštěvou byla cesta do Států, kde se setkal s Johnem Bowlbym, který se k filmu vyjádřil.

„John Bowlby opravdu byl nejvyšší světovou autoritou, pro Spojené národy už v roce 1951 připravil zprávu, která celé bádání o psychické deprivaci odstartovala, a pro mne s Pepou Langmeierem byl někým takovým jako onen Sigmund Freud pro psychoanalytiky. Já ho do té doby nikdy neviděl ani na obrázku. On musel mou panickou reakci dobře vidět – a zachoval se vskutku jako grand." (Matějček, 1999, str. 129).

Tátou a manželem

Profesor Matějček se po celou svou profesní kariéru zabýval tématikou rodiny a výchovy. Nabízí se nám otázka, jakým byl manželem a jakým byl otcem. Oženil se v roce 1951 a byl otcem tří děti. Obě dcery se dnes věnují pomáhajícím profesím. Prvorozená dcera Jarmila na otce vzpomíná jako na velmi laskavého člověka, který si na svou rodinu i přes svou vytíženost vždy našel čas. Nevnímá, že by jako malí byli jeho pokusnými králíky.

„Spíš bych řekla, že jak se na nás učil, tak to do knížek psal. Rozhodně to nebylo tak, že by měl napřed nějaké ideály a ty na nás pak uplatňoval. Velmi pečlivě nás sledoval, to ano. Mně, sestře i bratrovi psal podrobné zápisy o tom, kdy jsme dosáhli určitých stupňů vývoje" Jarmila Klégrová (2017).

Závěrem

Při pročítání života profesora Matějčka se mi v hlavě vytvořily dva pohledy na jeho osobu. Na jednu stranu vidím obyčejného člověka, který přišel ke svému oboru tak trochu jako slepý k houslím, přijal svou roli psychologa a začal jako řada dalších. Nepovažoval se za výjimečného a vše přijímal s pokorou. Přes své úspěchy, tituly a publikace byl stále člověkem. Nedovolil,

Tou nejcennější návštěvou byla cesta do Států, kde se setkal s Johnem Bowlbym

aby ho zkušenosti omámily k „všeználkovství", a proto nikdy nedával na první dojem a vyšetření prováděl se vší pečlivostí (Matějček, Jandourek, 1999). Zároveň se mi stále jeví jako ta neobyčejná osoba, kterou známe z učebnic. ■

Zdroje:

Elblová, M., Matějček, Z., Jandourek, J., & Chvátalová, H. (1999). Zdeněk Matějček: Naděje není v kouzlech. (Vyd. 1., 230, [12] s. obr. příl.) Praha: Portál.

Langmeier, J., & Matějček, Z. (2011). Psychická deprivace v dětství. (Vyd. 4., dopl., v nakl. Karolinum 1., 399 s.) Praha: Karolinum.

Matějček, Z., Dytrych, Z. & David, H. (2003). Born Unwanted. American Psychologist, 58(3), 224.

www.bbc.co.uk/czech/interview/story/2004/10/041028_matejcek.shtml (2004) Rozhovor se Zdeňkem Matějčkem. Získané z: http://www.bbc.co.uk/czech/interview/story/2004/10/041028_matejcek.shtml

Švancar, R. (2002). Prof. Zdeněk Matějček o dyslexii. Učitelské noviny, 2002(37). Získané z: http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=4137&PHPSESSID=8f819ad3035fe727e0c74ff3cb8bc6f7

hledamerodice.cz/2017/09/08/facku-nam-otec-nikdy-nedal/ (2017) Lucie Zídková, Jarmila Klégrová. Získané z: http://hledamerodice.cz/2017/09/08/facku-nam-otec-nikdy-nedal/

ROZHOVOR S MGR. MARCELOU KOPŘIVOVOU

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Mgr. Marcela Kopřivová vystudovala magisterský obor vychovatelství s volnočasovým a resocializačním zaměřením na pedagogické fakultě Ostravské univerzity. V současné době již čtvrtým rokem pracuje v Centru psychologické pomoci, kde se věnuje náhradní rodinné péči. Dříve působila jako sociální pracovník v organizaci Fond ohrožených dětí, kde se věnovala práci s pěstouny a sanaci. Poté pracovala také na krajském úřadě, kde se věnovala evidenci dětí pro pěstounskou péči a osvojení.

1. Jaká je konkrétní náplň vaší práce a jaké pocity vám přináší?

Pracuji v Centru psychologické pomoci na pozici sociálního pracovníka. Doprovázím pěstounské rodiny příbuzenské i zprostředkované přes krajský úřad a pěstouny na přechodnou dobu. Dále jsem konzultant pro sociálně právní poradenství. OSPOD mi posílá rodiče po rozchodu, kteří mají spory o děti, s nimiž se snažím dojít k dohodě.

Náhradní rodinná péče je oblast, která mě provází od doby, kdy jsem dostudovala. Dělám to velice ráda, ale přiznávám, je to velice náročné. Je to práce hezká, protože vidíte výsledky, když děti dělají pokroky a rodina funguje. Máte dobrý pocit a do rodin se těšíte. Kde však problémy gradují, vyskytuje se nespolupráce, špatné osobní nastavení, tam je práce poměrně těžká. Nejhorší situace nastává, když náhradní rodina problémy nezvládne a dítě z ní musí odejít. To jsou hodně těžké okamžiky.

Je to práce hezká, protože vidíte výsledky...

Spolupráce se soudy a OSPODem je důležitá, ale vyčerpávající, protože pracujete s lidmi, kteří vedou zákopovou válku. Někteří dojdou k dohodě, jiní to pojímají jako pomstu vůči druhému rodiči a tím ubližují dítěti. Nejtěžší je, když se stejní rodiče stále vrací a nevnímají potřeby vlastního dítěte.

2. Vzít si dítě do adoptivní či pěstounské péče je velké rozhodnutí,

které ovlivní celý zbytek života. Co všechno by měli budoucí náhradní rodiče vědět?

V podstatě je jedno, jestli to je osvojení nebo pěstounská péče. Vždy se musí pracovat s tím, že to není jejich vlastní dítě, že je to dítě někoho jiného. Musí ho přijmout takové, jaké je, s tím, že mu můžou dát model fungování ve společnosti, hodnoty apod. Ale temperament, osobnost, odlišné chování v určitých situacích, tak to nezmění. Není to tak, že dítěti dáte své příjmení a ono najednou bude podle vašich představ. To ale platí i u biologických rodičů. Vaše dítě také nebude přesně podle vás. U pěstounů je ještě specifikum, že přijímají celou rodinu, spolupracují s ní a jsou v kontaktu. Nemusí být hned osobní, ale například přes sociální sítě. Další specifikum je, že děti hledají své kořeny. Zvlášť při dospívání a v pubertě. Vše je o obrovském obětování, protože dítě si s sebou táhne svou minulost a traumata. Práce s nimi je dlouhodobá, takže váš osobní a partnerský život ustupuje do pozadí a opravdu to je rozhodnutí na celý život. Také je to o spolupráci s odborníky.

3. Je nutné před přijetím dítěte do péče absolvovat nějaký kurz? Popřípadě co obnáší?

To je zákonem dané. Příprava žadatelů o náhradní rodinnou péči trvá 48 hodin, a to jak pro adoptéry, tak pro pěstouny. Pro pěstouny na přechodnou dobu je to 72 hodin, protože

Vždy se musí pracovat s tím, že to není jejich vlastní dítě...

se musíte naučit dítě přijmout, ale i se odpoutat. Pěstouni příbuzenští kurz neabsolvují a dítě jim je svěřováno rovnou.

4. Přijetí dítěte je jistě velký nápor na psychiku. Existují nějaké podpůrné skupiny nebo terapeutické programy pro tyto rodiny?

Každý pěstoun musí uzavřít tzv. dohodu s nějakou doprovázející organizací, která má pověření od krajského úřadu. Každá organizace nabízí něco jiného. U nás nabízíme například supervize, máme i kluby pro pěstouny, kde je možné sdílení jejich zážitků a zkušeností. Je možná i klasická psychologická intervence individuální, skupinová a rodinná.

5. Jaká jsou práva pro osvojení/pěstounství u homosexuálních párů či svobodných osob?

Osvojení v tuto chvíli není možné. U pěstounské péče se na sexuální orientaci nehledí. O pěstounskou péči mohou stejně tak žádat i druh a družka či samoživitelé. Někdy může být soudem určena pouze jedna osoba z páru, na kterou se následně vztahují práva a povinnosti pěstouna.

6. Mají-li rodiče již své vlastní biologické děti, bere se v potaz jejich názor na nového sourozence?

Máme i přípravu pro děti. Pokud se dítě sociální pracovnici nebo psychologovi svěří, že si přijetí do péče nepřeje, tak je třeba s rodinou pracovat. Jejich žádost je pozastavena nebo vzata zpět. Dítě musí přijmout celá rodina. Jinak by následoval konflikt, který není v zájmu ani jednoho dítěte.

7. Hraje při přijetí do péče roli také délka manželství a jeho stabilita? Popřípadě jak se zjišťuje?

Není to zákonem nikde stanoveno, ale je důležité, aby spolu partneři byli sladění, aby společně zvládali spolupracovat, respektovat

se a tolerovat se. Jako je pro partnery obrovská zkouška narození vlastního dítěte, tak přijetí dítěte cizího je ještě mnohonásobně větší zátěž. Stabilita se zjišťuje rozhovory, projektivními metodami a podobně.

8. Kolik dětí může mít jedna rodina v náhradní rodinné péči? Je to nějak omezeno?

Omezeno zákonem to není. Dříve byly velké pěstounské rodiny, kde bylo až deset dětí. Zde se vytrácel individuální přístup k dítěti. Děti jsou náročné a vyžadují hodně pozornosti, kterou jim v tomto počtu nelze objektivně dát. Pokud to nejsou velké sourozenecké skupiny, tak se přistupuje k tomu, že čím míň dětí, tím lépe. Doporučení je mít jedno až tři děti. Maximálně čtyři. Důležité je,

Dříve byly velké pěstounské rodiny, kde bylo až deset dětí.

aby byl mezi nimi rozestup z důvodu plné adaptace a získání pocitu bezpečí. Minimální doporučená délka je dva roky od přijetí dítěte.

9. Jakým způsobem je dítěti vhodné říct, že je osvojené?

V podstatě od té doby, co jste dítě přijali, s ním o tom máte mluvit. U malých dětí například formou pohádek. Dítěti informace dávkujete postupně ve formě, které rozumí. Běžné je říkat: „Máš maminku, které ses narodil, která se o tebe nemohla starat. Potom máš mě jako druhou maminku. Já tě vychovávám, pečuji o tebe a máme tě rádi." Stejnou formou u tatínků. Záleží, co má dítě za sebou. Když je starší a pamatuje si rodiče, tak můžete říci: „Dva roky jsi byl s maminkou a tatínkem, pak se o tebe už nemohli postarat, tak jsme si tě vzali my." Důležité je pracovat s identitou dítěte. Když to dítě bude slyšet, vezme to jako součást

svého přirozeného vývoje a života. Podle zákona musíte dítě o osvojení informovat před nástupem do školy. Pěstouni na přechodnou dobu zpracovávají tzv. knihu života, což se může pojmout formou příběhů nebo jako fotoalbum, kde se uvádí, co se stalo, jak se to stalo a proč. Kniha s dítětem putuje a pěstoun nebo osvojitel s tím může dále pracovat.

10. Jaké máte zkušenosti s etnickými či národnostními menšinami, které se chtějí stát osvojiteli nebo poručníky?

Mimo majoritní etnikum máme nejčastěji také romské žadatele. Potřebovali bychom jich více. Protože dětí romského etnika čekající na zařazení do náhradní rodinné péče je hodně. Je ideální, když romské dítě může jít k lidem, kteří jsou také romského etnika. Jedná o velké specifikum a může jít „ke svým". Jdou-li děti romského etnika do majoritních rodin, tak se musí pracovat i s okolní společností. Dítě v podstatě nepatří nikam. Klasické romské rodiny jej mezi sebe nepřijmou, protože má výchovu a hodnoty majority, na druhou stranu majoritou je také odstrkováno, protože si lidé projektují názor na celé etnikum.

11. Chce li navázat biologický rodič osvojeného dítěte kontakt s dítětem popřípadě rodinou, je to možné?

Z právního hlediska to nelze. Pokud by biologický rodič chtěl nějaké informace, tak může zajít na OSPOD. Říct, čí rodič je a sociální pracovnice, pokud tyto informace má, může kontaktovat osvojitele. V tu chvíli je na nich, jestli předají biologickému rodiči nějaké informace. Návrat do původní rodiny z právního hlediska není možný.

12. Je v rámci náhradní rodinné péče nějaký zdravotní či věkový limit, který by přijetí dítěte do péče zakazoval?

Dle zákona není. Ale doporučení je, aby mezi dítětem a náhradním rodičem byl přiměřený věkový rozdíl, což je 20 – 40 let. U příbuzných se na to nehledí. Musí být schopný se o dítě postarat. Člověk může mít zdravotní komplikace i omezení, ale nesmí to bránit v péči o dítě. Co však přípustné není, jsou psychická onemocnění a závažné choroby.

13. Jak dlouho trvá proces, než dítě do péče svěříte?

Od podání žádosti by měli být lidé cca do roka zařazeni do evidence žadatelů o náhradní rodinnou péči. Pak je to o tom, jak otevřenou mají náruč, jaké dítě chtějí přijmout a jaké dítě je v evidenci. Od toho se odvíjí čas. Pokud chtějí zdravé dítě majoritního etnika, bez kontaktů na původní rodinu, co nejmladší... Takových není moc. Dítě si může táhnout drogovou či alkoholovou závislost matky nebo traumata z předchozí rodiny, takže záleží, na co si pěstouni či osvojitelé troufají.

14. Co dělat, jestliže má člověk trvalý pobyt v cizině, nebo ztratí české občanství a chce adoptovat dítě?

Když nejste občan České Republiky, ale jste občanem EU a žijete tady minimálně tři měsíce, tak můžete požádat o náhradní rodinnou péči. Důležité je vykonat zde přípravu. Osvojení dítěte z ciziny je možné přes úřad mezinárodně právní ochrany dětí se sídlem v Brně.

Paní magistro, velmi vám děkujeme za rozhovor.

SEMESTR PSYCHOLOGIE

HLEDÁME NOVÉ ČLENY DO REDAKCE

KDO JSME?

Časpis: Semestr psychologie je nový projekt vzniklý na ostravské pobočce ČASP. Časopis vychází jednou za semestr.

NAŠIMI HLAVNÍMI CÍLI JSOU:

- propojit život studentů s životem katedry
- informovat o činnosti ČASP (akce a projekty)
- přiblížit studentům obor psychologie (rozhovory, příběhy z praxe)
- poskytnout studentům prostor pro kreativní tvorbu

Jsi studentem psychologie a chceš se podílet na tvorbě článků z oblasti psychologie a života naší katedry a zvyšovat tím její kvalitu? Rád píšeš, fotíš nebo jinak tvoříš? Jsi aktivní a pracovitý a zajímáš se o oblast psychologie i mimo školní lavici?

Potom hledáme právě tebe! Neváhej a pošli nám svůj motivační dopis ještě dnes a my se ti jistě ozveme!

Dopis zašli na níže uvedenou emailovou adresu:
caspis.ova@gmail.com

V elektronické formě nás najdeš zde:
facebook.com/**CaspisOstrava**

©Anna Turková

TOHLE NEJSOU TVÍ PRAVÍ RODIČE, JDI S PRAVDOU VEN

HANA PEIGEROVÁ

Při umývání nádobí, při cestě tramvají, při projíždění internetu, při nudné přednášce… Při všech těchto aktivitách a mnohých dalších se nám potulují myšlenky a kolikrát jsme až překvapení, co náš mozek dokáže vyplodit za prapodivné spletence a jakými otázkami se dokáže zaobírat. Avšak kolik z nás se někdy věnovalo podobným myšlenkám, které se odehrávaly v hlavě Tess Kratochvílové: „Odkud vlastně jsem? Co jsem udělala špatně, že mě opustili? Nebyla jsem pro ně dost dobrá, určitě nejsem dost dobrá… Kdo tedy jsem?“

Narodila jsem se v roce 1993, což není nic tak zajímavého, v tomto roce se narodila spousta dětí. Překvapivé na tom ale je, že si mě z porodnice neodnesla má biologická máma, která mě porodila, ale dva týdny nato si mě vzali mí adoptivní rodiče. Má maminka s tátou (adoptivní rodiče, pozn. red.) nemohli mít děti, ačkoli se o to snažili asi osm let. Mamka si ale přála mít rodinu a nebylo pro ni důležité, zda budou děti nést její geny, proto se rozhodli pro adopci. Tři roky nato jim zazvonil ten kouzelný telefon a dozvěděli se, že se jim v červnu narodí holčička. Zábavné je, že první pár, kterému volali o tom, že se narodím a mohla bych se stát jejich dcerou, mě odmítl, protože měli na daný termín už zaplacenou dovolenou – díky bohu, protože mám teď milující rodinu.

první pár, kterému volali o tom, že se narodím a mohla bych se stát jejich dcerou, mě odmítl

Rodiče mi myšlenku toho, že jsem adoptovaná, předkládali nenápadně už odmalička v různých pohádkách, kdy mi maminka vyprávěla, jak si pro mě přišli někam do domečku a já už tušila, že mě v bříšku asi nenosila. Tehdy jsem říkala, že jsem holka ze sekáče. Ale oficiálně jsem se o adopci dozvěděla v sedmi letech, než jsem nastoupila do první třídy. Pamatuju si, že jsem jim odpověděla, že jsem to tušila a informaci přijala – necítila jsem žádnou nenávist, zradu nebo negativní pocity. Ale

otázky v hlavě se objevovaly i přesto. Cítila jsem, že jsem jiná. Když jsem závodně tancovala, koukala jsem na rodiče ostatních dětí a pozorovala jsem, jak jsou si podobní. Zato já se svými rodiči nesdílela geny, nemohli jsme mít stejný nos nebo bradu. Nebo výšku. Má výška se stala velmi ožehavým tématem, protože se mě často někdo ptal: „A po kom jsi tak malá?" S touto otázkou jsem se nedokázala poprat. Nechtěla jsem lhát, ale nechtěla jsem ani říct pravdu – že nevím, protože neznám svou biologickou rodinu. Kdybych se šla tehdy poradit s mamkou, jistě by mi poradila, jak reagovat, ale já byla taková ta statečná holčička, která si se vším poradí sama. Tyhle občasné krize se ale děly vlastně jen v mé hlavě, širší rodina mě měla vždy ráda a nezažila jsem žádnou šikanu,

Když jsem závodně tancovala, koukala jsem na rodiče ostatních dětí a pozorovala jsem, jak jsou si podobní.

i když na to může mít vliv i místo, kde jsem vyrůstala – Praha je dost anonymní a lidé jsou zvyklí na všelicos.

Když jsem začala chodit na střední, ležela jsem v nemocnici s ledvinovými kameny a začalo se zjišťovat, jakého jsou původu. Díky rozborům se zjistilo, že ta choroba je metabolicky dědičná. Tehdy se mě v nemocnici často ptali na rodinnou anamnézu a poprvé jsem musela svými slovy neustále opakovat, že jsem adoptovaná a rodinnou anamnézu neznám. Tehdy mi docvaklo, že bych mohla své rodiče dohledat, do té doby jsem nad tím nepřemýšlela.

V den svých osmnáctých narozenin jsem nadšená vyrazila na matriku, aniž bych se o tom s někým poradila nebo to někomu řekla. Byla jsem zase ta nebojácná samostatná holčička. Těšila jsem se, že poznám své biologické rodiče a vůbec mě tehdy nenapadlo, že by mě biologická máma nechtěla vidět, že by byla nějak nemocná, měla svou šťastnou rodinu nebo už třeba vůbec nemusela žít. Na matrice mi po předložení rodného listu ukázali jméno matky, babičky a adresu, kterou uvedly, když jsem se narodila. Opsala jsem si informace na papír a šla na danou adresu. Stála jsem tam před domem a netuším, co jsem si myslela. Možná jsem si představovala takový filmový scénář, že máma z toho domu vyjde, řekneme si: „Ahoj, tak jsem tady po osmnácti letech," což samozřejmě nepřišlo. Na dané adrese už dávno nebydleli.

Začala jsem pátrat na internetu a psala jsem všem ženám pod jejím jménem a ani mě nenapadlo, že by mohla být vdaná nebo že mohu nějakou paní vyděsit, když jí napíšu: „Dobrý den, nejsem vaše dcera?" Po dlouhém pátrání jsem se doklikala a našla její spolužačku, která mi dala kontakt na mou biologickou babičku. S babičkou jsem se sešla a nečekaně vřele mě přijala. Měla jsem radost.

Tehdy mi docvaklo, že bych mohla své rodiče dohledat...

Potom mi ale řekla o mé mámě nějaké nehezké věci, že spolu nejsou v kontaktu, že má další dvě děti, o které se nestará a že udělala spoustu špatných věcí, zejména finančních podvodů. Byla jsem v šoku, nad touto variantou jsem vůbec nepřemýšlela. Avšak dostala jsem na Petru kontakt, a tak jsem jí napsala zprávu. Odpověděla mi chladně, že žádnou dceru nemá a ať ji nechám na pokoji. Byla jsem vyřízená, čekala jsem trochu pokory, citu, ale takhle to vůbec nebylo.

Petra se se mnou vidět nechtěla, ale jednou za čas se mi sama ozvala s nějakou rýpavou smskou, třeba i takovou, že na mě zavolá policajty a ať se nevydávám za její dceru a podobné řeči. Bylo to náročné období kolem maturity, kdy jsem viděla,

Možná jsem si představovala takový filmový scénář, že máma z toho domu vyjde, řekneme si: „Ahoj, tak jsem tady po osmnácti letech,"

jak se má biologická máma chová, a já začala přemýšlet nad sebou, s jakým člověkem to vlastně sdílím geny. Bála jsem se, abych nebyla jako ona. Ale viděla jsem, že některé povahové rysy mám skutečně po ní. Krom těchto myšlenek jsem to ale nechala plavat, protože jsem tušila, že se nikdy nesejdeme. To jsem se ale přepočítala, protože jednoho dne, z ničeho nic, mi Petra napsala, že by se ráda sešla. Stále mi v hlavě visela

ta celoživotní otázka: „Proč?" A tak jsem se rozhodla její návrh přijmout.

Byla jsem zvědavá, jestli u člověka, který mě 9 měsíců nosil v břiše, ucítím nějaké napojení, nějakou emoci. Ale když přišla, necítila jsem nic. Nebyly jsme téměř schopné spolu komunikovat a polovinu otázek, na které jsem chtěla znát odpověď, jsem zapomněla položit.

Stále mi v hlavě visela ta celoživotní otázka: „Proč?"

Překvapil mě její vzhled, který připomínal vzhled člověka závislého na alkoholu, ale hlavně mě velmi zarazilo, že mluvila jen o sobě, jak jsou na ni všichni zlí a tak. Čekala jsem, že se bude zajímat o mé dětství, že se bude chtít podívat na fotografie, které jsem přinesla, ale byla bez zájmu. Po tomto setkání nastal teror. Petra přijela domů a začala všude sdílet mé fotky, psala tam, že jsem její dcera, že jsme se konečně setkaly, všechny obvolávala a ti lidé potom obvolávali mě. Požádala jsem ji, aby to nedělala, že mám svou milující rodinu a takhle to není v pořádku. V tu chvíli mě začala psychicky vydírat, urazila se a na druhý den už mi zase psala, jako by se nic nedělo a poslala mi kontakt na mého biologického tátu, kterému až v tu chvíli řekla, že s ním byla těhotná a mají spolu dceru (když Petra totiž otěhotněla, neměli vážnou známost, a tak se vypařila a těhotenství utajila). Její výkyvy nálad byly matoucí nejen pro mě. Také Petrovi (biologickému tátovi) stihla zamotat hlavu a on netušil, co si o mně myslet, proto jsme se dohodli na setkání. Tehdy jsem cítila to napojení, moc jsme si rozuměli a povídali si asi osm hodin. Koukal se na mé fotky z dětství a byl dojatý.

Před rokem, na své 25. narozeniny, jsem přidávala na instagram fotku se svými rodiči. Petra mi k ní do komentářů napsala: „Tohle nejsou tví praví rodiče,

jdi s pravdou ven a všem se nám uleví." Vyděsila jsem se a skryla si veškeré sociální sítě, aby nemohla podobné věci psát i jinam. Nechtěla jsem, aby tohle téma řešili lidé beze mě. Myslím, že je to mé právo se k těmto věcem vyjadřovat, ne její. Zprávy, jako že jsem pošahaná, že jsem mohla skončit v koši apod., jsem ještě zvládala, ale tohle už mi přišlo přes čáru. S mámou jsme se rozhodly navštívit právníka, avšak tím, že napsala pod fotku pravdu, neudělala ve výsledku nic špatného. Mohla jsem ji udat za stalking, ale představa chození po soudech a zbytečné tahání se o slovíčka se mi nezamlouvala, rozhodla jsem se, že to udělám jinak. Natočila jsem o adopci video na svůj youtube kanál, kde jsem řekla celou pravdu a nemusela jsem se strachovat, že by se o tom někdo dozvěděl od ní dříve než ode mě. Ulevilo se mi, byla jsem volná.

Začali se mi ozývat lidi, že jsou také adoptovaní anebo ti, kteří adopci zvažují. Měla jsem z toho radost, posílilo mě to. Ale co dál? Přemýšlela jsem, jak bych mohla více pomoct. Nakonec se mi naskytla příležitost spolupracovat s paní, která zprostředkovává kontakt s adoptovanými dětmi a jejich biologickými rodiči. Sešly jsme se a vznikl projekt Adopci zdar, který sdružuje adoptované osoby. Vždy jednou za měsíc se sejdeme v uzavřené skupině a můžeme sdílet své zkušenosti a příběhy. Začalo to dávat smysl.

Jediné, co si v sobě stále nesu, je odpuštění. Rozumím tomu, proč se mě Petra vzdala. Chápu ji, také to neměla lehké. Ale mám problém jí odpustit to, co se děje teď. A tak ani můj příběh nekončí. Tohle je ještě běh na dlouhou trať. ■

instagram.com/adopcizdar/

REFLEXE

Nyní budete mít možnost se alespoň krátce seznámit s lidmi, kteří mají zkušenost ať už s náhradní rodinnou péčí, nebo s péčí ústavní. Zeptali jsme se všech na zdánlivě jednoduchou otázku „Co vám tato zkušenost dala a co vzala?“ Jejich reakce si můžete přečíst na následujících řádcích.

Osvojení (adopce)	Osvojitelé se stávají rodiči se všemi právy a povinnostmi stejnými, jako mají rodiče biologičtí. Osvojením vznikají příbuzenské vztahy nejen mezi dítětem a rodiči, ale také mezi dítětem a ostatními členy rodiny.
Dětský domov	Dětský domov je jedním z typů sociální ústavní péče. Pečuje o děti s nařízenou ústavní výchovou bez výrazných problémů s chováním ve věku od 3 do 18 let.
Pěstounství	Jedná se o výchovné opatření a také o jednu ze základních forem náhradní rodinné péče zabezpečující dítěti hmotné zajištění. Za tuto službu je pěstoun peněžně odměňován.

Pozn.: Podrobnější informace naleznete v sekci Odborného okénka.

K rozhodnutí adoptovat dítě jsme dospěli po letech marného snažení o otěhotnění a po neúspěšných pokusech o umělé oplodnění. S manželem jsme se bez problémů shodli, že to bude pro nás nejlepší řešení. Naše rodiny i přátelé nás v tomto rozhodnutí naštěstí bezvýhradně podporovali. Samotný proces adopce byl zdlouhavý, ale i v tomto jsme měli veliké štěstí, že jsme narazili na velmi příjemné a schopné lidi, kteří nám při veškerém vyřizování byli nápomocni.

Díky adopci jsme se nejdřív stali rodiči pětiměsíčního Kubíka. Stát se rodičem v podstatě ze dne na den není vůbec nic jednoduchého. Nejdřív jsme museli vyřídit praktické věci, pořídit vše pro miminko a já musela skončit v práci. Pak už nás

čekal „jen" den D. Syna jsme si dovezli domů a začal pro nás kolotoč, který zná určitě každý ať už „normální" či adoptivní rodič. Když byly synovi 3 roky, rozhodli jsme se, že podáme další žádost o adopci. Počkali jsme si další tři roky, ale dočkali jsme se dvouměsíční dcerky Lucinky.

Často slýcháváme, jak jsme obdivuhodní a úžasní, že jsme adoptovali dvě děti. Podle mě je to nesmysl. Naopak, já i manžel jsme neskutečně vděční a šťastní, že jsme měli tuto možnost a že jsme se stali rodiči těchto dvou báječných dětí. Prožíváme úplně stejné starosti a radosti jako ostatní rodiče. Občas ve mně zahlodají pochybnosti ohledně toho, co nastane, až Kuba nebo Lucka budou chtít poznat své biologické rodiče, ale je to skutečnost, se kterou se budu muset vyrovnat.

Kateřina, 41

V dětském domově pracuji 41 let. I když jsem několikrát přemýšlela o změně zaměstnání, nikdy k tomu nakonec nedošlo, protože mě má práce uspokojuje a baví mě.

Všeobecně vládne názor, že dítě patří do rodiny, což ale vždy nejde. Proto se na základě rozhodnutí soudu umisťují ohrožené děti do dětských domovů. Pohled široké veřejnosti na ústavní výchovu bývá často zkreslený a neobjektivní. Je pravdou, že sebelepší péče vychovatelů v domově nenahradí funkční rodinu. Za dobu mého působení prošlo domovem mnoho dětí, mnoho příběhů a mnoho z nich by stálo za sepsání. Některé z nich by byly šťastné, jiné smutné a některé bohužel s tragickým koncem.

Mnoha dětem z našeho domova se podařilo velmi dobře zařadit do běžného života. Žijí slušně, pracují a vychovávají své děti. Stýkám se s nimi a je velké potěšení vidět, že moje práce nebyla zbytečná. Nejedná se totiž jen o práci ve stanovené pracovní době, je to mnoho hodin navíc, které bylo potřeba věnovat dětem, které to potřebovaly, mnoho víkendů, svátků, Vánoc.

Jsou i děti, kterým se život nevydařil, a nedokázaly žít běžný život. Příčin může být mnoho, avšak jednou z nich je, že těmto dětem chybí rodinné zázemí. Nemají se na koho obrátit s prosbou o pomoc a správce v Domě na půl cesty k tomu zkrátka nestačí.

Není pravdou, že děti v osmnácti letech odcházejí na ulici. Vracejí se k rodině, hledají si podnájmy, stěhují se k partnerům. Dívka, která nedávno odešla z domova, si byla schopna zakoupit krásný byt z naspořených peněz ze sirotčího důchodu. Dokonce si vše, co souviselo s koupí bytu a hypotékou, zařídila sama. Těm, kteří takové možnosti nemají, poslouží pro začátek bydlení v Domě na půl cesty. Díky za to, ale na druhou stranu v nich žije opět pohromadě mládež z domovů a pěstounských rodin. Říkají, že je to tam jako v dětském domově, ale chybí tam vychovatel… Myslím si, že lepší by bylo začlenění mládeže do běžného života v samostatných bytech na různých místech města. Ale … kde na to vzít…?

Říká se, že děti z „ústavky" neumí ani poslat dopis, jednat s úřady, pořídit nákup a vést domácnost, což jsou nesmysly. V domově jsou vedeny k základním domácím pracím, vaření, nakupování, hospodaření s penězi apod.

Jeden z mýtů o ústavní výchově: Lepší špatná rodina než dětský domov.

Teta J.

„A kdo přijme jediné takové dítě ve jménu mém, přijímá mne." (Matoušovo evangelium 18, 5)

Tento citát z Bible byl jedním z důležitých motivů, proč jsme se pro náhradní rodinnou péči rozhodli. V každém člověku je pro mě Bůh, který může spolutrpět s člověkem neláskou druhých. Po zhlédnutí dokumentárního filmu o jedné pěstounské rodině manžel řekl, že tohle by si uměl představit. Byla jsem velmi překvapená, že on jako muž má takové cítění. Já v tom viděla, že se naše touhy spojily. Byla v nich jednota. Chtěli jsme velkou rodinu a nebylo podmínkou, že všechny děti musím porodit. Chtěli jsme dát domov nějakému dítěti, které ho nemá. V době, kdy jsme se přihlásili k této službě, jsme měli jedno dítě, pak se nám ještě narodily další. Mysleli jsme si, že budeme velká pěstounská rodina, byli jsme této cestě otevřeni.

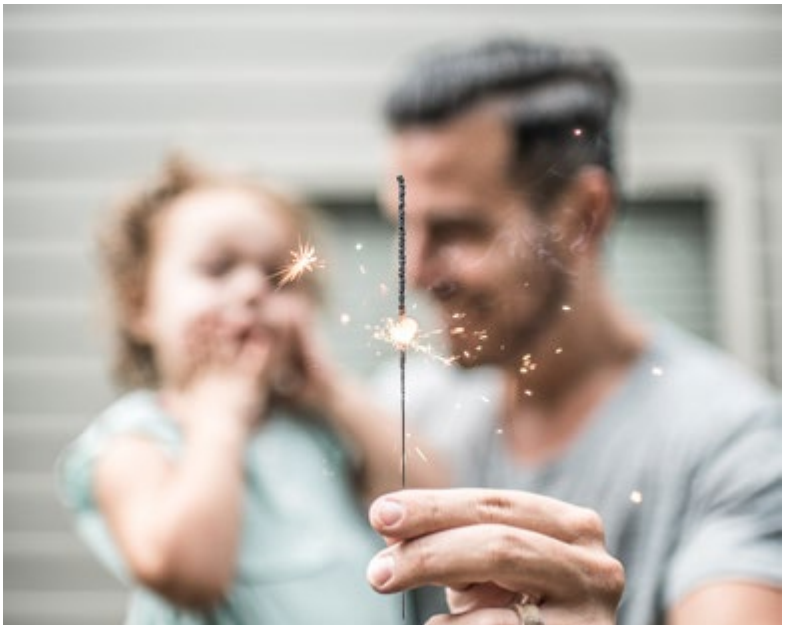
Pěstounství nás obralo o naši pýchu a vedlo k pokoře. Na kolena v modlitbě naslouchání Bohu, který je Láska. Tedy On ví, co láska je a co není. A tak jsme naslouchali, učili se, proměňovali své myšlení, slova i skutky a stále tento proces neustal. Pěstounství nám dalo poznání, že žádný pěstoun nemůže plně nahradit biologické rodiče. Přijdou chvíle, kdy se léty vybudované krásné vztahy začnou hroutit díky uřezaným kořenům. A jen Bůh nám pomohl vytrvat. Provedl nás údolím smrti k láskyplným vztahům založených na důvěře, úctě a osobní zodpovědnosti.

Jako pěstouni máme přání, aby se investovalo více do sociální a psychologické péče tak, aby mohly být zachovány biologické rodiny. Máme zkušenost, že je to možné, díky jedné mezinárodní konferenci o rodině. Vnímám také naději a vděčnost Bohu za vztahy, které můžeme dále žít a radovat se z nich. Napříč celou rodinou, všechny naše děti i prarodiče, se kterými máme krásné, hluboké, blízké vztahy, které prošly velkými zkouškami a dozrávají k plnosti.

Naplňuje nás velkou radostí a nadějí, když vidíme, s jakou láskou se jedna z dcer stará o svou malou holčičku, jak se ráda vrací k věcem, které prožila s námi. A tají se nám dech, když druhá dcera studuje v bakalářském ročníku a kráčí vstříc pomáhat druhým.

„Bůh mi dopřál, že se mohu smát. Se mnou ať se směje každý, kdo o tom uslyší." (Gen. 21, 6)

Milan a Lenka



MGR. JANA SEVEROVÁ

DCERA PROF. ZDEŇKA MATĚJČKA

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Mgr. Jana Severová vystudovala Vyšší odbornou školu sociálně právní, která tehdy (v r. 1979) byla zakončena druhou maturitou. Po otevření oboru sociální práce na FF UK v r. 1990 nastoupila na pětileté magisterské studium a v r. 1995 promovala. Od roku 1979 pracuje ve Fakultní nemocnici v Motole jako sociální pracovnice, z toho posledních 20 let na Dětské psychiatrické klinice.

Jaké to bylo vyrůstat v rodině psychologa a jak mě život s ním ovlivnil?

Neovlivnil mě jen život s ním, ale i s maminkou a se všemi, kdo do užší i širší rodiny patřili. Každý večer jsme se doma všichni sešli u stolu u večeře. U nás neplatilo, že u jídla se nemluví. My jsme mluvili – všichni. Každý se svěřoval s tím, co přes den zažil. Táta nám vyprávěl o složitých případech, které musel řešit, o lidech se kterými se potkal, o statečných rodičích, kterým nemohl říct dobrou zprávu. Mnohdy se ptal i na náš názor.

Jaké byly jeho výchovné metody?

Vůbec si neuvědomuji, že bychom dostávaly nějaké tresty. Pamatuji si jen, že když jsme zlobily, tak jsme dostaly pohlavek nebo na zadek, a že jsme zlobit uměly. Že bychom měly

U nás neplatilo, že u jídla se nemluví.

něco zakázáno, nebo musely něco za trest udělat, nebo někam nejít, nebo něco jiného, tak to nikdy. Když jsem dostala ve škole špatnou známku (a že byly i pětky), tak jen táta řekl: „Tak ukaž, čemu jsi nerozuměla." Pak mi to vysvětlil tak, abych to pochopila. Já a bratr jsme špatně četli, tak nás učil číst okénkovou metodou. Nikdy nás nenutil, abychom se učily, ale když jsme s něčím přišly, tak jen řekl (většinou psal něco na stroji): „Počkej, já dopíšu myšlenku," a pak se nám věnoval. A když nám něco nešlo, tak nás spíš utěšoval, že jemu to taky nešlo a vždy to chápal, a to bylo pro nás povzbuzení. Když se nám něco povedlo, tak nás chválil.

Jestli si táta s námi hrál? On s námi spíš něco podnikal. Jezdil s námi na sáňkách, hrál s námi ping-pong (a vždycky nás obehrál). Jezdili jsme na výlety, na dovolené po Čechách a spali ve stanu. Později i do ciziny. Vždy něco naplánoval a nadchnul se pro to, a to nadšení uměl přenášet i na nás a všechny okolo. Rád udržoval kontakty, tak jsme

Vůbec si neuvědomuji, že bychom dostávaly nějaké tresty.

jezdili a navštěvovali různé blízké i vzdálené příbuzné. Hodně si s námi povídal. Nejvíc jsme ale milovaly, když nám vyprávěl, jaké to bylo u nich doma, když byl malý. Také často spojoval užitečné věci se zábavou. Dostali jsme jednou od někoho komiksové knížky Asterixe a Tintina, které byly ve francouzštině. Každý večer před spaním jsme se všichni i s maminkou poskládali do mé postele tak, abychom viděli na obrázky v knížce a táta nám to rovnou překládal a radoval se, že si tím zároveň procvičuje francouzštinu.

Táta byl veskrze laskavý člověk. Vyrostl v laskavé a milující rodině, měl hodně přátel, kteří pro nás, děti, byli strejdové a tety. Vždy hledal na lidech to dobré a vzpomínám si, že se nikdy u nás v rodině o nikom špatně nemluvilo. Někdy byl táta ve své důvěřivosti až naivní. Když ho někdo podvedl, tak z toho byl velmi smutný, ale dál o tom nemluvil. Uměl se ale i velmi rozzlobit. To bylo v případech, kdy, jak říkal, rodiče páchali na svých dětech hřích. Když o sobě začali ošklivě mluvit. Jeden na druhého házeli špínu, uráželi se, snažili se přetáhnout dítě na „svou" stranu. Otec byl najednou „gauner", který matce a dětem zničil život a matky bojovaly za zákaz styku s takovým „padouchem" a vodily děti na vyšetření, aby dostaly potvrzení pro své jednání. V takovýchto případech byl táta nekompromisní a rodičům důrazně sděloval, že na dítěti svým jednáním páchají zlo. Že každé dítě si uvědomuje, že nese genetické vlastnosti po obou rodičích a je pro ně traumatizující žít s vědomím, že jeden rodič je padouch a gauner a je přesvědčováno, že je trestuhodné se s ním stýkat, natož ho mít rád...

„důležitější pro život je dobře se zamilovat než udělat maturitu."

Často si uvědomuji, že při rodinných sezeních, které vedeme společně s psychology a lékaři na klinice, používám přesně stejné věty, které jsem od táty slýchávala, zaujímám stejné postoje a sděluji rodičům stejná „moudra" jako třeba, že: „důležitější pro život je dobře se zamilovat než udělat maturitu."

DARY SE PŘECE NEVRACEJÍ
LUDMILA JANÁKOVÁ

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

„Hele, proč říkáš tetě mamulko?"

„No, protože to není obyčejná teta, ale spíš máma."

„No, tak to já jí budu říkat rovnou mámo."

Možná právě tento rozhovor Barči a Kačky udělal ze dvou sester a pěstounky opravdovou rodinu. Ale začalo to mnohem dřív. Vše odstartovalo, když si Barča přiběhla pohladit kočky. Kniha je životopisným příběhem dvou dívek z dysfunkční rodiny, které díky náhodnému setkání s ženou nesoucí čtyři kočky našly i domov, lásku a bezpečí. Autorka čtivě popisuje chvíle vzájemného seznamování, soudní tahanice, úspěchy a neúspěchy, ale i mnohdy krušné soužití spojené s náročnou výchovou dívek. Být pěstounem není

jednoduché, o tom se v knize můžete lehce přesvědčit, neboť je vše líčeno upřímně a bez obalu. Knihu provází obrázky kreslené dívkami, velká dávka entusiasmu a snaha být nejlepší mámou. Proč? Protože Dary se přece nevracejí...

SLAVÍCI V KLECI

MARKÉTA ZAJÍCOVÁ

Příběh začíná setkáním dvou bývalých spolužáků, Peirra Morhange a Pépinota, kteří spolu vyrůstali ve francouzském ústavu pro obtížně vychovatelné chlapce. Ve společném vzpomínání se vracejí do roku 1949, kdy do jejich internátu nastoupil nový vychovatel, pan Mathieu. Ten se zde setkává s třídou sígrů a nenapravitelných uličníků, na které má platit pouze sadistický přístup ředitele ústavu – akce a reakce. To Mathieu odmítá, raději v chlapcích podněcuje smysl pro spravedlnost a zodpovědnost. Autoritou se stává ve chvíli, kdy zakládá chlapecký pěvecký sbor, kde se chlapci pomalu podvolují jeho vedení. Od této chvíle začíná boj pana Mathieu o budoucnost chlapců z Fond de L'Étang.

Samotný příběh nám může připomínat film Obecná škola, avšak s trochu ponurejší atmosférou způsobenou smutnými případy sirotků, které má pan Mathieu na starosti. Magická hudba, která se filmem prolíná, citlivě dokresluje situace a zanechává nezapomenutelný dojem. Dějová linka je veskrze jednoduchá. Soucitný pan vychovatel napraví nenapravitelné kluky laskavým a řádným přístupem. Je to však právě upřímnost hereckých výkonů a křehkost tématu polámaných dětských duší, které nemají nikde zastání, díky kterým stojí za to podívat se na tento film. Zpívající děti pana Mathieu se vám dostanou pod kůži, ani nebudete vědět jak.

RECENZE

DĚTI BEZ LÁSKY

MARKÉTA ZAJÍCOVÁ

„Pane doktore, mohl byste mně vysvětlit, co je to vlastně ten deprivační syndrom?" „No, taková nejjednodušší definice by asi byla, že to je takový soubor nedostatků, obtíží nebo nápadností v chování dítěte, které vznikly na podkladě citového strádání v nejčasnějším dětství, prakticky v prvních letech života."

Psychická deprivace dnes už patří mezi základní vědomosti každého studenta, který prošel alespoň jedním semestrem vývojové psychologie. Jednak proto, že je to fenomén týkající se nejmenších dětí, tudíž se probírá na prvních přednáškách a jednak proto, že jeho popsání a rozšíření do většího povědomí byl bodem obratu tehdejšího pohledu na správnou výchovu dětí.

Těžko si asi představíme situaci 50. let, kdy bylo běžné, aby děti trávily celé dny, dokonce týdny v ústavech (jesle, dětské domovy, kojenecké ústavy) a rodiče si je odsud prakticky „vypůjčovali" na krátký čas, pokud vůbec. Kolektivní výchova měla být účinnější než láska a pozornost rodičů, což naoko vycházelo. Děti byly fyzicky zdatné a urostlé, nicméně při bližším zkoumání byly objeveny problémy. Děti, kterým byla upírána rodičovská výchova, vykazovaly jasné příznaky psychické deprivace. Chyběl jim dostatek pozornosti, ochrany a bezpečí, protože tam nebyl jeden člověk, který by jim toto všechno dal v dostatečné míře. Lásku dostávaly na příděl.

Slova prvního odstavce cituji z filmu „Děti bez lásky", který byl zlomovým počinem prof. Zdeňka Matějčka a MUDr. Marie Damborské pod režisérskou taktovkou Kurta Goldbergera. Tento 40 minut dlouhý film byl natočen v roce 1963. Ve stejném roce vyšla i slavná kniha „Psychická deprivace v dětství" od prof. Josefa Langmeiera a prof. Zdeňka Matějčka, ačkoliv filmové zpracování mělo na veřejné mínění a později i na úpravy legislativy větší vliv.

Film srovnává rozdíly ve vývoji dětí vychovávaných v rodinách a v ústavních zařízeních a veškeré snímky jsou autentické. Ukazuje, jak bolestně děti prožívají nedostatek blízké osoby, která by za nimi stála a byla tu pro ně. Nesnaží se ústavy démonizovat nebo na ně svalovat vinu. Naopak jde ve filmu vidět, že dělají, co mohou, aby dětem vynahradily rodiče. Jednoduše to ale nestačí, dětí je na pracovníky příliš, a tak by měly být ústavy využívány pouze pro nejnutnější případy.

To, že mají být děti s maminkou co nejvíce, nám dnes připadá normální. Víme, že dítě musí mít ke komu přilnout. Musí být někdo, kdo je má rád, pofouká jim bolístky, utěší jejich nářek a pochválí za každý nový krůček. Prof. Matějček a další světoví odborníci pro nás tohle „normálno" vytvořili svýma otevřenýma očima a citlivým přístupem, za což jim patří obrovský dík.

Kolegové, vážně, podívejte se na něj. A to i vy, kdo máte zkoušku z vývojovky splněnou. Jakkoliv máte pocit, že je toto téma překonané, věřte, že vám 40 minut času nad tímto snímkem přinese hlubší vhled a polidští vám teoretické poznatky z učebnic anebo skript. Doporučila bych ale dívat se přes den, nebo alespoň mimo slabší chvilky, atmosféra je občas skličující. Stojí to však za to.

Film najdete na následujícím odkazu:

EFEKTÍVNE APLIKÁCIE

VERONIKA KOVÁČOVÁ

Replika

Kamarát do dažďa. Appka ťa sprevádza v dobrom aj v zlom a pomáha ti redukovať stres či úzkosť. Prostredníctvom písomnej komunikácie s imaginárnym priateľom dokážeš ľahšie zvládať pochmúrne nálady. Tvoj kamarát ti píše každý deň a so značným záujmom zisťuje, ako sa momentálne máš. V priebehu komunikácie (mimo iné) appka zisťuje tvoje základné charakteristiky, ktoré ukladá na tvoje konto. Pre niekoho príležitosť, ako lepšie spoznať svoje silné aj slabé stránky, a to občas aj zábavnou formou. A pozor, konverzácia je niekedy až strašidelne autentická!

Simple Habit

Stres, úzkosť, skúšky, práca, málo času. Všetci to poznáme viac než dobre. Každý z nás ale čas od času potrebuje byť sám so sebou. Byť viac všímavý k svojmu telu aj duši a sústrediť sa na prítomnosť. Presne na to mysleli aj tvorcovia aplikácie Simple Habit, ktorá je primárne určená všetkým zaneprázdneným ľuďom. Zredukuj stres, zlepši koncentráciu a spánok, nauč sa relaxovať. K tomu všetkému ti dopomôže denná päťminútová meditácia, ktorá sa pravidelným opakovaním pre teba nakoniec stane jednoduchým zvykom.

Sleep Cycle

Zobúdzaj sa do ružova. So Sleep Cycle alarm clock už pre teba odteraz vstávanie nebude taký problém. Aplikácia totiž zaznamenáva jednotlivé štádiá spánku a zobudí ťa práve vo chvíli, kedy sa nachádzaš v jeho najplytšej fáze. Budeš sa tak cítiť odpočatý a pripravený zdolávať prekážky nového dňa. Navyše, konečne získaš prehľad o tom, ako kvalitne v noci spíš a dokonca si prostredníctvom nahrávok môžeš vypočuť, či náhodou nechrápeš!

Peak

Využívaj svoj čas produktívne. Prostredníctvom množstva zábavných hier môžeš precvičovať a stimulovať svoje kognitívne funkcie. Denný tréning zlepšuje tvoju koncentráciu, pamäť, riešenie problémov či mentálnu agilitu. Nemusíš sa obávať rutiny, aplikácia totiž zaznamenáva tvoj pokrok a každý deň ponúka hry iného charakteru aj úrovne. Navyše, vždy sa môžeš porovnať so zvyškom populácie v tvojom veku a už po veľmi krátkom čase vidieť malé pokroky.

DENÍK PŘECHODNÉ PĚSTOUNKY

MARKÉTA ZAJÍCOVÁ

Mám tady pro vás zajímavý projekt. Paní si říká Martina Blažíková a svůj příběh sdílí na facebooku formou kratších článků, prakticky deníkových zápisků. Je totiž přechodná pěstounka a rozhodla se, že bude skrze sociální sítě šířit povědomí o tom, co to vlastně je a jak to funguje. Z jejích příběhů máme možnost poznat reálné zkušenosti se systémem, dětmi v pěstounské péči i jejich rodinami. Popisuje, jak na takové téma reaguje společnost, známí i její vlastí děti.

V pěstounské péči zatím měla dvě dítka, šestiletou holčičku Adélku a tříletého chlapečka Boriska (všechna jména jsou změněná). Příběhy přidává každý týden a vždy až po tom, co předá dítě k adopci a její průvodcovství končí.

Blíže se seznámíme s příběhem Boriska. Borisek se k Martině dostal asi měsíc po tom, co se odstěhovala Adélka. Tehdy byl její vlastní syn 15letý, dcera 17letá a prvorozená dcera měla 23 let a doma už nebydlela.

„Dobrý den, tady OSPOD. Máme správnou informaci, že jste zrovna neobsazená?" *„Ano, jasně"*. Probírám se ze vstupního radostného šoku. *„Mohla byste převzít jednoho našeho chlapečka?"* Beru v rychlosti připravený dotazník, který mám na nástěnce, kde je napsáno, na co všechno se potřebuji zeptat…

Boriska našli na ulici ve stanu s maminkou a nebylo to poprvé. Maminka dlouhodobě užívá metamfetamin a nikdo další z rodiny se o něj nemůže postarat. Je rozhodnuto pro přechodnou pěstounskou péči.

Za půl hodiny přijíždí klíčová pracovnice, je to naše první setkání. Povídáme si o mé rodině, dětech, o Adélce, jak vše probíhalo, o Boriskovi zatím moc informací nemáme. Za další půlhodinku volá sociální pracovnice, že jsou před domem. Jdeme dolů, Borisek v autě spinká. Vidím maličkého skřítka, vůbec mi nepřipadá jako tříletý.

Chlapeček byl podvýživený a špinavý, ale usměvavý a kontaktní. Hned na začátku byla provedena lékařská prohlídka a odebrána krev kvůli podezření na hepatitidu (nakonec negativní). Moc toho nejedl, hlavně rohlík a párek a ani toho moc ne. Nedal se nalákat prakticky na nic jiného. Jinak byl od začátku velmi šikovný, na záchod chodil sám, koupání mu nedělalo větší obtíže, a i zuby nakonec zvládal.

Je druhý den večer a Borisek usíná opět v mé posteli, s držením za ruku. Před usnutím pořád opakuje *„ima, ima"* a já ho musím ujišťovat, že mu opravdu zima nebude. Saháme na vlažné topení, aby věděl, že je doma teplo.

Líbilo se mu chodit do parku na hřiště, venčit pejska a zastavovat se u hasičské stanice. S dětmi od Martiny se moc dobře sžil a byl v jejich přítomnosti moc rád.

Po týdnu stále platí, že mám doma ohromného pohodáře. Stále se směje, moc rád se mazlí a já toho s velkou chutí využívám. Nechává se chovat a hladit. Mě oslovuje *„teto"*, moje děti křestním jménem. Na maminku si vzpomene jen v okamžiku, kdy vidí reklamu v televizi, kde děti volají mámu, pak se zeptá *„De e máma?"* Funguje odpověď – *„Máma je pryč"*.

Pomalu, ale jistě se dařilo Boriska učit novým chutím a začínal i trochu více jíst. Hlavně tedy to, co bylo pomazané jahodovou marmeládou. Po mamince se moc často neptal a nevypadalo to, že by byl nějak rozhozený tím, že tam není. Stále však neuměl spát sám a ze snů se budil několikrát za noc.

Po týdnu, co je Borisek u nás, se o jeho pobytu dozvídá biologický tatínek. Hned reaguje a rád by Boriska převzal co nejdříve do péče. Domlouvá se tedy s OSPODem na dalších krocích, které musí podniknout. Ve stejnou dobu se o Boriskovi dozvídají i prarodiče z maminčiny strany a také mají zájem Boriska okamžitě převzít do péče. Přemýšlím, proč OSPOD hned neumístil

Boriska k prarodičům, když o nich ví. Později se dozvídám, že pracovník, který Boriskův případ zná, nebyl zrovna v práci, proto umístění do přechodné pěstounské péče. Tatínek si hned domlouvá možnou návštěvu, proběhne za týden.

Borisek sám má o 5 let staršího bratra a o 2 roky starší sestru, kteří již byli v péči rodičů maminky. Na OSPODu se setkali s tátou, jeho přítelkyní a její dvouletou dcerou. Vztah, který měl Borisek k tátovi, nebyl úplně odcizený, ale zároveň ani vyloženě přátelský. Tatínek měl za sebou rok ve vězení, kvůli držení drog dostal podmínku a potom ho chytili za jízdu bez řidičáku. Působil však, že si díky tomu uvědomil, že takhle to dále nepůjde a důležité bylo, že Boriska do své péče chtěl. Borisek byl zpočátku velmi nejistý a kontakt s tátou nevyhledával, ke konci schůzky se však osmělil, a nakonec dal všem na rozloučenou pusu. Martina odcházela ze setkání s dobrým pocitem.

Další den se setkali i s prarodiči a bráškou, ke kterým Borisek běžel s radostí. Hlavně s dědečkem se tulil a hrál. Prarodiče nebyli z Boriskova táty nadšení, ale nechtěli bránit, pokud by opravdu žádal o svěření do péče. Nebyli na tom finančně nejlépe, navíc dědeček byl nemocný, což situaci nepřispívalo. Domluvili se ale na začátek, že se budou s Boriskem týdně vídat.

Volám na OSPOD, abych se dozvěděla, jak to vypadá a co se bude dít dál. Je začátek listopadu a já se dozvídám, že předání Boriska proběhne asi co nejdříve, Vánoce už spolu určitě neoslavíme. Tatínek i prarodiče mají zájem Boriska převzít do péče, už mají podané žádosti, tak tomu skoro nic nebrání…

Tady Boriskův příběh zdaleka nekončí. Naopak, teď spíše začíná. Ještě je před ním spoustu vzletů a pádů. Máme možnost sledovat, jak se vyvíjí jak psychicky, tak fyzicky. Někdy je to úsměvné, jindy rozmrzelé a někdy dojemné. Hlavně se tedy ukáže, že není všechno, jaké se na začátku zdá.

Takových Borisků a Adélek je u nás daleko více a mnohonásobně více jich je v různých nepříznivých životních situacích. Paní Martina bojuje za to, aby měly alespoň na chvíli rovnou zem pod nohama a pevnou střechu nad hlavou.

Udivuje mě a zároveň těší, jak v sobě někdo, kdo si sám prošel tak těžkými životními zkouškami prakticky od dětství, dokáže najít dost sil dávat ostatním, co sám nikdy neměl. V pomáhajících profesích se často setkáváme s pocitem marnosti nad vlastním snažením. Chceme druhé ochránit, ale povede se to málokdy. Klesáme na duchu a práce nám nejde. Díky takovýmto příběhům, díky takovým dávkám inspirace, dokážeme mnohdy přehodnotit svou situaci a zpátky získáváme pocit, že to, co děláme, má smysl.

Paní Martina je toho názoru, že děti do ústavní péče nepatří, patří do rodin a pěstounství na přechodnou dobu je jednou z cest, jak toho dosáhnout. Chcete-li si udělat vlastní názor, neváhejte a přečtěte si pár osobních zkušeností ze života takové pěstounky sami. ■

Martinin osobní příběh i příběh jí svěřených dětí najdete tady:

SPÁNOK

VERONIKA KOVÁČOVÁ

Svetový deň spánku pripadá tento rok na 15. marec. V redakcii sme sa tak rozhodli, že vám na oslavu tohto dňa o spánku predostrieme niekoľko základných a zaujímavých informácií. Spánok má obrovský vplyv na našu duševnú pohodu, čo samozrejme platí aj naopak - pokiaľ nie sme dostatočne psychicky vyrovnaní, ani náš spánok nebude prechádzka ružovou záhradou. Poďme si teda spoločne priblížiť, čo to spánok vlastne je, prečo ho potrebujeme a naopak, aké dôsledky so sebou prináša jeho nedostatok. V závere tiež natrafíte na zopár užitočných tipov, ktorými možno spánok vylepšiť či spríjemniť.

Spánok predstavuje určitý zmenený stav nášho vedomia. Plháková (2003) ho popisuje ako psychosomatický stav, ktorý sa na rozdiel od bdenia vyznačuje znížením psychickej a telesnej aktivity, najmä aktivity motorického a senzorického systému. Nemožno ho však označiť za úplne pasívny stav, nakoľko v ňom dochádza k rôznym druhom mentálnych aktivít, predovšetkým k sneniu. Vďaka laboratórnym výskumom vieme dnes s určitosťou tvrdiť, že spánok charakterizujú dve striedajúce sa fázy, a síce NREM (angl. non-rapid eye movement) a REM (angl. rapid eye movement). NREM fázu vedci rozdelili do štyroch štádií, ktorých hĺbka sa v priebehu noci postupne zväčšuje. Štádium 3 a 4 tak predstavuje najhlbšie fázy. NREM fáza slúži predovšetkým k regenerácií našej telesnej schránky a zároveň v nej dochádza k triedeniu a odstraňovaniu neurónových spojení. Naťahovanie o nadvládu nad mozgom medzi NREM a REM končí a začína každých 90 minút, pričom prvá na ťahu je práve NREM fáza. Po nástupe REM fázy dochádza k rýchlym pohybom očným a mozgová aktivita pripomína bdelý stav, aj z toho dôvodu je REM fáza niektorými odborníkmi pokladaná skôr za tretí stav existencie než za spánok. V tejto fáze sa nám zdajú mimoriadne živé sny, ktoré sa zväčša vyznačujú bizarnosťou a nelogickosťou. Snové výskumy navyše potvrdzujú, že trvanie sna približne odpovedá tomu, koľko času by snové aktivity zabrali v bdelom stave. Oproti

REM fáza je niektorými odborníkmi pokladaná skôr za tretí stav existencie

NREM fáze zohráva REM fáza dôležitú rolu pri upevňovaní neurónových spojení a obnovovaní psychických funkcií. Spánkový cyklus sa uzatvára práve touto fázou, z ktorej sa prebúdzame (Plháková, 2013; Walker, 2018; Plháková, 2003).

Blahodárne účinky spánku aneb prečo je spať potrebné

Väčšina z nás si nie príliš dobre uvedomuje, aký všemocný liek spánok predstavuje. Obe vyššie popísané spánkové fázy majú totiž v rôznom nočnom čase rôzne prospešné účinky na mozog. Jedným z najpôsobivejších účinkov spánku je, že funguje ako podporný prostriedok pamäte - či už pred učením, kedy osviežuje našu schopnosť vytvárať si nové spomienky, alebo po učení, kedy upevňuje látku a poskytuje imunitu voči jej zabudnutiu. V spánku sa totiž faktické spomienky presúvajú z hipokampu (dočasného úložiska) do mozgovej kôry, ktorú si možno predstaviť ako dlhodobo zabezpečený trezor. Prostredníctvom tejto transakcie sa hipokampus vyčistí a obnoví kapacitu dočasného úložiska.

Jedným z najpôsobivejších účinkov spánku je, že funguje ako podporný prostriedok pamäte

Po výdatnom spánku tak môžeme opäť vstrebávať nové informácie. Táto výhoda spánku sa však netýka len vstrebávania faktických informácií, ale aj motorických zručností. Nech už sa jedná o hru na hudobný nástroj, či banálne učenie sa manévrovaniu s novým notebookom.

Ďalším z pozoruhodných prínosov spánku (v tomto prípade REM fázy) je jeho vplyv na kreativitu. Mozog totiž v spánku prepája obrovské zásoby informácií, vyhľadáva tie najvzdialenejšie, najmenej evidentné asociácie a spája dohromady rozporné sety informácií – výsledkom tohto nočného divadla sú pôsobivé schopnosti pri riešení problémov.

To však zďaleka nie je všetko. Spánok totiž v mozgu obohacuje rozmanité funkcie a okrem vyššie uvedených má tiež vplyv na logické rozhodovanie. Ďalej sa vyznačuje blahodárnymi účinkami na naše psychické zdravie, aj vďaka nemu

totiž zvládame na ďalší deň sociálne aj psychicky náročné situácie s pokojom a rozvahou. Nemenej dôležitým poznatkom je, že spánok obnovuje náš imunitný systém, bojuje proti nepriaznivým stavom a rôznym druhom nemoci, znižuje krvný tlak a pomáha udržiavať naše srdce zdravé (Walker, 2018; Stevenson, 2017).

Dôsledky spánkovej deprivácie

Naopak nedostatkom spánku postupne narúšame naše zdravie, psychickú pohodu aj sociálny život. Ak ste niekedy zažili noc plnú ustavičného prehadzovania sa, celkom iste tušíte, ako sa po takto strávenej noci budete na druhý deň cítiť – nevrlí, unavení, podráždení a...tak trošku mimo. Avšak absencia doporučených 7-9 hodín spánku spôsobí v skutočnosti oveľa viac, ako len vyššie uvedené. Totiž bez dostatočného spánku nebude náš mozgový a telesný systém fungovať normálne, čo môže výrazne znížiť kvalitu nášho života. Medzi zjavné znaky spánkovej deprivácie patria nadmerná ospalosť, zívanie, popudlivosť a denná únava. V prípade dlhodobej spánkovej deprivácie si to však odnášajú naše vnútorné systémy. Napríklad Walker (2018) uvádza, že nedostatočný spánok (hoci len mierne narušený po dobu jedného týždňa) narúša hladinu cukru v krvi natoľko, že lekári by mohli stav danej osoby označiť za preddiabetický.

bez dostatočného spánku nebude náš mozgový a telesný systém fungovať normálne

V prípade centrálneho nervového systému môžeme v súvislosti s nedostatkom spánku hovoriť o zhoršenom vštepovaní informácií, zníženej schopnosti koncentrácie, ťažkostiach v rozhodovaní sa a zníženej kreativite. Utrpieť môže rovnako aj náš emocionálny stav, kedy sa nedostatok spánku prejaví v podobe

netrpezlivosti a náchylnosti k výkyvom nálad. V prípade, že spánková deprivácia trvá príliš dlhý čas, môže vyvrcholiť vznikom halucinácií. Medzi ďalšie psychologické riziká možno zahrnúť impulzívne správanie, depresiu, paranoju či samovražedné myšlienky. Taktiež môžete zažívať nekontrolovateľné mikrospánky v priebehu dňa, čo predstavuje nebezpečenstvo obzvlášť, ak šoférujete.

nedostatočný spánok narúša hladinu cukru v krvi natoľko, že lekári by mohli stav danej osoby označiť za preddiabetický

Imunitný systém je známy tým, že v priebehu spánku produkuje ochranné, infekčné látky ako sú cytokíny. Tieto látky následne využíva v boji proti baktériám a vírusom. Pri nedostatku spánku však telo nemusí byť schopné útočníkov odrážať. Taktiež mu môže dlhší čas trvať, kým sa zotaví z choroby. Dlhodobý nedostatok spánku rovnako zvyšuje riziko chronických ochorení, ako je cukrovka a srdcové ochorenia.

Nedostatočný spánok taktiež ohrozuje zažívacie ústrojenstvo. Spolu s príliš častým jedením a minimom cvičenia predstavuje spánková deprivácia ďalší rizikový faktor nadváhy a obezity. Spánok totiž ovplyvňuje hladinu hormónov, ako je leptín a ghrelín, ktorých úlohou je kontrolovať pocity hladu a plnosti. Leptín odosiela mozgu signál, že máme dosť jedla, avšak bez dostatočného spánku sa hladina leptínu znižuje a vyvoláva ghrelín, ktorý stimuluje chuť do jedla. Nedostatočný spánok však môže zvýšeniu telesnej hmotnosti prispieť skutočnosťou, že sa budete cítiť na cvičenie príliš unavení.

Jedným zo strašidelných poznatkov štúdií o spánku je, že spánok na menej ako 6-8 hodín v noci zvyšuje riziko predčasnej smrti približne o 12 (Pietrangelo & Watson, 2017; Orzeł-Gryglewska, 2010).

Niekoľko zdarných štúdií spánku dokazuje skutočnosť, že znalosť jednotlivých pravidiel spánkovej hygieny prispieva k lepšej kvalite spánku (Gallasch & Gradisar, 2016).

Uvádzame preto najzákladnejšie z nich:

6 tipov na dobrý spánok

1. Dbajte na spánkový režim. Choďte si ľahnúť v rovnaký čas (+-30 min) a pokúste sa taktiež vstávať v rovnakú dobu, vrátane dní, kedy máte voľno. Nedoháňajte chýbajúci spánok v dobe, kedy nemusíte vstávať do školy či práce. Takýto chaotický režim obvykle spôsobí, že sa budete v priebehu dní, kedy máte voľno, cítiť unavenejší. Doprajte si doporučených 7-9 hodín spánku.

2. Chladná a temná spálňa bez elektronických zariadení. Všetkému, čo zahŕňa zvuky, jasné svetlo, vysokú izbovú teplotu či nepohodlnú posteľ, sa oblúkom vyhnite. Mobilný telefón, notebook či televízor pôsobia v spálni rušivo a pripravujú vás o kvalitný spánok. Nízka izbová teplota v miestnosti naopak spôsobí, že sa vám bude spať príjemnejšie. Ku kvalitnému spánku rozhodne prispieva aj kvalitná posteľ a matrac.

3. Obmedzte kofeín, nikotín a alkohol. Káva, kola, niektoré čaje, či čokoláda obsahujú stimulant kofein, ktorého účinky úplne vyprchajú približne až za 8 hodín. Ako stimulant funguje rovnako nikotín, čo je dôvod, prečo fajčiari spia veľmi ľahko a budia sa skoro ráno z dôvodu

abstinenčných príznakov. Alkohol vás na jednej strane môže pred spaním uvoľniť, avšak pri užití nadmerného množstva prichádzate o REM spánok a udržiavate sa v ľahších fázach spánku.

4.Minimálne tri hodiny pred spaním sa snažte vyhnúť veľkým porciám ťažkých jedál a nápojov. Výdatné jedlo totiž spánok narušuje, pretože telo je zamestnané jeho trávením. Požitie veľkého množstva nápojov zase môže spôsobiť časté vstávanie kvôli močeniu.

5.Pred uložením sa k spánku oddychujte. Nenechávajte si na večer nič rozrobené. Súčasťou vášho večerného rituálu by sa mala stať pokojová činnosť (čítanie knihy, meditácia...), ktorá vás na spánok pomaličky pripraví.

6. Snažte si každý deň dopriať minimálne 30 minút pohybu, avšak nie neskôr ako 2-3 hodiny pred spaním (Stevenson, 2017; Walker, 2018).

Záver

Veríme, že sme vás týmto článkom dostatočne ~~vystrašili~~ namotivovali, aby ste svoj spánok dostali pod kontrolu a vyhýbali sa prebdeným nociam strávených v knihách (áno, vieme, že niekedy je to ťažké). Ako sme zistili, neprináša nám to žiaden prospech. Pokiaľ sa budeme kvalitnému spánku úspešne vyhýbať, rovnako tak úspešne sa nám budú vyhýbať nové informácie, ktoré nebudeme stačiť vštiepiť dlhodobo. Radšej sa na to vyspite - uvidíte, že mozog sa vám poďakuje návalom novej energie (a čistými šuflíkmi hipokampu) k získavaniu nových poznatkov.

Zdroje:

Gallasch, J., & Gradisar, M. (2016). Relationships between sleep knowledge, sleep practice and sleep quality. Sleep and Biological Rhythms, 5(1), 63-73.

Orzeł-Gryglewska, J. (2010). Consequences of sleep deprivation. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 23(1).

Pietrangelo, A. & Watson, S. (2017). The Effects of Sleep Deprivation on Your Body. Získané 13.3. 2019 z Healthline website: https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body#1

Plháková, A. (2003). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia.

Plháková, A. (2013). Spánek a snění: Vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití. Praha: Portál.

Stevenson, S., (2017). Spánek je umění: 21 klíčových strategií, jak zlepšit kvalitu spánku a života: 14 denní program. Praha : Euromedia.

Walker, M. (2017). Proč spíme. Odhalte silu spánku a snění. Brno: Jan Melvil publishing.

MGR. MARKÉTA KUBINOVÁ

KATEŘINA BAROŠOVÁ
MARKÉTA ZAJÍCOVÁ

Mgr. Markéta Kubinová studovala jednooborovou psychologii nejdříve na katedře psychologie FF OSU, titul Mgr. následně získala na FF UK. Nyní pokračuje v doktorském studiu na LF UK, obor Lékařská psychologie a psychopatologie. Už po dobu bakalářského studia působila jako dobrovolník v mnoha organizacích, prošla si praxemi například na psychiatrickém oddělení FNO, či na Klinice neurologie ve VFN. I nadále spolupracuje s psychiatrickou klinikou Všeobecné Fakultní nemocnice v Praze. Působí také jako psycholog ve zdravotnictví se zaměřením na obézní pacienty. Od roku 2018 působí na Klinice adiktologie.

1) Pojďme si na začátek našeho rozhovoru trochu zavzpomínat. Jak vzpomínáte na studium tady u nás na Ostravské? Bylo u nás něco, po čem se vám zastesklo během NMgr. studia?

Ostrava je pro mě domovským městem, mám ji moc ráda, má své specifické kouzlo, svoji atmosféru. Pojem Ostravská univerzita ve mně vyvolává hned několik asociací. Od těch příjemných, kdy velmi ráda vzpomínám například na inspirativního a velmi lidského pana docenta Baumgartnera, který byl současně i vedoucím mé bakalářské práce, až po ty méně příjemné chvíle, kdy se na zkoušce vyučující neostýchali dát kromě známky i patřičnou zpětnou vazbu bez okolků. Na druhou stranu, to jsou věci, které mně následně pomohly získat dostatečné vědomosti k přijetí na NMgr. studium v Praze.

Byli jsme úplně první ročník jednooborové psychologie na OSU a náš kolektiv byl perfektní. Na co ráda vzpomínám, jsou i mí spolužáci a komorní, rodinná atmosféra. Tak nízký počet studentů v ročníku už jsem nikde ve vysokoškolském vzdělávání nepotkala. V tomto vidím velký vzdělávací „nadstandard".

2) V čem vidíte dle vás ten největší rozdíl ve studiu na katedře psychologie FF OSU a na katedře psychologie FF UK?

Na první pohled nejvíce viditelným rozdílem, jak už jsem popsala výše, byl počet studentů v ročníku. V čem mi OSU velmi pomohla, bylo, že již v bakalářských pracích byla nedílnou

součástí výzkumná část, zatímco u kolegů studujících na FF UK od „bakaláře" tomu tak nebylo. Dalo nám to náskok nejen u přijímacích zkoušek, ale i zkušenost se zpracováním dat. Pozitivně také hodnotím povinnou součást praxí již v průběhu bakalářského studia, vzhledem k druhému kolu přijímacího procesu na NMgr. to byla další ze součástí výuky, které mi pomohly být ke studiu přijata.

Tolik jako na Erasmu jsem se naučila pak až v období před státní zkouškou.

Co se celkového ladění týče, byla pro mne FF UK více benevolentní a svobodná. Nikdo nad vámi nedržel pomyslný bič. Na FF UK není neobvyklé si studium prodloužit – o rok, o dva, i více. Na jednu stranu je to prostor pro vaši realizaci, na stranu druhou, pokud nejste důslední k sobě samým, to může vést k chronickému prodlužování. Vzhledem k velikosti katedry nabízí FF UK i širší seberealizaci. Od studijních pobytů v rámci Erasmus plus, přes zapojení do vědecké činnosti, celou řadu volitelných předmětů, kurzů i zajímavých seminářů nad rámec vlastního studia. Ze zkoušek jsem měla dojem, že vyučujícím na FF UK mnohdy více záleželo na osobní zkušenosti studenta ideálně z praxe, případně přehledu v nových výzkumech než na nazpaměť naučené definici.

3) Cítila jste při nástupu na NMgr. studium nějaký ostych nebo pochybnosti, zdali vás přijme kolektiv studentů či vyučujících?

No jéje! Pochybnosti byly jak na straně dostatečnosti mých znalostí, vědomostí a dovedností, tak na straně nového kolektivu. O to horší pozice přišla, když jsme se dozvěděli, že je stejný počet magisterských studentů, jako bylo bakalářských studentů na FF UK. Jinými slovy, kolektivu pražských studentů jsme „vyfoukli" místo jejich spolužákům, kteří se k navazujícímu studiu nedostali. Sem tam se našel někdo, kdo to nenápadně připomněl. Ale musím říct, že v závěru celková atmosféra třídy byla fajn. Mám s tím spojeno spoustu krásných vzpomínek.

Pro vyučující jsme spolu s kolegyní byly brány jako „ty první Ostravský". Někteří tou dobou netušili, že OSU jednooborovou psychologii otevřela, a pokud ano, byli sami zvědaví, jak to tam vypadá. Nikdy jsem se nesetkala s jakýmikoliv narážkami na bakalářské vzdělání ze strany vyučujících. Naopak, přijetí bylo velmi pozitivní. To občas vede i k těm příjemným zážitkům, když při zápisu do indexu váš vyučující zvolá: „Jé, tak vy jste taky z Ostravy jako já!".

4) V rámci Erasmu jste se dostala do Nizozemí, kde jste strávila asi 5 měsíců. Doporučila byste dalším studentům, aby také takto vycestovali? Pokud ano, v čem nejvíce byl tento program přínosný? Co byla největší výzva?

Erasmus bych doporučila stoprocentně! Byla to důležitá součást mého vzdělávání, ale také osobního zrání. Nizozemí je vyhlášeno svou výukou, a to obzvláště psychologie. Než jsem vyjela do zahraničí, slyšela jsem o Erasmu rozporuplné informace, spíše ve stylu – je to ta nejlepší párty. Pokud Vám někdo bude toto říkat o Nizozemí, nevěřte. Tolik jako na Erasmu jsem se naučila pak až v období před státní zkouškou. Výuka probíhala v angličtině, a to spolu s „běžnými" studenty v anglické větvi vzdělávání v psychologii.

Náplň a nabídka předmětů byla úžasná. Chtěla jsem si toho zapsat co nejvíce, což mi moc milá paní na studijním oddělení místní univerzity naštěstí rychle vymluvila, vzhledem k náročnosti podmínek ukončení předmětů. Ve strategii výběru předmětů jsem volila spíš to, co mě zajímá a v českých podmínkách dostupné není než předměty, které jsem měla doporučené dle FF UK. A rozhodně toho nelituji. Řekla bych, že jsem zde získala nadšení pro obor a motivaci jít cestou klinické psychologie. A co byla největší výzva? Já byla už ze střední školy zvyklá na výuku v angličtině, je ale pravda, že oborová angličtina je ještě trochu něco jiného. Zorientovat se v terminologii a mnohdy načíst obrovská kvanta vědeckých článků, výzkumů a jiných textů. Naučit se vybírat to podstatné od nepodstatného v limitovaném čase. Neváhejte! Jeďte! Je to to nejlepší, co pro sebe a svůj růst můžete udělat.

5) V rámci doktorského studia pracujete na výzkumu. Přiblížila byste nám, čeho se týká?

Výzkum se týká vlivu elektrokonvulzivní terapie na kognitivní funkce. Je to výzkum, ve kterém pokračuji již od magisterské práce. Sledujeme, ve kterých doménách a na jak dlouhou dobu za určitých podmínek léčby dochází ke změně v dané kognitivní doméně. Možná bude pro studenty zajímavé, že ECT je metoda, která je využitelná u indikovaných pacientů, kde není možné čekat na nástup účinků medikace (heteroagrese, autoagrese), nebo podání medikace není vůbec možné (např. u těhotných). Dále ve výzkumu sledujeme spokojenost pacientů s léčbou, jejich názor na informovanost před započetím léčby, rovněž totéž sledujeme u rodinných příslušníků. Snažíme se tedy také o zisk informací v tématu stigmatizace respektive destigmatizace této léčebné metody.

Někteří tou dobou netušili, že OSU jednooborovou psychologii otevřela, a pokud ano, byli sami zvědaví, jak to tam vypadá.

6) Mimo jiné o vás také víme, že vaše první zaměstnání bylo v Domově pro seniory Háje jako psycholog. Mohla byste říct, co považujete za nejcennější zkušenost z této práce?

Nejcennější zkušeností, byť velmi těžkou, bylo, že ne vždy je cílem terapie nebo poradenství vyléčení pacienta. Že i doprovod ke smrti a smíření před smrtí je důležitou zakázkou.

7) A nyní se vraťme zpátky do přítomnosti. V současné době působíte na Klinice adiktologie ve VFN, konkrétně na lůžkovém ženském oddělení. Můžete nám v krátkosti popsat, jak probíhá Váš typický pracovní den?

Jedná se o režimovou léčbu, to znamená, že každý den má svůj pevný řád a strukturu jak pro pacientky, tak pro personál. Pacientky jsou zde přijímány k čtyřměsíční základní léčbě. A například každý čtvrtek (alespoň ze strany personálu) vypadá následovně: ráno v osm začínáme poradou týmu, následuje zhruba hodinová komunita. Dvacet minut vedení relaxace. Hodina a půl skupinové terapie. Porada týmu po skupinách, oběd. V jednu následuje slavnostní program Volná tribuna. Slouží k loučení pacientek, které ukončují léčbu, ale také je to prostor pro týdenní hodnocení každé pacientky v léčbě. Program končí o půl čtvrté. Poté je čas

na individuální pohovory, pohovory s rodinou nebo se zájemci o léčbu. Můj čtvrteční pracovní den končí v 17:30.

8) Také jste na sebe prozradila, že se od loňského roku účastníte výcviku u ČSAP (Česká společnost pro analytickou psychologii, pozn. red.) Dočetla jsem se, že jde o čtyřletý výcvikový program. Mohla byste čtenářům popsat své dosavadní dojmy z výcviku?

Prozatím jsem v teoretickém vzdělávání, což obnáší zhruba jedenkrát za měsíc tříhodinovou přednášku na určité téma. Poté co 2-3 měsíce víkendové

ne vždy je cílem terapie nebo poradenství vyléčení pacienta

setkávání v Brně nad konkrétními tématy. Tento výcvik mi dává prostor pro vlastní růst, prostor věnovat se sobě samé, a přitom se i něco dozvědět.

9) Vaše pracovní náplň je velmi rozmanitá. Jak je možné takovou šíři zvládat? Co děláte pro to, aby Vás takový záběr nezahltil?

Od února letošního roku se věnuji již pouze adiktologické tématice a svému doktorátu. Musela jsem si ujasnit vlastní priority. A taky zhodnotit cenu vlastního volného času na úkor pracovních povinností. Každé ze zaměstnání mi dalo obrovské penzum zkušeností a jsem za ně velmi ráda. Vždy jsem měla zaměstnání uskládáno z několika úvazků – pokud to nepřekročí únosnou mez, je to dobrý způsob, jak získávat zkušenosti hned v několika oblastech a udržet si nadšení. To, kde jsem se vždy mohla spolehlivě odreagovat, byl sport. Běhání teda nikdy nebylo pro mě, ale hodinka poctivého cvičení ve fitku, na strojích nebo na skupinové lekci několikrát týdně zvedla náladu a pomohla trochu upustit napětí. No a to nejdůležitější, soukromý a partnerský život. Bez toho by to pro mě prostě nešlo.

10) Co byste byla ráda věděla před tím, než jste se rozhodla pro svou současnou profesní orientaci? Čeho se vyvarovat, čeho se zase tolik nebát nebo jak se správně nasměrovat?

Úplně na samém počátku možná to, že pěti lety to teprve začíná. A že ve škole vás opravdu nenaučí, co dělat a říct, když máte před sebou umírajícího člověka, nebo dítě, které svou matku miluje, ale vlastně ji celý život zná jen pod vlivem návykových látek a bojí se, jestli dostane na zadek nebo zahrnutí snůškou omluv a slibů, které už slyšelo stokrát.

Od února letošního roku se věnuji již pouze adiktologické tématice a svému doktorátu.

A že to učení vlastně tak nějak nekončí nikdy.

Většina studentů alespoň za mých studií směřovala ke klinické psychologii. Přemýšlím, jestli by informace o výši platu ve zdravotnictví pomohla změnit toto směřování u mě… ale asi ne. Nicméně přece jen by to tu mělo zaznít. Platy ve zdravotnictví, ve srovnání s jinými oblastmi psychologie a obzvláště té v oblasti psychologie práce a organizace, jsou mnohem nižší.

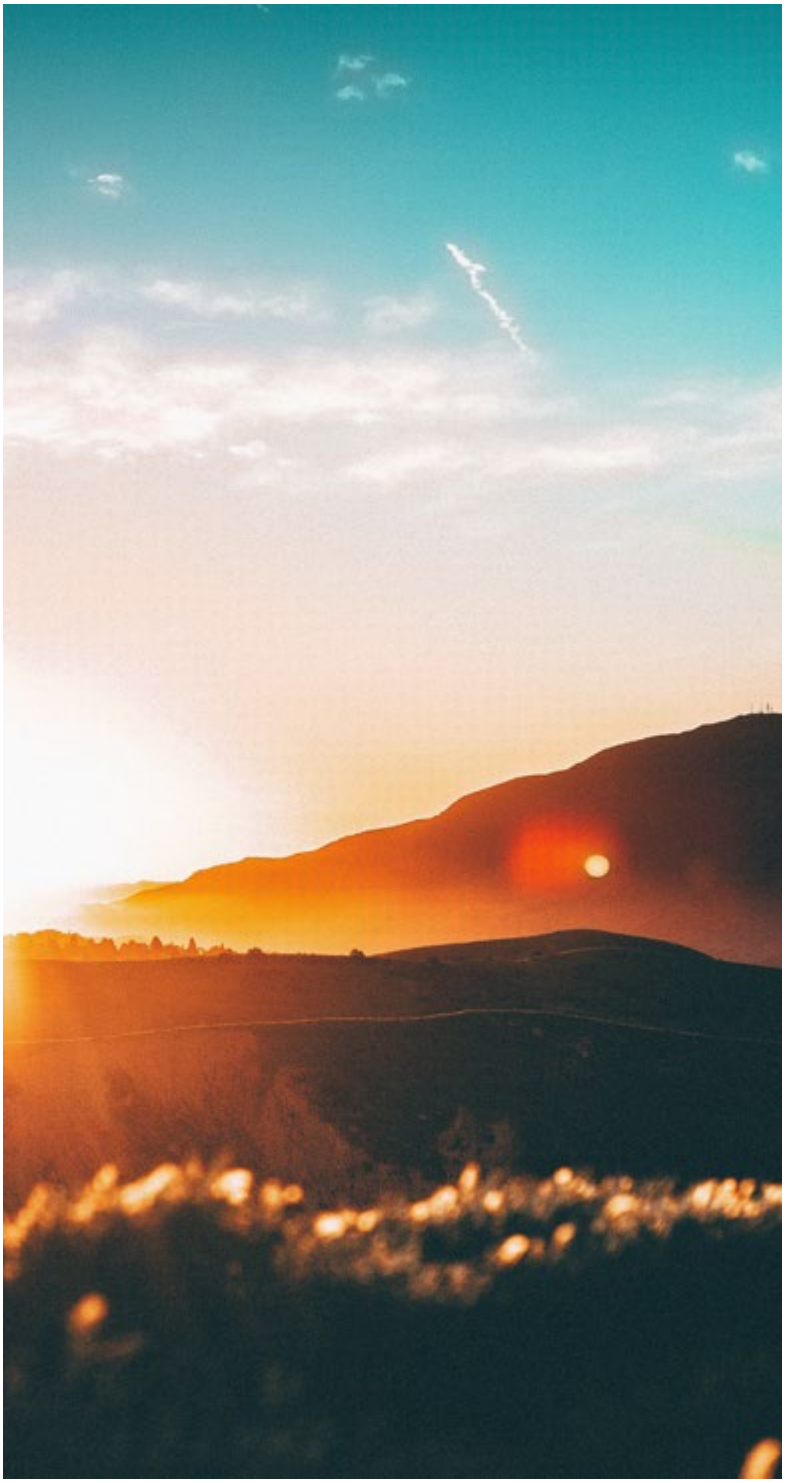
A čeho se nebát? Nebojte se cestovat a poznávat svět i sebe. A to třeba i na úkor prodloužení studia. To jsou zkušenosti, na které v tom běžném životě tolik času nebude.

To, co obrovsky pomohlo, bylo, že už má diplomová práce byla součástí výzkumného projektu. Byla to oblast, která mne bavila. Napsat bakalářskou/diplomovou práci jen pro splnění je nejsnazší cesta, ale jen na oko. Vy zabijete spoustu času nad něčím, co vás nebaví, a co už dále nebudete využívat. Ve vědeckých projektech můžete pokračovat dále, dále je rozvíjet, získat spoustu zkušeností, ale i kontaktů, které Vám mohou pomoci i v dalším hledání práce, což v oblasti klinické psychologie není úplně snadné.

11) Je něco, co byste ráda vzkázala studentům psychologie?

Psychologie je krásný obor, nepřestává mě bavit a každým dnem mě překvapuje svou rozmanitostí. Moc bych vám přála, aby i pro vás to byla cesta přínosná, obohacující a hlavně seberealizující.

Paní magistro, moc vám děkujeme za rozhovor!



MÁMA

Včera jsme dostali za úkol napsat dopis mámě, a ačkoliv mě psaní nebaví, na tomhle jsem si dala záležet. Z šuplíku jsem vytáhla jeden z mála neskrčených papírů, co mám, ostrouhala pár pastelek a posadila se ke stolu. Každé písmenko ze slov Milá maminko! jsem vybarvila jinou barvou a vykřičník udělala ve tvaru červeného srdce. I když jsem nevěděla, jak začít, po chvíli mi tužka po papíře tančila sama. Měla jsem jí toho tolik co říct.

Jak mi Honza z třetí třídy schoval aktovku jenom proto, abych mu dala pusu. Že už se s Renatou nebavím tolik jako dřív, protože lže. Že jsem včera upekla svoji první bábovku, ale nikomu (ani mně) nechutnala. Že asi budu mít trojku z matematiky. Taky jsem jí napsala, jestli by mi mohla koupit mobil, přestože teta Zdenka říká, že na něj mám ještě dost času. Řekla jsem jí i o tom snu, který se mi zase zdál – i to, jak jí to v něm slušelo. Že bych chtěla ty šaty, které v něm měla na sobě, a že si je nejspíš jednou koupím, až trochu vyrostu. A taky to, že ta písnička a hlas, kterým ji ve snu zpívala, se mi nelíbil tak jako posledně. Ale to nevadí.

O tom průseru, který jsem udělala, jsem jí raději neřekla. Vím, že jsem se neměla smát Petrově mámě, že je tlustá jenom proto, že jsem mu záviděla, že mu každý den peče buchty na svačinu. Koneckonců jsem se mu omluvila a moje máma je přece hubená a krásná, tak co. A upekla jsem mu bábovku.

Dopis jsem zakončila obrázkem nás dvou. Držím mámu za ruku a zeširoka se usmíváme. Akorát u barvy vlasů jsem si nebyla jistá, nevím totiž, jestli mám mámu raději blonďatou, nebo jako brunetu. Nakonec jsem jí udělala půlku vlasů hnědou a půlku zlatou a obrázek doplnila asi dvaceti malými srdíčky. Strašně jsem chtěla, aby se jí dopis líbil.

Ráno jsem ho paní učitelce opatrně položila na hromadu dopisů, které všechny vypadaly úplně stejně, ale já jsem věděla, že ten můj se od ostatních přece jen liší.

Zatímco spolužáci do čtverečku určeného pro adresu vyplnili jména měst, vesnic a ulic, která si díky neustálému opakování rodičů pamatovali už snad od dob, kdy se naučili mluvit, já jsem pod prázdné bílé místo, pošpiněné maximálně pár kapkami neviditelných slz, úhledně vepsala čtrnáct písmen, které rok co rok zdobí každou moji narozeninovou pozvánku

– adresát neznámý. ■

TEREZA STIBORSKÁ – KUKAČKA

26. celostátní konference
Sekce psychologie zdraví ČMPS s mezinárodní účastí

Konference se bude konat ve dnech 17. - 19. května 2019 v hotelu Sportcentrum, Brandýs nad Labem. .

Na konferenci jsou tradičně zváni kolegyně a kolegové z ČR, SR, Polska i Velké Británie.

Uzávěrka přihlášek:
k aktivní účasti je 5. dubna 2019
k pasivní účasti 3. května 2019

Více informací o programu najdete:

Tématické okruhy konference:

- Aktuální problémy a vývojové trendy Psychologie zdraví
- Duševní zdraví jako ekonomická komodita dnešního světa
- Možnosti prevence, ochrany a podpory zdraví z pohledu psychologie zdraví
- Osobní pohoda (well-being) a kvalita života
- Psychologie zdraví a tělesná výchova
- Psychologie zdraví a výchova ke zdraví
- Psychologie zdraví v přípravě budoucích psychologů
- Spolupráce s European Health Psychology Society (EHPS) a European Federation of Psychologist´s Associations (EFPA).
- Zátěž, stres a možnosti jejich zvládání
- Psychologie zdraví v přípravě zdravotníků

Pořadatelé konference

Českomoravská psychologická společnost -
Sekce psychologie zdraví ve spolupráci s:

FACULTY OF ARTS CHARLES UNIVERSITY IN PRAGUE

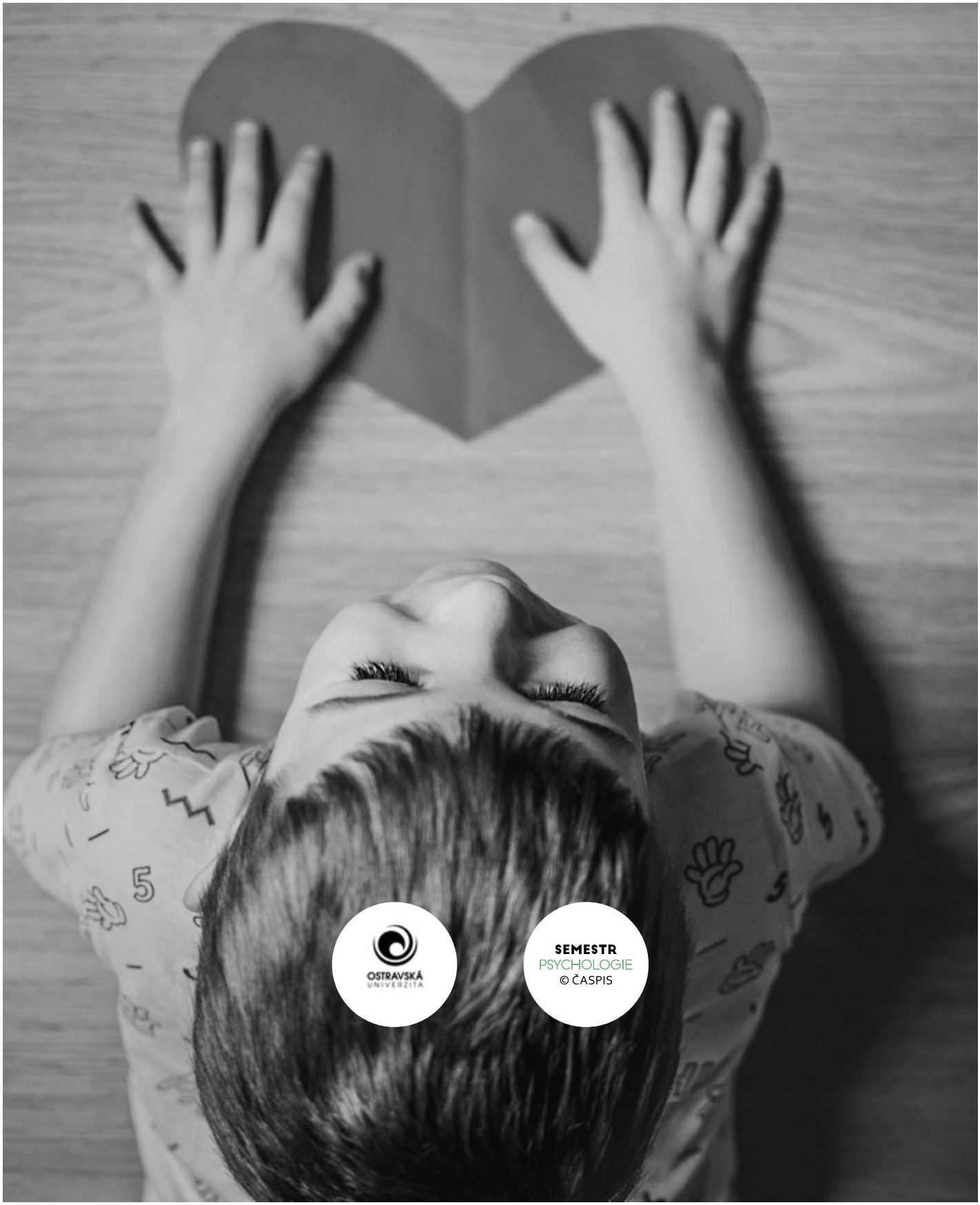
Katedrou psychologie
FF UK v Praze

OSTRAVSKÁ UNIVERZITA PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedrou Pedagogické a školní psychologie,
PdF Ostravské univerzity v Ostravě

LÉKAŘSKÁ FAKULTA V HRADCI KRÁLOVÉ Univerzita Karlova

Ústavem sociálního lékařství, LF UK v Hradci Králové.



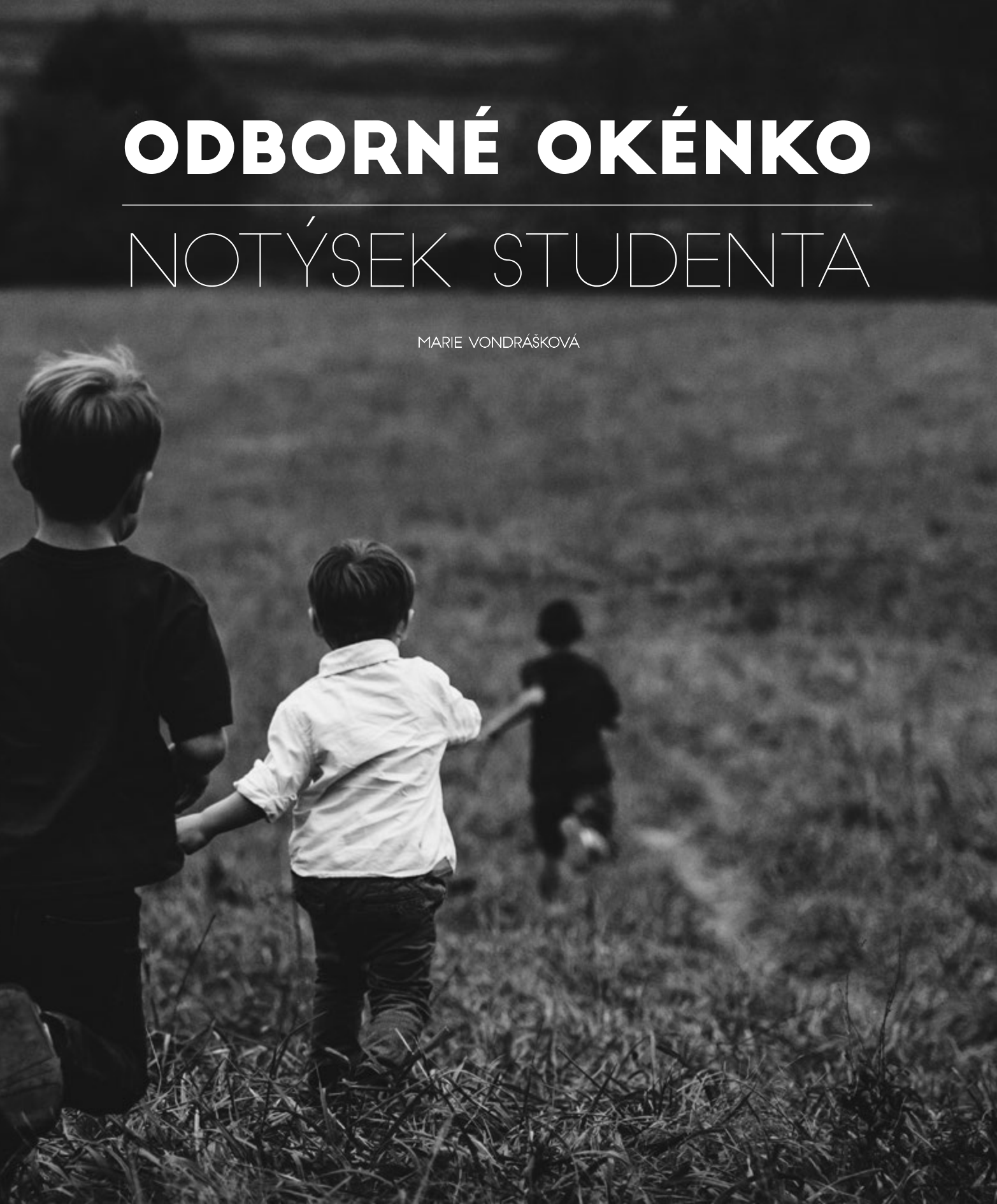
OSTRAVSKÁ UNIVERZITA

SEMESTR
PSYCHOLOGIE
© ČASPIS

ODBORNÉ OKÉNKO

NOTÝSEK STUDENTA

MARIE VONDRÁŠKOVÁ



OBSAH

1. Úvod k NRP 3
2. Osvojení (adopce) 3
2. 1. Zprostředkování osvojení 4
2. 1. 1. Psychologická diagnostika v NRP 5
2. 2. Osvojení zletilého 6
2. 3. Možnosti osvojení u homosexuálních párů a osamělých jedinců 6
2. 4. Mezinárodní osvojení 6
3. Pěstounská péče 6
3. 1. Pěstouni 7
3. 2. Formy pěstounské péče 7
4. Poručenství 8
5. Svěření dítěte do péče jiné fyzické osoby než rodiče 8
6. Motivace pro náhradní rodičovství 9
6. 1. Motivy zveřejněné 9
6. 2. Motivy neveřejné 10
6. 3. Motivy skryté 10
7. Dítě v nové rodině 10
7. 1. Fáze 10
7. 1. 1. Fáze u dítěte 10
7. 1. 2. Fáze rodičů 10
7. 2. Možné obtíže 11
7. 2. 1. Vývojová regrese 11
7. 2. 2. Deprivace 12
8. Ústavní péče 12
8. 1. Kojenecký ústav a dětský domov pro děti do 3 let věku 12
8. 2. Ústavy sociální péče 13
8. 5. Výchovný ústav 14
8. 6. Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc 14
9. Odchod z ústavní výchovy 14
10. Závěr 15

NÁHRADNÍ RODINNÁ PÉČE

Nejmilejší čtenáři,

mám ohromnou radost, že vás mohu přivítat u dalšího odborného okénka, které se bude věnovat tématu náhradní rodinná péče (NRP). Téma více než obsáhlé a rozhodně velmi důležité. Ne každému dítěti je dopřáno prožívat dětství ve své původní rodině. Stát se tak může z řady důvodů, a tak mi dovolte, abych vás provedla alespoň těmi základními, nejdůležitějšími oblastmi tohoto tématu.

1. Úvod k NRP

V dnešní době je jen málo dětí, které se dostanou do náhradní rodinné péče z důvodu osiření. Nejčastěji se jedná o děti tzv. sociálně osiřelé, tedy mají oba rodiče, nebo alespoň jednoho z nich, ale ti se o dítě neumí či nezvládají starat, nebo se o něj starat nemohou (Bubleová, Vávrová, Vyskočil & Pokorná, 2014). Samotný pojem náhradní rodinná péče zahrnuje tyto formy: adopci neboli osvojení, pěstounskou péči, poručenství a svěření do péče jiné fyzické osoby než rodiče. Ve všech těchto případech dítě není vychováváno svými biologickými rodiči, ale i přesto je v rodině (ve většině případů). Hlavní výhodou těchto forem péče o dítě je naprosto odlišné prostředí, které by dítěti mělo poskytovat oporu, lásku a alespoň jednoho člověka, který bude mít dítě opravdu rád. Toto není možné v dětských domovech nalézt, ani kdyby byly sebelepší. (Doporučuji film Děti bez lásky, a to i přesto, že se jedná o dokument z roku 1963. Poukazuje na deprivační syndrom, na rozdíly u dětí vyrůstajících doma a v ústavech, také se dotýká tématu jeslí – mimo jiné také v té době ještě existujících jeslí týdenních).

2. Osvojení (adopce)

Osvojení definuje Hartl & Hartlová (str. 379, 2010) jednoduše jako: „přijetí cizího dítěte za vlastní adoptivními rodiči". V tomto typu péče se osvojitel stává opravdovým rodičem dítěte. Jedná se v podstatě o typ rodičovství, kdy mají rodiče vůči svému dítěti stejná práva i povinnosti (jako např. výživné nebo dědictví – v rodinném právu jsou tato práva a povinnosti označovány jako „rodičovská zodpovědnost") jako biologičtí rodiče (Gabriel, Novák, 2008). Také mezi ostatními členy rodiny a osvojeným dítětem vzniká příbuzenský vztah.

Aby bylo možné dítě adoptovat, musí být tzv. „právně volné", což znamená, že rodiče dali k adopci dítěte písemný souhlas, nebo jim byla soudem odebrána rodičovská práva (www.detipatridomu.cz – nezisková organizace podporující a rozvíjející NRP). Stojí za zmínku, že písemný souhlas může matka udělit nejdříve 6 týdnů po narození dítěte. A jak zmiňuje Gabriel a Novák (2008), tato zákonná lhůta a její podobnost s šestinedělím není dílem náhody. Otec tento souhlas může dát samostatně po narození dítěte. Tento

souhlas k osvojení je možné odvolat do tří měsíců od jeho podání. Pokud však není dítě osvojeno do šesti let od podání souhlasu, pozbývá souhlas účinnosti (Bubleová, Vávrová, Vyskočil & Pokorná, 2014).

Co se odebrání rodičovských práv týče, dochází k němu zpravidla v důsledku nezájmu rodičů. Tento nezájem můžeme rozlišit na dva typy, a to na žádný zájem a kvalifikovaný nezájem. V prvním případě se jedná o nezájem, který trvá od samotného narození dítěte (může se projevit např. útěkem matky z porodnice bez dítěte) a soud tento nezájem potvrzuje po dvou měsících bez jakékoliv snahy o kontakt s dítětem. Kvalifikovaný nezájem potvrzuje soud po šesti měsících od doby, kdy bylo dítě předáno do péče jiné osobě nebo bylo jinak odebráno a rodiče nemají snahu jakkoliv se o dítě zajímat (Gabriel, Novák, 2008). U novorozených dětí se za dobu, která odpovídá kvalifikovanému nezájmu, počítají již dva měsíce (Zezulová, 2012).

Adoptovanému dítěti jsou provedeny jisté změny v rodném listě, ve kterém jsou jako jeho rodiče uvedeni jeho osvojitelé a také je změněno jeho příjmení. Avšak biologičtí rodiče zůstávají zapsáni v matrice. Až po dovršení plnoletosti může adoptovaný nahlédnout do matriky a zjistit, kdo jeho biologičtí rodiče jsou. Nicméně fakt, že jeho osvojitelé nejsou jeho biologickými rodiči, musí osvojitelé dítěti sdělit. V občanském zákoníku není přesně vymezena věková hranice (z. č. 89/2012 Sb., § 836), ale nejpozději by tak osvojitelé měli učinit do zahájení školní docházky (6–7 let). K adopci se uchylují ve větším případě lidé, kteří nemohou mít vlastní děti a tímto způsobem by se i přesto mohli stát rodiči. U těchto párů lze zaznamenat, že si přejí dítě pokud možno co nejmenší, zdravé a jim co nejvíce podobné (stejné etnikum aj.). V takovém okamžiku vzniká problém, protože těchto „dostupných" dětí není tolik a cesta k dítěti se tak stává během na dlouhou trať. Dalšími žadateli bývají lidé, kteří si přejí pro své dítě sourozence, nebo jim dítě zemřelo (Zezulová, 2012). Mezi osvojitelem a dítětem by měl být také přiměřený věkový rozdíl. Jak samotné zprostředkování osvojení probíhá, si řekneme o něco později.

Zákonem jsou rozlišeny dva typy osvojení:

a) „Zrušitelné" osvojení, jinak také osvojení 1. stupně nebo prostá adopce. Zde můžeme již z názvu odvodit, že toto osvojení lze soudně zrušit – a to jak na návrh osvojitele, tak osvojence. Do roku 2006 se v takovém případě osvojení nezapisovali osvojitelé do matriky a rodného listu, což se v polovině zmíněného roku změnilo (Gabriel, Novák, 2008).

b) „Nezrušitelné" osvojení, také osvojení 2. stupně, které po rozhodnutí soudu již nelze zrušit a práva a povinnosti, která osvojitelé nabyla, jsou trvalého charakteru. „Nezrušitelně" osvojit lze pouze dítě starší než jeden rok (Matějček a kol., 1999).

2. 1. Zprostředkování osvojení

Nyní si alespoň stručně popíšeme postup zprostředkování osvojení, který je upraven zákonem č. 359/1999 Sb.

Prvním krokem je podání žádosti (formulář je volně dostupný a stažitelný online) o zařazení do evidence žadatelů o to stát se osvojiteli. Tato žádost se podává na obecní úřad s rozšířenou působností.

Následuje posouzení žadatelů obecním úřadem, který k žádosti přidá své stanovisko a další posouzení provede krajský úřad. Krajský úřad zařizuje jak psychologické vyšetření, tak posouzení žádosti posudkovým lékařem. Také žadatele zařadí do přípravných kurzů, které se věnují přijetí dítěte do rodiny. Posouzení jako takové se soustředí na charakteristiku osobností budoucích osvojitelů, na jejich psychický a fyzický stav, ale také na jejich motivaci, vzájemný vztah k sobě. V potaz jsou brány také postoje ostatních členů rodiny (Bubleová, Vávrová, Vyskočil, & Pokorná, 2014).

Po tom, co žadatelé projdou těmito kroky, je na základě odborného posouzení vydáno krajským úřadem rozhodnutí o zařazení nebo naopak nezařazení žadatelů do evidence osvojitelů. V případě zařazení se následně vybírá vhodná rodina pro dítě. Pravidlem bývá, že je pro dítě vybrána taková rodina, která je schopna pokrýt jeho potřeby a přijmout jej takové, jaké je, se vším všudy. Pokud je taková rodina vybrána, krajský úřad ji osloví, následně ji seznámí s dokumentací dítěte a posléze také s dítětem samotným (www.nahradnirodina.cz).

Uvedený postup je spíše shrnutím základních oficiálních situací, kterými si žadatelé musí projít. Každá rodina však tímto procesem prochází jinak, zvláště pak v závěrečné fázi seznamování se s dítětem.

Pozn.: V podstatě totožným způsobem jsou vybíráni do evidence pěstouni.

2. 1. 1. Psychologická diagnostika v NRP

Aby byli pro dítě vyhledáni ti nejvhodnější náhradní rodičové, je nutné vyloučit nejenom závažnou patologii (psychotická onemocnění, neurózy či sexuální aberace), ale také zmapovat osobnostní vlastnosti žadatelů, jejich rodinné klima apod. V závěru z tohoto komplexního psychologického vyšetření vychází zhodnocení předpokladů pro vykonávání náhradní rodinné péče a možná doporučení ohledně toho, pro jaké dítě by právě tito žadatelé (nebo žadatel sám) byli vhodní. Toto celkové vyšetření je časově náročné, trvá 8 až 10 hodin, má 3 nebo 4 části a je složeno jak z metod testových, tak metod klinických (Gabriel & Novák, 2008).

Z testových metod jsou vybírány osobnostní dotazníky a případně jsou doplněny některou projektivní metodou. Gabriel a Novák (2008) uvádějí a konkrétněji rozebírají metody, jako jsou: Cloningerův dotazník temperamentu a charakteru (TCI), Dotazník PROS – profil osobnosti – jehož autorem je Andrej Stančák, NEO – pětifaktorový osobnostní inventář autorů P. T. Costy a R. R. McCraeho, PSSI – inventář stylů osobnosti a poruch osobnosti, který vyvinuli Julius Kuhl a Miguel Kazén nebo také Eysenckovy dotazníky. Z projektivních metod je zmíněn Test ruky (Hand Test) Edwina E. Wagnera, Čtyři příběhy – metoda zaměřena na diagnostiku sociálních přístupů a strategií, vyvinuta Vladimírem Michalem a také Chromatický asociační experiment Vadima Ščepichina. Výčet metod ani zdaleka není kompletní, nicméně konkrétní užití a detailnější popis výše zmíněných metod naleznete v jejich publikaci Psychologické poradenství v náhradní rodinné péči.

Kromě dospělých, kteří se chtějí stát osvojiteli či pěstouny, se také testují děti – a to nejen ty, které se do náhradní rodinné péče mají dostat a přichází z ústavní péče apod., ale také děti, jejichž rodiče se rozhodnou

být pěstouny či další dítě osvojit. Kromě již zmíněných metod se využívají inteligenční testy jako např. Wechslerova inteligenční škála (WISC-III).

2. 2. Osvojení zletilého

Dle zákonu č. 89/2012 Sb. lze zletilého osvojit, není-li to v rozporu s dobrými mravy (§ 846). V následujících paragrafech jsou podrobněji upraveny možnosti, v jakých případech lze zletilého osvojit::

a) Zletilý má přirozeného sourozence, který byl osvojen týmž osvojitelem.

b) V době, kdy byl podán návrh na osvojení, ještě osvojovaný zletilý nebyl.

c) Osvojitel pečoval o osvojovaného ještě v době jeho nezletilosti.

d) Osvojitel chce osvojit dítě svého manžela/manželky.

2. 3. Možnosti osvojení u homosexuálních párů a osamělých jedinců

V případě jedinců umožňuje legislativa zažádat i samostatnému jednotlivci (této možnosti využívají také nesezdané páry). Samožadatel/ka podává žádost stejně jako je tomu u páru a prochází stejným procesem.

U homosexuálních párů je to složitější v tom smyslu, že i pokud jsou v registrovaném partnerství, může si dítě osvojit opět pouze jedinec, ale nikoliv pár. Tato „drobnost" je pro homosexuální páry problematická, jelikož v případě, kdy by se osvojiteli např. něco stalo, nemá druhý z páru na dítě sebemenší nárok. Některými je také homosexuální rodina vnímána jako netradiční, popř. ji považují za nevhodnou pro dítě, které tak nevidí mužský a ženský vzor fungující v jedné rodině a nebude se tak správně vyvíjet apod. Zdeněk Matějček na to měl jednoduchou odpověď, a to tu, že dítě pro svůj zdravý vývoj potřebuje stálé, citově příznivé, vřelé a přijímající prostředí. A nebyl sám – důležitost milující osoby pro správný vývoj zdůrazňovali také Langmeier, Dytrich či Dunovský.

„Kojit a krmit dítě je možno bez lásky – avšak dávat mu pocit jistoty a bezpečí, to bez lásky dobře nejde!" (Matějček & Dytrych, 1999 in Konečná et al., 2017).

Stejnopohlavní páry mohou společně osvojit dítě či děti např. ve Velké Británii, Dánsku či Švédsku – což souvisí s tím, že jsou v těchto zemích povoleny homosexuální sňatky.

2. 4. Mezinárodní osvojení

V případě, kdy není možné pro dítě nalézt vhodnou rodinu v zemi jeho původu (právo na osvojení v zemi původu je přednostnější), je možným řešením právě mezinárodní osvojení (Bubleová, Vávrová, Vyskočil & Pokorná, 2014). To je upraveno Úmluvou o ochraně dětí a spolupráci při mezinárodním osvojení. Tato úmluva byla vypracována a přijata Haagskou konferencí mezinárodního a soukromého práva 29. května 1995 a v České republice je tato úmluva platná od roku 2000 (Kovařík a kol., 2004) a zprostředkovatelem je Úřad pro mezinárodněprávní ochranu dětí v Brně. V praxi to znamená, že je umožněno děti osvojovat do ciziny a také z ciziny (více v rozhovoru s Marcelou Kopřivovou).

3. Pěstounská péče

Pěstounská péče je z hlediska zákona považována za výchovné opatření zabezpečující hmotné zajištění dítěte. Za to je pěstounům poskytována adekvátní odměna (Bubleová, Vávrová, Vyskočil & Pokorná, 2014), protože, jak píše Zezulová (2012), poskytují státu a společnosti nedocenitelnou službu, jelikož mají tyto děti o mnoho vyšší šance,

že najdou v životě uplatnění a nezařadí se mezi sociálně vyloučené. Na rozdíl od adopce je pěstounská péče „pouze" svěřením dítěte do výchovy po tu dobu, kdy se o dítě rodiče nezvládají starat a zároveň nesouhlasí s osvojením (Gabriel & Novák, 2008). Pro předání dítěte do pěstounské péče totiž nemusí být dítě právně volné. Jedná se tak o další základní formu náhradní rodinné péče, která zajišťuje, že ne všechny děti zůstanou v ústavní péči. Náhradní rodinná péče má totiž přednost před péčí ústavní a soud rozhoduje v zájmu dítěte, kde je jeho právo vyrůstat v rodině výše než právo rodiče (www.detipatridomu.cz).

3. 1. Pěstouni

Velmi zásadní otázkou je, kdo zvládne být pěstounem a je vhodný pro toto, řekněme až, poslání? Za plus se považuje, když se jedná o pár či manželé, kteří již mají vlastní, spíše odrostlé děti. To zvláště z toho důvodu, že jsou tím uspokojeny jejich rodičovské potřeby.
I přesto, jak blízký vztah může mezi pěstouny a jejich svěřenci být, se nejedná o rodičovství, ale o službu (DPP). Hlavním úkolem pěstounů je z dětí vychovat samostatné, zdatné jedince, jejichž potřeby byly saturovány, nebyli nijak deprivováni a jsou schopni vést vlastní život, založit rodinu apod. Děti mohou zastupovat v běžných záležitostech, ale v náročnějších situacích je stále odkázán na souhlas zástupce, nejčastěji biologického rodiče (Gabriel & Novák, 2008). (Jak pěstouni vnímají svou práci s dětmi, co je k pěstounství přivedlo a co je nejvíce těší a další se můžete dozvědět např. z rozhovoru s manžely Ličkovými „Pěstouni: Aby děti žily normální život, aby měly rodinu" na www.vysocina.rozhlas.cz).

Gabriel & Novák (2008) zmiňují, že pěstouni nemusí být jen „cizí" lidé. Mohou se jimi stát také prarodiče, tety a strýcové, sourozenci a jiní příbuzní (tzv. příbuzenská pěstounská péče).

3. 2. Formy pěstounské péče

Pěstounskou péči lze nalézt ve dvou základních typech, jimiž jsou pěstounská péče na přechodnou dobu (PPPD), která se jinak nazývá také profesionální. Druhým typem je pěstounská péče dlouhodobá. Jako třetí bych dále chtěla zmínit také skupinovou pěstounskou péči (Matějček a kol., 1999), kde patří SOS dětské vesničky, které spadají pod zařízení pro výkon pěstounské péče (Kubíčková, 2011).

a) Pěstounská péče na přechodnou dobu
je omezena na dobu, po kterou není rodič z vážných důvodů schopen o dítě pečovat. V dalších případech se jedná o dočasné řešení případů, než dají rodiče souhlas s osvojením nebo než soud rozhodne, že souhlas rodičů není třeba (www.mpsv.cz). Nejdelší možné trvání přechodné pěstounské péče je jeden rok, pokud se nejedná o zákonem stanovené výjimky. Profesionální pěstouni jsou vedeni v evidenci, spolupracují s Oddělením sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) a musí být schopni a připraveni kdykoliv přijmout dítě, které tuto péči potřebuje (Kubíčková, 2011).

b) Pěstounská péče (dlouhodobá)
je zde pro ty děti, u kterých se předpokládá, že bude jejich pobyt u pěstounů delší než jeden rok. Rodiče si je tedy nebudou moci v blízké době vzít do péče, ale také nejsou právně volné. Tato pěstounská péče je ukončena nejpozději dovršením zletilosti dítěte.

c) Skupinová pěstounská péče je charakterizována jako velká pěstounská rodina,

v jejímž čele jsou buďto manželské páry nebo matka – pěstounka (Matějček a kol., 1999). V případě SOS dětských vesniček se jedná o další variantu, jak dítěti přiblížit rodinné prostředí. První SOS dětskou vesničku založil Rakušan Herman Gmeiner v r. 1949, který chtěl takto pomoci dětem, které během druhé světové války přišly o rodiče. Dostávají se zde děti, které neměly možnost dostat se do individuální pěstounské péče nebo být osvojeny. Může se jednat o větší skupiny sourozenců nebo děti z etnických menšin (Kubíčková, 2011). Na jeden pár nebo jednotlivce zde připadají asi čtyři až pět dětí.

Kromě toho poskytuje také další služby. Mezi ty patří preventivní služba pro rodiny, kterým hrozí odebrání dětí, krizové centrum, podpora pěstounských rodin nebo volnočasové centrum, kde si děti mohou jak hrát s kamarády, tak si přijít pro pomoc či radu, nebo třeba napsat úkoly do školy. Jednou z velmi důležitých služeb, kterou tyto vesničky poskytují, je „kotva" pro jedince mezi 18–26 lety, kteří vyrostli v dětském domově nebo u pěstounů a zde mohou nalézt bydlení a podporu, aby byli schopni samostatného života. Více informací naleznete na www.sos-vesnicky.cz.

4. Poručenství

Poručenství, někdy také poručnictví, je zvláštní formou pěstounské péče. Tato forma je využívána v případech, kdy oba rodiče dítěte zemřou, byli zbaveni rodičovské zodpovědnosti, nebo pokud nejsou rodiče způsobilí k právním úkonům (Gabriel & Novák, 2008). Stejně jako pěstoun, i poručník osobně vykonává péči o dítě a stává se jeho zákonným zástupcem v běžných věcech. Důležité však je, že v případech podstatných záležitostí je jejich schválení či zamítnutí věcí soudu, nikoliv biologických rodičů, jak tomu bývá u „klasické" pěstounské péče. Dále jsou v případě osobní péče poručník i poručenec zabezpečeni dávkami pěstounské péče stejně tak, jako je tomu v případě pěstounů.

Jako poručník bývá určen člověk, kterého doporučili rodiče. Pokud rodiči nikdo nebyl doporučen, nebo by toto doporučení bylo v rozporu s dobrými zájmy dítěte, stanoví soud poručníkem někoho z příbuzných nebo někoho, ke komu má dítě blízko a má k němu dobrý vztah. Poručníkem mohou být mimo jiné také manželé. Poručník nemá vůči dítěti vyživovací povinnost, ale jinak dítě vychovává, zastupuje a také spravuje majetek místo rodičů. Je pod pravidelným dozorem a podává soudu zprávy o poručenci nebo také o správě majetku (www.mpsv.cz).

V případě, že ustanovený poručník o dítě osobně nepečuje, vykonává pouze funkci zákonného zástupce dítěte. Nemůže-li být ustanovena poručníkem fyzická osoba, ustanoví soud poručníkem orgán sociálně-právní ochrany dětí (www.nahradnirodina.cz).

5. Svěření dítěte do péče jiné fyzické osoby než rodiče

Svěření do péče jiné fyzické osoby než rodiče je možností, o které může rozhodnout soud v případě, že to vyžaduje zájem dítěte. Svěření do péče jiné osoby je upravováno předpisem č. 89/2012 (§ 953–957). Také zde je dítě přednostně svěřováno příbuznému, pokud je to možné. I tato forma má přednost před ústavní péčí.

Pokud však není možné rodičům stanovit vyživovací povinnost, nelze využít této formy péče

o dítě (www.mpsv.cz). Soud také upravuje veškerá práva a povinnosti dané osoby vůči svěřenému dítěti. Pokud soud nerozhodne jinak, je rodičům ponechána zodpovědnost za dítě
a stále jsou také jeho zákonnými zástupci.

6. Motivace pro náhradní rodičovství

Co motivuje páry či jednotlivce stát se náhradním rodičem? Právě otázce motivace se věnoval A. Škoviera ve své knize Dilemata náhradní východy (2007, str. 53-54) a odpovídá tak, že motivací je většinou povícero. Z jeho výčtu zmíním některé…

6. 1. Motivy zveřejněné

a) Altruistický – snaha, ochota a reálná možnost pomoci potřebným, tato motivace bývá ještě výraznější u pěstounů než u osvojitelů, což může krom veškerých výhod obsahovat i jistá rizika (přecenění vlastních sil, snaha zachránit co nejvíce dětí apod.) (Zezulová, 2012).

b) Profesionální – v případě, kdy jsou jedinci přesvědčeni o tom, že dětem rozumějí a umí to s nimi.

c) Nenaplněné rodičovství – náhradní rodičovství skýtá možnost prožít rodičovství „alespoň" psychologicky, i přesto, že není biologické.

d) Smysl života – náplň prázdného místa, vnímání pozice náhradního rodiče jako poslání.

e) Ekonomické zabezpečení – podělení se o přebytek materiálních statků.

f) Záchranář – „Spasitelský komplex" – v případě, že jedinec nemůže spasit svět, může spasit alespoň jedno dítě.

6. 2. Motivy neveřejné

a) Pragmatismus – náhradní rodičovství jako možnost, jak smysluplně strávit čas.

b) Ekonomické přilepšení – zde nepřichází v potaz adopce, ale např. v případě pěstounství se může stát, že si pěstoun vezme i více dětí (viz. kapitola 3. 1.), než zvládne, nebo než je schopen řádně zabezpečit.

c) Rodinná povinnost – týká se častěji pěstounství u příbuzných, kteří mohou cítit nátlak.

d) Publicita – zde může být motivací sebeprezentace.

6. 3. Motivy skryté

a) „Něco si dokazuji."

b) „Vykoupení viny."

c) „Čekám, že mi dítě bude vděčné a ocení mne."

d) Řešení partnerské krize – nové dítě „zvenčí" má oživit, zlepšit či naplnit partnerský vztah.

e) Psychopatologické motivy – heterosexuálně či homosexuálně pedofilní zaměření.

7. Dítě v nové rodině

Přijetí nového dítěte do rodiny, ať už jako dalšího nebo úplně prvního, je vždy obrovskou změnou. A to nejen pro rodiče, kterým se změní způsob trávení volného času, finanční situace, struktura chodu rodiny, ale především také pro dítě, které se ocitá v úplně novém prostředí, s novými pravidly a lidmi. Pomoci mohou rodičům jiné rodiny, které mají děti v náhradní rodinné péči, nebo také organizace (např. Děti patří domů, o. s.), které pro tyto rodiny pořádají různé akce (Zezulová, 2012). Také není výjimečné, že si dítě z minulých zkušeností odnáší menší či větší potíže, jinak můžeme říci, že se jedná o jisté specifické projevy chování (Kubíčková, 2011). Ale o těch o něco později.

V Průvodci náhradní rodinnou péčí autoři (Bubleová, Vávrová, Vyskočil & Pokorný, 2014) zdůrazňují také identitu páru. Pokud partneři, manželé např. adoptují dítě, stávají se rodiči, ale je podstatné, aby nezapomněli, že nepřestávají být partnery. A že jsou to právě milující se rodiče, které dítě potřebuje.

7. 1. Fáze

Zezulová (2012) uvádí fáze, kterými si při přijetí nového dítěte projde jak dítě samo, tak jeho noví či dočasní rodičové.

7. 1. 1. Fáze u dítěte

1. Fáze poznávání, kdy dítě nejprve přichází o většinu věcí, které doposud znalo a pociťuje určitou nejistotu, hledá kohokoliv, kdo by mohl uspokojit jeho potřeby a těm se chce zalíbit. Je vhodné nechat dítěti čas na seznámení se s prostředím a vším novým, nespěchat na něj.

2. Fáze uvolnění je náročná v tom smyslu, že dítě zjišťuje, že právě „toto" je jeho nový domov a zkouší, co vše si zde může dovolit, hledá hranice a svůj vlastní prostor. Dalším možným chováním je naopak velký strach z dalšího opuštění a až závislé chování vůči novým rodičům.

3. Fáze přijetí je fází, ve které jsou již vyjasněny role každého člena rodiny i jeho prostor, vytváří se citové vazby mezi členy.

7. 1. 2. Fáze rodičů

1. Fáze nadšení, ke které dochází v momentu zjištění, že bylo dotyčným vybráno dítě.

2. Fáze rozčarování, ve které rodiče zjišťují, že jejich dítě není tak dokonalé (Protože kdo vlastně je?) a především se mohou začít vyskytovat pochyby o své vlastní roli rodiče („Jsem špatná/špatný matka/otec.").

3. Fáze smíření, kdy se po určité době vše uklidní, rodiče i dítě se poznávají takoví, jací doopravdy jsou, a tak se také přijímají.

7. 2. Možné obtíže

A jaké že tedy vlastně je dítě, které si novopečení rodičové vzali? Čím vším si již prošlo? Je zde tolik možností, při čemž u všech je důležité, aby byli noví rodiče vůči dítěti pozorní, ať už se jedná o traumata, fyzické či mentální obtíže, problémy s komunikací, či o prostý fakt, že si tyto děti prošly pocity naprosté opuštěnosti a zoufalství…

V následujících odstavcích se budeme věnovat alespoň vývojové regresi a deprivaci, jelikož není v našich silách obsáhnout veškeré potíže, které se mohou v náhradní rodinné péči vyskytnout.

7. 2. 1. Vývojová regrese

Vývojová regrese není něco, co lze zaznamenat pouze u dětí z ústavní výchovy či v náhradní rodinné péči při jejich převzetí. Tato reakce se může objevit i u dětí, které si projdou situací, která pro ně byla určitým způsobem extrémní nebo stresující (Zezulová, 2012).

Děti přijaté do náhradní rodinné péče mohou takto silně reagovat na změnu a regrese je důsledkem chudého emočního a celkově sociálního vývoje. Najednou dítě neumí to, co umělo. Děti se mohou začít například znovu pomočovat, i když už předtím chodily bez plenek. Další regrese dle Zezulové (2012) může přijít právě ve fázi přijetí, kdy bychom již řekli, že bude vše „tak, jak má být." Zezulová tuto regresi vysvětluje tím, že dítě si potřebuje prožít jisté období svého života znovu ve své nové rodině.

7. 2. 2. Deprivace

Deprivace se může vyskytnout u lidí v každém věku v případě, že nejsou saturovány jejich základní potřeby, ale v dětství a dospívání je takové ohrožení o to více nebezpečné (Langmeier & Krejčířová, 2006). Na jejím počátku může být strádání v oblasti jak potřeb biologických, tak také sociálních či psychických. Mezi základní potřeby jsou Langmeierem a Krejčířovou (2006) zařazovány potřeba podnětové proměnlivosti, potřeba kognitivního řádu (smysluplnost, organizovanost podnětů), potřeba emoční vazby a také potřeba autonomie.

Lze vyčlenit psychickou deprivaci, která je následkem dlouhodobého neuspokojování psychických potřeb (u dítěte se dostavuje také v případě neuspokojování biologických potřeb). Kubíčková (2011) řadí mezi typický projev psychické deprivace u dětí, se kterou se mohou pěstouni a osvojitelé setkat, opožděný psychomotorický vývoj, kdy projevy dítěte úplně neodpovídají jeho věku. V případě psychicky deprivovaných dětí se jedná také o další specifické projevy, které korespondují s individuální zkušeností dítěte. V důsledku opožděného psychomotorického vývoje u těchto dětí nebývá odklad školní docházky ničím výjimečným, a i dále je ve školních lavicích mohou provázet další příznaky, jako je snížená motivace či nechuť do učení (Kubíčková, 2011).

U deprivovaných dětí se také často vyskytují rituály před usínáním, které mohou mít podobu houkání, bušení hlavou do polštáře či cumlání palce. Projevy jsou rozmanitého charakteru, emoční nestabilitou počínaje a agresivitou, problémy s identitou a sebepoškozováním konče (Zezulová, 2012). V případě, kdy dítě prošlo prostředím, které bylo nepodnětné či patologické, se mohou projevit také příznaky neurotické povahy, kde řadíme např. tikové poruchy (Kubíčková, 2011).

8. Ústavní péče

I přesto, že ústavní péče není řazena do NRP, je součástí celého systému a je dobré se s ní seznámit. Je využívána v případech, kde rodina selhává v péči o dítě a zároveň nelze nebo není možné zvolit jako řešení osvojení nebo pěstounskou péči (Matějček a kol., 1999). Soud je v každém případě povinen prozkoumat, zdali nelze zajistit náhradní rodinnou péči nebo rodinnou péči v zařízení pro děti, které vyžadují okamžitou pomoc (zde se dostáváme opět k právní přednosti těchto variant před ústavní péčí). Zařízení pro děti, které vyžadují okamžitou pomoc je zařízení sociálně-právní ochrany poskytující, jak již z názvu vychází, ochranu a pomoc dětem, které se ocitly bez jakékoliv péče, nebo jim není poskytována péče přiměřená jejich věku. K ústavní péči či výchově se také soud přiklání v případech, kdy předešlá opatření nevedla k nápravě (Bubleová, Vávrová, Vyskočil & Pokorný, 2014).

8. 1. Kojenecký ústav a dětský domov pro děti do 3 let věku

Matějček a kol. (1999) tyto dva typy ústavní péče řadí mezi zvláštní dětská zařízení. Kojenecké ústavy kdysi plnily poněkud odlišnou funkci, byly spíše součástí preventivní pediatrické péče a děti zde byly umisťovány převážně ze zdravotních důvodů (nízká porodní hmotnost, děti potřebující umělou výživu apod.). Od šedesátých let se však z důvodů zdravotních stávají důvody sociální. V těchto zařízeních se ocitají

děti nechtěné, handicapované, často ihned po narození. Kojenecký ústav i dětský domov pro děti do tří let jsou zařízeními v resortu Ministerstva zdravotnictví České republiky.

8. 2. Ústavy sociální péče

Zde zařazujeme diagnostický ústav, dětský domov a dětský domov se školou.

Diagnostický ústav na základě Občanského zákoníku přijímá děti s nařízeným předběžným opatřením (tj. způsob řešení situace, která nepočká na samotné soudní řízení), nařízenou ústavní výchovou nebo uloženou ochrannou výchovou (ochranná výchova je ochranným opatřením, které má za úkol kladně ovlivnit duševní, mravní a sociální vývoj mladistvého a nejdéle může trvat do 18 let). Děti s uloženou ochrannou výchovou diagnostický ústav, na základě komplexního vyšetření, vyšetření zdravotního stavu dětí a volné kapacity jednotlivých zařízení, umisťuje děti do dětských domovů nebo výchovných ústavů. Má dle potřeb dítěte mnoho úkolů, a to od vzdělávacích, výchovných, přes sociální až po terapeutické, které se týkají náprav poruch v sociálních vztazích a chování dítěte (více viz. zákon č. 383/2005 Sb., kterým je upravován z. č. 109/2002 Sb.). Diagnostické ústavy bývají členěny dle pohlaví dítěte či věku a pobyt dětí zde trvá většinou osm týdnů (Bubleová, Vávrová, Vyskočil & Pokorná, 2014).

Dětské domovy pečují o děti a plní především sociální, vzdělávací a výchovné úkoly. Můžeme je dle autorů Švancara a Burianové (1988) rozdělit na domovy internátního typu a typu rodinného, kde je v obou případech základem jistá rodinná skupina (šesti až osmičlenná). Jaké děti

se tedy do dětských domovů dostávají? Jedná se o děti s nařízenou ústavní výchovou bez výrazných problémů s chováním, nezletilé matky se svými dětmi. Věkové rozhraní je od 3 do 18 let. Škola, kterou navštěvují, je mimo samotnou budovu dětského domova.

Právě v posledním bodě se liší ‚klasický' dětský domov od dětského domova se školou. Do tohoto domova bývají umisťovány děti s nařízenou ústavní výchovou, děti, které mají vážné poruchy chování nebo duševní poruchu, kvůli které vyžadují výchovně léčebnou péči nebo také nezletilé matky se svými dětmi, které splňují předešlé podmínky (opět podrobnější informace lze nalézt v Zákoně o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy 109/2002 Sb., který je dostupný online).

Mapa dětských domovů na www.ditearodina.cz aktuálně zobrazuje 142 dětských domovů.

8. 5. Výchovný ústav

Výše zmíněný zákon také upravuje a definuje výchovný ústav, který je zařízením pečujícím o děti starší 15 let, které mají závažné poruchy chování a byla jim nařízena ústavní nebo ochranná výchova. Pokud má dítě velmi závažné poruchy, může být do výchovného ústavu přijato již ve 12 letech. V případech těchto zařízení bývá v podstatě pravidlem, že je při nich zřízena škola (a to jak základní, speciální, tak někdy i škola střední).

8. 6. Zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc

Jedná se o Dětská centra a Klokánky Fondu ohrožených dětí, která vznikla poměrně nedávno. Tato varianta je upravována § 971, 2. odstavcem, ve kterém je také zmíněna doba, po kterou může být dítě v tomto zařízení, a která by neměla překročit šest měsíců.

9. Odchod z ústavní výchovy

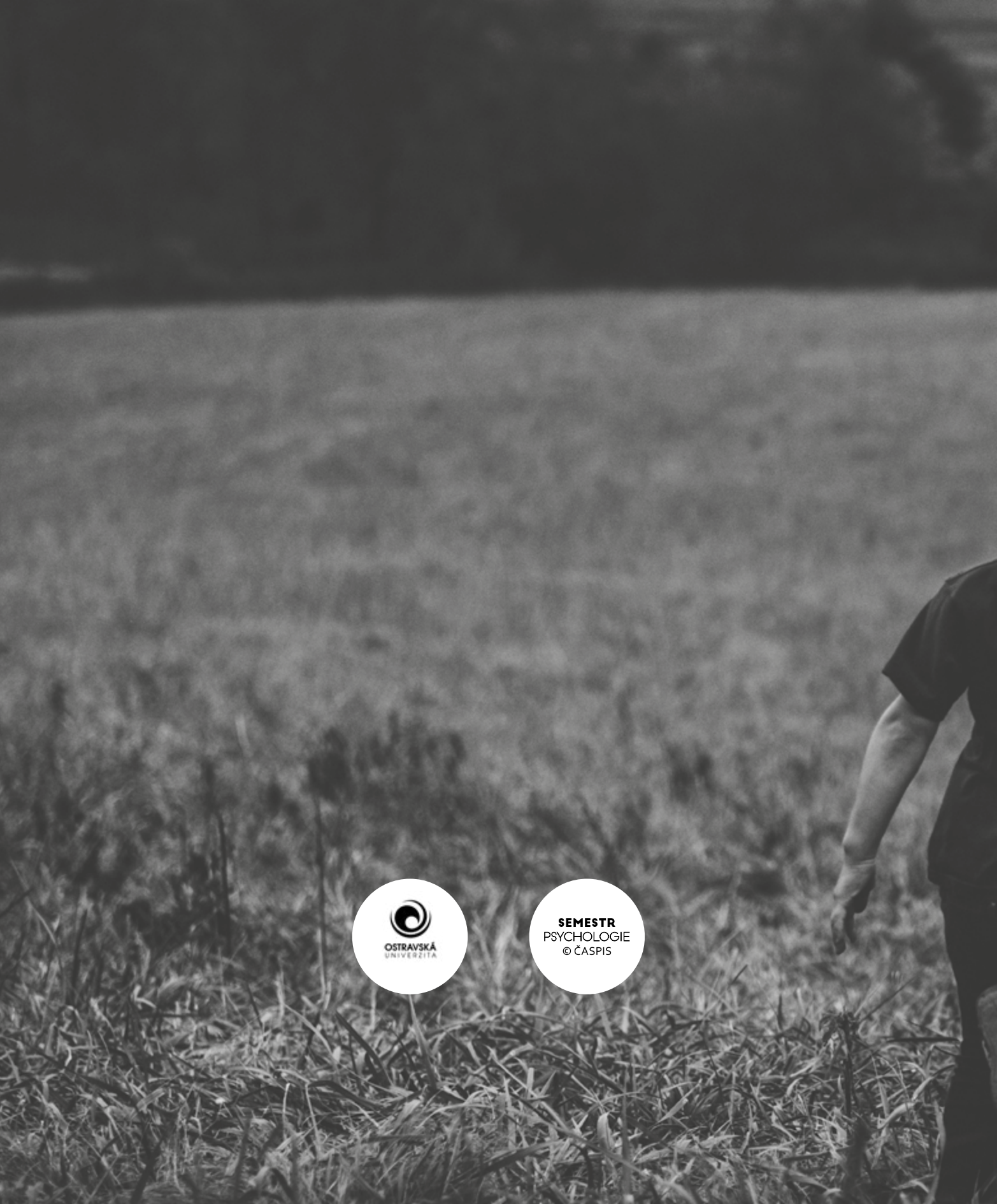
„…mladí lidé se po odchodu z dětských domovů potýkají s mnoha závažnými problémy, jsou sociálně nepřipraveni, nemají trvalejší hlubší interpersonální vztahy, jsou bez sociálních jistot a trvalého zázemí. Mají problém najít a udržet si pracovní místo, podléhají sociopatogenním vlivům, mají sklony k impulzivnímu jednání, postrádají motivaci k získání další kvalifikace, vyznačují se nízkým sebehodnocením a sebedůvěrou" (Kovařík a kol., 2004, str. 129).

Zajisté se shodneme na tom, že to mladí „dospěláci" vycházející z ústavní výchovy do velkého světa plného nástrah nemají nejjednodušší. Pokud budeme vycházet opět ze zákona č. 109/2002 Sb., poodkryje nám možnosti, které tito jedinci mají. Během doby, kterou dítě strávilo v ústavní výchově, dostávalo kapesné (to se odlišuje podle věku dítěte). Také při samotném odchodu dítě dostává příspěvek, který však nepřekročí hodnotu 15 tisíc korun a je udělován podle potřeby jedince v době propouštění a dle hledisek, která jsou stanovena vnitřním řádem každého zařízení (Běhounková, 2012). Zmíněný příspěvek nedostávají děti odcházející např. z pěstounské péče. Další nápomocnou ruku zde tvoří OSPOD, který je zde pro dítě ještě další dva roky po odchodu ze zařízení a pomáhá mu s hledáním práce či bydlení. Je otázkou, na kolik je tato péče dostačující a na kolik ji samotné „děti" vycházející z ústavní péče využijí. Na druhou stranu se musí postavit na vlastní nohy o něco dříve, než je tomu u jejich vrstevníků z původních rodin poslední roky „zvykem".

Také nemají zkušenosti, mohou se dostat do úzkých, které nebudou řešit vhodným způsobem, a které mohou vyústit např. v problémy se zákonem. O něco lépe jsou na tom s přípravou dětí na jejich roli dospělého SOS dětské vesničky, které jsem zmiňovala výše, a jejich „kotva" pro odcházející. Pro více informací je možno využít publikace Fenomén odchodu do samostatného života dítěte vyrůstajícího v náhradní výchovné péči PhDr. Leony Běhounkové, Ph.D.

10. Závěr

Došli jsme k samotnému závěru. Pokud se podíváme na statistiku za rok 2017 (dostupná na www.mpsv.cz) ohledně umísťování dětí a mladistvých do náhradní rodinné, ústavní a ochranné výchovy, dostaneme se k číslu 6 794. Tolik dětí celkově bylo tento rok mimo svou biologickou rodinu – nebudeme si nic nalhávat, číslo to není nejnižší. O jeho snižování se snaží např. organizace Lumos, jehož zakladatelkou je J. K. Rowlingová, a která se mimo jiné záležitosti systému péče o ohrožené děti věnuje prevenci přijímání nových dětí do institucionální péče a podporuje úřady při rozvoji komunitních služeb pro biologické rodiny a při rozvoji náhradní rodinné péče (www.wearelumos.org). Téma náhradní rodinné péče si tedy rozhodně zaslouží více pozornosti a já bych vám chtěla poděkovat za tu, kterou jste věnovali jak odbornému okénku, tak celému časopisu.


OSTRAVSKÁ
UNIVERZITA
SEMESTR
PSYCHOLOGIE
© ČASPIS