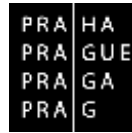




OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



METODICKÝ MANUÁL

PODPORA RODIČŮ DĚTÍ SE SPECIFICKÝMI VÝVOJOVÝMI PORUCHAMI PŘI NÁVRAT NA TRH PRÁCE

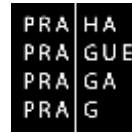
Autorka: Mgr. Terezie Pemová
Projekt: HYPERKA – dětská skupina pro děti se specifickými vývojovými poruchami
Č. projektu: CZ.2.17/2.1.00/37204

Tento manuál byl vytvořen a vydán v rámci projektu č. CZ.2.1.7/2.1.00/37204 „HYPERKA – dětská skupina pro děti se specifickými vývojovými poruchami“ podpořeného z Operačního programu Praha Adaptability. Jakékoliv rozmnožování, modifikace nebo rozšiřování je možné pouze s písemným souhlasem autorů. Dotazy a žádosti je možno zaslat na adresu: hyperka@hyperaktivita.cz

**Evropský sociální fond
Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Úvod

Tento materiál vznikl jako jeden z výstupů projektu „HYPERKA – dětská skupina pro děti se specifickými vývojovými potřebami“ podpořeného z Operačního programu Praha Adaptability, realizovaného v roce 2015. Hlavním smyslem realizace tohoto projektu bylo vybudovat dětskou skupinu pro děti se specifickými vývojovými poruchami (zejména ADHD), doplněnou o individuální podporu rodičům těchto dětí, v období návratu na trh práce po rodičovské dovolené.

Metodika práce s klienty vychází, jak z teoretických materiálů týkajících se problematiky ADHD a adaptace rodičů na tuto zkušenost, tak praktických zkušeností, které jsme získali nejen realizací tohoto projektu, ale dlouholetou prací s touto cílovou skupinou. Při tvorbě metodiky jsme vycházeli i z návrhů, doporučení a konzultací s našimi kolegy, dobrovolníky i klienty NIDAR, kterým touto cestou děkujeme.

Popis specifických potřeb rodičů předškolních dětí s ADHD

Specifické vývojové poruchy (zejména porucha pozornosti s hyperaktivitou - ADHD) jsou vrozenými deficitem vývoje CNS, které je možné diagnostikovat a začít napravit mezi 3-4 rokem života dítěte. V tomto věku se potíže manifestují především v sociální oblasti, což ztěžuje nebo zcela zamezuje zařazení dítěte do běžného předškolního zařízení. Zároveň tyto poruchy nejsou v současné době dle školského zákona považovány za diagnosu, která by opravňovala využívání speciálního školství (tudíž v Praze není ani jediná MŠ, která by poskytovala péči speciálně dětem s ADHD, či jiné alternativní zařízení).

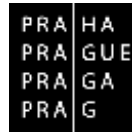
Školský zákon umožňuje MŠ ukončit docházku dítěte v průběhu prvních 3 měsíců po přijetí, pokud se ukáže, že děti nejsou schopny absolvovat vzdělávací program, případně, že zařízení není uzpůsobeno specifickým potřebám dítěte. SVP je dle těchto ustanovení velmi častým důvodem odmítnutí, či vyloučení dítěte. Může se tedy stát (v případě našich klientů i běžně stává), že dítě zahájí docházku do MŠ, rodič, který byla na rodičovské dovolené (nejčastěji matka) se vrátí do zaměstnání, ovšem po několika dnech či týdnech, je docházka dítěte ze strany zařízení ukončena. Ve většině případů se jedná o rodiny, kde rodiči již skončil nárok na rodičovskou dovolenou, do zaměstnání se již vrátil a neexistuje žádná právní ochrana, nebo dávky, či služba, která by tuto situaci řešila.

Tato situace pak rodičům způsobuje řadu závažných komplikací:

- většinou dojde k propadu ekonomického zabezpečení (v případě samoživitelek/ů se jedná o přímé ohrožení chudobou), protože rodina je odkázána na jeden příjem.
- Zhorší se možnost uplatnitelnosti pečujícího rodiče na trhu práce (a to i výhledově), již doba strávená na rodičovské dovolené (3 roky), může být v některých profesích nebo typech zaměstnání výrazným handicapem, natož pokud se tato doba prodlužuje, a to vše v situaci, kdy nelze předem stanovit, kdy se rodič bude schopen opět vrátit do zaměstnání (zásadním faktorem je nalezení vhodného zařízení, které zajistí odpovídající péči o dítě).
- Rodič, který zůstává s dítětem, se cítí izolovaný, ztrácí sebevědomí, sociální kontakty a dovednosti. Zároveň je permanentně vystaven obtížně zvladatelnému chování dítěte,



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



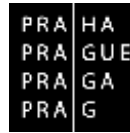
což jen prohlubuje psychickou nepohodu rodiče a snižování fyzické i psychické adaptace situaci odpovídajícím způsobem zvládnout.

- Druhý (pracující) rodič na sebe přebírá odpovědnost za ekonomické zabezpečení rodiny a omezují se jeho možnosti naplňovat své rodičovské role. Ve většině rodin dochází k tomu, že rodič (většinou otec), který má zaměstnání pracuje ještě více, ještě déle, aby zabezpečil výpadek druhého příjmu, to vše na úkor času, který by mohl trávit se svou rodinou. Tato situace jen fixuje tradiční rozdělení genderových rodičovských rolí, byť mnozí rodiče vnitřně tento model neakceptují a necítí se v něm spokojeni.
- U dítěte se izolací od vrstevníků prohlubují obtíže v oblasti soc. dovedností, což komplikuje jeho následnou integraci do kolektivních zařízení. Dítě je ze zařízení odmítnuto proto, že není schopno zvládat své interakce s vrstevníky, ovšem zůstává samo doma s jedním z rodičů, tedy nikoliv v prostředí, které by mu pomohlo osvojit si chybějící dovednosti.
- Rodiče musí začít řešit komplikace související s ADHD – rehabilitace, logopedie, nutnost absolvovat další lékařská vyšetření, případně léčbu (neurologie, psychiatrie, atp.), což s sebou nese jak ekonomické nároky, tak nároky na čas a organizaci času (dojíždění, atp.).

Rodiče hyperaktivních dětí se tak dostávají do neřešitelné situace, jejich dítě není přijato, případně je vyloučeno z docházky do MŠ, protože není schopno dostát požadavkům v oblasti sociálních kompetencí, aniž by existovala jiná alternativní zařízení, která by byla schopna adekvátní péči zajistit. Jeden z rodičů (nejčastěji matka) tak ztrácí možnost návratu na trh práce. Čím déle tento stav trvá, tím složitější je pro tohoto rodiče získat a udržet si zaměstnání, čímž jednak trpí jejich sebevědomí, ale i ekonomická situace rodiny. Nedostatek finančních prostředků pak neumožňuje financovat komerční služby péče o děti (platit si chůvu nebo nadstandardní služby). V důsledku jsou touto situací poškozeni všichni, pečující rodič (nejčastěji matka) je ohrožena na trhu práce, pracující rodič (nejčastěji otec) je krácen na možnostech plnit svou rodičovskou roli a dítě od svého raného dětství zažívá sociální exkluzi. V neposlední řadě má tato situace dopad na celou společnost v podobě ztráty pracovního potenciálu mnohdy velmi kreativních a pracovitých osob.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Přičemž v posledních 3 letech je v Praze každý školní rok více jak 30 000 dětí z důvodů naplnění kapacity nepřijato do veřejných MŠ. Třídy MŠ jsou v Praze na plněny na maximální možnou zákonnou hranici (28 dětí ve třídě), a jsou odmítány, případně vylučovány děti, které nejsou schopny zvládnout za těchto podmínek docházku. Bohužel děti s ADHD patří do skupiny dětí, které z výše uvedených důvodů nemohou do běžné MŠ chodit.

Stručně o ADHD

ADHD zahrnuje celou škálu problémů, které se projevují s chování dítěte, jako například impulzivitou, nepozorností a neklidem. Samotné ADHD nemá vliv na inteligenci dítěte, naopak děti trpící touto poruchou bývají často velmi inteligentní, kreativní a nadšené pro věci, které jim přijdou zajímavé, proto když je jejich energie správně nasměrována, mohou dosáhnout skvělých akademických a později i pracovních výsledků. Problémy s učením a správnou socializací, které ADHD přináší, ale často stojí v cestě dosažení těchto výsledků.

Hyperaktivní dítě často mívají celou řadu dalších problémů od agrese přes jiné nevhodné chování, náladovost, neohrabanost až po dětinské vyjadřování nebo motorické tiky. Vzhledem k tomu, že chování hyperaktivních dětí je často vnímáno vrstevníky i jejich rodiči jako velmi obtěžující, mívají hyperaktivní děti problém navázat a udržet přátelství, často se cítí osamělé, neoblíbené a nemilované, což jsou všechny okolnosti, jež se poprvé jasně demonstrují při nástupu dítěte do předškolních zařízení.

Jaké jsou příznaky?

Příznaky ADHD u dětí jsou rozděleny do dvou skupin behaviorálních problémů:

1. Příznaky nepozornosti
2. Příznaky nepozornosti a impulzivity

Podle převažujících příznaků je pak určen typ ADHD:

1. Převážně nepozorný typ
2. Převážně hyperaktivní-impulzivní typ
3. Kombinovaný typ

Děti s převažujícími příznaky nepozornosti (označovány jako ADD) mají problémy především s udržení pozornosti a soustředěním na zadaný úkol. Bývají to zasněné, chaotické typy, kterým chybí schopnost soustředění a které se nedokáží přimět dělat to, co by dělat měly. Častěji se jedná o dívky a vzhledem k tomu, že tento typ ADHD k sobě nepoutá mnoho pozornosti, v mnoha případech u nich neproběhne diagnóza a jsou zkrátka považovány za hloupé či neschopné.

Hyperaktivita a impulzivita jdou většinou ruku v ruce. Tyto děti se zdají být neustále v pohybu (ačkoli tento charakteristický rys se většinou s postupujícím věkem pomalu vytrácí). Jednají bez rozmyslu – přebíhají silnici, aniž by je byt' jen napadlo se rozhlédnout, vyšplhají do koruny stromu bez jediné myšlenky na to, že dostat se dolů už tak snadné nebude – a často samy sebe překvapí, v jak nebezpečné situaci se to zase ocitly. Zejména tyto projevy mohou být důvodem pro odmítnutí dítěte, či jeho vyloučení z běžné MŠ, a to především z důvodu (ne)možnosti zajistit bezpečí hyperaktivního dítěte, ale i ostatních dětí v dané vrstevnické skupině.

Nejčastější formou ADHD je ovšem kombinovaný typ, přičemž tyto děti mají problémy ve všech výše jmenovaných oblastech – jsou nepozorné, hyperaktivní a nedokáží kontrolovat svou impulzivitu. Může se zdát, že předcházející věta je popisem občasného chování víceméně všech malých dětí, ovšem pro děti s ADHD jsou tyto problémy denním chlebem, nikoli výjimkou. Děti s ADHD zažívají v důsledku těchto příznaků závažné problémy doma, ve školce i mezi kamarády.

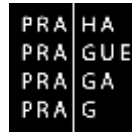
Jak takové chování vypadá ve skutečnosti?

Rodiče popisují malé děti s ADHD jako zdroje často velmi destruktivní energie věčně pobíhající okolo, doslova se odrážející ode zdi jako živé „hopíky“. V mnoha případech jsou tyto děti agresivní k sourozencům i rodičům a vzteklé scény nejen v domácím, ale i vrstevnickém prostředí jsou velmi častým jevem. Tyto děti to ovšem nedělají naschvál, nemohou si pomoci a nejsou schopny ovládat své emoce a chování. Což samozřejmě nemění nic na tom, jak znepokojivé a vyčerpávající je takové chování pro dospělé, kteří za děti nesou zodpovědnost a musí je uklidňovat.

Problematika péče o hyperaktivní děti je natolik specifická, že bez kvalifikovaného personálu je jen velmi obtížné zajistit potřeby těchto dětí v předškolním zařízení. Což je i důvodem, proč jsou tyto děti odmítány, jak ve veřejných i soukromých MŠ zapsaných v rejstříku škol, tak dalších obdobných službách (ziskového i neziskového charakteru), případně jsou po rodičích požadovány nadstandardní platby (rodiče hradí nejen "školovné", ale i



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA

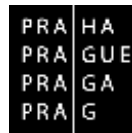


asistenta dítěti), které si nemohou dovolit. Má-li být tedy rodičům těchto dětí poskytnutá skutečně účinná pomoc, která trvale přispěje k řešení jejich obtíží, je nutné, aby i péče jejich dětem byla poskytována na odpovídající úrovni (pokud má rodič podávat odpovídající pracovní výkon, potřebuje vědět, že o jeho dítě je kvalitně postaráno, že je dítě spokojené a v prostředí, které ho rozvíjí) a cenově dostupné (neziskových charakter dětských skupin).

Dle WHO vykazuje 5-8% dětské populace ve svém chování projevy typické pro SVP, v míře, která vyžaduje individuální přístup v kolektivních zařízeních. V Praze to představuje až 500 dětí v každém ročníku. Mezníkem pro manifestaci vývojových obtíží je vstup dítěte do kolektivního zařízení.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Aktivity projektu směřující k cílové skupině

Cílem projektu je vytvořit komplexní program podpory sladování rodinného a profesního života, s důrazem na návrat na trh práce pro rodiče dětí předškolního věku se specifickými vývojovými poruchami (zejména ADHD). V rámci projektu jsme se zaměřovali na širokém spektru potřeb rodin, které jsme popsali výše v textu, a to především formou:

- a) zajištění péče o děti v rámci HYPERKY
- b) poskytnutím individuálního poradenství rodičům

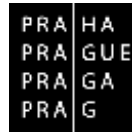
Ad a) HYPERKA (dětská skupina pro děti se specifickými vývojovými poruchami)

Poptávku rodičů po zajištění odpovídajících služeb péče o hyperaktivní děti, zajišťujeme provozem dětské skupiny HYPERKA. Ta je provozována v souladu se všemi hygienickými, provozními a legislativními požadavky zákona o Službách péče o děti. V dětské skupině poskytujeme služby celodenní a pravidelné péče (od 7:30 do 17:30 v pracovních dnech), pro děti ve věku od 2,5 roku. Do zařízení přijímáme děti v období, před koncem rodičovské dovolené (pokud ji rodiče čerpali v délce 3 let), což umožní, aby se rodiče s drobným předstihem připravili na návrat do zaměstnání (např. zajistili si nové pracovní místo, pokud se z nejrůznějších důvodů nemohou vrátit na své původní, absolvovat rekvalifikační kurz, atp.).

Rozsah a obsah služeb poskytovaných v HYPERCE vychází ze zkušeností organizace s dále pak požadavků a očekávání, která vznesli představitelé této cílové skupiny v rámci strategického plánování. V současné době kromě HYPERKY neexistují pro tuto cílovou skupinu žádné služby (veřejné, ziskové či neziskové), které by mohly systematicky řešit jejich obtíže. V HYPERCE poskytujeme služby, které jsou časově a finančně dostupné pracujícím rodičům. Podrobněji je práce s dětmi v HYPERCE popsána v samostatné metodice, která je druhým výstupem projektu.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA

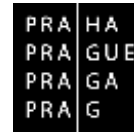


Ad b) Individuální podpora rodičů (koučing)

Individuální podpora rodičů z cílové skupiny je poskytována formou poradenství a koučingu. Zaměřujeme se především na ty aspekty života, které mají přímo vliv na uplatnění klientů na trhu práce a jejich schopnost sladit profesní a rodinné role. Obsah poskytovaných služeb odpovídá individuálnímu zadání klientů. Někteří klienti mají možnost zůstat u svého původního zaměstnavatele a v rámci individuálního poradenství hledají formu a způsob další spolupráce. Jiní musí hledat nové zaměstnání, případně se rekvalifikovat, někteří se třeba rozhodnout i pro absolutní změnu ve své dosavadní profesní cestě a začnou podnikat. Je-li to možné, snažíme se do této spolupráce zapojit celou rodinu, tedy druhého rodiče, případně prarodiče dítěte, protože mnohdy je pro návrat rodiče do zaměstnání po skončení rodinné dovolené, nezbytné, aby se i ostatní členové rodiny na tuto situaci adaptovali. V rodinách, kde si oba rodiče uvědomují, že návrat ženy do zaměstnání mění i formy a způsob péče o děti, může ovlivňovat časové možnosti obou rodičů (např. koordinovat přivádění a odvádění dítěte ze zařízení, doprovod k lékaři, řešení situací, kdy je s dítětem v době nemoci potřeba zůstat doma, atp.) jsme pracovali především na podpoře hledání konkrétních způsobů péče a časového harmonogramu obou rodičů.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Individuální podpora rodičů

Poradenství (koučing) rodičů slouží především v prvních měsících, kdy se rodič vrací z rodičovské dovolené zpět na trh práce. Případně se na nás mohou rodiče obrátit ještě před skončením rodičovské dovolené, protože tak získají více času na změny, které mohou být někdy i velmi zásadního charakteru

Každá klientka (v průběhu realizace projektu se jednalo jen o klientky/matky) absolvovala hned při vstupu do projektu úvodní pohovor. Na základě vstupního pohovoru pak klientky společně s koučkou zpracovaly svůj individuální plán návratu na trh práce. Pro realizaci individuálního plánu využíváme metodu „Můj deník“. Jedná se o metodu, která kombinuje samostatnou reflexi klientek prostřednictvím vedení deníku a následných konzultací s koučkou. Klientky mohou využívat osobních konzultací, telefonické nebo e-mailové podpory, ve frekvenci cca 1x za 14 dní. V úvodu si klient stanoví formou individuálního plánování oblasti, ve kterých potřebuje podporu a následně pak společně s koučem/kou hledá způsoby jejich realizace. Frekvence a rozsah konzultací jsou domlouvány dle potřeb a možností klientek.

Fáze individuálního poradenství (v rámci jedné fáze může být uskutečněno více konzultací dle individuálních potřeb a možností klienta):

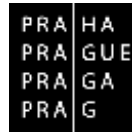
- 1) Vstupní pohovor
- 2) Úvodní konzultace – hodnocení aktuální situace, silné a slabé stránky
- 3) Stanovení individuálního plánu
- 4) Plnění individuálního plánu
- 5) Vyhodnocení individuálního plánu – stanovení cílů a úkolů pro další období (je-li to potřeba)
- 6) Závěrečné shrnutí a evaluace spolupráce

Nejčastější témata, které klientky musí řešit:

- Mohu se vrátit k původnímu zaměstnavateli, na původní pracovní místo, či do obdobné pracovní pozice? Jak budu postupovat, pokud návrat na původní místo nebude možný?



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



- Jaký rozsah pracovní doby mohu zvládnout v souvislosti se svými aktuálními rodinnými povinnostmi?
- Zda a jak mohu se zaměstnavatelem vyjednat flexibilní možnosti práce, případně individuální specifické podmínky v zaměstnání?
- Jak postupovat, pokud si musím hledat nové zaměstnání, či dokonce změnit kvalifikaci?
- Jak si můžeme v rámci rodičovského páru (případně širší rodiny) rozdělit péči o dítě (včetně odvádění/přivádění dítěte do předškolního zařízení, doprovod k lékaři, na rehabilitaci, domácí nápravná cvičení - např. logopedie)?
- Jak se připravit na návrat do zaměstnání po rodičovské dovolené (k jakému posunu došlo v oboru, kde jsem pracovala, jak se mi změni denní režim, jak se změnil sociální vztahy na pracovišti po dobu mé rodičovské dovolené, atp.)?

Klientky měly možnost odpovídat na tyto otázky jednak prostřednictvím „Deníku“, který si vedly (struktura dále v textu), dále pak v rámci konzultací s koučkou. Pro některé klientky bylo dostačující, když se na svou situaci podívaly strukturovaným způsobem a samy díky tomu hned nalézaly cesty k jejich řešení. Jiné klientky potřebovaly pomoci i s řešením konkrétních situací - např. pomoc s přípravou na pracovní pohovor, nácvik vyjednávání ve firmě, atp.). Individuální poradenství klientům však nemá a nemůže suplovat individuální či rodinnou psychoterapii, v případě, že je s ohledem na situaci klientky potřeba. Kouč je povinen v případě, kdy shledá, že klientka potřebuje tento typ služeb, nabídnout či zprostředkovat tyto služby v rámci jiného odborného schématu (tzn. byť by byl kvalifikován k terapeutické práci, nemůže tak činit a měl by klienta/ku předat do péče jiného kolegy, třeba i v rámci téhož pracoviště).

V rámci konzultací je průběžně vyhodnocováno plnění individuálního plánu, je-li to potřeba, jsou v plánu prováděny i změny, dle aktuálních situací, které klienti ve svém životě řeší. Hodnocení realizace plánu provádí především klient sám, kouč mu poskytuje pouze zpětnou vazbu, případně formou otázek pomáhá strukturovat potíže, se kterými se může potýkat. Závěrečné konzultace směřují k zhodnocení jak individuálního plánu, tak celé spolupráce. Klientky mají možnost probrat, co se v jejich životech může v blízkém i střednědobém období stát, jak mají případně postupovat, atp. Jsou klientky, kterým 6-8 měsíců

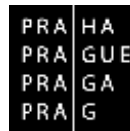
individuální podpory postačí k tomu, aby se adaptovaly na návrat do zaměstnání, vyřešily nejzásadnější obtíže, které jsou s tímto spojeny a v oblasti zaměstnání nepocít'ují žádné obtíže, které by nebyly schopny vyřešit samy. Jsou klientky, které musely třeba velmi zásadním způsobem změnit své dosavadní profesní směřování, změnily zaměstnavatele nebo kvalifikaci, začaly podnikat, atp., a může se stát, že individuální podporu budou potřebovat i nadále.

Samostatně pak pro mnohé klientky nadále stojí otázka zajištění odpovídající péče o hyperaktivní dítě a veškeré okolnosti, které s tím souvisí, a to nejen aktuálně, ale v délodobějším horizontu (např. komplikace s dovážením dítěte do zařízení, které může být mimo místo bydliště, ale i výkonu zaměstnání, komplikace související se zahájením školní docházky dítěte, nutnost pokračovat v intenzivní nápravě ADHD, atp.). Podstatná část klientek tudíž nadále využívá služeb naší organizace v oblasti poradenství a edukace v oblasti ADHD (případně jejich děti nadále docházejí do HYPERKY).

Závěrečná evaluace se tedy týká nejen oblasti pracovního, ale i rodinného života. Klientky se společně s koučkou zaměří na pojmenování situací, které klientky musí aktuálně řešit a hledání řešení, která mohou v tomto zafungovat. Klientky tam mají možnost, nejen zaměřit se na budoucnost, ale rovněž tak zrekapitulovat to, čeho během účasti v projektu dosáhly, jaké mechanismy řešení problémů se jim osvědčily, jak mohou tuto svou zkušenost zobecnit a používat ji i v budoucnu.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



MŮJ DENÍK

Jméno a příjmení	Číslo spisu

1. Vstupní zhodnocení pracovních možností

Dosažené vzdělání	
Obor	
Profese před nástupem na MD (doba na MD)	
Mohu nastoupit k původnímu zaměstnavateli (mám zde místo)	
Mohu nastoupit k původnímu zaměstnavateli (podmínky s dojížděním, péčí o dítě, atp.)	
Jaké objektivní překážky mi mohou bránit nastoupit na původní pracovní pozici	
Chci nastoupit na původní pracovní místo (s ohledem na nabízené podmínky- subjektivní podmínky)	
Potřebuji upravit pracovní podmínky na původní pracovní pozice – jak	
Musím změnit zaměstnavatel	
Mohu zůstat ve své profesi	
Mám představu, co jiného (případně kde jinde) bych mohla pracovat	
Jaké objektivní překážky mi mohou komplikovat změnu pracovní pozice	
Jaké subjektivní překážky mi mohou komplikovat změnu pracovní pozice	
Mám již nalezeného jiného zaměstnavatele dle výše uvedených charakteristik	



2. Aktuální subjektivní a objektivní překážky (rizika)

Těším se na návrat do zaměstnání	
Myslím si, že vše zvládnu jako před MD	
Bojím se návratu do zaměstnání	
Co konkrétně ve mně vzbuzuje obavy	

3. Silné stránky (zdroje)

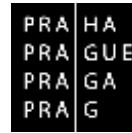
Moje kvalifikace (profese)	
Moje pracovní a životní zkušenosti	
Můj zaměstnavatel	
Moje rodina	
Další širší zdroje	

4. Péče o dítě

Vyžaduje speciální péči	
Mám dostupné všechny služby, které vnímám jako potřebné	
Mám podporu v rámci rodiny	
Co potřebuji, abych byla v této oblasti spokojenější (klidnější)	



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Individuální plán pracovních možností

Shrnutí silné stránky:

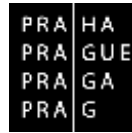
Shrnutí rizik:

Úkoly pro nejbližší období:

Dlouhodobé cíle:



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Domácí úkoly do příští konzultace (konzultace k plnění plánu)

Pár tipů pro zpracování tohoto úkolu

- Najděte si příjemné místo, kde se Vám bude na tomto úkolu dobře pracovat
- Pokud se Vám dobře přemýšlí, když si pustíte hudbu, uděláte čaj nebo kávu, nebo máte jiný způsob, jak si upravujete pracovní podmínky pro lepší koncentraci, klidně to udělejte
- Klidně k vyplnění této části listu přizvěte někoho dalšího – může se ukázat, že další názor, nebo pohled na aktuální situaci Vám může otevřít netušené obzory.

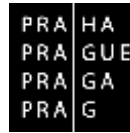
Jak mohu využít své silné stránky

Jak mohu zlepšovat své slabé stránky

Jak poznám, že se mi plnění plánu daří



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Domácí úkoly do příští konzultace (pracovní zhodnocení)

Pár tipů pro zpracování tohoto úkolu

- Najděte si příjemné místo, kde se Vám bude na tomto úkolu dobře pracovat
- Pokud se Vám dobře přemýšlí, když si pustíte hudbu, uděláte čaj nebo kávu, nebo máte jiný způsob, jak si upravujete pracovní podmínky pro lepší koncentraci, klidně to udělejte
- Klidně k vyplnění této části listu přizvěte někoho dalšího – může se ukázat, že další názor, nebo pohled na aktuální situaci Vám může otevřít netušené obzory.

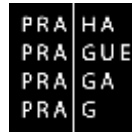
Realita versus očekávání (v zaměstnání)

Realita versus očekávání (pracovní a rodičovská/rodinná role)

Vím, co nechci – čemu se chci nadále vyhnout



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Domácí úkoly do příští konzultace (konzultace k plnění plánu – opakování cvičení)

Pár tipů pro zpracování tohoto úkolu

- Najděte si příjemné místo, kde se Vám bude na tomto úkolu dobře pracovat
- Pokud se Vám dobře přemýšlí, když si pustíte hudbu, uděláte čaj nebo kávu, nebo máte jiný způsob, jak si upravujete pracovní podmínky pro lepší koncentraci, klidně to udělejte
- Klidně k vyplnění této části listu přizvěte někoho dalšího – může se ukázat, že další názor, nebo pohled na aktuální situaci Vám může otevřít netušené obzory.

Jak mohu využít své silné stránky

Jak mohu zlepšovat své slabé stránky

Jak poznám, že se mi plnění plánu daří

Domácí úkoly do příští konzultace (pracovní zhodnocení)- Jaké jsou vaše sny a naděje týkající se tvé budoucnosti

Jak si představujete svou ideální budoucnost? Co chcete v životě dělat a čeho chcete dosáhnout?

Pár tipů pro zpracování tohoto úkolu

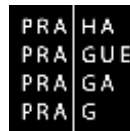
- Pamatujte si, že neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi!
- Nebojte se přemýšlet a navrhovat věci, které mohou být bláhové či nereálné.
- Jak se potkávají vaše osobní a pracovní sny/plány

-

Nejlepší zaměstnání by vypadalo.....	Nejhorší zaměstnání by vypadalo....



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA

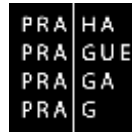


Závěrečné shrnutí

Jsem v současné době zaměstnaná	
Odpovídá současná práce mým představám (očekáváním), možnostem	
Odpovídá finančním potřebám mé rodiny	
Podařilo se mi vrátit po MD do práce (subjektivní pocit)	
Splnila účast v projektu mé očekávání	
Pomohly mi individuální konzultace (deník), v čem?	
Chybělo mi něco v projektu	



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



KAZUISTIKA 1 – paní A.

Věk:	36 let
Dosažené vzdělání/profese	VŠ – Bc. (zdravotní laborantka)
Věk dítěte při zařazení do projektu:	4,5 roku

Stručná charakteristika situace klientky při vstupu do projektu

Před nástupem na rodičovskou dovolenou pracovala jako zdravotní laborantka, ve velké fakultní nemocnici v Praze. Jednalo se o pracoviště, na které nastoupila hned po ukončení školy, a na kterém absolvovala další kvalifikační vzdělání (atestace). V zaměstnání byla spokojená, bavila ji jak práce, tak se cítila dobře v kolektivu. Na tomto pracovišti se však slouží noční i víkendové směny, což si není jistá, že by vzhledem k péči o malé dítě zvládala. Rovněž zde není možná práce na zkrácený úvazek. Proto si začala hledat pracovní místo odpovídající její kvalifikaci a na doporučení své bývalé spolužačky našla místo v laboratoři, ve které se nepracuje ve směnném provozu.

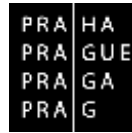
Paní A. má dvě děti, starší hyperaktivní dceru A. a syna T. Nyní ji končí rodičovská dovolená, na které byla se synem a zatímco jeho do školky přijali bez problémů, dcera byla vyloučena se zdůvodněním, že se zdůvodněním komunikační nedostatečnosti a nespolečnosti na řízení programu. Holčička by po prázdninách měla nastoupit do nultého ročníku ZŠ, což by mohlo více vyhovovat jejímu lehce nadprůměrnému IQ.

Cíle stanovené v rámci tvorby individuálního plánu

- Nástup do nového zaměstnání, paní A. vnímala jako větší problém sžívání s novým kolektivem, protože kromě brigád zatím pracovala jen u jednoho zaměstnavatele, než výkonu odborné práce.
- Vytvořit si v zaměstnání dobrou pracovní pozici, protože si je vědoma, že s nástupem dcery do školy, přijdou ještě další časově i emocionálně náročné situace a bude potřebovat podporu i ze strany zaměstnavatele.
- Pomoci dětem zvládnout docházku do školek – uvědomuje si, že pro děti je nástup do školky velkou změnou v denním režimu, množství času, které spolu tráví jako rodina, atp.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Průběh spolupráce

Od nástupu do zaměstnání byla paní A. nemile zaskočena nepříjemnou atmosférou na pracovišti. Přestože je na řadové pracovní pozici a na toto místo dostala pouze doporučení, považují ji za „protekcni“, i proto, že má kratší pracovní úvazek. Zároveň zjišťuje, že zkrácený úvazek pro jednu z vedoucích laborantek znamená, že má za polovinu pracovní doby (i platu) stihnout to, co ostatní dělají celý den. Od svého okolí dostává zpětnou vazbu v tom smyslu, že to má vydržet, žádná práce není ideální, ať z kolegů nic nedělá a časem si zvykne.

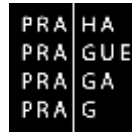
Ještě v průběhu zkušební doby ji i její nadřízená zdůrazňovala to, že se má více snažit v komunikaci s kolegyněmi, a že si má uvědomit, že jako služebně nejmladší „musí“ některé věci vydržet. Paní A. se snažila tento pohled přijmout, v rámci konzultací hledala konstruktivní způsob, jak se na pracovišti vymezit a zároveň se sblížit s kolegyněmi, ale jednak se tato její snaha mívala účinkem, ale zároveň prožívala opravdu silný stres až na úrovni psychosomatických obtíží. Potíže dosáhly závažnosti (např. remise atopického ekzemu), na základě kterých se rozhodla ještě ve zkušební době pracovní poměr ukončit. Rozhodnutí uspíšilo to, že byla v rámci nemocnice na interním školení, kde se zmínila o svých předchozích pracovních zkušenostech, ale i současné nespokojenosti a primář jiného oddělení ji okamžitě nabídl jinou pracovní pozici. Zpočátku se sice obávala, zda to není unáhlené rozhodnutí, případně, zda se nechová „nevděčně“, ale když si zvážila pro a proti, rozhodla se, novou nabídku využít. Konzultace s koučkou využívala především pro možnost třídění myšlenek, zvažování pro a proti, nácvik hovoru se svou nadřízenou, atp..

Závěr

Paní A. přešla na jiné pracoviště, nyní je zde spokojená – vztahy zde považuje za korektnější a přímější. Zároveň přestala neustále srovnávat, jaké to bylo na prvním pracovišti a jaké je to nyní. Na tomto pracovišti má také více kolegyně zkrácené úvazky a malé děti, takže má pocit většího pochopení pro její situaci. V současné době čeká, zda jí nabídnou pracovní smlouvu na dobu neurčitou. Vzhledem k tomu, že ji primář poslal na speciální školení, doufá, že je to příslibem stálého pracovního místa.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



KAZUISTIKA 2 – paní B.

Věk:	30 let
Dosažené vzdělání/profese	VŠ – Ing. (ekonomický směr)
Věk dítěte při zařazení do projektu:	2,5 roku

Stručná charakteristika situace klientky při vstupu do projektu

Před nástupem na rodičovskou dovolenou pracovala jako ekonomická pracovnice ve velké nadnárodní firmě, což odpovídalo o jejímu vzdělání a praxi. V zaměstnání byla spokojená z pohledu vztahů, pracovní pozice i platu, zároveň občas pociťovala, že ve své práci nevidí smysl. Na původní pracovní místo by se mohla vrátit, ale nechce. Narození dcery jí hodně změnilo život a neumí si představit, že by dělala něco, v čem nespátřuje smysl. Začala si tedy hledat pracovní místo, které by více odpovídalo očekávání ohledně smysluplné práce a rovněž jí umožnilo zajišťovat péči o dceru.

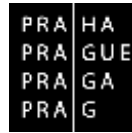
Paní B. má jednu dceru R. R. se narodila předčasně (30 týden těhotenství), okamžitě po narození prodělala operaci jícnu (reflux) a zjistilo se, že má jednu nefunkční ledvinu (v průběhu roku by měla podstoupit operaci). Bude jí brzo končit rodičovská, tak by ráda pomohla dceři při adaptaci na prostředí vrstevnického kolektivu tak, aby v situaci, kdy už bude docházka do školky nezbytná, byla R. na toto připravená.

Cíle stanovené v rámci tvorby individuálního plánu

- Pomoci dceři zvyknout si na prostředí dětského kolektivu a kontaktu s nerodinnými nedospělými.
- Rozmyslet si, kterým směrem bude nadále rozvíjet svou profesní kariéru - již od narození R. přemýšlela o změně profese (ráda by pracovala s dětmi), nyní si potřebuje ověřit, zda je toho schopna, před tím, než by se měla vrátit a své původní pracovní místo.
- V případě, že by změnila profesi – chce si dokončit potřebné vzdělání, aby se této práci mohla profesionálně věnovat.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Průběh spolupráce

Paní B. nastoupila do HYPERKY jako pečovatelka, musela tedy zcela změnit svou profesi, zaměstnavatele i způsob výkonu práce (doposud pracovala v kanceláři, nyní je celý den v kontaktu s dětmi, a to ještě dětmi se zdravotním omezením). Práce ji baví a naplňuje, ale občas si uvědomuje, že si některé situace nebo nároky, které tato práce přináší, neuměla předem vůbec představit.

V průběhu spolupráce paní B. s koučkou hodně pracovala na sladění očekávání od nové práce, změny celkového pracovního uspořádání a reality, se kterou se v rámci nové pracovní zkušenosti musí vyrovnat (práce je výrazně fyzicky i psychicky náročnější, než všechny předchozí pracovní zkušenosti). Pro své rozhodnutí získala silnou podporu svého manžela i širší rodiny (obě babičky). Ostatní členové rodiny se snaží uzpůsobit své pracovní možnosti, ale i volný čas tak, aby paní B. mohla pracovat a doplňovat si své vzdělání. Deník v podstatě vyplňovala společně s manželem, jsou si vědomi, že péče o dceru, ale i práce paní B., je věcí obou dvou a musí vše domlouvat a řešit společně.

Závěr

V současné době paní B. nadále pracuje v HYPERCE, doplňuje si vzdělání, které potřebuje proto, aby se mohla této profesi věnovat naplno a profesionální úrovni. Je si vědoma, že její další pracovní možnosti jsou limitovány vývojem zdravotního stavu dcery (v nejbližších týdnech podstoupí plánovanou operaci ledviny), proto si nedělá žádné velké plány a nechce mít vůči žádnému zaměstnavateli nesplněné závazky. Mezitím si však ověřila, že změna profese byla správným řešením a rozhodně by se tímto způsobem chtěla dále rozvíjet.

KAZUISTIKA 3 – paní C.

Věk:	26 let
Dosažené vzdělání/profese	VŠ – Mgr. (společenské vědy)
Věk dítěte při zařazení do projektu:	3 roky

Stručná charakteristika situace klientky při vstupu do projektu

Před nástupem na rodičovskou dovolenou pracovala v PR menší agentuře, což odpovídalo o jejímu vzdělání a praxi. V zaměstnání byla spokojená, bavila jí práce a velmi oceňovala vstřícný pracovní kolektiv. Po rodičovské dovolené se vrací na své původní pracovní místo, s kolegy i majitelem agentury byla v kontaktu po celou rodičovskou dovolenou. V zaměstnání ji vyšli vstříc s ohledem na délku pracovní doby (pružnou pracovní dobu), možnost práce z domova. Rovněž tak manžel i jedna z babiček se v práci domluvili, že v případě potřeby budou moci výrazně více vypomoci s péčí o syna (odvádění a vyzvedávání ve školce, výpomoc v případě zvýšené nemocnosti syna, atp.).

Paní C. má jednoho syna D., který má kromě obtíží spojených s ADHD i sníženou imunitu, což způsobuje jeho zvýšenou nemocnost. Ošetřující lékařka D. rodiče upozornila, na možnost, že D. bude nejen hyperaktivní, ale může vykazovat i další vývojové obtíže, zejména z oblasti autistického spektra. S manželem se dohodli, že by bylo vhodné, aby syn začal navštěvovat kolektivní zařízení (raději menší zařízení specializovaného typu), Zároveň paní C. vnímala, že jí péče o syna velmi vyčerpává a potřebuje se vrátit do zaměstnání. S tímto souhlasil i její manžel a plně jí v tom podporuje.

Cíle stanovené v rámci tvorby individuálního plánu

- Zkoordinovat v rodině péči o syna v situaci, kdy se vrátí do zaměstnání
- Najít vhodné zařízení, které bude schopné zajistit kvalitní péči o syna
- Ve spolupráci s odborníky stanovit diagnózu syna a na základě toho zvolit vhodný způsob dalšího vzdělávání
- Pomoci synovi v adaptaci do školkového prostředí

Průběh spolupráce

Paní C. se do zaměstnání velmi těšila, jak na práci samotnou, tak na kolektiv i vše, co s tím souvisí. V zaměstnání samotném šlo vše hladce – vrátila se na svém původní pracovní místo, pracuje i s některými původními klienty. Přestože má syna moc ráda a na své mateřství se těšila, cítila se ke konci rodičovské dovolené vyčerpaná a jakoby vyhořelá, i s ohledem na specifické potřeby, které její sny má. Sama tuto situaci popisala jako „návrat mezi lidi“. Uvědomovala si, že je náročné být v práci a pečovat o rodinu, ale vlastně se cítila lépe, než ke konci rodičovské dovolené.

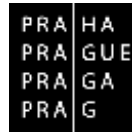
Kolegyně ji velmi pomáhaly, nejen v pracovních záležitostech, ale podporovaly jí i v při péči o syna. Tato podpora a vstřícnost, kterou ji v zaměstnání poskytli kolegové jí velmi pomohla – necítí takový tlak na výkon a díky tomu se jí více daří, aniž by musela šdit péči o svého syna. Také se do péče o syna postupně více zapojil jeho tatínek i širší rodina, což posílilo a zlepšilo celkové vztahy v rodině, drží teď více při sobě a dle názoru paní C. toto oceňuje i sny. Rodina paní C. si během realizace projektu uvědomila, že si navzájem lépe rozumí. Mají více pochopení proto, co při péči o svého syna zažívala i zažívá, a jsou si tedy v tomto ohledu bližší. Syn se v HYPERCE dobře aklimatizoval, je zde spokojený a ve spolupráci s dalšími odborníky se pokračuje zpřesňování jeho diagnózy tak, aby mu bylo možné z dlouhodobého hlediska poskytnout odpovídající péči.

Závěr

Paní C. mohla s koncem projektu ukončit úspěšně i spolupráci v rámci individuálního programu podpory, protože ve vztahu k zaměstnání již nejsou žádné problémy, které by musela řešit. S organizací zůstává nadále v kontaktu, nyní ovšem v oblasti poradenství týkajícího se péče o děti s ADHD, případně přidruženými obtížemi.



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



KAZUISTIKA 4 – paní D.

Věk:	46 let
Dosažené vzdělání/profese	VŠ – Mgr. (personalistka)
Věk dítěte při zařazení do projektu:	4,5 roku

Stručná charakteristika situace klientky při vstupu do projektu

Před nástupem na rodičovskou dovolenou pracovala jak úřednice na ministerstvu. Práci měla ráda, ale na původní místo se nemohla vrátit, protože došlo k reorganizaci úřadu a její pracovní pozice byla zrušena. Byla připravená najít si jakoukoliv práci, která by jí umožňovala zajistit odpovídající péči o svého syna.

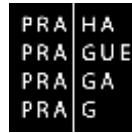
Paní D. má jednoho syna J.. S partnerem na dítě velmi dlouho čekali, nedařilo se jí otěhotnět, proto se maminkou stala, jak sama říkala, až ve starším věku. Těhotenství bylo rizikové a porod komplikovaný, syn v podstatě od narození vyžaduje zvýšenou péči a pozornost (zvýšená nemocnost, neurologické obtíže, které vyžadují intenzivní rehabilitaci logopedickou péčí), proto se ani v době, kdy jí skončila rodičovská dovolená nevracela do zaměstnání (ve 3 letech syna). V posledních 6 měsících, se do práce chtěla již vrátit, ale nepodařilo se jim pro syna sehnat zařízení (z dvou školek byl postupně vyloučen).

Cíle stanovené v rámci tvorby individuálního plánu

- zorientovat se na trhu práce a zjistit možnosti svého pracovního uplatnění
- připravit se na návrat na trh práce (např. sepsat si životopis, připravit se na pracovní pohovor, atp.)
- zaměřit se na osobnostní i profesní rozvoj (má dojem, že už ztratila hodně svých pracovních návyků a dovedností)
- sladit svoje pracovní uplatnění s péčí i syna
- pomoci synovi zlepšit své sociální dovednosti tak, aby byl schopen docházky do běžné mateřské (případně časem) základní školy



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Průběh spolupráce

Na úvod spolupráci paní D. v projektu jsme se v rámci individuálního poradenství soustředili především na zmapování možnosti jejího uplatnění na trhu práce. Paní D. nebyla zaměstnána skoro 5 let, takže potřebovala zjistit především, jaké má možnosti vzhledem k dosaženému vzdělání a praxi, jaké jsou možnosti, pokud by požadovala zkrácenou pracovní dobu, případně jiné formy obdobných úlev, ale i to za jakých platových podmínek by nyní mohla pracovat. V dalším průběhu spolupráce potřebovala paní D. podporu především v přípravě na výběrová řízení a pracovní pohovory. Jednalo se především o pojmenovávání silných stránek paní D., protože po dobu rodičovské dovolené ztratila mnoho ze své profesní sebedůvěry.

Zhruba v polovině spolupráce paní D. uspěla ve výběrovém řízení a nastoupila na personální odbor velkého státního úřadu. Práce odpovídala charakterem, pracovními podmínkami i mzdou jejím očekáváním i potřebám. Náročnější však pro ní bylo sladit pracovní možnosti s péčí o syna. Přestože ji v zaměstnání vyšli vstříc a mohla využívat pružnou pracovní dobu, bylo pro ni obtížné ráno přivážet syna do HYPERKY a odpoledne ho včas vyzvednout. Bohužel ani místo bydliště ani místo výkonu práce není v blízkosti HYPERKY, takže je pro ní časově a organizačně náročné vše zvládnout. Otec J. sice s péčí o syna také vypomáhá, ale vzhledem k tomu, že pracuje a částečně žije i mimo Prahu, hlavní odpovědnost zůstává na paní D.. Podstatná část konzultací byla tedy věnována především tématům timemanagementu.

Závěr

S koncem projektu, končila paní D. zkušební doba a čekala, zda ji bude nabídnut trvalý pracovní poměr. Zároveň se s otcem J. domluvili tak, že i on musí uzpůsobit místo a způsob výkonu své práce tak, aby mohl v péči o syna aktivněji vypomoci. Doufá, že v případě většího zapojení širší rodiny, se bude moci více věnovat i své práci – potřebuje absolvovat kurzy a složit úřednické zkoušky. J. stále dochází do HYPERKY a postupně s rodiči hledáme mateřskou školu, ve které by mohl absolvovat poslední rok docházky před nástupem do školy.