**Metodika poskytování podpory pro rodiny s malými dětmi z pohledu primární prevence**

Přetíženost povinnostmi, nedostatek času na sebe sama, nedostatek času na partnera, fyzické i psychické vyčerpání… To je odvrácená strana období, o kterém se někdy zcela opačným způsobem mluví jako o nekrásnější fázi života. Doba, kdy jsou v rodině malé děti, kdy se i dospělí spolu s nimi nově vyvíjí a rostou. Bezpochyby obě hodnocení mohou být správná a většina z nás ví, že jde o období krásné i těžké.

Mateřská či rodinná centra vznikla proto, aby byla rodinám v tomto období partnerem, aby v této fázi nezůstaly samy. Původně tu byla především pro matky, které se v průběhu dlouhé rodičovské dovolené opravdu často samy ocitaly, dnes jsou tu mnohem více i pro otce, kteří se do péče o malé děti stále častěji zapojují. Rodinná centra jsou místem, kde se mladým rodinám nabízí prostor pro nejrůznější aktivity a vzájemná setkávání.

Projekt Rodičům naproti, který realizovalo Rodinné centrum Pastelka z Brna ve spolupráci s rodinným centrem Heřmánek z Olomouce v letech 2020-2021, měl ukázat potenciál center i jako možných průvodců rodinnými obtížemi a krizemi. Jeho cílem bylo vyzkoušet a ukázat, že rodinná centra mohou být místem včasného zachycení patologických jevů v rodině a že mohu v rámci svých možností nabízet způsoby jejich řešení. Nemají se však proměnit v psychologickou ambulanci nebo manželskou poradnu, ale spíš využít svůj potenciál a dopřát rodinám možnost identifikace a komunikace jejich problémů v neutrálním a důvěryhodném prostředí. Primární prevence v tomto případě znamená pomoci rodinám, aby obtíže, konflikty a problémy, které je trápí a se kterými se potýkají dokázaly včas pojmenovat a samy vyřešit.

Na následujících stránkách navrhujeme na základě zkušeností z dvouletého pilotního projektu několik oblastí, na které se mohou rodinná centra zaměřit, aby tento svůj potenciál rozvinula. Některé z těchto činností mají mnohá centra ve svém běžném programu, důležité však je vnímat je jako celek. Jejich zavedení v plnosti může být náročné na finance i na ochotu rodin zapojit se, přesto se domníváme, že zejména pro větší centra nejde o nereálné kroky.

**Svépomocné skupiny**

Na myšlence svépomoci a svépomocných skupin jsou mateřská, potažmo rodinná centra postavena. Smyslem je vzájemné sdílení, dávání a přijímání, učení a podpora. Svépomocné skupiny jsou podpůrnou terapeutickou metodou, nenahrazují odbornou pomoc, ale jsou nástrojem primárním prevence patologických jevů v rodině i ve společnosti.

V současné době však pozorujeme zejména ve větších městech profesionalizaci rodinných center, služby jsou nabízeny placenými zaměstnankyněmi, princip dobrovolné pomoci a sdružování se vytrácí. Nabízené aktivity jsou jasně strukturované, nemají tak bezprostřední charakter jako dříve. Z obsahu aktivit tak může mizet jedna podstatná složka, a to právě přirozené sdílení zkušeností mezi návštěvníky center, ve většině případů žen.

Zájem mezi ženami o tento typ vzájemné podpory je však stále výrazný. Každodenní realita života s malými dětmi je natolik časově náročná, že je obtížné najít si čas na setkání s kamarádkami nebo na vlastní vytvoření svépomocné skupiny. Dvouleté období pandemie koronaviru uvrhlo rodiny do nucené izolace a přerušilo mnoho samozřejmých aktivit a setkávání. Rodiče jsou zároveň konfrontováni s mediálně podporovaným obrazem ideální rodiny, který neodpovídá jejich vlastní zkušenosti a se svými problémy se často vyrovnávají zcela sami.

Rodinná centra se proto mohou cíleně zaměřit na obnovu či znovu zdůraznění významu svépomocných skupin. Uskutečnění skupiny může pomoci účastnicím podívat se na problémy rodiny s odstupem, zjistit zkušenost a názory ostatních a odhalit tak velikost problému nebo navrhnout další možnosti jeho řešení.

Svépomocné skupiny pořádané v rámci center by měly mít danou strukturu, téma a také osobu, která ji povede, ať už je to jen jedna z účastnic nebo odborník (psycholog, terapeut atp.). Realizace skupiny je časově omezena a má mít proto jasné zaměření, aby naplnila svůj účel.

Svépomocná skupina je postavena na principu dobrovolnosti, respektujícího naslouchání, sdílení a svépomoci. Účastník se otevírá ostatním, vychází ze své anonymity a izolace a zároveň je připraven stát se rádcem a průvodcem. Přestože svépomocné skupiny nemusí vést vždy odborník, je vhodné ho pozvat alespoň někdy. Dodává totiž setkávání jinou dimenzi. Dokáže témata uvést do širšího kontextu, nabízí jiné pohledy na každodenní problémy rodin a jednotlivců a může poskytnout i odborné rady. Pokud vede diskusi jedna z účastnic nebo některá ze zaměstnankyň centra, měla by mít předchozí zkušenost i odpovídající kompetence, jako je komunikativnost, důvěryhodnost, empatii, trpělivost, schopnost vymezit prostor pro jednotlivé účastnice diskuse a dovednost udržet diskusi v hranicích slušné a korektní komunikace.

Téma diskuse by mělo být účastnicím blízké a vycházet z jejich vlastních potřeb. U skupin pořádaných pravidelně je možné nad tématy na počátku společně diskutovat a vybrat je. Obecně jde nicméně o témata týkající se rodiny, partnerství i sebe sama v síti ostatních vztahů (například: výchova dětí, vývoj dětí a jejich dovednosti, partnerské vztahy a komunikace, rozdělení rolí v rodině, slaďování pracovního a rodinného života, rodičovské kompetence, sebepřijetí a seberealizace atp.).

Svépomocná skupina by měla mít daná jasná pravidla, která budou všem účastníkům známá a která vychází z principu respektující komunikace (každý mluví sám za sebe a sděluje svoji osobní zkušenost, ne cizí; všichni mají stejný časový prostor pro vyjádření svých myšlenek; účastníci diskuse si naslouchají, neskáčou si do řeči a nevyrušují se; nesnaží se vyřešit problémy ostatních a poskytovat jim nevyžádané rady; informace nevynáší mimo skupinu).

**Individuální poradenství**

Přestože svépomocné skupiny mohou odhalit a částečně i vyřešit některé problémy, se kterými se rodiny potýkají, pořád jde o pomoc laickou. Mnoho rodin přitom stojí před dilematem, zdali mají kvůli svým obtížím oslovit odborníka a střetávají se s různými překážkami. Může to být dlouhá čekací lhůta u psychologů, neznalost vhodného odborníka, nedůvěra v cizí osobu, ale i pocit stigmatu, který může provázet toho, kdo si připustí, že jeho problém je nutné řešit na odborné úrovni.

Rodinné centrum je prostorem vzájemné důvěry a respektu a pro mnoho žen, které jsou doma na rodičovské dovolené, je jedním z mála míst kontaktu s jinými lidmi či matkami. Rodinná centra mohou využít této své pozice a nabídnout ženám příležitostnou možnost konzultace problémů s externím odborníkem. Důvěra ve služby centra a zároveň jednoduchá možnost setkat se na jeho půdě s vybraným expertem může být pro ženy motivací k překonání zmíněných bariér.

Rodinná centra nicméně nemohou nabízet dlouhodobou terapeutickou službu. Sezení s psychologem by proto mělo mít spíše podobu základního poradenství. Psycholog či terapeut může pomoci klientovi se základní orientací v problému a pokud by to bylo nutné s doporučením další odborné pomoci.

V pilotním projektu Rodičům naproti byla individuální sezení s odborníkem velmi dobře hodnocena, a to i ze strany zúčastněných mužů. Tím, že se expert věnuje jednotlivci či páru individuálně, je schopný během krátké doby odhalit podstatu problému, se kterým klienti přichází a rozeznat, zdali je nutná dlouhodobější odborná pomoc.

**Intenzivní kurzy pro rodiče**

Mnoho rodinných center už dnes do svých programů zařazuje intenzivní kurzy, zaměřené nejčastěji na problematiku výchovy dětí (Devatero úspěšného rodiče, Respektující výchova atp.). Jejich výhodou je, že jsou předem strukturované, jednotlivé lekce na sebe navazují a vyžadují aktivní účast i přípravu. Takové kurzy jsou sice náročné na čas i finance, ale umožňují skutečně hluboké promýšlení rodinných problémů a dávají rodičům velmi konkrétní a praktické příklady a návody, jak při jejich řešení postupovat. Vzhledem k tomu, že jde o skupinovou aktivitu, není možné se během nich zaměřit na jeden konkrétní rodinný problém. Nabízí ale nový pohled na rodinné či partnerské vztahy a změnu přístupu k nim. Dávají tedy členům rodiny možnost vyřešit problém díky vlastní iniciativě a snaze, bez nutného zásahu odborníka. K primární prevenci proto tyto kurzy jednoznačně patří a rodinné centrum má ideální předpoklady je nabízet. Mezi svými klienty, na které má kontakt, může také předem zjišťovat o jaký typ kurzů mají zájem a který by preferovali. Stejně tak lze dopředu konzultovat i trvání a dobu realizace kurzu.

Pilotní projekt „Rodičům naproti“ proběhl v době koronavirové pandemie a mnoho aktivit tak muselo proběhnout v on-line prostoru. Ukázalo se, že zejména rodičům s nejmenšími dětmi tento způsob komunikace nevadí, někteří ho dokonce preferují. Ulehčuje jim organizaci času, v některých případech si ani nemusí sjednávat hlídání dětí. Nabídka kurzů pořádaných on-line tak může být alternativou klasických prezenčních seminářů a workshopů.

**Zapojení otců do aktivit rodinných center**

Hlavní myšlenkou rodinných či mateřských center při jejich vzniku byla myšlenka svépomocného sdružování matek na mateřské a rodičovské dovolené. Dnes čím dál častěji dochází za některou z aktivit také otcové s dětmi (případně i další členové rodiny). Vstupují tak do prostoru, který je ženami utvářen a kde ženy také početně převažují.

Role muže v rodině se v posledních desetiletích velmi výrazně mění a otcové se chtějí zapojovat do péče i o ty nejmenší děti. V mnoha případech je to i přání jejich žen nebo zkrátka nutnost v situaci, kdy se matka kromě péče o dítě chce věnovat také své profesi nebo volnočasové aktivitě. Starost mužů o malé děti už dnes není vnímána jako něco nepatřičného, ale jako očekávaná součást rozdělení povinností i práv v rodině. Přestože jsou to stále většinou ženy, kdo odchází na rodičovskou dovolenou, muži se o děti starají ve svém volném čase a mohou stejně jako ženy využívat možnosti rodinných center. Rodinná centra by měla proto přizpůsobit svou nabídku tak, aby vycházela vstříc rodině jako celku a podporovala zdravé vztahy také mezi otci a dětmi, popřípadě mezi všemi členy rodiny.

Prvním malým krokem může být název centra, který zahrnuje celou rodinu, nejenom matky. Název „rodinné centrum“ oproti původnímu názvu „mateřské centrum“ už dnes mnohem přesněji odráží realitu, kdy jsou služby těchto organizací vyhledávány i otci. Nejde tedy o nucenou změnu, ale spíš o přirozené následování už existující praxe.

Ideálním způsobem, jak muže do center začlenit, by byla přítomnost mužského zaměstnance centra. Vzhledem k tomu, jak málo jsou muži přítomni v profesích, které se věnuji nejmenším dětem, je však tato situace málo pravděpodobná. Náhradou může být získání jednoho či dvou výrazněji participujících tatínků – dobrovolníků, kteří by aktivity pro muže pomáhali připravit. Cestou však může být i jen nabídka akcí, které budou mít muži na starost. Ideálně akcí jednorázových, které nejsou tak časově náročné. Už nyní ostatně takové iniciativy v některých centrech existují. Tematicky otevřené nebo naopak zaměřené „dny s tatínky“ mohou vycházet z profesí nebo volnočasových aktivit participujících otců.

Časově náročnější variantou mohou být pravidelné aktivity jako například „tatínkovské herny“, ve kterých přichází tatínci s dětmi do center v pravidelných intervalech a vymýšlí pro děti program.

Společnými aktivitami tatínků s dětmi se upevňuje jejich vzájemný vztah, ale také se děti naučí kromě mateřského vnímat i otcovský vzor. Aktivity pro děti – vymýšlené a prováděné muži – jsou samozřejmě jiné než ty připravené matkami, mohou být pro děti větší výzvou nebo dobrodružstvím.

Ve chvíli, kdy budou muži vnímat rodinná centra jako prostředí, které je i jim otevřené a blízké, může centrum nabídnout i podpůrné aktivity pro samotné muže. Buď možnost utvoření svépomocných mužských skupin nebo občasnou návštěvu terapeuta, ideálně muže. Smyslem je nabídnout mužům psychologickou podporu, která jim bude vytvořená na míru a s porozuměním.

Svépomocné skupiny, které může vést zkušený tatínek nebo i přizvaný odborník mohou obsáhnout témata, která muže zajímají (komunikace partnerů v rodině, zdravý vztah otce s nejmenšími dětmi, organizace času, seberealizace mimo rodinu atp.). Možnost individuálního sezení s terapeutem zase směřuje k identifikaci problémů v rodině nebo v životě obecně, základní orientaci v nich a další možnosti jejich řešení.

Konflikty mezi partnery v rodinách s malými dětmi vznikají často právě kolem otázky péče o děti. Vtažení mužů do aktivit i s těmi nejmenšími může pomoci vymezit vzájemné rozložení povinností a práv mezi rodiči a jasněji určit mužům jejich místo v rodině. Téma výchovy malých dětí začnou vnímat i jako své vlastní téma a získají sebevědomí v péči o své děti.

Mgr. Michaela Kvapilová Bartošová, Ph.D.

**Portfolio rodiny**

Příloha č.1 Metodiky poskytování podpory pro rodiny s malými dětmi z pohledu primární prevence.

V rámci práce s rodinou jsme vytvořili pracovní portfolio pro každou rodinu, které se v našem projektu skládalo z níže uvedených aktivit. Toto portfolio může sloužit jako vzor pro práci v rodinných centrech.

1. Vstupní rozhovor – vede odborný garant s rodiči
2. Vstupní dotazník – vyplňují oba rodiče
3. Plán aktivit rodiny – vyplňuje rodina s expertem
4. Hodnotící dotazník jednotlivých aktivit – hromadné i jednotlivé – vyplňuje expert
5. Závěrečný dotazník – vyplňují oba rodiče

**Ad. 1 Scénář rozhovoru vedený odborným garantem s rodiči (zástupcem rodiny)**

Rozhovor se zástupcem rodiny by neměl být příliš dlouhý. Jde o tři základní sdělení:

**1) proč se zapojili do projektu,**

**2) jak vnímají postavení mladé rodiny v současnosti**

**3) jak charakterizují vlastní rodinu.**

Kurzívou je označená hlavní otázka, kterou tazatel položí a počká, co respondent řekne. Teprve v případě, že nebude vědět, co má přesně odpovědět, položí mu doplňující otázky pod ní, doptávejte se.

Na začátku rozhovoru krátce řekněte, na co se budete ptát (3 tematické oblasti), vysvětlete, že data použijeme k evaluaci projektu (zajímá nás, kdo se do projektu přihlásil a co od něj očekává, jaká je jeho rodinná situace nyní a jaká bude na konci projektu). Řekne, že rozhovor je nutné nahrávat, ale zdůrazní, že data vnímáme jako přísně anonymní a použijeme je pouze v dílčích a závěrečných zprávách bez spojení s konkrétní rodinou. Na konci rozhovoru by mělo zaznít, že od nich budeme chtít ještě jiné formy dat a hodnocení (on-line dotazník pro oba rodiče na začátku a konciprojektu, vyplnění velmi stručných hodnotících dotazníků po workshopech a přednáškách a pravděpodobně i krátký rozhovor na konci, ve kterém shrnou, jak se jim projekt líbil a co jim přinesl). Zdůrazněte, že je pro nás zpětná vazba velmi důležitá, protože jde o pilotní projekt a my potřebujeme zjistit, zdali má v této podobě vůbec smysl.

**1. Přístup k projektu (motivace, představy, tematické zaměření, forma)**

***a) Zapojili jste se jako rodina (zástupce rodiny) do našeho projektu. Můžete vysvětlit proč, co bylo tou hlavní motivací? Co od své účasti očekáváte?***

Jde Vám o konkrétní radu, vyřešení nějakého problému Vaší rodiny nebo spíš inspiraci, účelné využití volného času? O jakých tématech především byste se chtěli dozvědět nové informace, co byste rádi probrali s odborníkem nebo prodiskutovali s ostatními?

***b) Máte představu o tom, jak bude projekt probíhat?***

Jakou formu zapojení preferujete (přednášky, individuální rozhovory s odborníky, sdílení zkušeností s ostatními účastníky, praktické workshopy)?

***c) Dovzdělávali jste se už někdy dřív v problematice rodinných či partnerských vztahů nebo výchovy dětí? Jakým způsobem (četba, přednášky, kurzy)? Vyhledali jste kvůli problémům v rodině někdy pomoc odborníka (terapeuta, psychologa)?***

**2. Rodina s malými dětmi v současnosti (zhodnocení, formulace témat)**

***a) Jaká je podle Vás v současnosti situace rodin s malými dětmi? Existují podle vás nějaké zásadní výzvy, kterým musí rodiny s malými dětmi v současnosti čelit?***

Myslíte, že je jejich zkušenost v něčem odlišná, specifická? Co takovou rodinu podle Vás nejvíc ohrožuje – co je příčinou krizí, výchovných problémů nebo rozvodů rodičů?

***b) Myslíte si, že se tyto rodiny mají v případě problémů kam obrátit? Nabízí jim společnost způsoby, jak vyřešit jejich případné problémy?***

Kde mohou podle Vás získat radu, pomoc, inspiraci při řešení svých problémů? Nebo vidíte některé problémy jako velmi těžko řešitelné?

**3. Situace vlastní rodiny**

***a) Jak byste stručně popsali Vaši rodinu? Nemusíte zacházet do velkých detailů, jde nám spíš o základní charakteristiku. Kromě faktů zkuste vystihnout, v čem je Vaše rodina specifická, co Vás jako rodinu vystihuje.***

(jde nám jednak o základní data – zdali jsou rodiče sezdaní nebo nesezdaní; počet a věk dětí; zaměstnanost rodičů, ale i o subjektivní popis rodiny. Pokud někdo řekne, že jsou „normální“ rodina, požádejte je, ať zkusí vyjádřit, co myslí tím „normální“, jak si takovou rodinu představují)

***b) Dokážete zmínit nějakou hlavní přednost Vaší rodiny – co u Vás dobře funguje? A naopak v čem spatřujete určité nedostatky, s čím sami nejste spokojeni, co byste chtěli ve Vaší rodině zlepšit?***

**Ad 2. Vstupní dotazník pro rodiče (vyplňují oba rodiče)**

**Zapojili jste se do projektu, jehož cílem je podpora rodin s malými dětmi. Protože jde o první takový projekt, je pro nás velmi důležité zhodnotit jeho úspěšnost. Prosíme Vás proto o vyplnění stručného vstupního dotazníku. Důležité je, aby dotazník vyplnil zvlášť otec i matka. Informace využijí odborníci zapojení do projektu, aby lépe zaměřili svou podporu rodinám a také hodnotitel projektu, který na konci posoudí, zdali byly nabídnuté aktivity pro rodiny přínosem. Sebraná data jsou určena pouze pro vnitřní potřeby projektu, nebudou nikde zveřejňována a budou analyzována souhrnně – bez spojení s konkrétní rodinou nebo osobou.**

1. **Jaké je Vaše pohlaví?**

|  |  |
| --- | --- |
| muž |  |
| žena |  |

1. **Kolik je Vám let?**

**……..**

1. **Jaké je Vaše nejvyšší ukončené vzdělání?**

|  |  |
| --- | --- |
| Základní |  |
| Vyučen/vyučena |  |
| Středoškolské bez maturity |  |
| Středoškolské s maturitou |  |
| Vyšší odborné vzdělání |  |
| Vysokoškolské |  |

1. **Jaký je Váš rodinný stav?**

|  |  |
| --- | --- |
| Ženatý/vdaná |  |
| Žijící s partnerem/partnerkou v nesezdaném soužití |  |
| Žijící s partnerem/partnerkou v oddělených domácnostech |  |
| Rozvedený/rozvedená |  |

1. **Kolik máte dětí?** *Do řádků napište prosím jejich ročník narození a označte, zdali jsou vlastní či nevlastní.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ročník narození |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vlastní / nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní |

1. **V současnosti jste** *(můžete zatrhnout i více možností):*

|  |  |
| --- | --- |
| Na rodičovské dovolené |  |
| Zaměstnaný/zaměstnaná |  |
| Pracující jako osoba samostatně výdělečně činná |  |
| V invalidním důchodu |  |
| V domácnosti (bez vlastního příjmu, ne na rodičovské dovolené) |  |
| Studující |  |
| Nezaměstnaný/á |  |
| Jiné |  |

1. **Kdo je v současné době hlavní živitel/živitelka Vaší domácnosti?**

|  |  |
| --- | --- |
| Muž |  |
| Žena |  |
| Oba podobným dílem |  |

1. **Zkuste prosím pomocí procent vyjádřit, jak máte s partnerkou / partnerem rozděleny povinnosti týkající se chodu domácnosti a péče o děti. V případě, že se na činnosti podílí někdo třetí, napište i jeho podíl.** *(Součet v každém řádku je 100 %).*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Muž | Žena | Třetí osoba/osoby | Nevím / nedokážu odpovědět |
| Péče o dítě / děti |  |  |  |  |
| Nakupování |  |  |  |  |
| Vaření |  |  |  |  |
| Vydělávání peněz |  |  |  |  |
| Plánování volného času, dovolených |  |  |  |  |
| Úklid domácnosti |  |  |  |  |
| Výchova dítěte / dětí |  |  |  |  |
| Technické záležitosti v domácnosti |  |  |  |  |
| Jiná činnost: ………………..  ……………………………………. |  |  |  |  |
| Jiná činnost: ………………..  ……………………………………. |  |  |  |  |

1. **Do jaké míry se se svým partnerem / partnerkou shodnete na následujících skutečnostech?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Úplně se shodneme | Spíš se shodneme | Spíš se neshodneme | Vůbec se neshodneme | Nevím / nedokážu odpovědět |
| Jak vychovávat děti |  |  |  |  |  |
| Jak trávit společný čas rodiny |  |  |  |  |  |
| Kolik času věnovat svým individuálním zájmům |  |  |  |  |  |
| Jak mezi sebe dělit domácí práce |  |  |  |  |  |
| Jak mezi sebe dělit péči o dítě / děti |  |  |  |  |  |
| Kdo má vydělávat peníze |  |  |  |  |  |
| Za co utrácet peníze |  |  |  |  |  |

1. **Vyhovuje Vám rozdělení povinností mezi Vámi a Vaším partnerem/Vaší partnerkou v rodině?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Určitě ano | Spíše ano | Tak napůl | Spíše ne | Vůbec ne |
|  |  |  |  |  |

1. **Zkuste prosím seřadit následující položky od jedné do šesti podle toho, komu nebo čemu věnujete v poslední době nejvíc času.** *Číslo 1 znamená nejvíce času, číslo 6 nejméně.*

|  |  |
| --- | --- |
| zaměstnání/profese |  |
| moje zájmové aktivity |  |
| manžel/ka (partner/ka) |  |
| Děti |  |
| Přátelé |  |
| moji rodiče |  |

1. **Jak jste v současnosti spokojen/a v následujících oblastech života?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zcela spokojen/a | Spíše spokojen/a | Spíše nespokojen/a | Zcela nespokojen/a | Nevím / nedokážu odpovědět |
| manželství |  |  |  |  |  |
| rodičovství |  |  |  |  |  |
| seberealizace |  |  |  |  |  |
| sexuální život |  |  |  |  |  |
| profesní život |  |  |  |  |  |
| zájmové aktivity |  |  |  |  |  |
| vztahy s přáteli |  |  |  |  |  |
| vztahy s rodiči |  |  |  |  |  |

1. **V jakých oblastech rodinného, partnerského nebo osobního života byste se chtěl/a dovzdělat – dozvědět se nové informace nebo rady od odborníků?** *(můžete zatrhnout i více možností)*

|  |  |
| --- | --- |
| Výchova dětí předškolního věku |  |
| Výchova dětí školního věku a dospívajících |  |
| Komunikace mezi partnery |  |
| Slaďování rodinného a profesního života |  |
| Organizace času |  |
| Osobní rozvoj a poznání (individuální koučink) |  |
| Právní poradenství |  |

1. **Nebo vypište další oblasti / témata, která Vás zajímají:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Dotazník je anonymní – nežádáme Vás tedy o vyplnění jména ani data narození. Abychom však mohli propojit vstupní a závěrečný dotazník a posoudit možnou změnu, prosíme Vás o vyplnění identifikačního kódu. Prosíme, věnujte jeho vyplňování zvýšenou pozornost.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| První písmeno Vašeho křestního jména  ↓ | První písmeno křestního jména Vaší matky  ↓ | První písmeno města Vašeho narození  ↓ | Poslední číslice roku Vašeho narození  ↓ | Počet Vašich starších sourozenců  ↓ |
|  |  |  |  |  |

**Ad 3. Plán aktivit rodiny (vyplňují rodiče s expertem)**

Plán aktivit rodiny

Jméno rodiny:

Jméno experta:

Datum:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Oblasti podpory | | |
|  | Priorita 1-3 |  |
| Výchova a péče |  | |
| Slaďování práce a rodiny |  | |
| Partnerství |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Typ aktivit/Data setkání | | | | | | | | | | | |
| Individuální |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Malé skupiny |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Velké skupiny |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktualizace plánu

Datum:

Změny:

Vyhodnocení plánu

**Ad 4. Hromadné a individuální aktivity s klienty – hodnocení expertem**

Jméno experta/ů: …………………………………………………………………………….

Oblast podpory: ……………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Téma setkání | Datum | Účastníci | Muži X Ženy |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Hodnocení setkání

* Jak byla z Vašeho pohledu akce úspěšná (jak klienti reagovali, měli dotazy, zajímali se o témata)?
* Jaká témata se ukázala jako nejdůležitější?
* Překvapilo Vás něco, nevěděli jste si s něčím rady, vyvstaly pro Vás po setkání nějaké důležité otázky?

**Ad. 5 Závěrečný dotazník (vyplňují oba rodiče)**

**Projekt Rodičům naproti končí, děkujeme, že jste se do něho zapojili.**

**Na závěr Vás žádáme o vyplnění závěrečného dotazníku, který je velmi podobný vstupnímu dotazníku. Informace budou sloužit zejména pro hodnotitele projektu, který na konci posoudí, zdali byly nabídnuté aktivity pro rodiny přínosem a některé jejich oblasti života se díky tomu zlepšily. Sebraná data jsou určena pouze pro vnitřní potřeby projektu, nebudou nikde zveřejňována a budou analyzována souhrnně – bez spojení s konkrétní rodinou nebo osobou.**

**Důležité je, aby dotazník vyplnil zvlášť otec i matka.**

1. **Jaké je Vaše pohlaví?**

|  |  |
| --- | --- |
| muž |  |
| žena |  |

1. **Kolik je Vám let?**

**……..**

1. **Jaké je Vaše nejvyšší ukončené vzdělání?**

|  |  |
| --- | --- |
| Základní |  |
| Vyučen/vyučena |  |
| Středoškolské bez maturity |  |
| Středoškolské s maturitou |  |
| Vyšší odborné vzdělání |  |
| Vysokoškolské |  |

1. **Jaký je Váš rodinný stav?**

|  |  |
| --- | --- |
| Ženatý/vdaná |  |
| Žijící s partnerem/partnerkou v nesezdaném soužití |  |
| Žijící s partnerem/partnerkou v oddělených domácnostech |  |
| Rozvedený/rozvedená |  |

1. **Kolik máte dětí?** *Do řádků napište prosím jejich ročník narození a označte, zdali jsou vlastní či nevlastní.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ročník narození |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vlastní / nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní | vlastní/  nevlastní |

1. **V současnosti jste** *(můžete zatrhnout i více možností):*

|  |  |
| --- | --- |
| Na rodičovské dovolené |  |
| Zaměstnaný/zaměstnaná |  |
| Pracující jako osoba samostatně výdělečně činná |  |
| V invalidním důchodu |  |
| V domácnosti (bez vlastního příjmu, ne na rodičovské dovolené) |  |
| Studující |  |
| Nezaměstnaný/á |  |
| Jiné |  |

1. **Kdo je v současné době hlavní živitel/živitelka Vaší domácnosti?**

|  |  |
| --- | --- |
| Muž |  |
| Žena |  |
| Oba podobným dílem |  |

1. **Zkuste prosím pomocí procent vyjádřit, jak máte s partnerkou / partnerem rozděleny povinnosti týkající se chodu domácnosti a péče o děti. V případě, že se na činnosti podílí někdo třetí, napište i jeho podíl.** *(Součet v každém řádku je 100 %).*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Muž | Žena | Třetí osoba/osoby | Nevím / nedokážu odpovědět |
| Péče o dítě / děti |  |  |  |  |
| Nakupování |  |  |  |  |
| Vaření |  |  |  |  |
| Vydělávání peněz |  |  |  |  |
| Plánování volného času, dovolených |  |  |  |  |
| Úklid domácnosti |  |  |  |  |
| Výchova dítěte / dětí |  |  |  |  |
| Technické záležitosti v domácnosti |  |  |  |  |
| Jiná činnost: ………………..  ……………………………………. |  |  |  |  |
| Jiná činnost: ………………..  ……………………………………. |  |  |  |  |

1. **Do jaké míry se se svým partnerem / partnerkou shodnete na následujících skutečnostech?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Úplně se shodneme | Spíš se shodneme | Spíš se neshodneme | Vůbec se neshodneme | Nevím / nedokážu odpovědět |
| Jak vychovávat děti |  |  |  |  |  |
| Jak trávit společný čas rodiny |  |  |  |  |  |
| Kolik času věnovat svým individuálním zájmům |  |  |  |  |  |
| Jak mezi sebe dělit domácí práce |  |  |  |  |  |
| Jak mezi sebe dělit péči o dítě / děti |  |  |  |  |  |
| Kdo má vydělávat peníze |  |  |  |  |  |
| Za co utrácet peníze |  |  |  |  |  |

1. **Vyhovuje Vám rozdělení povinností mezi Vámi a Vaším partnerem/Vaší partnerkou v rodině?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Určitě ano | Spíše ano | Tak napůl | Spíše ne | Vůbec ne |
|  |  |  |  |  |

1. **Zkuste prosím seřadit následující položky od jedné do šesti podle toho, komu nebo čemu věnujete v poslední době nejvíc času.** *Číslo 1 znamená nejvíce času, číslo 6 nejméně.*

|  |  |
| --- | --- |
| zaměstnání/profese |  |
| moje zájmové aktivity |  |
| manžel/ka (partner/ka) |  |
| děti |  |
| přátelé |  |
| moji rodiče |  |

1. **Jak jste v současnosti spokojen/a v následujících oblastech života?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zcela spokojen/a | Spíše spokojen/a | Spíše nespokojen/a | Zcela nespokojen/a | Nevím / nedokážu odpovědět |
| manželství |  |  |  |  |  |
| rodičovství |  |  |  |  |  |
| seberealizace |  |  |  |  |  |
| sexuální život |  |  |  |  |  |
| profesní život |  |  |  |  |  |
| zájmové aktivity |  |  |  |  |  |
| vztahy s přáteli |  |  |  |  |  |
| vztahy s rodiči |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

1. **V jakých oblastech rodinného, partnerského nebo osobního života byste se chtěl/a dovzdělat – dozvědět se nové informace nebo rady od odborníků?** *(můžete zatrhnout i více možností)*

|  |  |
| --- | --- |
| Výchova dětí předškolního věku |  |
| Výchova dětí školního věku a dospívajících |  |
| Komunikace mezi partnery |  |
| Slaďování rodinného a profesního života |  |
| Organizace času |  |
| Osobní rozvoj a poznání (individuální koučink) |  |
| Právní poradenství |  |

1. **Nebo vypište další oblasti / témata, která Vás zajímají:**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Dotazník je anonymní – nežádáme Vás tedy o vyplnění jména ani data narození. Abychom však mohli propojit vstupní a závěrečný dotazník a posoudit možnou změnu, prosíme Vás o vyplnění identifikačního kódu. Prosíme, věnujte jeho vyplňování zvýšenou pozornost.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| První písmeno Vašeho křestního jména  ↓ | První písmeno křestního jména Vaší matky  ↓ | První písmeno města Vašeho narození  ↓ | Poslední číslice roku Vašeho narození  ↓ | Počet Vašich starších sourozenců  ↓ |
|  |  |  |  |  |