

*Rodinné centrum Blansko*

**Kurz efektivního rodičovství (KERO) 2011**

## **ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA**

*Akce je podporována dotací z rozpočtu Jihomoravského kraje*



*„Mít sílu říci NE bez hněvu a nadřazenosti – to je zkouška rodičovství.“*

## Obsah

1.	Základní informace .....	3
2.	Stručný popis jednotlivých částí KERO 2011 .....	4
3.	Lektorské vedení KERO 2011 .....	4
4.	Proč vychovávat „jinak“ .....	5
5.	Prvotní reakce rodičů.....	6
6.	Proč se rodiče mají vzdělávat .....	6
7.	Teoretická východiska KERO.....	7
8.	Základní principy.....	7
9.	Emoce a děti, emoce a rodiče .....	8
10.	Emoce a vstřícné naslouchání .....	9
11.	Základní přehled jednotlivých akcí v rámci KERO 2011.....	11
12.	Finanční vyúčtování dotace .....	12

## 1. Základní informace

Kurz efektivního rodičovství (KERO) 2011 aneb výchova dětí jinak probíhal od září do prosince 2011 v prostorách Katolického domu v Blansku.



„Chci být spokojeným rodičem, ale někdy nevím, jak na to“. Kdo by nechtěl být dobrým rodičem? Určitě je to cíl každého, kdo bere svoji roli rodiče odpovědně a touží dobře vychovávat svoje děti. KERO poskytlo prostor k naplnění tohoto rodičovského cíle.

Kurz byl určen pro rodiče a vychovatele dětí jakéhokoliv věku. K účasti byly přizvány nejen maminky, ale i tatínci (nejlépe manželské páry), ale i učitelé, babičky, dědečkové...

Akce byla podporována dotací z rozpočtu Jihomoravského kraje dle rozhodnutí Rady Jihomoravského kraje z 1.9.2011 (Dotační program "Podpora posilování rodičovských kompetencí, mezigeneračního soužití a prevence sociálního vyloučení rodičů pečujících o děti").

KERO představuje soubor vzdělávacích aktivit modulárního typu, účastníci po absolvování základního kurzu „KERO I“ si volí další pokračování podle svých potřeb. Nadstavbové části KERO se mohli zúčastnit také rodiče, kteří již základní modul absolvovali v minulosti a potřebovali si své znalosti a dovednosti obnovit nebo rozšířit..



## 2. Stručný popis jednotlivých částí KERO 2011

### KERO I

Základní kurz pro seznámení s metodou efektivního rodičovství včetně praktických ukázek a nácviku konkrétních rodičovských dovedností. Délka kurzu je celkem 18 hodin, rozdělení do jednotlivých setkání je dle dohody s účastníky.

### KERO II

Jedná se o nadstavbový kurz pro absolventy KERO I a chtějí si prohloubit svoje znalosti a dovednosti. Probíhá zejména formou praktických cvičení. Délka kurzu je celkem 16 hodin, rozdělení do jednotlivých setkání je dle dohody s účastníky.

### Semináře

Je vhodný pro rozšíření dovedností absolventů KERO I. Tématem je "jak naučit děti nést zodpovědnost za své činy" a "pochopení emocí a jejich využití ve výchově". Každý seminář je v délce 6 hodin, rozdělení do jednotlivých setkání je dle dohody s účastníky.

### Workshop

Následná supervize pro absolventy kurzu KERO I, výměna zkušeností, řešení individuálních dotazů. Délka je 2 hodiny, termín dle dohody a zájmu absolventů KERO I.



## 3. Lektorské vedení KERO 2011

Celkové lektorské vedení všech částí KERO 2011 bylo zajištěno ze strany Mgr. Milany Vykydalové. Je absolventkou vzdělávacího programu Efektivní výchova krok za krokem (MŠMT č. 27 930/2006-25-533), zúčastňuje se dalšího vzdělávání lektorů organizovaného Institutem efektivního rodičovství, který je součástí Centra pro rodinu a sociální péči Brno. Ve dvojici s ní prezentovala jednotlivé postupy a praktické příklady Mgr. Vendula Zachovalová, která má totožný výcvik jako hlavní lektorka Mgr. Milana Vykydalová.

#### 4. Proč vychovávat „jinak“

Tak, jak se mění celá společnost, mění se i život rodiny. Dříve nenapadnutelná autorita rodičů již není považována za danou a neměnnou. Děti se dožadují svých práv ve škole, ve společnosti, ale i v rodině. Přitom plnění jejich povinností jim nejde tak snadno.



Posun od tradiční - autoritářské výchovy, k výchově demokratické, založený na svobodě v rámci daných pravidel, klade na rodiče vysoké nároky. Přístup, který není založený na absolutním ovládnutí dítěte, ale na spolupráci, s sebou přináší řadu problémů, které rodiče neumí řešit, protože se v jejich dětství nevyskytovaly, vlastně ani nepřípadaly v úvahu.

Metoda efektivního rodičovství vychází z předpokladu, že základem fungování dobrých vztahů v rodině i ve společnosti je zodpovědnost všech členů. Naším cílem je tedy výchova zodpovědných jedinců, přičemž vycházíme z principů rovnosti a vzájemného respektu.

Rovnost chápeme jako stejnou lidskou cenu a důstojnost. Nepředpokládáme tedy stejné zkušenosti, vědomosti a míru celkové zodpovědnosti. Poskytujeme dětem možnost volby a také zkušenost nesení důsledků svých rozhodnutí. Tak rozvíjíme osobní disciplínu dětí a vytváříme alternativu k metodě odměn a trestů. V tomto výchovném systému založeném na ovlivňování a přesvědčování hraje významnou roli pochopení vlastních dětí i sama sebe, jejich i svých negativních projevů a emocí.



## 5. Prvotní reakce rodičů

Znamená to, že jsem špatný rodič, když potřebuji kurz efektivního rodičovství?

Ne, vůbec ne. Znamená to, že máte odvahu přiznat, že nejste dokonalý a hledat jiná řešení než křik, tresty a výhrůžky.



## 6. Proč se rodiče mají vzdělávat

Potřebu dalšího vzdělávání vyvolávají změny ve společnosti. Jak se naše společnost vyvíjí, vyvíjí se i rodičovství a pohled na výchovu, na dítě, na fyzické tresty, aj. Vývoj s sebou přináší mnohá pozitiva, nové výrobky či další možnosti, které mohou rodičovství usnadňovat, na druhou stranu se ve společnosti objevují i nová nebezpečí.

Právě v zájmu zdravého vývoje dětí by se rodiče měli celoživotně vzdělávat, protože oblast rodičovských zájmů je velmi široká. Dalším pádným argumentem pro potřebu rodičovského vzdělávání jsou změny v rodině, konkrétně měnící se funkce a podoba rodiny.

V tradičních společnostech byla péče o děti věcí veřejnou, tudíž i bezdětné ženy měly možnost v rámci své širší rodiny vyzkoušet si péči o malé děti a připravily se tak na své vlastní potomky. Naopak dnešní moderní západní žena čekající své první dítě často nemá představu, co péče o dítě obnáší. To otevírá prostor pro celou řadu vzdělávacích aktivit, od kurzů předporodní přípravy přes následnou péči o kojence a batolata až po vzdělávání se ve výchovné tematice.



## 7. Teoretická východiska KERO

Kurzy efektivního rodičovství vychází z práce psychologů Don Dinkmeyera a Gary D. McKaye. Základy jsou popsány v knize Efektivní rodičovství krok za krokem, Portál, Praha, 2008.

V kurzu se probírají a cvičí na praktických příkladech různé komunikační styly. Na základě výpovědí absolventek (absolventů) se ukazuje, že mnohé rady z kurzu skutečně používají ve své výchově. Sdělování vlastních zkušeností, odvaha požádat o řešení vlastní výchovné situace, pohled (a názor) druhých je dalším pozitivním rysem KERO, který preferuje skupinovou práci.

Hlavní motto kurzu je: „Dokonalost je nereálná, ale zdokonalování se je možné“. Hlavním cílem je předat rodičům vzkaz o tom, že oni samotní mají nárok být nedokonalí. Při praktickém nácviku různých technik dodává lektorka rodičům povzbuzení, například: „Buďte v pohodě, když se vám něco nepodaří. Nikdo z nás není stroj. Ještě tisíckrát spálíte omáčku a budete křičet na dítě. Nikdo z nás není dokonalý a musíme brát v úvahu, že dokonalé nejsou ani naše děti.“



## 8. Základní principy

Vzájemný respekt a úcta mezi rodiči a dětmi, mezi rodiči navzájem, mezi sourozenci, vůči ostatním i k sobě samým. Princip sociální rovnosti mezi rodiči a dětmi ve smyslu rovnosti lidské ceny a důstojnosti.

Princip demokracie, která umožňuje volbu a dává dětem možnost, aby se rozhodovaly v určitých mezích a nesly důsledky svých rozhodnutí, čímž se rozvíjí jejich osobní disciplína a zodpovědnost.

Dostatek společné zábavy rodičů a dětí. Pozitivní povzbuzování prostřednictvím vyzdvihování jejich úspěchů, pokroku, schopností a dovedností apod. – základ k získání pocitu sebedůvěry a vlastní ceny.

Vyjadřování a sdělování lásky a radosti, aby se děti cítily bezpečně a dokázaly se naučit lásku a dobro nejen přijímat, ale je i rozdávat a dělit se o ně.

Přeměna negativního v pozitivní založená na důvěře ve schopnosti dětí stavějící na silných stránkách povahy a dovedností dítěte, soustřeďující se na dítě takové, jaké je, zdokonalující se postupně krok za krokem, podporující samostatnost dítěte, aby mohlo pro sebe dělat věci, na které již stačí.

## 9. Emoce a děti, emoce a rodiče

Batolata, malé děti, dospívající i dospělí, zkrátka lidé každého věku se občas cítí mizerně, prožívají silné negativní emoce a neví, jak si s nimi poradit. Především u dětí je efektivní zvládnání emocí často obtížné a čím více je dítě temperamentní, citlivé a vzrušivé, tím více jeho rodiče bojují s emocemi jeho i svými.

Dítě, které prožívá silné emoce jakoby nevidí, neslyší, nereaguje na pokusy dopátrat se, co se vlastně stalo, odmítá dobře míněné rady, nenechá se utěšit a nakonec za viníky všeho zlého označí ty, kteří se mu nejvíce snaží pomoci. A rodiče? Často své emoce dusí, potlačují, usilovně se snaží zůstat nad věcí a nakonec vybuchují a na oplátku dítěti vyčítají jeho nevhodné chování. Rodinná idyla to tedy skutečně není a o negativním vlivu na rodinné vztahy není třeba pochybovat.



Přítom příčinou tohoto stavu nebývá zlá vůle rodičů, ale právě neefektivní komunikační přístupy, tak zvané komunikační bloky, které rodiče automaticky a v dobré vůli používají. Přestože se zdají být povzbuzující (Nic si z toho nedělej! Podívej se na to jinak!), soucitné (Máš pravdu, všichni jsou zlí, já s tím něco udělám! Chudinko!) nebo vyjadřují naši snahu pomoci (Co se stalo? Měl bys...! Já ti poradím!) jsou neúčinné a u dětí vzbuzují odpor. Někdy jsou dokonce prosyceny vlastními emocemi rodičů a pak zahrnují vyčítání, kritizování, křik, poučování. Vždy vyjadřují nadřazenost dospělých, nepomáhají dětem rozpoznat vlastní emoce a pracovat s nimi. Dítěti říkají: „Tak se cítit nemáš a nebo nesmíš. Pokud se takto přesto cítíš, jsi nějaký divný...“ A dítě nebo mladý člověk si postupně buduje vědomí sama sebe – jsem divný, špatný, musím své pocity potlačit, abych byl rodiči přijat a milován.





## 10. Emoce a vstřícné naslouchání

Naopak přístup, který je prvním krokem ke zvládnutí emocí, který vztah mezi dítětem a rodičem buduje a posiluje chuť dítěte svěřit se rodiči a poradit se s ním, představuje empatická reakce – vstřícné naslouchání.

Tato komunikační technika není náročná nebo složitá a od rodiče vyžaduje v první fázi jediné – dokázat mlčet. Tato snadná maličkost bývá tím nejobtížnějším co musí rodič zvládnout. V mnoha situacích se zdá mlčení nadlidský výkon a navíc vzbuzuje dojem, že je jím vyjadřován souhlas. Kdo mlčí, ten souhlasí! Ale věřte, není tomu tak a po opadnutí silných emocí budete mít možnost svůj postoj dostatečně zřetelně vyjádřit. Ovšem tím nutným prvním krokem je ošetření emočně rozjitřeného dítěte a to mlčení bezpodmínečně vyžaduje.

Jak tedy přistupovat k dítěti, které prožívá silné emoce – negativní i pozitivní. Poslouchejte tiše a pozorně. K malému dítěti se sehněte, snižte se na jeho úroveň. Můžete ho vzít na klín, obejmout. Dítěti skutečně věnujte svou pozornost, neodbíhejte, neberte telefon.



Přijměte jeho pocit. Snažte se je chápat a porozumět mu slovy: „Hm.... Aha...“ A to i tehdy, když s ním nesouhlasíte nebo když dítě reaguje na vaši snahu negativně!!! Nebojte se, nevyjadřujete tím svůj souhlas, pouze respekt k pocitům dítěte. Dítě pak má pocit, že se vám může svěřit, že to má cenu, že mu rozumíte nebo se o to aspoň snažíte.

Pojmenujte jeho pocity, dejte jim slovní význam. Pro děti je těžké rozumět vlastním špatným pocitům, jsou rozmrzelé, ale nedokáží říct proč. Potřebují vaši pomoc. Otázky typu „Proč kňouráš, proč se zlobíš...“ nemají vůbec žádný smysl. Zkuste uhodnout pocit dítěte a vyjádřete jej slovy. U menších dětí ho můžete namalovat. Vůbec nevádí, když se nestrefíte.

Rozvedte přání a touhy dítěte do fantazijní představy. „Kéž bys mohl... např. mít doma celé hračkářství, jíst jenom bonbóny, už být dospělý...“ Důležitý je tón vašeho hlasu – neironizujte, neposmívejte se, jen popište dětské přání. Uvědomte si, že možná i vy, maminky, byste chtěly mít všechny krásné šaty z výlohy doma ve skříni a vy, tatínci, všechny sportáky z autosalónu doma v garáži. Nejde to, ale snění nikomu neuškodí. Pokud mohou děti svá přání vyslovit a snít, s realitou se vyrovnají mnohem lépe a rychleji.

Dítě by mělo z přístupu rodiče v každém případě cítit, že je přijímáno, respektováno a bezpodmínečně milováno, přestože mu není možné vyhovět nebo ustoupit. Cesta zlehčování a bagatelizování těžkostí nevede k cíli, k uklidnění situace.



Kdy je vhodné začít? Vstřícné naslouchání je možné užívat již u velmi malých dětí, rodičovskou blízkost a podporu v nepříjemných situacích by měly cítit již od svého narození.

Velkou pomocí je také pro rodiče dospívajících, kteří se v období puberty musí vypořádávat s velkou směsí vlastních pocitů a nálad, kterým sami nerozumí. Blízkost a pochopení rodiče jim pomáhá přijmout sám sebe a vyznat se v sobě. Především v tomto věku děti nepotřebují poučování, rady nebo zděšené výkřiky typu „To snad nemyslíš vážně!“

Na vstřícné naslouchání nezapomínejte ani ve chvílích pohody, kdy je vaše dítě šťastné a spokojené. I tehdy bude vděčné za váš čas a ochotu naslouchat i „hloupostem“, které ale pro ně představují třeba ten nejdůležitější zážitek dne.



## 11. Základní přehled jednotlivých akcí v rámci KERO 2011

KERO 2011	Počet hodin	Počet účastníků
<b>KERO I</b>		
10.9.	3,5	7
24.9.	3,5	6
1.10.	3,5	8
15.10.	3,5	8
23.10.	4	7
<b>KERO I - Celkem</b>	<b>18</b>	
<b>KERO II</b>		
5.11.	8	6
12.11.	8	6
<b>KERO II - Celkem</b>	<b>16</b>	
<b>Seminář „Emoce – co s nimi?“</b>		
21.9.	3	4
22.9.	3	4
<b>Seminář „Důsledek=cesta vpřed“</b>		
10.12.	6	9
<b>Semináře – Celkem</b>	<b>12</b>	
<b>Workshop</b>		
24.9.	2	4
26.11.	2	4
17.12.	2	4
<b>Workshop – celkem</b>	<b>6</b>	

V této Závěrečné zprávě byly použité texty uvedené na: <http://www.efektivnirodicovstvi.cz/>.

## 12. Finanční vyúčtování dotace

<b>PŘÍJEMCE</b> (jméno a příjmení/název/obchodní firma)	Rodinné centrum Blansko
<b>Adresa</b> (trvalé bydliště/místo podnikání/sídlo)	Havlíčková 26, 67801 Blansko
<b>IČ</b> (u fyzické osoby i datum narození)	49463411
<b>Číslo smlouvy o poskytnutí dotace z rozpočtu Jihomoravského kraje</b>	010021/11/OSV
<b>Název dotačního programu</b>	Podpora posilování rodičovských kompetencí, mezigeneračního soužití a prevence sociálního vyloučení rodičů pečujících o děti
<b>Název projektu/akce</b>	Kurz efektivního rodičovství (KERO) 2011
<b>Celkové výdaje na projekt/akci (v Kč):</b>	84 302 Kč
<b>Výše dotace z rozpočtu JMK (v Kč)</b>	45 000 Kč
<b>Z dotace vráceno (v Kč):</b>	0 Kč
<b>Prostředky vráceny na účet JMK dne</b>	-----
<b>Osoba odpovědná za vyúčtování dotace</b> (osoba oprávněná jednat jménem příjemce) (jméno a příjmení, funkce, adresa, telefon)	Mgr. Milana Vykydalová, předseda, Havlíčková 26, 67801 Blansko, mobil 736 60 64 68
<b>Osoba odpovědná za zpracování vyúčtování dotace *</b> (jméno a příjmení, funkce, adresa, telefon)	RNDr. Miroslav Vykydal, administrátor, Havlíčková 26, 67801 Blansko, mobil 603 81 81 88

## Soupis dokladů vztahujících se k realizaci projektu/akce

číslo účetního dokladu (výdajového pokladního dokladu, výpisu z bankovního účtu) v účetní evidenci	Prvotní účetní doklad (např. faktura, paragon, prodejka za hotové atd.)			účel platby	datum platby	částka v Kč (bez DPH) *2	z toho částka hrazená z dotace JMK
	číslo	název dokladu	datum vystavení dokladu				
CV11052a	8895843	paragon	21.10.2011	kancelářské potřeby	21.10.2011	699	0
CV11052e	POKL116602	paragon	16.11.2011	kancelářské potřeby	16.11.2011	600	0
CV11052c	10616264	paragon	18.11.2011	kancelářské potřeby	18.11.2011	120	0
211008	10946527	faktura	5.12.2011	kancelářské potřeby	09.12.2011	2 062	0
211009	201101	faktura	9.12.2011	lektorská činnost	20.12.2011	26 000	14 000
CV11052f	8913916	paragon	12.12.2011	podložky hry dětí	12.12.2011	3 900	0
CV11052b	UC1-9913/2011	paragon	13.12.2011	odborná literatura	13.12.2011	488	0
CV11053a	107000610120222	paragon	14.12.2011	kancelářské potřeby	14.12.2011	1 027	0
211010	10/11 - Vo	faktura	19.12.2011	pronájem místností	22.12.2011	31 000	31 000
CV11055b	1734PA111018439	paragon	22.12.2011	přenosné rádio	22.12.2011	2 009	0
CV11055a	17/0017	paragon	22.12.2011	konvice	22.12.2011	249	0
CV11052d	111150097370	paragon	22.12.2011	hrací stan a míčky	22.12.2011	768	0
ID11069	VYKHOD201101	výkaz hodin	23.12.2011	organizace kurzu	23.12.2011	13 000	0
ID11070	VYKHOD201102	výkaz hodin	23.12.2011	program pro děti	23.12.2011	2 380	0

V Blansku dne 26. 1. 2012

Název/obchodní firma a podpis osoby oprávněné jednat jménem příjemce příp. též otisk razítka:

**Rodinné centrum Blansko**

Mgr. Milana Vykydalová, předseda