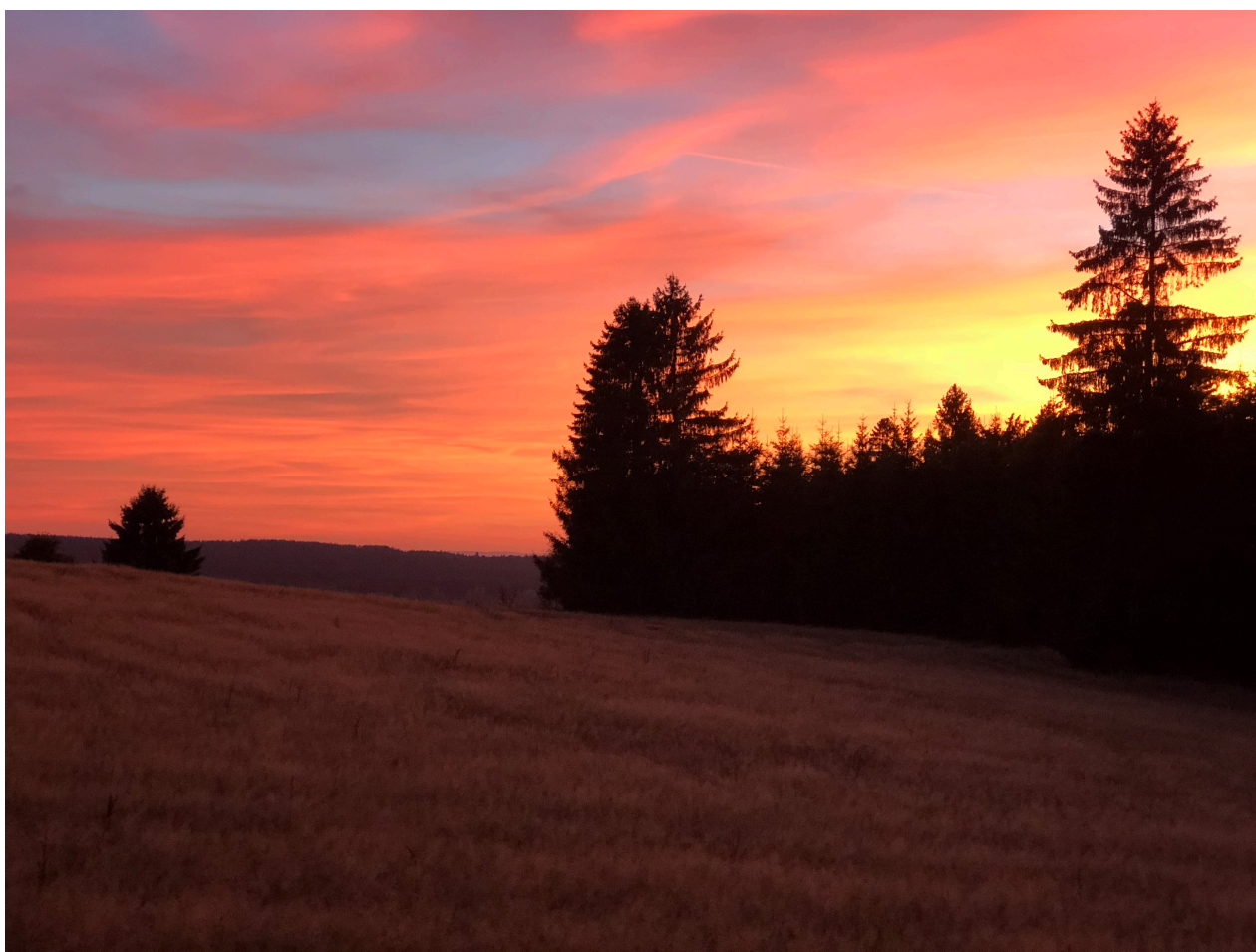




Provázení pěstounské rodiny

Mgr. Martin Bušina



Úvodní slovo

O provázení pěstounských rodin se toho píše a školí poslení 2-3 roky celkem mnoho a tak zájemci o tuto problematiku najdou celou řadu inspirativních zdrojů a to jak na internetu, tak v odborné literatuře či odborných časopisech. Z tohoto důvodu jsme opustili původní záměr obsahu a vybrali pro téma “provázení pěstounské rodiny” témata, se kterými se setkáváme často v supervizní práci klíčových pracovníků, provázející pětouny.

Poněkud méně se už píše o **assessmentu (budování vztahu)** v sociální práci, čili co to vlastně je. V této metodice se tohoto tématu dotkneme z pohledu “důvěry”.

Ještě méně materiálů nalezneme na téma **participativního vztahu provázejícího pracovníka směrem k dítěti a pěstounům**. To znamená, jak je dítě zapojeno do procesů, které se týkají jeho samotného, jaká je míra jeho svobody, možnosti věci ovlivnit, či řídit.

V supervizi provázejících pracovníků poměrně často pracujeme s tématem “**ztráta naděje**”, “**negativní způsoby myšlení a žití**”. Proto jsme zde zařadili kapitolu s tématem pozitivního myšlení. Pozitivní myšlení provázejícího pracovníka je dobrým předpokladem pro očekávanou změnu v myšlení jak pěstounů tak i u dítěte (v určitých etapách se pozitivního myšlení i žití nedostává nikomu v pěstounské rodině). Proto je důležité, aby i tuto důležitou oblast sociální pracovník pravidelně reflektoval. Věříme, že obsah této části bude inspirativní a bude lákat ke změně.

V naší metodice se budeme také věnovat superviznímu modelu tzv. “dvojitě matici supervize”. Vnímáme, že dobrá supervize je důležitou součástí provázení, bez jejíž podpory není sociální práce s rodinou dlouhodobě možná ve standardní kvalitě, protože jen minimum klíčových sociálních pracovníků má vzdělání v oblasti systemické rodinné terapie.

Mgr. Martin Bušina

1. **Participace, právo dítěte zakotvené v Úmluvě o právech dítěte**

Dítě v pěstounské péči je vnímáno jako ohrožené a jako takové se často stává pasivním objektem péče a ochrany ze strany státu a některých dalších institucí. Tento převládající “protektivní diskurz” má v praxi často za následek to, že v celém procesu sociálně-právní ochrany dítěte jsou přehlíženy zdroje a potenciál dítěte, které by děti mohly využít pro řešení problémů, kterým musí čelit a se kterými se musí vyrovnávat. Přitom právě tento způsob nám může poskytnout mnoho důležitých zpětných vazeb, které nás mohou ujistit o tom, že při provázení pěstounské rodiny maximálně chápeme a vždy skutečně hledáme a nacházíme - “nejlepší zájem dítěte”.

Reflektujeme, že v současné době a to i přes veškerou snahu o změnu podporovanou MPSV a KÚ, se v praxi s participací dítěte na zvládnání jeho situace a řešení problémů příliš často nesečkáme. Tento problém je samozřejmě mnohem širší. My se chceme pokusit nabídnout možnosti praktického využití tohoto přístupu v provázení pěstounské rodiny - **reflektovanou zaměřenost na spolupráci s dětmi a rodinami jako základního přístupu pomáhajících profesionálů, úřadů a organizací pracujících v “režimu” SPOD” a organizací pro vázející pěstouny.**

Participace a stupně participace:

Participace znamená podílet se na něčem, účastnit se něčeho spolu s ostatními. Jádrem participace je dialog, diskuze, vzájemné naslouchání a ovlivňování. Participace dítěte představuje celou škálu různého stupně zapojení dítěte do rozhodování ve věcech, které se ho týkají. Tuto škálu lze znázornit různými způsoby, například takto v pěti úrovních stanovil škálu participace dětí Harry Shier (2006):

Stupeň participace	Charakteristika
1. úroveň participace	znamená, že se dětem naslouchá
2. úroveň participace	děti jsou podporovány, aby vyjadřovaly své názory
3. úroveň participace	názory dětí jsou brány v úvahu
4. úroveň participace	děti jsou zahrnuty v rozhodovacích procesech
5. úroveň participace	děti sdílejí moc a zodpovědnost při rozhodování

Co participativní přístup v praxi znamená, vnímání (uvědomování si) u jednotlivých dětí (MartinBušina 2018):

Participace	Jméno dítěte	Úroveň participace 1-5	Jak tomu rozumíme? Je potřeba něco udělat?
Postavení dítěte jako subjektu, který se může a má právo účastnit a podílet se na rozhodování o vlastním životě.			
Orientace na podporu vlastních schopností zdrojů dítěte.			
Zapojení dítěte do procesu uzdravování a sociální rehabilitace.			
	Jméno dítěte		
Postavení dítěte jako subjektu, který se může a má právo účastnit a podílet se na rozhodování o vlastním životě.			
Orientace na podporu vlastních schopností zdrojů dítěte.			
Zapojení dítěte do procesu uzdravování a sociální rehabilitace.			
	Jméno dítěte		
Postavení dítěte jako subjektu, který se může a má právo účastnit a podílet se na rozhodování o vlastním životě.			
Orientace na podporu vlastních schopností zdrojů dítěte.			
Zapojení dítěte do procesu uzdravování a sociální rehabilitace.			
	Jméno dítěte		

Participace	Jméno dítěte	Úroveň participace 1-5	Jak tomu rozumíme? Je potřeba něco udělat?
Postavení dítěte jako subjektu, který se může a má právo účastnit a podílet se na rozhodování o vlastním životě.			
Orientace na podporu vlastních schopností zdrojů dítěte.			
Zapojení dítěte do procesu uzdravování a sociální rehabilitace.			

2. Vztah důvěry jako předpoklad dobré sociální práce

*“Věci jdou rychle kupředu, když lidé...jeden druhému skutečně důvěřují”
Edward Marshall*

- Důvěra ovlivňuje život každého člověka
- Nic neumožňuje dělat věci tak rychle jako důvěra
- **Nedůvěra zdvojnásobuje náklady a energii vynaloženou do procesu provázení**
- **Vytvořit důvěru by mělo být to hlavní, co děláme**

“Jednou z nejvýznamějších charakteristik dysfunkčního rodinného systému je nepřítomnost konstruktivní zpětné vazby mezi jeho členy při vzájemné interakci.”
Ochota přijmout jakoukoliv zpětnou vazbu (zvláště pak tu negativní), vyžaduje vybudovaný vztah **důvěry** a bezpečí.

“Pokud není sociální pracovník, poradce, schopen vložit sebe sama do probíhajícího sociálně-terapeutického procesu, operuje tak vlastně ze stejné pozice jako zbývající členové systému. Jestliže ale využívá vlastní reakce jako sociálně-terapeutického nástroje, sdílí s rodinou své dojmy z toho, co se právě děje, a zkoumá vlastní vliv na systém, vytváří tím nový model, v rámci něhož lze systém efektivně měnit.” (V. Satirová, ústní rozhovor 1985)

Dobrou zkušeností pro provázejícího pracovníka i pěstouna, může být vzájemný otevřený rozhovor o tom, jak moc je důvěra v jejich vztahu důležitá.

K tomu můžeme použít níže uvedený dotazník, který si můžeme dle potřeby dále upravovat a doplňovat.

Dobrym pomocnikem muze byt "Audit duveru", který je možné si dle potřeby pracovníka a konkrétní pěstounské rodiny upravit.

V první fázi si může provázející pracovník vyplnit "Audit důvěry" ke každému pěstounovi, kterého provází.

Doplnil a upravil Martin Bušina (2018) podle auditu důvěry.Covey (2000)

Chování	Hodnocení	Opak produktivního chování	Dohodnutá opatření
Sociální pracovník/ pěstoun mluví zpříma	1 2 3 4 5	Polopravdy, překrucování, dvojnásobně vyjadřování, podbízění	
Pozn.			
Sociální pracovník/ pěstoun projevuje zájem	1 2 3 4 5	Hraný zájem, jen si plní povinnost, nezájem	
Pozn.			
Sociální pracovník/ pěstoun projevuje respekt	1 2 3 4 5	Nestará se, neprojevuje respekt, ve skutečnosti si o mě myslí něco jiného, nerespektuje, vynucuje bez diskuze apod.	
Pozn.			
Sociální pracovník/ pěstoun jedná transparentně	1 2 3 4 5	Neposkytuje informace, zatajuje informace, vytváří iluze, poskytuje nepravdivé informace, předstírá, nedodrží mlčenlivost	
Pozn.			
Sociální pracovník/ pěstoun reaguje na adekvátní zpětnou vazbu a umí změnit své chování a jednání	1 2 3 4 5	Zakrývá chyby, neumí přiznat chyby, nedělá změny v chování apod.	
Pozn.			

Chování	Hodnocení	Opak produktivního chování	Dohodnutá opatření
Sociální pracovník/ pěstoun pracuje podle dohodnutého plánu a má výsledky	1 2 3 4 5	Není ochoten spolupracovat na vytváření plánu spolupráce, obtížně spolupracuje, nespolupracuje, nemá výsledky	
Pozn.			
Sociální pracovník/ pěstoun se zdokonaluje, pracuje na svém osobnostním a profesním rozvoji	1 2 3 4 5	Nezdokonaluje se, používá pořád dokola nevhodné vzorce, není ochoten se učit nové věci	
Pozn.			
Sociální pracovník/ pěstoun se umí postavit realitě čelem, nebojí se vstoupit do složitých situací	1 2 3 4 5	Vyhýbá se skutečným problémům, strká hlavu do písku, řeší zástupné problémy	
Pozn.			
Sociální pracovník/ pěstoun umí pracovat s očekávaními od jejich sdělování až po práci na jejich změně, pokud jsou nereálná	1 2 3 4 5	Očekávání nesdělují nebo sdělují vágní očekávání, není ochoten pracovat na jejich změně	
Pozn.			
Sociální pracovník/ pěstoun jedná většinou uvážlivě a zodpovědně	1 2 3 4 5	Lehkovážné jednání, nezodpovědnost v důležitých věcech, mnoho špatných rozhodnutí	
Pozn.			
Sociální pracovník/ pěstoun dodržuje závazky a dohody	1 2 3 4 5	Neplní závazky, nedodržuje dohody, neplní sliby, často dělá nečekané změny	
Pozn.			
Sociální pracovník/ pěstoun poskytuje důvěru	1 2 3 4 5	Předstírá důvěru, neposkytuje důvěru, kontroluje	
Pozn.			

Chování	Hodnocení	Opak produktivního chování	Dohodnutá opatření
Sociální pracovník/ pěstoun nejdřív naslouchá	1 2 3 4 5	Nenaslouchá, naslouchá a předstírá pochopení, spíš mluví, než naslouchá	
Pozn.			

Celá tato kapitola je inspirována knihou Stephena M.R. Coveyho - Důvěra: jediná věc, která dokáže změnit vše.

Za velmi užitečnou knihu pro provázení považujeme knihu otce Stephena M. R. Coevyho - 7 návyků skutečně efektivních lidí a knihu pro děti, touto insporovanou od Sean Covey - 7 návyků šťastných dětí, kterou můžeme doporučit pěstounům, nebo s ní pracovat s dětmi v rámci našeho provázení.

Všechny 3 výše uvedené knihy, mohou velmi významně ovlivnit způsob našeho myšlení, myšlení našich klientů a i naše společné myšlení v organizaci, kde pracujeme a jsme s pěstouny i kolegyněmi a kolegy v pravidelném kontaktu.

Jednoduchá ukázka, jak 7 návyků použít v provázení

7 návyků	Pro naši práci	Poznámky, zkušenosti
1. Buď proaktivní	Hledej řešení, jdi problémům vstříc, neuhýbej jim...	
2. Začni s myšlenkou na konec	Stanovení dobrých a přitažlivých cílů...vidíme očekávanou změnu...(konec)	
3. To nejdůležitější dávej na první místo	Rozlišujte podstatné od nepodstatného...	
4. Mysli způsobem výhra-výhra	Když vyhrávají oba, je to příjemné...podporuje to další spolupráci...	
5. Nejdřív se snaž pochopit, potom být pochopen	Naslouchejte pozorně druhým...	
6. Vytvářej synergii	Propojujte zdroje své a klientů a členů rodin...	
7. Ostří pilu	Pečujte o sebe...	

3. Význam assessmentu v sociální práci a potřeba supervize pro provádějící pracovníky

Assessment

Během assessmentu do popředí vystupuje vztah pracovníka a klienta. I když silové role obou nemohou být při kvalitní práci zcela vyrovnané, **čím dál tím více je zdůrazňován koncept partnerství (podobně jako v supervizi)**. Na bázi myšlenky zplnomocňování klienta je právě on považován za experta a pracovník „pouze“ za facilitátora. Na rozhodování by se aktivně měli podílet oba. (Coulshed, Orme, 1998; Milner, O'Byrne, 2002; Smale, Tuson, 1993; Watson, West, 2006)

Assessment nikdy nelze považovat za zcela neutrální, vždy se do něj promítne i pracovník sám včetně svých postojů, hodnot i teoretických koncepcí, ze kterých vychází. (Milner, O'Byrne, 2002; Parker, Bradley, 2007) Stěžejním je proto podle Milner a O'Byrne (2002), aby pracovníci byli schopni reflektovat nejrůznější možnosti zkreslení a snažili se jich vyvarovat. Zároveň by měli usilovat i o to, aby při assessmentu nepůsobili utiskujícím způsobem, jádrem práce s uživateli služeb by mělo být zastávání nejobecnějších hodnot sociální práce jako takové. Jak uvádí Parker a Bradley (2007, s. 5): **„Assessment je o posuzování, ne o odsuzování.“**

Dobrým nástrojem, jak co nejvíce eliminovat projekce a paralelní procesy, je pravidelná práce pod supervizí. Supervidovaný vztah klíčový pracovník - pěstoun a klíčový pracovník - dítě v pěstounské péči.

Níže uvádíme jeden ze supervizních modelů, pro zkvalitnění práce v supervizi, nebo pro povzbuzení pro ty klíčové pracovníky, kteří pravidelnou supervizi zatím nemají, nebo ji považují za zbytečnou (většinou se setkáváme s tím, že se supervizí nemají dobrou zkušenost).

4. Pozitivní myšlení, pozitivita, pozitivní žití

“Má-li něco dávat světlo, musí to tvořit hořet” Viktor Frankl

V supervizi klíčových pracovníků provázejících pěstouny, se jako supervizor poměrně často setkávám s únavou, vyčerpaností, se ztrátou naděje na jakoukoliv změnu k lepšímu.

V některých pěstounských rodinách musí sociální pracovníci provázet rodinu /y obtížnými, těžkými věcmi, které někdy trvají dlouho a jsou velmi zatěžující. V takových chvílích pátráme a sledujeme, kam se nám vytratila naděje a optimismus, bez kterých sociální práci dlouhodobě nelze dobře vykonávat.

Proto jsme se rozhodli nabídnout v této kapitole několik věcí, které nám mohou pomoci si takový stav uvědomit - “otestovat” a pár inspirací k tomu, jak neztrácet pozitivní myšlení a nepřestat pozitivně žít.

DOTAZNÍK POZITIVITY

(Positivity SelfTest, Fredrickson, 2009, s. 233)

Jak jste se cítili a během posledních 24 hodin? Ohlédněte se za uplynulým dnem a pomocí níže uvedené pětistupňové škály označte, jak intenzivně jste prožíval/a uvedené emoce a pocity:

0 = vůbec ne

1 = jen trochu

2 = středně

3 = celkem dost

4 = hodně

Terapeutický systém, matice		Terapeutický systém, který podporuje klienta, smlouva, pravidelně společně trávený čas a společný úkol.
Supervizní systém, matice		Supervizní systém supervizor a terapeut, jejich smlouva, trávený čas a úkol.
Úkolem supervizní matice , je věnovat pozornost terapeutické matici		
Podle toho, jakým způsobem k této pozornosti dochází se liší supervizní styly:		
1. Matice terapeutická - sociální...	<u>1. Modus</u>	<i>Reflektování obsahu terapeutického sezení</i> - přesný popis klienta (jasné zaostření malíře portrétů... či zenového lučištníka) - zaměření na klienta, co dělá, o co si říká - kontinuita terapeutických sezení
Supervize, která věnuje pozornost přímo terapeutické matici prostřednictvím terapeuta a supervizora	<u>2. Modus</u>	<i>Prozkoumání terapeutem použitých strategií a intervencí</i> - co a proč se děje mezi pracovníkem a klientem
	<u>3. Modus</u>	<i>Prozkoumání terapeutického procesu a vztahu</i> - proces terapeutického sezení
2. Matice supervizní	<u>4. Modus</u>	<i>Terapeutův protipřenos</i> - zkoumání co v sobě pracovník vědomě i nevědomě nosí z terapeutického sezení a klienta
Supervize, která věnuje pozornost terapeutické matici prostřednictvím toho, jak se tento systém odráží v prožitcích situací TADY a TEĎ supervizního procesu	<u>5. Modus</u>	<i>TATY A TEĎ v supervizi jako zrcadlo či paralela TAM a TEHDY</i> - zaměření na vztah pracovník-supervizor a prozkoumávání toho, co se může nevědomě opakovat v supervizním sezení z toho, co se objevilo v terapeutickém sezení...paralelní procesy-viz Sváťa!!!
	<u>6. Modus</u>	<i>Supervizorův protipřenos</i> - supervizorův protipřenos (vnitřní obsahy supervizora, jež mohou být relevantní k terapeutickému procesu)
	<u>7. Modus</u>	<i>Širší kontext</i> - profesní a etické kodexy, standardy soc. práce, požadavky a omezení organizace, vztahy s dalšími organizacemi...
Předložený model nabízí další inspirace a potenciál pro pochopení, co se děje v poli a jak z tohoto dění může profitovat klient.		Zajímavé je reflektovat, v jakých polích se nejčastěji pohybujeme, kde se nevyskytujeme vůbec, z kterého pole "prcháme", na kterých polích se odehrávají největší nedorozumění...apod.

DOTAZNÍK POZITIVITY		Škála	Hodnota
1.	Jak intenzivně jste prožíval/a pobavení, veselost nebo rozvernost?	0 1 2 3 4	
2.	Jak intenzivně jste prožíval/a hněv, podrážděnost nebo rozmrzelost?	0 1 2 3 4	
3.	Jak intenzivně jste prožíval zostuzení, ponížení nebo zahanbení?	0 1 2 3 4	
4.	Jak intezivně jste prožíval/a úctu, úžas nebo údiv?	0 1 2 3 4	
5.	Jak intenzivně jste prožíval/a opovržení, pohrdání čnebo přezíravost?	0 1 2 3 4	
6.	Jak intenzivně jste prožíval/a znechucení, zhnusení nebo odpor?	0 1 2 3 4	
7.	Jak intenzivně jste prožíval/a rozpaky, ostych nebo stud?	0 1 2 3 4	
8.	Jak intenzivně jste prožíval/a vděčnost, uznání nebo poděkování?	0 1 2 3 4	
9.	Jak intenzivně jste prožíval/a pocit viny, lítost nebo provinění?	0 1 2 3 4	
10.	Jak intenzivně jste prožíval/a nenávisť, nedůvěru nebo podezíravost?	0 1 2 3 4	
11.	Jak intenzivně jste prožíval/a naději, optimismus nebo povzbuzení?	0 1 2 3 4	
12.	Jak intenzivně jste prožíval/a inspiraci, povznesení, elevaci?	0 1 2 3 4	
13.	Jak intenzivně jste prožíval/a zájem, čílost, zvědavost?	0 1 2 3 4	
14.	Jak intenzivně jste prožíval/a radost, potěšení nebo štěstí?	0 1 2 3 4	
15.	Jak intenzivně jste prožíval/a lásku, blízkost nebo důvěru?	0 1 2 3 4	
16.	Jak intenzivně jste prožíval/a hrdost, sebejistotu nebo sebedůvěru?	0 1 2 3 4	
17.	Jak intenzivně jste prožíval/a smutek, sklíčenost nebo nešťastnost?	0 1 2 3 4	
18.	Jak intenzivně jste prožíval/a úzkost, strach nebo obavy?	0 1 2 3 4	
19.	Jak intenzivně jste prožíval/a klid, spokojenost nebo vyrovnanost?	0 1 2 3 4	
20.	Jak intenzivně jste prožíval/a stres, nervozitu nebo přetíženost?	0 1 2 3 4	

Vyhodnocení

Svůj poměr positivity vypočtete následujícím způsobem:

Vraťte se k dotazníku a zakroužkujte ty položky, které se týkají pozitivního prožívání, tj. položky **1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 a 19**.

Položky, které se týkají negativního prožívání, podtrhněte: **2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18 a 20**.

Sečtěte počet zakroužkovaných pozitivních položek, u kterých jste napsali hodnotu 2 a více.

Sečtěte počet podtržených negativních položek, u kterých jste napsali hodnotu 1 a více.

Vypočítejte svůj výsledek tak, že vydělíte svůj pozitivní skóre negativním skórem. Pokud je váš skóre negativity roven nule, dělte místo nulou jedničkou. Výsledné číslo vyjadřuje vaši dnešní hodnotu poměru positivity.

Pokud jste dosáhli výsledku nižšího než 3 : 1, nevěšte hlavu. Budiž vám útechou, že podobného výsledku dosáhlo 80 % z několika stovek zkoumaných osob, které B. L. Fredricksonová se svými kolegy testovala (Fredrickson, Losada, 2005). Většina z nich dosáhla výsledku kolem 2: 1. Osoby trpící depresí či jinými závažnějšími problémy pak obvykle skórují pod 1 : 1 (Schwartz a kol., 2002).

Jestliže jste dosáhli hodnoty vyšší než 3 : 1, nezbyvá než vám pográtulovat. Patříte mezi několik málo šťastlivců. Buď zrovna prožíváte své šťastné období, nebo je vám zkrátka pozitivní přístup vlastní. Možná si však někdy kladete otázku, co můžete udělat pro svoje blízké, kteří tak šťastně životem neprocházejí. Náměty a návrhy pro zvýšení míry positivity, o kterých bude ještě podrobněji pojednáno, vám pak mohou posloužit jako inspirace a užitečný nástroj pro nastolení pozitivní změny u lidí, na nichž vám záleží.

I když je výsledkem Dotazníku positivity přesný číselný poměr, je třeba mít na paměti, že naše emocionální prožívání je nutno chápat jako dynamický a proměnlivý proces. Každý den může být kvalita našeho prožívání jiná, a tak jen těžko můžeme výsledky jednoho měření zobecňovat. Autorka metody B. L. Fredricksonová (2009) tedy vyzývá k tomu, abychom si Dotazník positivity vyplňovali každý den po dobu alespoň dvou týdnů. Zprůměrované pozitivní i negativní hodnoty nám pak celkem spolehlivě ukáží obvyklou míru naší positivity.

V supervizi se často setkávám u lidí s "jedovatými myšlenkami" a říkám si, jak vlastně vypadá práce s klientem, pokud sociální pracovník má, a to někdy i dost silně, v hlavě tato schémata. Některé z nich uvádím s krátkým komentářem v tabulce a nechávám prostor pro sebereflexi a hledání cesty ke změně myšlení.

“Jedovaté myšlenky” Martin Bušina 2018

Jedovatá myšlenka	Komentář	Možnosti ke změně
<i>“Mám se dobře, protože je konečně pátek”.</i>	Na první pohled se jedná o dost rozšířenou frázi. Měl jsem před lety v supervizi tým, který měl supervizi cca 10x za rok a vždy v pátek. Zhruba polovina lidí, tuto větu vždy při začátku supervize použila. Samotnému mě to dlouho nedocházelo a nenapadlo mě prozkoumat, co se za touto větou skutečně může skrývat.	<ol style="list-style-type: none">1. Uvědomit si, jaký konkrétní dopad má tato věta na můj život. Pracuji v pátek méně, než v jiné dny? Nebo naopak více, protože mám radost z nadcházejícího se volna?2. Co mi brání mít “pátek” každý den? Mít radost ze života každý den?3. Přestat větu používat a nahradit ji pozitivními výroky.
<i>“No, mám se tak, jak se může mít člověk v pondělí ráno”</i>	Mít supervize v pondělí, bývá také někdy bohaté na “jedovatou myšlenku” tohoto druhu. Je děsivé představit si, jak může práce v pondělí někdy skutečně vypadat. Někteří lidé žijí v zajetí tohoto programu.	<ol style="list-style-type: none">1. Uvědomit si destruktivitu této věty a její konkrétní dopad na můj pracovní a osobní život.2. Má tato věta v sobě něco pravdivého? Jste nemocní? Někdo Vám zemřel? Máte výpověď? Nemáte kde bydlet nebo peníze na zajištění života své rodiny? Pokud ne, tak namísto této věty byste mohli vyzkoušet poděkování, projevy vděčnosti, ocenění.3. Přestat větu používat a nahradit ji pozitivními výroky.
<i>“To víte, pořád jsem v jednom kole”</i>	Říkám lidem, kteří takto často odpovídají na otázku, jak se mají, že jsou kolisti. Někdy sám sebe přistihnu, že k nim patřím.	<ol style="list-style-type: none">1. Zkuste si uvědomit jak pracujete s časem.2. Máte v životě jasné priority?3. Přestat větu používat a nahradit ji pozitivními výroky.
<i>“Ty naše příbuzenské rodiny, však to znáte”</i>	Poměrně frekventovaná věta v supervizi klíčových pracovníků provázející pěstouny, pracovníků OSPOD nebo lektorů, kteří pěstouny vzdělávají. Pozn. “no, někdy si říkám, že bych nechtěl být příbuzenským pěstounem:”).	<ol style="list-style-type: none">1. Uvědomit si své limity v práci s konkrétní rodinou a prozkoumat je v intervizi nebo supervizi.2. Přestat větu používat a nahradit ji pozitivními výroky.
<u>Prostor pro doplnění “svých jedovatých myšlenek”</u>		

Následující tabulka vychází z tzv. pozitivní psychologie, kterou doporučujeme v rámci profesního rozvoje a osobnostního růstu, sledovat. Už proto, že se na tomto poli objevují zajímavá témata a výzkumy, které obahcují praxi každého pomáhajícího pracovníka a tím pádem budou mít (mají) pozitivní dopad i na život klientů a uživatelů sociálních služeb.

Vůdčí osobnost směru, americký psycholog Martin Seligman (2003) ji deklaruje jako vědu o pozitivních emocích (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitcích a zkušenostech, o pozitivních individuálních vlastnostech a rysech osobnosti (optimismus, nezdolnost, smysl pro humor, svědomitost, sebedůvěra) a o pozitivně fungujících společenstvích a institucích.

Aktuálně se badatelé věnují výzkumu ve všech výše uvedených oblastech. Pozornost je věnována nejen výzkumu kvality života, životní spokojenosti a podpoře pozitivního prožívání, ale také tématice silných stránek osobnosti člověka.

Práce s analýzou pozitivního pocitového světa pro sociálního pracovníka /pěstouna/ dítě a pro rozvoj pozitivních emocí

Zadání	Jednotlivé pocity	Odpovědi na otázky
U každé z uvedených emocí se pokuste odpovědět na otázky:	RADOST	
<i>1. V jaké situaci při jaké činnosti jsem tuto emoci prožíval/a?</i>	VDĚČNOST	
<i>2. Jak intenzivně jsem tuto emoci prožíval/a? (na škále 1 = velmi mírně, 5 = velmi silně)</i>	KLID, VYROVNANOST	
<i>3. Mělo prožívání této emoce nějaký dopad na moje další chování a jednání?</i>	ZÁJEM	
<i>4. V jakých jiných situacích zažívám tuto emoci, jaké jsou její další spouštěče?</i>	NADĚJE	
<i>5. Mohu tuto emoci nějak rozvíjet a kultivovat? Jak?</i>	HRDOST	
	POBAVENÍ	
	INSPIRACE	
	ÚCTA	
	ÚŽAS	
	LÁSKA	
Moje další pozitivní emoce:	
	
	

Způsoby jak mohu změnit své myšlení na myšlení pozitivní. Martin Bušina 2018

Doporučení
1. Buďte vděční
2. Oceňujte i drobnosti
3. Mějte cíl/e
4. Důležité věci dělejte naplno
5. Za minulostí udělejte tlustou čáru
6. Neřešte věci, které jsou mimo Vaši kontrolu
7. Negativní formulace a věty registrujte, přestaňte používat a nahraďte pozitivními
8. Neřídíte se všeobecně rozšířenými názory
9. Zlepšete svou schopnost se prodat, abyste mohli pozitivně ovlivňovat drhé
10. Zkuste pravidelně meditovat (ráno a večer cca 15-20 minut)

Rekapitulace:

Participace	Důvěra
Projděme si míru participace u všech dětí, jejichž pěstouny provádíme.	Vytvářejme vztah důvěry s pěstouny cíleně.
Více dbejme na jejich zapojování.	Vytvářejme vztah důvěry s dětmi a buďme kreativní
Assesment	Pozitivní myšlení
Budujme vztah a pravidelně ho reflektujme v supervizi	Zbavme se negativního myšlení, neprospívá to nám, ani našim klientům.
Více využívejme supervizi a připravujme se na ni.	Studujme vše o pozitivní psychologii.

Použitá literatura:

COVEY, Stephen M. R a Rebecca R MERRILL. Důvěra: jediná věc, která dokáže změnit vše. Praha: Management Press, 2008. ISBN 978-80-7261-176-8.

COVEY, Stephen R. 7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život. Praha: Management Press, 2006. ISBN 978-80-7261-156-0.

COVEY, Sean. 7 návyků šťastných dětí. 3. vydání. Ilustroval Stacy CURTIS, přeložil Aleš LISA. Praha: Zastoupení společnosti FranklinCovey v ČR a SR, 2017. ISBN 978-80-905657-1-5.

BAŠTECKÁ, Bohumila, Veronika ČERMÁKOVÁ a Milan KINKOR. Týmová supervize: teorie a praxe. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0940-9.

HADFIELD, Sue. Pozitivní myšlení: jak změnit svůj přístup a dívat se na život optimisticky. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4848-1.

