



**Financováno
Evropskou unií**

Návod na novou službu vytvořenou v organizaci Vladykův dvůr, z. s.

Klub rodičů - pro rodiče dětí se specifickými potřebami

V roce 2023 Středisko praktické výuky a doporučené hiporehabilitace Vladykův dvůr, z. s. díky programu OPZ+ MPSV vytvořilo design nové služby a realizovalo na podzim roku 2023 a na jaře roku 2024 Klub rodičů - setkávání rodičů dětí se specifickými potřebami v rámci projektu Spolupráce při inovaci hiporehabilitace v sociální praxi se zaměřením na rodiny s dětmi se specifickými potřebami CZ.03.03.01/00/22_021/0001564. Podpořeni byli rodiče dětí s neurovývojovými poruchami (PAS, vývojová dysfázie, genetické syndromy atd.). V tomto dokumentu přinášíme podrobné informace, díky kterým můžete realizovat stejnou službu i ve vaší organizaci. Také s vámi rádi zdarma zkonzultujeme další podrobnosti, které by vám mohly pomoci.

Webové stránky klubu rodičů: <https://vladykuvdvor.cz/navrat-sam-k-sobe/>

Pokud máte zájem, můžete nás kontaktovat na e-mailu info@vladykuvdvor.cz

Klub rodičů nabízí:

- čas pro sebe
- možnost sdílení mezi rodiči v podobné životní situaci

- porozumění vlastním potřebám a emocím
- hledání cesty, jak ošetřit a naplnit své potřeby
- odhalení možností, jak zvládat náročné situace
- možnost pracovat s koněm či poníkem pod vedením odborného personálu

Možné texty pro zprostředkování informací o Klubu rodičů klientům:

Jste rodič nebo pečovatel o dítě se speciálními potřebami?

Hledáte prostor, kde byste si mohli odpočinout od neustálého tlaku?

Chápeme, že Vaše životní situace je velmi náročná.

My a naši koně jsme tu pro vás. Vytvořili jsme místo v čase a prostoru, kde se můžete odreagovat a soustředit sami na sebe.

Koně přinášejí klid, prožitek přítomnosti, nehodnotí, přijímají Vás takové, jací jste. Nastavují zrcadlo, které Vám dává příležitost porozumět sám sobě a svým potřebám.

Je pro vás připraven Klub rodičů, kde pomocí aktivní práce s koněm mají účastníci možnost nahlédnout a případně měnit např. své stereotypy chování, sociální komunikaci nebo způsoby nastavování hranic a rozvíjet tak své rodičovské kompetence. Klub je také bezpečný prostor pro pravidelné setkávání a sdílení zkušeností mezi rodiči, kde se zároveň mohou odreagovat a soustředit sami na sebe.

Co klub nabízí

- Možnost sdílení mezi rodiči v podobné životní situaci
- Čas pro sebe
- Porozumění vlastním potřebám a emocím
- Hledání cesty, jak své potřeby ošetřit a naplnit
- Odhalení možností, jak zvládat náročné situace
- Jak to fakticky probíhá

Klub je místo pro pravidelné setkávání jednou týdně v odpoledních hodinách.

Klub rodičů je vhodné realizovat jako dlouhodobou aktivitu (ideálně alespoň 10 lekcí).

Pracujeme ve skupině max 6 osob.

Součástí setkání je:

Prostor pro sdílení vlastních zkušeností

Aktivní práce s koňmi, každý účastník bude mít k dispozici koně nebo poníka

Pozorování a práce se stádem

Reflexe zážitků

Co můžeme nabídnout:

- zážitek
- možnost zjistit něco o sobě prostřednictvím reakcí koně
- bezpečné prostředí (kde se nesoudí, nehodnotí, je prostor na chyby)
- rozvinout kompetence
- možnost být součástí komunity

- pravidelné setkávání
- čas, kdy se mohou soustředit na sebe
- mapa
- uvědomění si problému pomocí koně, trénink - takové úkoly, které vedou k tomu, že na tom pracuje

Příklad harmonogramu lekcí pro instruktory

Téma	Čeho chceme dosáhnout?	Kompetence	Co děláme?	Místo	Kůň	Časový harmonogram (min)
Příklad 1. lekce						
Úvod	Seznámení ve skupině	Přijetí skupiny klientem. Asertivita, sebehodnota	Předáváme si poníka na vodítku a představujeme se	u stanů	Týnka na vodítku	10
	Sběr očekávání, odsouhlasení vzájemného sociálního závazku		Vedení diskuze skupiny	stany	koně puštění ve výběhu, abychom na ně viděli	20
Člověk mezi koňmi	Nenásilné seznámení s bezpečnostními pravidly	Práce s potřebami	Povídání o tom jaký je kůň a jeho možnosti, jak žije	jízdárna	Nora	30
Co nás čeká?	Vytvoření představy, co lze s koněm zažívat		Komentovaná ukázka práce s koněm ve volnosti - jeden instruktor předvádí, druhý komentuje	jízdárna	Nora/Galaxy/Týnka + Vendy	10
Přestávka			Přivedení dalších koní do jízdárny			5
První zkušenost	Vlastní zážitek klienta z přítomnosti koně, otevřít se prožitku okamžiku	Přirozenost, autenticita, rozhodnost	Vyzvat klienty k výběru koně a přistoupení k němu. Instruktor nechává čas a prostor klientům k prožitku.	jízdárna	o jednoho víc než je klientů	20
Reflexe	Umožnit klientům sdělit své prožitky ve skupině	Sebereflexe, sebehodnota	Přesun skupiny do stanu a vedení reflexe	stany	-	25
						120
Náhradní aktivita - k zařazeně kamkoli do programu - dle potřeby	Přivolání - pro jakýkoli vztah je důležité umět získat důvěru	Autenticita, rozhodnost	Vysvětlení a předvedení přivolání. Pro klienty možnost vyzkoušet si - jeden komunikuje s koněm, ostatní sledují proces, učí se.	jízdárna		

Záznamy o lekcích:

Vhodné vytvořit pro instruktory tabulky na sdíleném disku - každý z instruktorů může zapisovat.

ZÁZNAM Z PLÁNOVÁNÍ LEKCE			
Název akce:	Příprava a plánování X. lekce "Klubu rodičů"		
Datum konání:	XX. XX. 20XX		
Čas konání:	16:00 - 18:00		
Externí odborník:	Jméno a příjmení	forma účasti	odbornost
Instruktoři:	Jméno a příjmení	forma účasti	zařazení
Účastníci (klienti):	Jméno a příjmení	forma účasti	Podpora ESF
Zánam:	Po úvodu ve stanu bychom chtěli začít procházením stáda - vypustíme stádo na horní louku - tam budeme nacvičovat průchod stádem s bičem. Dále si každá vybere svého koně a pokusí se s ním spolupracovat nahofe, poté si koně odvedeme ke stanu a shrneme lekci ve stanu u čaje.		
Jaký byl přínos aktivity?	Nástřel trochu jiného programu od minulých lekcí.		
Jaká opatření/doporučení aktivita přinesla?	Je potřeba začít dříve s přípravou na lekci - vypustit koně nahoru, připravit ohlávký nahoru a biče.		

ZÁZNAM REALIZACE A VYHODNOCENÍ AKTIVITY			
Název akce:	X. lekce "Klubu rodičů"		
Datum konání:	XX. XX. 20XX		
Čas konání:	16:00 - 18:00		
Externí odborník:	Jméno a příjmení	forma účasti	odbornost
Instruktor:	Jméno a příjmení	forma účasti	zařazení
Účastníci (klienti):	Jméno a příjmení	forma účasti	Podpora ESF
Zánam:	Úvodní povídání ve stanu zabralo více času - rodiče se mezi sebou rozpovídali o jejich starostech. Poté jsme se nahofe učili procházet stádem a pobavili jsme se o tom, co jejich chování koním asi říká. Dále jsme je nechali vybrat si koně a s ním zkusit pracovat dle své volby na volno nahofe. Dále jsme nasadily ohlávký a dovedly si své koně ke stanu, kde jsme vše shrnuli. Vzhledem k delší úvodní diskuzi jsme nakonec nestihly jít pracovat na jízďárnu, nicméně hlavní body plánu se stihly. Poprvé se brzy strnivalo, ještě se nesvítilo, ke konci to bylo po tmě.		
Jaký byl přínos aktivity?	Práce mimo jízďárnu přináší jiné chování koní, tedy si to klienti sami vyzkoušeli. Klienti poznali chování koní nahofe na louce.		
Jaká opatření/doporučení aktivita přinesla?	I když jsme zrovna byly zaměřeny na dodržení času, hned úvodní diskuze to nabourala, což nakonec nevedlo. Zajistit reflektor na příště. I když se některá z naplánovaných aktivit protáhne, je dobré flexibilně reagovat a zkrátit další aktivity nebo i nějakou přesunout na příště, aby nikdo nebyl v napnutí a stresu.		