



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské výchovy

# **ADAPTAČNÍ PROGRAM PRO RODINY S DĚTMI V NÁHRADNÍ RODINNÉ PÉČI**

**Bakalářský projekt**

Autor: Adéla Holbová

Vedoucí práce: Mgr. Kristýna Černíková, Ph.D.

Olomouc 2025

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt na téma „*Adaptační program pro rodiny s dětmi v náhradní rodinné péči*“ vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

.....

podpis

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí své bakalářské práce Mgr. Kristýně Anně Černíkové, Ph.D., za cenné rady, podporu, věnovaný čas a odborné konzultace, které mi pomohly při psaní práce. Děkuji také Mgr. Veronice Hofrové a organizaci STROP, z. ú. za rozhovor, cenné informace o problematice a inspirace.

## **Anotace**

Bakalářský projekt je zaměřen na tvorbu adaptačního programu pro rodiny s dětmi v náhradní rodinné péči. Je sestaven pro organizace Zlínského kraje, které se zaměřují na oblast náhradní rodinné péče a jejich klienty – pěstounské rodiny, které jsou cílovou skupinou projektu. Cílem je posílit vztah mezi pěstounem a jeho dítětem a napomoci tak k úspěšné adaptaci dítěte do náhradní rodiny. Navržené aktivity pomáhají rozvíjet vzájemnou důvěru, zdravé sebevědomí, otevřenou komunikaci a schopnost spolupráce.

## **Klíčová slova**

adaptační program, rodina, náhradní rodinná péče, Zlínský kraj, vztah, adaptace, dítě, pěstoun

## **Annotation**

The bachelor project is focused on the creation of an adaptation programme for families with children in foster care. It is designed for organizations of the Zlín Region, which focus on the area of foster family care and their clients – foster families, which are the target group of the project. The aim is to strengthen the relationship between the foster parent and his/her child and to help the child to successfully adapt to the foster family. The proposed activities help to develop mutual trust, healthy self-esteem, open communication and the ability to cooperate.

## **Keywords**

adaptation program, family, foster family care, Zlín Region, relationship, adaptation, child, foster parent

# Obsah

ÚVOD .....	1
1 ZLÍNSKÝ KRAJ A NRP .....	2
1.1 ORGANIZACE ZABÝVAJÍCÍ SE PROBLEMATIKOU NRP .....	2
1.2 SWOT ANALÝZA KRAJE Z HLEDISKA NRP .....	5
2 NÁHRADNÍ RODINNÁ PÉČE .....	7
2.1 PĚSTOUNSKÁ PÉČE .....	7
3 ADAPTACE V NÁHRADNÍ RODINĚ .....	8
3.1 FÁZE ADAPTACE DÍTĚTE .....	8
3.2 FÁZE ADAPTACE PĚSTOUNŮ .....	8
4 ODLIŠNOSTI VÝVOJE DÍTĚTE V NÁHRADNÍ RODINNÉ PÉČI .....	10
4.1 VĚK .....	10
4.2 CITOVÉ POUTO (TEORIE ATTACHMENTU) .....	10
4.3 PSYCHICKÁ DEPRIVACE .....	11
5 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU .....	12
5.1 CÍLE PROJEKTU .....	12
5.2 NÁVAZNOST NA SOCIÁLNĚ PEDAGOGICKOU PRAXI .....	12
5.3 POTŘEBNOST PROJEKTU .....	13
5.3.1 SWOT analýza projektu .....	14
5.4 ETICKÉ ASPEKTY PROJEKTU .....	15
6 TECHNICKÉ ŘEŠENÍ PROJEKTU .....	16
6.1 PERSONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ .....	16
6.2 ROZPOČET PROJEKTU .....	16
6.3 PROPAGACE .....	18
7 POPIS PROJEKTU .....	19
7.1 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY .....	19
7.2 CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ .....	19
7.3 HARMONOGRAM PROGRAMU .....	19
7.4 POPIS JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT .....	23
7.4.1 Seznamovací aktivity: .....	23
7.4.2 Aktivita: Rodinný erb .....	26
7.4.3 Sobotní rozehřívací aktivity .....	26
7.4.4 Aktivity na téma sebeúcta .....	27
7.4.5 Aktivity na téma komunikace .....	30
7.4.6 Společný výlet .....	32
7.4.7 Aktivity na téma emoce .....	33
7.4.8 Společný večer .....	34

7.4.9 Nedělní zahřívací aktivity .....	35
7.4.10 Aktivity na téma mindfulness .....	36
7.4.11 Rodinný plán .....	38
7.4.12 Zpětná vazba .....	39
7.5 EVALUACE PROJEKTU .....	39
ZÁVĚR.....	41
BIBLIOGRAFIE .....	42
SEZNAM TABULEK.....	47
SEZNAM PŘÍLOH.....	48

# Úvod

Bakalářský projekt se zaměřuje na podporu adaptace rodin s dětmi v náhradní rodinné péči, a to formou víkendového pobytu. Je cílen pro 30člennou skupinu skládající se z pěstounských rodin s dětmi ve věkovém rozmezí 11-15 let. Projekt je vytvořen pro organizace Zlínského kraje, které se zaměřují na práci s náhradními rodinami.

Při výběru tématu projektu mě zaujala problematika náhradní rodinné péče, s kterou jsem se okrajově setkávala v průběhu studijních praxí v různých organizacích, jako je rodinné centrum či dětský domov. Dalším podnětem byl zahraniční článek, ke kterému jsem se dostala v rámci studia a který zmiňuji i v samotné práci. Tento článek popisoval projekt, který významně napomáhá adaptaci a budování vztahu náhradního rodiče s dítětem pomocí hudebních aktivit, do kterých jsou oba společně zapojeni a vytváří si tak společné zážitky. Tento hudební projekt mě inspiroval k vytvoření programu, kde budou moci pěstouni se svými dětmi společně prožívat aktivity a na základě této společné zkušenosti, zážitků pak prohlubovat svůj vztah.

Cílem projektu je sestavit třídní program pro rodiny s dětmi v pěstounské péči, jehož záměrem je posílit vztah mezi pěstounem a převzatým dítětem, a tím dopomoci k úspěšné adaptaci dítěte do rodiny.

Z hlediska dílčích cílů je program členěn do tematických bloků, které se zaměřují na oblasti sebeúcty, komunikace, emocí a mindfulness.

Projekt je členěn na dvě části-teoretickou a praktickou část. První kapitola teoretické části se zaměřuje na charakteristiku, výčet organizací a SWOT analýzu Zlínského kraje z hlediska náhradní rodinné péče. Další kapitoly se zaměřují na teoretický podklad dané problematiky, konkrétně na definici náhradní rodinné péče a pěstounské péče, vymezení adaptace u dětí a pěstounů, a na odlišnosti vývoje dítěte v náhradní rodinné péči.

Praktická část se nejprve zaměřuje na charakteristiku projektu, kde jsou vytyčeny cíle, popsána provázanost se sociálně pedagogickou praxí a zdůvodnění potřebnosti pomocí SWOT analýzy. Dále se zabývá technickým řešením projektu, včetně personálního zabezpečení, rozpočtu a propagace. V popisu projektu je charakterizována cílová skupina a prostředí. Následuje harmonogram projektu včetně popisu jednotlivých aktivit.

V závěru práce je popsán způsob evaluace projektu. Vloženy jsou také přílohy k propagaci a realizaci popsaných aktivit, které jsou zařazeny v programu.

# 1 Zlínský kraj a NRP

Zlínský kraj se nachází na východní až jihovýchodní části České republiky na hranicích se Slovenskem. Vznikl v roce 2000 a jeho krajským městem je Zlín. Kraj je členěn na okresy Zlín, Vsetín, Kroměříž a Uherské Hradiště. Žije zde přibližně 580 tisíc obyvatel (ČSÚ, 2024).

Problematika náhradní rodinné péče spadá v kraji pod odbor sociálních věcí. Zlínský kraj podporuje pěstounskou péči a uvědomuje si její pozitivní vliv, proto se snaží zlepšit proces náboru a výběru nových pěstounů. K této výzvě vydal strategický dokument *Plán komunikace náboru pěstounů na období 2025-2029*. V dokumentu (Krajský úřad Zlínského kraje, 2024, s. 5–6) jsou uvedeny i statistiky žádostí o pěstounskou péči z roku 2023, které ukazují, že ve Zlínském kraji bylo podáno celkem 35 žádostí o zprostředkování pěstounské péče, z toho 24 žádostí o dlouhodobou pěstounskou péči. Počet dětí zařazených do evidence NRP v roce 2023 byl 88, tento počet byl zároveň nejvyšším za celé sledované období (od roku 2015). V tomto kontextu rostoucího počtu dětí, které potřebují náhradní rodinnou péči, považuje kraj za klíčové zvýšení aktivit pro nábor pěstounů.

## 1.1 Organizace zabývající se problematikou NRP

Ve Zlínském kraji se nachází řada organizací, které poskytují služby v rámci problematiky náhradní rodinné péče či přímo pěstounství. V tabulce 1 jsou uvedeny alespoň některé z nich, které byly zmíněny na webových stránkách Zlínského kraje (2024), Střediska náhradní rodinné péče (2025) a v *Seznamu pověřených osob k SPOD Zlínský kraj* (MPSV, 2024).

Tabulka 1: Organizace Zlínského kraje v oblasti NRP

Název organizace	Sídlo	Nabídka služeb
DOMINO, o. p. s.	Zlín	odborné poradenství, odlehčovací služby, pravidelná setkávání, doprovázení dětí (pobyty, tábory, ...)
Maková, z. s.	Huslenky	doprovázení rodin, vzdělávání, odborná psychologická a právní pomoc, odlehčovací služby (tábory, pobyty, osobní péče, příspěvky, ...)

Maltézská pomoc, o. p. s.	Uherské Hradiště	doprovázení, výchovná a poradenská péče, zajištění krátkodobé i dlouhodobé respitní péče, preventivně vzdělávací programy pro děti (tábory), pravidelné setkávání pěstounských rodin, vzdělávání
Na Dlani, o. p. s.	Zlín	doprovázení, poradenství, vzdělávání, vzájemné setkávání náhradních rodin, svépomocné a podpůrné skupiny pro osoby pečující a osoby v evidenci, asistované kontakty, adopční centrum
Polygon bezpečí, z. s.	Bystřice pod Hostýnem	poradenství, vzdělávání, rekreační pobyty a akce pro rodiny, aktivity pro děti (víkendy, tábory), akce a poradenství pro mladé dospělé
Poradenské a krizové centrum, p. o.	Zlín	doprovázení, psychologické poradenství a psychoterapie, krizová intervence, individuální a skupinová reflexe pěstounů, poradenství v oblasti sociální, speciálně pedagogické, výchovné, NRP, ...
Rodina sv. Zdislavy, o. p. s.	Rožnov pod Radhoštěm	doprovázení, výstavba rodinných domků pro pěstounské rodiny, akce pro rodiny (víkendy, setkávání), vzdělávání, zážitkově-vzdělávací akce pro děti (tábory, výlety, kurzy, ...), akce pro pěstouny mimo doprovázení (kurz vaření, duchovní akce, setkání, ...), spolupráce s dětmi

		18+ (doprovázení při osamotňování, vzdělávací semináře)
Rodina u nás, o. p. s.	Valašské Meziříčí	doprovázení, odborné sociální poradenství, vzdělávání, terapeutické a odlehčovací služby, asistovaná setkání, klubová setkání pěstounských rodin, poradenství pro zájemce o NRP
Rodinné a mateřské centrum Vsetín, z. s.	Vsetín	doprovázení, poradenství, vzdělávání, asistovaný kontakt, odlehčovací péče
Rodinné centrum Valašské Klobouky, z. s.	Valašské Klobouky	vzdělávání, poradenství, víkendový pobyt v přírodě
Sdružení pěstounských rodin, z. s.	Kroměříž	poradenství, vzdělávání, doprovázení, odlehčovací služby, asistovaný kontakt, volnočasové akce pro rodiny, klubová setkání, doplňkové odborné služby (videotrénink interakcí, terapeutické rodičovství)
STROP, o. p. s.	Zlín	doprovázení, vzdělávání (kurzy, víkendy, webináře), poradenství, psychologické poradenství a terapie, terapeutické rodičovství, DDP, terapie hrou, podpůrné a supervizní skupiny, krátkodobá i celodenní péče o děti, asistovaný kontakt, služby pro odbornou veřejnost (supervize, facilitace, konzultace, kazuistické semináře, ...)

Unie kompas, z. s.	Zlín	vzdělávání, poradenství, terapie v rámci sociální služby, videotrénink interakcí, kurzy pro pěstouny, rodiče i pedagogy
Vlaštovky, o. p. s.	Kelč	vzdělávání, doprovázení, facilitace případových konferencí, asistovaný kontakt, psychologické a speciálně pedagogické služby, arteterapie, ...

## 1.2 SWOT analýza kraje z hlediska NRP

Mezi silné stránky řadíme především zájem kraje o danou problematiku. Kraj se podílí na tvorbě strategií v rámci aktuálních potřeb viz zmíněný strategický dokument *Plán komunikace náboru pěstounů na období 2025-2029* (Krajský úřad Zlínského kraje, 2024). Další silnou stránkou je množství organizací, které v kraji fungují a zprostředkovávají pestrou nabídku služeb a aktivit. Mezi silné stránky řadíme i vyšší vztah občanů k tradičním hodnotám, jako je respekt k rodině a soužití generací (Krajský úřad Zlínského kraje, 2024, s. 13).

Za slabé stránky považujeme nedostačující počet pěstounů vzhledem k počtu dětí zařazeným do evidencí NRP (viz statistiky výše). Další slabou stránkou je nedostatek financí vůči potřebám, např. propagačních kampaní. Kraji neprospívá ani zvyšující se počet seniorů v rámci stárnutí populace v kraji. Další slabou stránkou z hlediska ztrát potenciálních pěstounů je dlouhodobý úbytek obyvatelstva vlivem negativního přirozeného přírůstku a migrace, o kterém se zmiňuje *Integrovaná územní strategie Zlínské aglomerace pro období 2021–2027* (Krajský úřad Zlínského kraje, 2022, s. 81).

Jako příležitosti vnímáme spolupráci mezi jednotlivými organizacemi. Bylo by obohacující, kdyby kraj zastřešoval konference pro zástupce jednotlivých organizací v rámci kraje, kde by mohli zástupci/organizace sdílet své zkušenosti, nové poznatky a společně pracovat na zlepšení služeb, propagaci pěstounské péče v kraji apod. Další příležitostí je hledání nových finančních zdrojů pro organizace a jejich aktivity (Krajský úřad Zlínského kraje, 2022, s. 82). Příležitostí pro organizace by rovněž mohly být inspirace ze zahraničí (formou stáží či online konferencí), jejich odzkoušené a úspěšné metody práce, novinky v oblasti kvality služeb apod.

Hrozbou může být ztráta zájmu kraje z důvodu akutnějších výzev v rámci

celospolečenského dění. Další hrozbou je nedostatek financí v rámci ekonomické situace České republiky, konkrétně se jedná o úbytek dotací státu na sociální služby. Mezi další hrozby řadíme nedostatek lidských zdrojů v rámci kapacit sociálních služeb z důvodu generační výměny (Krajský úřad Zlínského kraje, 2022, s. 82). Nejen pracovníků v sociálních službách, ale i lidí ochotných vykonávat pěstounskou péči. Nejistá budoucnost může též přispět k nedostatku vůle v péči o děti (Krajský úřad Zlínského kraje, 2024, s. 13).

## 2 Náhradní rodinná péče

Náhradní rodinná péče (NRP) je forma nekolektivní péče o děti, o které se z nejrůznějších důvodů nemohou starat jejich biologičtí rodiče. Tato péče je vykonávána náhradními rodiči v jejich rodině a umožňuje tak dětem vyrůstat v prostředí, které je nejvíce podobné jejich vlastní rodině. Hlavní princip spočívá v tom, že je péče o dítě zajišťována individuálně, tím se odlišuje od ústavní péče, před kterou má přednost. V České republice je NRP upravena občanským zákoníkem v části rodinné právo a zákonem o sociálně-právní ochraně dětí (Kimplová, Jochmannová a Svoboda, 2023).

NRP má několik forem: péče jiné osoby (tzv. svěřenectví), pěstounská péče, pěstounská péče na přechodnou dobu, poručenství s osobní péčí a osvojení (MPSV, 2019).

### 2.1 Pěstounská péče

Pugnerová a Kvintová (2016) chápou pěstounskou péči jako určitou formu smlouvy mezi státem a rodinou ve smyslu, že podléhá kontrole státních úředníků. Dohled zajišťuje orgán sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) prostřednictvím sociálních pracovníků, kteří by měli být rodině nápomocní. Dle občanského zákoníku (MPSV, 2019) se do pěstounské péče svěřují děti „*o něž nemůže pečovat žádný z rodičů ani poručník, a to na dobu, po kterou trvá překážka bránící rodičům v osobní péči o dítě. Rodič pak může požadovat dítě zpět do své osobní péče. I při svěřením dítěte do pěstounské péče mají rodiče vůči dítěti povinnosti a práva vyplývající z rodičovské odpovědnosti, s výjimkou práv a povinností, které zákon stanoví pěstounovi.*“

Pěstounem se může stát ten, kdo poskytuje záruku řádné péče, má bydliště na území České republiky a souhlasí se svěřením dítěte do péče.

Pěstounskou péči rozlišujeme dle původních vazeb a vztahů dítěte k pečující osobě na: **Zprostředkovanou pěstounskou péči**, kdy je dítěti vybrána nejvhodnější pečující osoba tzv. zprostředkováním, které provádí krajský úřad. Dítě k této osobě nemá žádný blízký vztah. Pěstoun zprostředkované péče prošel odbornou přípravou a posouzením krajského úřadu před jeho registrací do evidence osob vhodných stát se pěstouny. O samotném svěřením dítěte do péče této osoby rozhoduje na její návrh soud.

**Nezprostředkovanou pěstounskou péči**, kdy péči o dítě zajistí v rámci krizové situace osoba příbuzná či dítěti jinak blízká. Tato osoba neprochází předchozí přípravou a posouzením krajského úřadu, o její vhodnosti rozhoduje soud (MPSV, 2019).

Pěstounská péče vzniká rozhodnutím soudu a končí nejpozději zletilostí dítěte.

## 3 Adaptace v náhradní rodině

Roháček a kol. (2012, s. 7) označují adaptační období jako „čas vzájemného přizpůsobování a zvykání si jeden na druhého.“ A považují ho za „nejdůležitější pro vznik dobrého vztahu mezi rodičem a dítětem a zároveň za jedno z nejtěžších. V této době se totiž rozhoduje, jak bude vypadat celý další život ve vaší rodině.“

Adaptace na nové prostředí je pro dítě, které přichází do rodiny obtížná. Zezulová (2012) připodobňuje příchod dítěte do rodiny ke kulturnímu šoku, kdy si člověk přijíždějící do cizí země nenastudoval společenské a kulturní normy a dopouští se tak nevědomky neustálých přehmatů, faux pas apod. Navíc si s sebou dítě dle Roháče a kol. (2012) přiváží do nové rodiny pomyslný batůžek plný zážitků, zkušeností, pocitů, názorů a vloh, které ho spíše tíží a potřebuje se s nimi vyrovnat.

### 3.1 Fáze adaptace dítěte

Dle Zezulové (2012) dítě prochází následujícími fázemi adaptace, které se mohou individuálně odlišovat svou délkou a intenzitou:

- **poznáváním**, kdy dítě prožívá nejistotu a má silnou potřebu se zalíbit. Tato potřeba ale není ještě vztahem ke konkrétním lidem v pravém slova smyslu, v této fázi by dítě odešlo s kýmkoliv, kdo by naplňoval jeho potřeby.
- **uvolněním**, kdy si dítě uvědomí a vycítí, že toto je jeho nový domov a začne testovat jeho stabilitu. Zjišťuje, jaké je jeho místo v rodině, jak pevné jsou stanovené hranice apod. Toto období je náročné, protože se může stát, že se dítě svým chováním bude snažit „kopat kolem sebe“ nebo se ze strachu z opuštění nalepí na pěstouny a nenechá je vydechnout.
- **přijetím**, které se vyznačuje vyjasněním pozic. Dítě ví, co má očekávat, a pokud je přijaté, takové, jaké je, přijímá stejným způsobem i svoji rodinu. Začínají se vytvářet jedinečné citové vazby ke konkrétním členům rodiny (Zezulová, 2012).

### 3.2 Fáze adaptace pěstounů

Zezulová (2012) se ve své knize věnuje i fázím adaptace pěstounů, které se vyznačují:

- **nadšením**, které přichází po oznámení týkající se rozhodnutí o svěřením dítěte. Tato fáze může být doprovázena emocemi, pocity štěstí a odhodlaností pomoci dítěti, aby bylo šťastné.

- **rozčarováním**, které je reakcí na chování dítěte, které si též prochází určitými fázemi adaptace. V tomto období začínají pěstouni poznávat sami sebe v nových situacích, což může vést k rozporu s představami o sobě samých, ke zklamáním a pocitům selhání v roli rodiče.
- **smířením**, kdy se vše ustálí. Rodiče pochopí, že jejich dítě ani oni sami nejsou dokonalí a že se to od nich, ani neočekává. Obě strany se naučí navzájem poznávat bez nereálných očekávání a začíná se vytvářet vztah bezpodmínečného přijetí (Zezulová, 2012).

## 4 Odlišnosti vývoje dítěte v náhradní rodinné péči

### 4.1 Věk

Matějček (2005) nepovažuje věk dítěte, při kterém je možné dosáhnout přizpůsobení dítěte rodině a rodiny dítěti za ohraničený. Zmiňuje však, že čím více je dítě starší, tím více nároků se promítá při výběru vhodné rodiny. Zvyšuje se totiž pravděpodobnost, že „*po delší době strávené v nepříznivém prostředí bude dítě potřebovat nejen výchovy, ale spíše převýchovy, rehabilitace po strážce citové, nebo přímo psychoterapie*“ (Matějček, 2005, s. 185). Při zprostředkovávání pěstounské péče u starších dětí je proto zásadní myslet na to, jak moc dítě trpělo psychickou deprivací a jaké následky si odnáší do života.

### 4.2 Citové pouto (teorie attachmentu)

Potřeba citové vazby k jedné pečující osobě patří mezi životně důležité vrozené potřeby. Dle Kimplové, Jochmannové a Svobody (2023, s. 65) je „*tento instinkt spojen s nejhlubšími vzorci vyhledávání bezpečí, ochrany a přežití...Bez zkušenosti s touto primární vztahovou vazbou je schopnost zkoumání světa velmi omezená až nemožná, děti pak mají zvýšenou míru strachu. Bez pocitu bezpečí je potlačena jejich zvědavost.*“ Dále autoři pokračují, že tyto zkušenosti zůstávají uloženy v paměti a mají vliv v průběhu dalšího života jedince, kdy se uplatňují při vytváření vztahů. Thompson (in Hughes, Golding a Hudson, 2024, s. 27) uvádí, že „*jistý attachment umožňuje dítěti porozumět světu emocí a naučit se seberegulaci, chápat svět sociálních vztahů, plně rozvinout veškerý svůj potenciál i své svědomí a vytvořit si celistvý a pozitivní obraz sebe sama.*“

Pokud se ale v raném dětství nedostává dítěti pocitu bezpečí a nejsou naplňovány jeho potřeby, nemá si, ke komu vytvořit jistou (bezpečnou) citovou vazbu, vzniká vazba nejistá. Nejistou vazbu dále dělíme na vyhýbavou, kdy se rodič chová nepřátelsky až odmítavě. To vede k odtažitosti dítěte a k jeho přílišné samostatnosti. Dalším typem nejisté vazby je vazba úzkostná (ambivalentní), kdy se vlivem rozporuplného chování rodiče dítě nezdravě připoutává a lpí na rodiči. Posledním typem je vazba dezorganizovaná, kdy rodič vzbuzuje u dítěte strach, což má za následek to, že je dítě traumatizované a ostražité (Ježková a Černá, 2025).

Hughes (2017) mezi nejčastější poruchy chování u dětí s narušenou citovou vazbou uvádí např. nutkání řídit chování druhých, lhavost, opoziční chování, vyhýbavý oční kontakt, neadekvátní tělesný kontakt, poruchy tělesných funkcí, zhoršenou schopnost empatie a řešení problémů.

K uzdravování citové vazby jsou dle Ježkové a Černé (2025), nezbytní rodiče (pečující osoby), kteří by měli znát minulost dítěte a umět s ní pracovat. Především by mělo dítě v nové rodině zažívat pocit přijetí. Pro posílení jisté vazby je vhodné zapojit dítě do společných činností, přistupovat k němu citlivě, být pro něj k dispozici a stanovit dítěti denní režim, který napomáhá k vytvoření pevných a předvídatelných bodů. K léčbě problematické citové vazby mohou být nápomocné psychoterapie (např. Dyadická vývojová psychoterapie, Watch, Wait and Wonder, Pesso Boyden System Psychomotor aj.).

### 4.3 Psychická deprivace

Langmeier a Matějček (2024, s. 26) definují psychickou deprivaci jako „*psychický stav, vzniklý následkem takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost k uspokojení některé jeho základní (vitální) psychické potřeby v dostačující míře a po dosti dlouhou dobu.*“ Tito autoři vymezují základní psychické potřeby, mezi které řadí potřebu stimulace, potřebu smyslu, potřebu primárního citového vztahu, potřebu identity a potřebu otevřené budoucnosti.

Dle Vágnerové (2012) souvisí s deprivací zejména problémy s emoční regulací, vyšší dráždivostí, zlostným reagováním i na malé podněty a nízkou frustrační tolerancí. Mezi další důsledky psychické deprivace a vývojového traumatu Hughes (2017) řadí problémy s vytvářením vztahové vazby k blízkým osobám, somatické problémy, emoční problémy a špatnou regulaci afektů, disociativní stavy, poruchy chování, poruchy učení a problémy v sebepojetí.

Pro první pomoc, jak se s projevy deprivace u dětí vypořádat navrhuje Zezulová (2012) např. vytvoření rituálů, metodu pevného objetí, plánování budoucnosti, pokusit se dítě zklidnit, vytvořit úniky z agresivity, nabízet přiměřený tělesný kontakt, vytvářet prostor pro sdílení pocitů, neočekávat zázraky a zapisovat si pokroky.

## 5 Charakteristika projektu

Bakalářský projekt se zaměřuje na podporu adaptace rodin s dětmi v náhradní rodinné péči, konkrétně v péči pěstounské. K jeho realizaci byla zvolena forma víkendového pobytu pro přibližně 30člennou skupinu.

### 5.1 Cíle projektu

Hlavním cílem projektu je vytvořit víkendový program pro rodiny s dětmi v pěstounské péči, jehož záměrem je posílit vztah mezi pěstounem a převzatým dítětem a tím dopomoci k úspěšné adaptaci dítěte do rodiny.

Mezi další cíle patří:

- a. posílit vzájemnou důvěru na základě společné zkušenosti,
- b. pomoci dítěti rozvíjet zdravé sebevědomí a vnímat sebe jako hodnotného člena rodiny, který je milován a respektován (rozvíjet sebeúctu)
- c. podpořit otevřenou komunikaci mezi dítětem a pěstounem,
- d. pocítit pocit sounáležitosti mezi dítětem a pěstounem na základě sdílení pocitů a zkušeností,
- e. podpořit emocionální rozvoj pomocí rozpoznávání, vyjadřování a regulace emocí,
- f. prohloubit schopnost spolupráce a týmovosti v rámci rodiny,
- g. poskytnout rodinám dovednosti a techniky, které mohou rodiny využít při řešení situací v každodenním životě.

### 5.2 Návaznost na sociálně pedagogickou praxi

Projekt je nespécifickým primárním preventivním programem, který zajišťuje vzájemnou adaptaci dítěte a jeho pěstounské rodiny. Díky posílení vzájemné vazby mezi dítětem a pěstounem můžeme rozvíjet důvěrné a stabilní rodinné prostředí a předcházet různým nedorozuměním, konfliktům v rodině či sociálně-patologickým jevům u dětí.

Sociální pedagogika ve Velké Británii klade důraz na vztahy v návaznosti na teorii attachmentu, kdy mají děti v náhradní rodinné péči „*potíže s vytvářením vazeb, protože v době, kdy byly v péči, neměly bezpečné umístění nebo si nemohly vytvořit bezpečnou vazbu v nejranějších fázích svého života. V důsledku toho se důraz sociální pedagogiky na budování vztahů stal základním přístupem práce s dětmi v péči.*“ (Humphrey, 2020, s. 2)

O důležitosti vztahu mezi pěstounem a dítětem můžeme číst i v příspěvku od Barkanové a kol. (2014): „*Díky navázání silného, pozitivního a podpůrného vztahu s mladistvým mohou*

*pěstouni potenciálně minimalizovat dopady nedávného traumatu a přerušit negativní trajektorii tím, že zabrání zahájení rizikového chování mladistvého.*“

Tematické bloky projektu se zaměřují na oblasti sebeúcty, komunikace, emocí a mindfulness, které pomáhají dítěti prozkoumat svou osobnost, mluvit o svých pocitech a sdílet je se svým pěstounem, zároveň poskytují techniky pro řešení náročných emočních či stresových situací, které si dítě může osvojit a následně při krizi použít.

### **5.3 Potřebnost projektu**

Potřebnost projektu vidíme především v jeho zaměření se na budování důvěry a citové vazby mezi pěstounem a dítětem. Projekt poskytuje nástroj k tomu, aby se mohla tato důvěra rozvíjet prostřednictvím společných prožitků.

Pro tuto cílovou skupinu existuje spousta různých programů od klubových setkání, supervizí přes vzdělávací víkendy, prázdninové pobyty pro děti apod., ale je těžké nalézt program, který by byl vytvořen pro budování vztahu mezi dítětem a pěstounem na základě intenzivních společných prožitků. To znamená, že by většinu programu prožívaly děti se svými pěstouny společně a vytvářely si tak společné zážitky.

Inspirovat se můžeme projektem *Loud and Clear* z Velké Británie. Jedná se o projekt hudebního tvoření pro děti v systému adoptivní a pěstounské péče. V rámci projektu mají děti možnost rozvíjet svůj vztah s novými opatrovníky, rozvíjet své znalosti a hru na hudební nástroje a mají příležitost stýkat se s dalšími dětmi v podobné situaci. Projekt vychází ze sociálně pedagogického přístupu, kdy jsou děti a dospělí povzbuzováni k vzájemné socializaci a společnému hudebnímu tvoření. Ve výsledcích projektu díky společnému zapojení pozorovali u dětí mimo jiné zvýšení sebedůvěry a schopnosti vyjadřovat své myšlenky (Humphrey, 2020). V analýze od Dillona (in Humphrey, 2020, s. 2) bylo zjištěno, že „*častým výsledkem účasti dětí v péči v hudebních projektech je, že si díky společnému aktivnímu zapojení vytvoří pouto se svým opatrovníkem nebo adoptivním rodičem*“

Přestože se popisovaný projekt zaměřuje na mladší věkovou kategorii, považujeme za důležité věnovat se i starším dětem, protože i tyto děti touží po vztahu. O dospívajícím věku dítěte přicházejícího do náhradní rodiny a problematice navázat vztahovou vazbu píše Frantíková (2008, s. 22): „*Dospívání je mimo jiné také věk rostoucí nezávislosti a odpoutávání se od rodiny. A v této době dítě, které má za sebou obvykle složitou minulost, přichází do nové rodiny, kde se očekává budování vzájemného vztahu...V tomto novém vztahu není na co navázat, dítě svým rodičům nedůvěřuje, nemá chuť se svěřovat a necítí se milované. Neorientuje*

*se v hodnotách, které rodina považuje za důležité.*“ Proto považujeme za přínosné zaměřit se na tuto problematiku a být tak pěstounům a dětem nápomocní v budování jejich vztahu.

### **5.3.1 SWOT analýza projektu**

Potřebnost projektu lze vyjádřit pomocí SWOT analýzy:

Za silné stránky projektu považujeme jeho univerzálnost ve využití, to znamená, že jej mohou využít jakékoliv organizace. Další silnou stránkou je to, že v rámci programu si lze splnit povinnosti pěstounů zvyšovat si znalosti a dovednosti v oblasti výchovy a péče o dítě dle zákona č. 359/1999 Sb. o sociálně-právní ochraně dětí (Zákony pro lidi, 2025). Za velkou výhodou považujeme rozvržení programu na společný a individuální čas. Ve společných blocích pracujeme na prohlubování vzájemné důvěry a spolupráce. V individuálním čase se pěstouni vzdělávají a inspirojí zkušenostmi ostatních a děti pracují na určitých tématech, kdy prozkoumávají svou osobnost, reakce apod. v rámci vrstevnické skupiny, která jim poskytuje určitý prostor bezpečí a otevřenosti.

Za slabé stránky projektu považujeme nezaměřenost na konkrétní organizaci, problematičtější je tedy i specifika klientely a její individuální potřeby. Slabou stránkou projektu je to, že předpokládáme, že pěstoun se bude aktivit účastnit s jedním dítětem. Pokud by tedy nastala situace, že pěstoun má ve své péči svěřeno více dětí, aktivity by bylo náročnější realizovat. Další nevýhodou je omezený počet účastníků projektu, nemusí se tak dostat na všechny zájemce.

Příležitosti projektu vidíme v jeho originalitě na trhu. Přestože existuje spousta programů včetně víkendových akcí pro pěstounské rodiny s dětmi, bývá často kladen důraz na vzdělávání pěstounů a společnému programu je věnována pouze nepatrná část z víkendu, což považujeme za nedostačující. Další příležitostí je možnost modifikovat projekt pro konkrétní požadavky organizací. Např. lze modifikovat aktivity a přizpůsobit je tak pro jinou věkovou skupinu. Za velkou příležitost považujeme to, že projekt může rozvíjet vzájemnou spolupráci mezi organizacemi napříč krajem a rozšířit tak rozmanitost aktivit pro pěstounské rodiny.

Mezi hrozby řadíme nezájem ze strany organizací, případné nereálné zařazení do ročního plánu organizací. Náročným úkolem je domluvit se v rámci více organizací na jednotném konceptu, je možné, že organizace budou mít jiné představy či požadavky od víkendu, hrozbou je potom nenalezení společného středu zájmu. Další hrozbou je nezájem ze strany cílové skupiny, tedy pěstounů. Tato práce je náročná a vyvíjí na ně četné požadavky, hrozí tedy, že se nebudou chtít zapojit do něčeho, co není v rámci jejich povinností.

## **5.4 Etické aspekty projektu**

Při realizaci projektu bude dbáno na dodržení zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů a zákona č. 198/2009 Sb., o rovném zacházení a o právních prostředcích ochrany před diskriminací a o změně některých zákonů (antidiskriminační zákon).

V rámci realizace aktivit bude dbáno na zásadu dobrovolnosti. Míra zapojení do programu záleží na dětech. Mají možnost některé aktivity nedělat, nebo dělat ve formě, která jim je příjemná.

## 6 Technické řešení projektu

### 6.1 Personální zabezpečení

Pro zajištění průběhu víkendu bude potřeba desetičlenný tým skládající se ze čtyř instruktorů, dvou psychologů a čtyř sociálních pracovníků. Počty nejsou zásadní, jde s nimi manipulovat na základě možností organizací a jejich ochoty se zapojit a jakým způsobem.

Na přednášky a workshop bychom využili odborníky ze zapojených organizací nebo bychom pozvali hosty na danou problematiku. To by se odvíjelo od požadavků či návrhů jednotlivých organizací.

### 6.2 Rozpočet projektu

Finanční náklady projektu by mohly být hrazeny z dotací zapojených organizací (např. z dotací na podporu rodiny pro nestátní neziskové organizace v dotačním řízení Rodina, které vypisuje MPSV každý rok (MPSV, 2025) a realizačním poplatkem od rodin, které si budou hradit ubytování a stravování. Přehled položek a nákladů je sepsán v tabulce:

Tabulka 2: Rozpočet projektu

Položka	Počet	Cena (v Kč)
Ubytování (420 Kč/os.)	30 účastníků + 10 organizátorů	16 800
Stravování, plná penze (495Kč/os.)	30 účastníků + 10 organizátorů	19 800
Poplatek z pobytu/den, neplatí osoby do 18 let (21Kč/os.)	15 účastníků + 10 organizátorů	525
Míček	1 ks	15
Papírová lepicí páska	1 ks	31
Měkké papíry A4	balení-500 listů	97
Tvrdé papíry A4	50 ks	95
Barevné fixy	30 ks	58

Tužky (30ks)	30 ks	60
Klubko vlny	1 ks	25
Tvrdé papíry A1	15 ks	120
Barevné papíry-balík	40 listů	50
Pastelky	24 ks	46
Vodové barvy	4 ks	96
Štětce	8 ks	96
Nůžky	10 ks	120
Krém na ruce	15 ks	210
Lihové fixy	15 ks	150
Čtverečkovaný papír	10 ks	20
Lano	1 ks	158
Látka (na šátky)	1 ks - 4 m	320
Oboustranná lepicí páska	1 ks	49
Bonbony M&M's nebo Skittles	17 ks	272
Průhledné tekuté lepidlo	2 l	300
Trychtýř	3 ks	57
Papírové kelímky (0,4l)	3 ks	8
Skleněné lahve (20 ml)	15 ks	150
Flitry	balení	27
Potravinářské barvivo	5 ks	40
Nálepky	balení-300ks	143

Balonky (35ks)	35 ks	70
Provázek	1 ks	21
Tisk pracovních listů, kartiček		300
<b>Celkem</b>		<b>40 329</b>

### 6.3 Propagace

Propagace je důležitou součástí projektu. Nabízí se řada možností a způsobů, jak dát projekt do povědomí organizací a pěstounů.

Za zásadní považujeme informovat jednotlivé organizace, kterých se daná problematika týká a které bychom do projektu chtěli rovněž zapojit. Jednou z možností je informační e-mail se základními informacemi a plakátkem. Nabízí se ovšem lepší varianta, a tou je osobní pohovor s jednotlivými organizacemi, při kterém je výhodou případné dovysvětlení, zodpovězení dotazů apod.

Prostřednictvím organizací, jejich nástěnek, nabídek by se o projektu dozvěděla naše cílová skupina. Plakátek k akci viz *Příloha 1*.

## 7 Popis projektu

Tato část práce se zaměřuje na charakteristiku cílové skupiny, charakteristiku prostředí, harmonogram projektu a popis jednotlivých aktivit.

### 7.1 Charakteristika cílové skupiny

Cílovou skupinou projektu jsou klienti organizací zaměřujících se na problematiku náhradní rodinné péče ve Zlínském kraji. Projekt se zaměřuje konkrétně na rodiny s dětmi v pěstounské péči. Projekt není nutně zaměřen pouze pro „nově vzniklé rodiny“, ale účastnit se ho mohou i rodiny, které s dítětem už nějaký čas žijí a chtějí by svůj vztah prohloubit.

Program je sestaven pro přibližně 30člennou skupinu složenou z pěstounů a jejich převzatých dětí ve věku staršího školního věku, tedy ve věkovém rozmezí 11-15 let. Z celkového počtu je počet dětí odhadnut na 15, pro velikost této skupiny je i sestavován program. Počet není závazný, může se měnit, ale z hlediska individuálního přístupu je doporučován jako maximální. Počet dospělých bude záviset na možnostech rodičů. Předpokládáme, že se do programu zapojí min jeden rodič, nicméně, pokud by to bylo v možnostech rodin, programu se můžou účastnit oba rodiče. S tímto ohledem by se navýšila kapacita dospělých.

### 7.2 Charakteristika prostředí

Pro realizaci víkendového pobytu byl zvolen rekreační areál Revika, který se nachází 3 km od Vizovic, nedaleko krajského města Zlín.

Výhodou areálu je jeho velikost, umístění v přírodě i nabídka prostor pro skupinové pobyty. Najdeme zde asfaltové a dětské hřiště, tenisový kurt, venkovní bazén a ohniště. Uvnitř budovy je k dispozici velký parketový sál a dvě klubovny s plátnem a dataprojektorem k zapůjčení.

V rámci areálu je možnost ubytování i stravování v restauraci penzionu (Revika, 2022).

### 7.3 Harmonogram programu

Projekt je koncipován jako víkendová akce. Zahájení proběhne v pátek večer a ukončení v neděli odpoledne. Podrobný časový rozpis programu víkendu je zaznamenán v tabulce:

Tabulka 3: Harmonogram pátečního programu

<b>Pátek</b>			
17:00	příjezd, registrace, ubytování		
18:00	večeře		
19:00	přivítání, úvod, informace		
19:15	seznamovací aktivity	děti:	pěstouni:
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oběhni své jméno</li> <li>• Já jsem, ty jsi</li> <li>• Co máme společné</li> <li>• Co bych chtěl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Křížovka z křestních jmen</li> <li>• Pavučina</li> <li>• Statistika</li> </ul>
	pauza		
20:30	tvorba Rodinného erbu	společná aktivita (rodinná identita)	
	reflexe dne	v rodinném kruhu, připravené otázky ke sdílení (viz Příloha 2)	
22:00	konec programu-večerka pro děti, dobrovolné setkání pro dospělé	neřízená činnost-sdílení u čaje, deskové hry	

Tabulka 4: Harmonogram sobotního programu

<b>Sobota</b>			
7:30	snídaně		

8:30	zahájení dne, rozehřívací aktivity	(kontaktní hry, ice-breaky)	
	pauza		
9:10	I. blok	děti (téma-vztah k sobě/sebeúcta):	pěstouni:
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapky</li> <li>• Moje jedinečná kapka</li> <li>• Deštník</li> <li>• Nad deštníkem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• přednáška na téma: <i>Budování identity dítěte v NRP</i></li> </ul>
10:00	pauza, svačina		
10:30	II. blok	společný program (téma-komunikace):	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopírka po paměti</li> <li>• Slyšíme očima</li> <li>• Mezi čtyřma očima</li> </ul>	
12:00	oběd	v odpolední siestě je možnost využít:	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• poradenství (psycholog, sociální pracovník)</li> <li>• sportovní aktivity (basket, tenis, bazén)</li> <li>• deskové hry</li> </ul>	
14:00	společný výlet (zřícenina Janův hrad)	během výletu plnění výzev (siamská dvojčata, lanová pavučina, paletky, najdi svůj strom, šifra)	
16:30	pauza		
17:00	III. blok	děti (téma-emoce):	pěstouni:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonbónová výzva</li> <li>• Přepínač emocí</li> <li>• Lovec vděčnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshop: <i>Výchova a emoce</i></li> </ul>
18:00	večeře		
19:30	společný večer	týmové výzvy (ice-break, uvolnění atmosféry, zábava): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Běhací Aktivity</li> <li>• Příběh</li> </ul>	
21:30	reflexe dne	v rodinném kruhu, připravené otázky ke sdílení (viz Příloha 2)	
22:30	konec programu-večerka pro děti, dobrovolné setkání pro dospělé	neřízené sdílení u čaje, deskové hry	

Tabulka 5: Harmonogram nedělního programu

<b>Neděle</b>			
7:30	snídaně		
8:30	zahájení dne, rozcvičovací aktivity	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mravenci</li> <li>• Vypínač</li> <li>• Pohybová melodie</li> </ul>	
	pauza		
9:00	IV. blok	děti (téma-mindfulness): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co se mi honí hlavou?</li> </ul>	pěstouni: <ul style="list-style-type: none"> <li>• přednáška na téma: <i>Vztahová</i></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxační techniky</li> <li>• Klidné lahvičky</li> </ul>	<i>vazba (citové pouto)</i>
10:15	pauza		
10:30	rodinný plán	práce s erbem (stanovení cílů, na čem chtějí pracovat)	
11:30	zpětná vazba	celého víkendového programu <ul style="list-style-type: none"> <li>• pro pěstouny-dotazník</li> <li>• pro děti-Předpověď počasí</li> <li>• společně-Balonky</li> </ul>	
13:00	oběd		
	ukončení víkendu, odjezd		

## 7.4 Popis jednotlivých aktivit

### 7.4.1 Seznamovací aktivity:

Následující aktivity byly použity z publikací *Průvodce praxí klubových setkání pro děti z náhradních rodin* (Grohová a Trubačová, 2022, s. 2-4), *Hry pro dospělé* (Hermochová, 2004, s. 28), *Hry na semináře a workshopy* (Beerman-Hagel, 2015, s. 32) a *Skupinové hry pro život I* (Vopel, 2007, s. 18).

#### pro děti:

- Oběhni své jméno (10 min):

Cílem této aktivity je poznat jména ostatních dětí.

Popis: Děti si stoupnou do kruhu. Vybere se hráč, který řekne člověku po pravici své jméno (v libovolné variantě) a obíhá kruh po levé straně. Ostatní hráči si mezitím mezi sebou předávají jméno obíhajícího. Cílem je oběhnout kruh a dostat se zpět na své místo dříve než naše jméno.

- Já jsem, ty jsi (10 min):

Cílem aktivity je zapamatovat si jména ostatních dětí a uvolnit atmosféru.

Pomůcky: míček

Popis: Děti stojí v kruhu. Popořadě říkají svá jména, přitom si házejí míček. Když se všichni vystřídají, říkají své jméno a jméno svého souseda po pravé ruce („*Já jsem ... a ty jsi ...*“), následně sousedovi hodí míček. V druhé části hry řekne první hráč: „*Já jsem ...*“, ukáže na někoho ze skupiny a řekne: „*Ty jsi ...*“, poté mu hodí míček. Takto pokračuje výměna do chvíle, než se všichni vystřídají. Hru můžeme postupně zrychlovat.

- Co máme společné (10 min):

Cílem aktivity je navození pocitu sounáležitosti pomocí zjištění společných zájmů a oblíbených věcí.

Pomůcky: papírová lepicí páska, cedulky ANO a NE

Popis: Všichni se postaví do středu místnosti, kde je nalepená čára. Pravá strana znamená ANO, levá NE. Následně začne lektor říkat různé vlastnosti/ charakteristiky/ zážitky a děti podle toho, zda s výrokem souhlasí nebo nesouhlasí, skáčou na jednotlivé strany. Lektor pokládá otázky, u kterých je pravděpodobné, že bude odpověď u dětí shodná.

Příklady možných výroků:

1. Vyrůstám u pěstounů.
2. Mám rád/a prázdniny.
3. Jsem trpělivý/á.
4. Mým oblíbeným předmětem ve škole je matematika.
5. Byl/a jsem na táboře.
6. Trávím na telefonu minimálně 2 hodiny denně.
7. Mám rád/a sport.
8. Rád/a trávím čas v přírodě.
9. Mým oblíbeným hudebním stylem je rap.
10. Cítím se dobře, když jsem s přáteli.

U každého výroku se krátce zastavíme a dáme dětem prostor se ke své odpovědi vyjádřit. Následně dáme dětem možnost pokládat ostatním vlastní otázky, postupně se v kladení otázek střídají.

- Co bych chtěl (30 min):

Cílem aktivity je zjistit další informace o ostatních dětem pomocí neverbální techniky.

Popis: Postavíme se do kruhu. Pak po směru hodinových ručiček postupně každý vstoupí do kruhu a pantomimicky ukáže, co by si přál mít za věc nebo zvíře. Ostatní děti hádají. Hra končí až se všichni vystřídají. Poté následuje druhá část hry, kdy děti od posledního ukazují, co by chtěl souseď před ním.

#### **pro pěstouny:**

- Křížovka z křestních jmen (30 min):

Cílem hry je zjistit a zapamatovat si jména ostatních pěstounů.

Pomůcky: papír a psací potřeby

Popis: Každý účastník dostane arch papíru a napíše na něj své jméno velkými tiskacími písmeny. Každý pak musí zjistit, zda mezi ostatními účastníky jsou lidé, jejichž jméno začíná některým z písmen, která jsou v jeho jméně. Tato jména napíše na svůj papír tak, jako je to v křížovce. Když jsou hráči hotovi, postaví se do kruhu a dostanou postupně pořadová čísla. Každý se pokusí jména ve své křížovce doplnit odpovídajícím číslem, které dostal hráč se jménem v jeho křížovce. Nakonec se každý ještě jednou skupině představí jménem a číslem.

- Pavučina (15 min):

Cílem hry je zjistit a zapamatovat si o ostatních nějaké informace, včetně jmen.

Pomůcky: klubko vlny

Popis: Účastníci si stoupnou do kruhu. Za 1 minutu si každý promyslí, co by o sobě chtěl říct ostatním. Následně lektor začíná hru tím, že se představí a řekne krátce něco o sobě. Potom předá klubko někomu dalšímu (nejlépe hodí klubko na protější stranu). Po krátké diskusi se pavučina zase rozplete: Ten, kdo drží klubko, ho hodí tomu, kdo mu ho poslal, a opakuje přitom jeho jméno i to, co o sobě dotyčný řekl.

- Statistika (15 min):

Cílem aktivity je se seznámit, rozvinout komunikaci a podpořit soudržnost skupiny.

Popis: Všichni se postaví do jedné řady. Lektor stanoví kritéria, podle kterých se účastníci seřadí. Mohou se seřadit vzestupně nebo sestupně např.:

1. podle abecedy (křestní jména)
2. podle velikosti
3. podle délky vlasů
4. podle měsíce, kdy se narodili
5. podle barvy oblečení (od nejsvětějšího po nejtmaší)
6. podle doby, jak dlouho jsou pěstouny (od doby, kdy mají dítě v péči)

Na závěr každého seřazení proběhne kontrola správnosti.

#### **7.4.2 Aktivita: Rodinný erb**

Jedná se o kreativní činnost, která umožňuje symbolicky vyjádřit hodnoty, zájmy, zážitky a silné stránky rodiny, případně její vize. Tato aktivita podporuje společnou práci, umožňuje vyjádření emocí či myšlenek a rozvíjí diskusi mezi pěstouny a jejich dětmi.

Cílem této aktivity je posílit rodinnou soudružnost, podpořit vzájemnou komunikaci a spolupráci, uvědomit si a znázornit důležité hodnoty a charakteristiky rodiny a upevnit pozitivní rodinnou identitu.

Pomůcky: šablony erbů (viz *Příloha 3*), karton/A1 papíry, různé barevné papíry, fixy, tužky, pastelky, vodové a temperové barvy, štětce, pravítka, nůžky, výstřižky z časopisů, nálepky, přírodní materiály (listy, kamínky, mušle, vylisované květiny)

Popis: Na úvod aktivity si přečteme motivační příběh (viz *Příloha 4*). Poté rodinám předáme instrukce (kolik mají času na tvorbu erbů, kde najdou materiály a kde se mohou inspirovat). V průběhu tvoření je úkolem lektorů jednotlivé rodiny pozorovat a všimnout si různých znaků a rolí (jak probíhá vzájemná spolupráce a komunikace v rodině, kdo převzal iniciativu, kdo má rozhodující slovo, zda se zapojují všichni, ...) a být k dispozici pro případné dotazy a nejasnosti. Po skončení aktivity proběhne prezentace vytvořených erbů v rámci celé skupiny.

#### **7.4.3 Sobotní rozehrávací aktivity**

Aktivity slouží k rozehrání na začátku dne, k protáhnutí a zároveň k uvolnění a naladění na následující program. Aktivity jsou převzaté z knihy *1000 her pro školy, kroužky a volný čas* (Petillon, 2013, s. 56, 98, 54).

- Tužka mezi prsty (10 min):

Pomůcky: tužky

Popis: Skupina se rozdělí do dvojic (ideálně pěstoun a jeho dítě). Každá dvojice dostane jednu tužku. Tužku dvojice drží mezi svými ukazováčky. Přitom se všechny páry pohybují nejprve volně po místnosti. Nesmí spolu mluvit a nesmí tužky nechat spadnout na zem. Po určité době začne lektor dávat pokyny pro pohyb-jít dopředu, zvednout paže, couvat, běžet, jít v podřepu apod. Vyhrává ta dvojice, která vydrží držet tužku co nejdéle, aniž by jim spadla na zem.

- Zrcadlení pohybů (10 min):

Popis: Skupina se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice začne dělat jakýkoliv pohyb, druhý jej zrcadlí a snaží se pohyb co nejpřesněji napodobit, jako v odraze zrcadla. Poté se dvojice v udávání pohybu vystřídají. Možnou variací je napodobovat i zvuk nebo dělat pohyby do rytmu.

- Zmrzlé ruce (10 min):

Pomůcky: krém na ruce

Popis: Skupina se rozdělí do dvojic (ideálně pěstoun a jeho dítě). Lektor vypráví, že dítě bylo jednoho mrazivého zimního večera venku a má studené, téměř zmrzlé ruce. Lék na zmrzlé ruce (krém) působí jen tehdy, je-li do rukou pečlivě vtírán. Pěstouni dostanou do rukou lék a začínají okamžitě léčit. Nesmí se u toho mluvit. Přibližně po 3 minutách se role vymění. Nyní masírují zmrzlé ruce děti svým pěstounům.

#### **7.4.4 Aktivity na téma sebeúcta**

Tento blok na sebe navazujících aktivit je zaměřený na vztah k sobě. Jeho cílem je pomoci dětem uvědomit si, kým jsou. Zaměřit se na svou osobnost, ocenit ji, pojmenovat její silné i slabé stránky.

Zdrojem aktivit je metodika *Vztah k sobě* (2024, s. 15-16,19,21), která je součástí vzdělávacího projektu *Hlava v pohodě*.

- Kapky (15 min):

Cílem této aktivity je zmapovat sám sebe, uvědomit si, kým jsem a co mě charakterizuje.

Pomůcky: pracovní list *Kapky* (viz *Příloha 5*), nůžky, psací potřeby, pastelky

Popis: Dětem rozdáme pracovní listy a vysvětlíme, že každá kapka znázorňuje něco, co ke mně patří: moje silné i slabé stránky, talenty, schopnosti, vlastnosti, charakteristiky, návyky, zlozvyky apod. a právě tyto věci mají za úkol nějakým způsobem do kapek znázornit. Každý může využít tolik kapek, kolik bude chtít a nemusí ostatním své kapky ukazovat.

Stanovíme časový limit na 10 minut. Kdo to stihne rychleji, může jednotlivé kapky vystříhnout. Instruktor může dětem pomoci najít kapky pomocí návodných otázek (např. Jaká činnost tě baví? Co na tobě druzí oceňují? Co jim naopak vadí? Jak reaguješ na...?)

- Moje jedinečná kapka (15 min):

Cílem aktivity je zvědomit si kladnou část své identity.

Pomůcky: pracovní list *Moje jedinečná kapka* (viz *Příloha 6*), kapky z předchozí aktivity

Popis: Vyzveme děti, aby si vybraly jednu ze svých kapek. Takovou, kterou vnímají jako dobrou (vlastnost, v čem jsou dobří, co umí) - měla by to být kapka, kterou pro sebe vnímají jako důležitou a jsou rádi, že k nim patří.

Do středu pracovního listu si napíší to, co mají na vybrané kapce. Následně si společně projdeme otázky, na které si pak samostatně odpoví. Děti nemusí najít odpovědi na všechny otázky, to ani není cílem.

Při procházení otázek instruktor uvádí jako příklad vzorovou kapku (např. hraní fotbalu, trpělivost, ...), aby případně děti navedl a pro srozumitelnost otázek. Otázky jsou zpracovány v pracovním listu.

Po ukončení aktivity vyzveme děti k dobrovolnému sdílení.

- Deštník (10 min):

Cílem této aktivity je uvědomit si, které věci (vlastnosti, pocity, vztahy) chci mít ve svém životě a které naopak ne.

Pomůcky: pracovní list *Deštník* (viz *Příloha 7*), nůžky, kapky z předchozích aktivit

Popis: Nyní se vrátíme ke všem kapkám a poprosíme děti, kdo ještě tak neučinil, aby si své kapky vystříhly. U vystřihování se můžou znovu nad kapkami zamyslet a případně ještě něco doplnit.

Přejdeme k pracovnímu listu s deštníkem a vysvětlíme, že tento deštník symbolizuje jejich ochranu. Je takovým speciálním štítem, který k nim pustí jen to, co si přeje. Tento deštník propustí jen ty kapky, které chtějí mít u sebe. Tedy jen ty kapky, za které jsou rádi, že k nim patří, které mají rádi. Nad deštníkem zůstanou ty kapky, které si k sobě nechtějí pustit, které nemají rádi, nejsou s nimi spokojeni.

Podle tohoto návodu jim dáme instrukci, aby si své kapky položili pod nebo nad deštník. Kapky můžou přesouvat a zase vracet, necháme jim dostatek prostoru. Některé kapky mohou zůstat na pomyslné hranici někde mezi prostorem pod a nad deštníkem.

Na závěr vedeme dobrovolné sdílení zaměřené na pocity z umístování kapek.

Otázky ke sdílení:

1. Jaký to byl pocit umístit kapky pod a nad deštník?
2. Bylo pro vás rozdělování kapek snadné, nebo náročné? Co bylo snadné/ náročné?
3. Překvapilo vás něco?
4. Byly některé kapky, které byste někdy (v nějaké situaci nebo skupině) měli rádi pod deštníkem a jindy nad deštníkem?

- Nad deštníkem (5 min):

Cílem poslední aktivity tohoto bloku je rozlišit mezi věcmi, které nemůžu změnit, a těmi, které můžu ovlivnit. Aktivita dává podnět k tomu naučit se přijímat to, co není v mé moci, a pracovat s tím, co můžu změnit.

Pomůcky: kapky a deštník z předchozích aktivit

Popis: Nyní se podíváme na všechny kapky, které jsme umístili nad deštník. Pozorně je prozkoumáme a zkusíme rozdělit na dvě skupiny.

Na levou stranu dáme ty, se kterými reálně nemůžeme nic udělat. Věci, které nemáme pod kontrolou a nemůžeme je změnit. Na pravou stranu dáme ty, které ovlivnit můžeme. Např. moje výška – svoji výšku nedokážu změnit, patří tedy nalevo, ale trápení ohledně své výšky změnit mohu, i když to není snadné, mohu ji přijmout, trápení ohledně své výšky patří tedy napravo.

Vyzveme děti, aby si zkusily své kapky projít a rozdělit je nalevo (=nezměnitelné) a napravo (=ovlivnitelné).

Po chvíli můžeme nabídnout dětem otázky pro sebereflexi:

1. Jaký jsem měl/a pocit při rozdělování kapek?
2. Bylo to pro mě snadné nebo těžké? U které kapky konkrétně?
3. Kdybych chtěl/a vzít a změnit jednu kapku ze strany ovlivnitelných, která by to byla? Co konkrétního bych pro to mohl/a udělat?
4. Stalo se mi už někdy v životě, že jsem něco změnil/a? Co to bylo? Proč jsem to změnil/a? Jak se mi to povedlo udělat?

#### 7.4.5 Aktivity na téma komunikace

Cílem těchto aktivit je posilovat schopnosti, jako je aktivní naslouchání, otevřenost, přímost a srozumitelnost, které napomáhají k efektivní komunikaci.

Zdrojem aktivit je publikace *150 terapeutických her pro dospívající* (Gruzewski, 2023, s. 54,57) a hra z webové stránky *Hranostaj* (2006).

- Kopírka po paměti (30-45 min):

Cílem této aktivity je kromě procvičení pozornosti a paměti i schopnost srozumitelně a přesně popisovat věci/situaci. Tato schopnost posiluje a napomáhá k efektivní komunikaci.

Pomůcky: obraz s obrázky (viz *Příloha 8*), fixy, čtverečkové papíry, lano na označení pásma

Popis: Vytvoříme tříčlenné týmy. V rámci týmu si hráči rozdělí role pozorovatele, spojky a kresliče. V průběhu hry již nebude možné tyto role změnit.

Dále potřebujeme obraz s několika obrázky. Měly by být poměrně snadno popsateľné-podle tvaru, rozměru, barvy (ideální by bylo kreslit na čtverečkovém papíře) a skládat se z geometrických tvarů (např. domeček s okýnkem a dveřmi, různé abstraktní symboly apod.)

Na jednom místě založíme Zdroj. Zde je umístěn zdrojový obraz. Asi padesát metrů od něj je Cíl. Okolo Zdroje je ochranné pásmo, kde se smí pohybovat pouze Pozorovatelé, kteří jej ale nesmí opustit. Obraz by měl být umístěn tak, aby jej kromě Pozorovatelů nikdo nemohl omylem zahlédnout. U Cíle jsou umístěni Kresliči, každý vybaven čtverečkovým papírem a sadou fix potřebných k nakreslení kopie obrazu získaného u Zdroje. Kreslič je jediný, kdo smí kreslit.

Protože Pozorovatel jako jediný vidí obraz s obrázky a nemůže opustit ochranné pásmo, musí se pokusit popsat obrázky včetně jejich rozměrů, barev, tvarů a dalších významných vlastností Spojce. Ta si toto musí zapamatovat a přetlumočit Kresličovi, který takto zprostředkovaně vytváří kopie obrázků. Pozorovatelé by se měli snažit popisovat pouze slovně,

ne kreslit něco rukama do vzduchu nebo na zem.

Výsledné hodnocení by mělo být zaměřené hlavně na přesnost, a ne na rychlost zkopírování.

Lze použít variantu, kdy bude tým dvojčlenný a skládat se pouze z Pozorovatele a Kresliče.

- Slyšíme očima (15 min):

Cílem aktivity je uvést praktický příklad vlivu neverbální komunikace a naslouchání.

Popis: Vytvoříme řadu směrem k lektorovi. Lektor uděluje několik pokynů, které musí rychle splnit (např. „Ruce v bok, dotkněte se špiček nohou, zvedněte ruce nad hlavu, otočte se doprava“). Lektor zároveň taky předvádí. Po pěti pokynech vydá další, ale udělá něco jiného (např. řekne: „Dotkněte se břicha“, ale položí ruce na čelo). Všichni, kdo nesplnili pokyn správně vypadávají ze hry. Pokračuje se do doby, než zůstane hrát poslední člověk.

Poté následuje krátká diskuse:

1. Co pro vás bylo během této hry náročné?
2. Proč myslíte, že je snadnější něco vidět než slyšet?
3. Jak může být dobré naslouchání obzvláště důležité, když něco odvádí naši pozornost?

- Mezi čtyřma očima (20 min):

Cílem této aktivity je procvičování očního kontaktu a uvědomění si jeho hodnoty v komunikaci.

Popis: Vysvětlíme si, co je to pohled z očí do očí („oční kontakt“) a popovídáme si o tom, proč může být důležitý. Rozdělíme skupinu do dvojic (ideálně pěstoun-dítě) a vysvětlíme, že budeme procvičovat oční kontakt. Požádáme dvojice, aby si půl minuty o něčem povídaly, a přitom se navzájem dívaly do očí. Poté jim zadáme konkrétní téma, na které budou diskutovat tři minuty, a přitom se opět dívat do očí. Jednomu členu z dvojice řekneme, aby mluvil o nějaké trapné situaci, a přitom se díval druhému do očí. Po pár minutách si role vymění. Nakonec následuje poslední výzva, aby se na sebe minutu dívali a nic neříkali.

Následuje diskuse:

1. Kdy pro vás bylo nejtěžší dívat se druhému do očí? Kdy to bylo nejsnadnější?
2. Jaké to bylo, když z vás váš protějšek nespouštěl oči, zatímco jste mluvili?
3. Proč je pohled z očí do očí důležitou součástí komunikace tváří v tvář?

## 7.4.6 Společný výlet

Cílem výletu samotného i jednotlivých výzev je podpořit komunikaci, týmovost a spolupráci nejen v rámci rodiny, ale i celé skupiny. Dalším důležitým cílem je podpořit a rozvíjet pozitivní vztah k přírodě.

Na výlet se vydáme na nedalekou zříceninu Janův hrad, která se nachází 2,6 km od střediska Revika. Trasa je snadná, s nízkým převýšením a vede převážně lesem po turistických značkách.

V průběhu výletu čekají na rodiny různorodé výzvy. Budou se je dozvídat postupně, pomocí obálek s úkoly, které bude otevírat a číst jejich nálezce (předpokládáme, že někdo z dětí).

Příklady výzev, které jsou inspirovány článkem z časopisu *Skauting* (2017, s. 10-11) a z vlastní praxe:

- Siamská dvojčata:

Pomůcky: šátky

Popis: Pomocí šátku svážeme pěstounům a dětem nohy k sobě. Jejich úkolem bude tímto způsobem ujít kousek trasy.

- Lanová pavučina:

Pomůcky: lano

Popis: Mezi dva stromy natáhneme lano a vytvoříme z něj pavučinu s několika otvory. Úkolem účastníků je vytvořit strategii a projít skrz pavučinu, aniž by se jí kdokoliv dotkl. Komplikací je pravidlo, že jeden otvor mohou použít pouze třikrát.

- Paletky:

Pomůcky: paletky (viz *Příloha 9*) = šablony s oboustrannou izolepou

Popis: Účastníkům rozdáme paletky, které si mohou vybarvit barvami. Ne obyčejnými barvami, ale z přírodního materiálu, který najdou po cestě (květiny, kamínky, šišky). Můžeme se zamyslet, kolik různých odstínů barev můžeme v přírodě nalézt.

- Poznej svůj strom:

Pomůcky: šátky

Popis: Rozdělíme se do dvojic. Jeden z dvojice si zaváže oči a druhý ho dovede k nějakému stromu. Úkolem toho se zavázanýma očima je si strom co nejlépe ohmatat tak, aby si ho zapamatoval. Poté je od stromu odveden k výchozímu místu a rozváže si oči. Jeho úkolem je najít svůj strom. Až ho najde, vymění si dvojice role.

- Šifra:

Pomůcky: šifra, nápověda s kódem (viz *Příloha 10*)

Popis: V cílovém bodě výletu bude připravena šifra, která bude skrývat zajímavosti o daném místě. Úkolem skupiny je najít nápovědu, ve které se nachází kód potřebný k vyluštění šifry.

#### **7.4.7 Aktivity na téma emoce**

Cílem těchto aktivit je rozvíjet emoční inteligenci pomocí uvědomování si svých pocitů, reakcí, jejich vzájemné sdílení ve skupině a hledání způsobů, jak s nimi pracovat.

Zdrojem těchto aktivit je příspěvek na webu *THERAPPlatform* (2022) a vlastní praxe.

- Bonbónová výzva (20 min):

Cílem této aktivity je podpořit schopnost rozpoznávat a pojmenovávat vlastní emoce, dále podporuje důvěru, otevřenost a empatii ve skupině.

Pomůcky: M&M's nebo Skittles (barevné bonbóny)

Popis: Každý (včetně lektorů) dostane malý sáček bonbonů M&M's nebo Skittles. Vytvoříme a představíme kód, který každou barvu bonbonu spojuje s určitou emocií.

Například:

červená = naštvaný

žlutá = šťastný

modrá = smutný

zelená = žárlivý

oranžová = nadšený

Střídavě vyndáváme ze sáčku jeden bonbon a rozkódujeme, které emocii odpovídá jeho barva. Poté se sdělíme o tom, v jaké situaci jsme tuto emocii prožívali nebo co ji v nás vyvolalo. Mezi jednotlivými tahy si může každý svůj bonbon sníst.

- Přepínač emocí (15 min):

Tato aktivita podporuje sebeovládání a schopnost měnit vnitřní nastavení v náročných nebo emocionálních situacích. Účastníci si zkusí představit, jak by se cítili, kdyby reagovali na určitou situaci jiným způsobem, což jim umožní vidět emoce z různých úhlů a nalézt různé způsoby reakce.

Pomůcky: seznam scénářů

Popis: Vytvoříme seznam scénářů či situací, které by mohly vyvolat různé emoce (např. „*Tvůj nejlepší kamarád tě nepozdraví ve škole.*“ nebo „*Zjistil jsi, že jsi vyhrál soutěž.*“).

Rozdělíme děti do dvojic nebo trojic a každá skupinka si vylosuje situaci. Necháme účastníkům prostor, aby si situaci představili a prožili. Po prožití situace dá instruktor pokyn k přepnutí emoce (např. „*Ted' se zklidni a představ si, že tuto situaci prožíváš s klidem a zvědavostí místo naštvání.*“ nebo „*Jak bys mohl tuto situaci prožít, kdyby ses místo strachu cítil vděčný za příležitost naučit se něco nového?*“).

Po každém přepnutí emoce dáme účastníkům prostor ke sdílení, jak se cítili původně a jak se změnila jejich pocity po „přepnutí“. Instruktor vede diskusi o tom, jaké nástroje a strategie mohou pomoci změnit emoci (např. změna perspektivy, dechová cvičení, hledání pozitivních aspektů).

- Lovec vděčnosti (10 min):

Pomůcky: dotazníky vděčnosti (viz *Příloha 11*)

Popis: Děti dostanou vytisknuté dotazníky, ve kterých mají vypsané různé oblasti. Jejich úkolem je v každé z nich najít něco za co jsou vděční.

#### **7.4.8 Společný večer**

Společný večer zábavného charakteru slouží k uvolnění atmosféry a psychickém odpočinutí po náročných tématech, dále rozvíjí týmovost a přátelskou atmosféru.

První hra je inspirována deskovou hrou *Aktivita* v upravené verzi dostupné na webové stránce *Hranostaj* (2017), inspirací k druhé aktivitě je hra z téhož zdroje.

- Běhací Aktivita (35 min):

Pomůcky: hrací plán, figurky, kostka, papír, tužka, kelímky, kartičky (viz *Příloha 12*)

Popis: Účastníky rozdělíme do 5 skupin po 6 lidech. Každá skupina dostane papír, tužku, kostku a figurku. Skupinky rozmístíme po místnosti a doprostřed umístíme hrací plán.

Do vedlejší místnosti umístíme kelímky tří barev – modrý, zelený a červený. Každá barva symbolizuje jiný úkol (modrá – mluvení, žlutá – kreslení a červená – pantomimu).

Hra se odstartuje. První zástupci z týmů současně hodí kostkou a posunou figurku na herním plánu na dané pole a běží ke kelímkům, kde si podle barvy vytáhnou lísteček. Poté běží zpátky ke svému týmu a plní úkol.

U modré barvy je úkolem popsát slovo na lístečku, aniž by byl použit kořen daného slova. U žluté barvy musí hráč danou věc nakreslit, bez mluvení či psaní písmen a číslic. U červené barvy se daná věc předvádí pantomimou, bez použití předmětů a jiných pomůcek.

Pokud se týmu nepodaří slovo uhádnout, tak se vrací na herním plánu o políčko zpět. Pokud naopak slovo uhádnou, mohou jít házet kostkou a pokračovat dle skóre na kostce.

Vítězí tým, který se jako první dostane do cíle.

- Příběh (1h15min)

Pomůcky: různé předměty, látky, oblečení na kostýmy

Popis: Účastníky rozdělíme do pěti skupinek. Poté si vylosují lístečky s koncem příběhu. Úkolem skupinek bude vymyslet, co se stalo předtím. Následně ostatním zahrají pantomimou příběh i s koncem. Ostatní hráči hádají, o čem příběh byl a jaký konec byl napsaný na lístečku.

#### **7.4.9 Nedělní zahřívací aktivity**

Aktivity slouží k rozehrání na začátku dne, k protáhnutí a zároveň k uvolnění a naladění na následující program. Aktivity jsou převzaté z knihy *1000 her pro školy, kroužky a volný čas* (Petillon, 2013, s. 52, 32) a z vlastní praxe.

- Mravenci (10 min):

Popis: Základní myšlenkou jsou mravenci, kteří vždy, když se potkají s druhým mravencem, tak navážou kontakt tykadly. Účastníci se procházejí vymezeným prostorem křížem krážem a při každém setkání se zdraví dotykem. Jako pozdrav postupně používáme- plácnutí dlaní, klepnutí na rameno, dotek nohama a dotek nosem.

- Vypínač (10-15 min):

Pomůcky: stopky

Popis: Polovina skupiny jde na chvíli za dveře. Mezitím se druhá polovina domluví, kde se bude nacházet vypínač (přesně určené místo na těle, např. koleno, levé ucho, pravý palec na noze). Poté začnou všichni v místnosti vydávat trvalý zvuk, např. húúúú. Skupina, která byla za dveřmi se vrátí do místnosti a jejich úkolem je „sirény“ vypnout tím, že najdou, kde se nachází vypínač. Každý hráč, u kterého se dotknou daného vypínače, ztichne a posadí se. Učiní tak i ten, kdo vypínač objevil. Hra se hraje do doby, než nastane úplné ticho. Lektor stopuje čas, jak dlouho skupině trvalo „sirény“ vypnout. V dalším kole se skupiny prostřídají a snaží se o rychlejší čas vypnutí „sirén“.

- Pohybová melodie (10 min):

Pomůcky: míček, hudba

Popis: Sedneme si do kruhu. Ukážeme míček, který se bude postupně předávat po kruhu. A to tím způsobem, že se pustí hudba a míček se bude pohybovat podle nálady hudby, tak jak na nás působí (např. hudba působí klidně-míček posuneme k druhému člověku mírným pohupováním). Jakým způsobem se bude míček pohybovat záleží na každém člověku a jeho vnímání, na originalitě a nápaditosti pohybů.

#### 7.4.10 Aktivity na téma mindfulness

Mindfulness neboli všímavost, bdělou pozornost můžeme charakterizovat jako „*vědomí přítomného okamžiku*“. Jeho procvičování zklidňuje myšlenky a pomáhá nám si uvědomit, že nejsme svými myšlenkami, pocity a vjemy, ale jenom skrze nás procházejí. Toto uvědomění je zvláště pro dospívající, na které působí řada tlaků a různých očekávání, prospěšné. (Gruzewski, 2023, s. 13, 17, 20, 27, 153)

- Co se mi honí hlavou? (15 min):

Cílem této aktivity je pozorovat a uvědomovat si tok vlastních myšlenek.

Pomůcky: papíry, propisky

Popis: Rozdáme papíry s propiskami a vyzveme děti, aby si papír rozdělily na pět sloupečků a nadepsali je: *Plánování/Budoucnost, Vzpomínky, Emoce, Soudy/Postřehy a Ostatní*. Vysvětlíme si, že tyto myšlenky mohou někdy vyvstávat a rozptylovat nás, především tehdy, když se snažíme být klidní. Probereme různé typy myšlenek a vyzveme děti, aby uvedly příklady. Poté necháme děti pět minut tiše sedět a soustředit se na vlastní dech. Požádáme je,

aby během této doby, kdykoliv je napadne nějaká myšlenka, zaškrtny na papíře příslušnou kolonku, do které myšlenka spadá a potom nechaly myšlenku odplynout. Lektor pravidelně připomíná, aby se soustředily na vlastní dech a všímaly si, pokud je rozptýlí nějaká myšlenka. Poté si vymezíme prostor na sdílení pocitů.

Otázky k diskusi:

1. Jaké typy myšlenek se vám během této činnosti nejvíce honily hlavou?
2. Jaké myšlenky vás nejvíce rozptylují, jakých myšlenek se nejhůře zbavujete?
3. Pomohlo by vám, kdybyste si každý den vyhradili trochu času na to, abyste si všímali svých myšlenek? Proč ano/ne?

- Relaxační techniky (20 min):

Cílem těchto relaxačních technik je poskytnout dětem pomůcky k ukotvení emocí a uvolnění stresu.

S dětmi si promluvíme o tom, jak jim je, když je zahltní obtížné situace, emoce. Vysvětlíme si, že někdy nám k uklidnění mohou pomoci jednoduché činnosti. Nyní si je vyzkoušíme.

1. Dýchání na čtyři doby:

Při této aktivitě, procvičujeme vědomé dýchání. A to tímto způsobem: „Při nádechu napočítáme do čtyř, zadržíme dech a napočítáme do čtyř, při výdechu napočítáme do čtyř a pak opět zadržíme dech a napočítáme do čtyř.“ Tento způsob dýchání provádíme cca 5 minut, poté dáme čas, aby se děti znovu zorientovaly. Jako pomůcka může posloužit nakreslený čtverec, po kterém mohou děti, při každém kroku cvičení přejíždět prstem po straně čtverce.

2. Pět smyslů:

Dětem dáváme postupně pokyny:

- Zvedněte pět prstů a (nahlas nebo v duchu) vypočítejte pět věcí, které vidíte.
- Zvedněte čtyři prsty a vyjmenujte čtyři věci, kterých se dotýkáte.
- Zvedněte tři prsty a vypočítejte tři věci, které slyšíte.
- Zvedněte dva prsty a vyjmenujte dvě věci, které čicháte.
- Zvedněte jeden prst a uveďte jednu věc, kterou chutnáte.

Na závěr se několikrát zhluboka nadechneme. Cvičení můžeme zopakovat, aby si ho děti zapamatovaly. Poté opět směřujeme děti k diskusi.

Otázky k diskusi:

1. Jak jste se cítili před těmito cvičeními? A po nich?
  2. Co vás rozptylovalo nebo rušilo?
  3. Uveďte příklad, kdy by podle vás byly tyto cvičení užitečné?
- Klidné lahvičky (20 min):

Cílem aktivity je rozvíjení mindfulness pomocí praktické činnosti a vytvoření pomůcky napomáhající ke zklidnění.

Pomůcky: skleněné lahve nebo sklenice, teplá voda, několik barev flitrů, lžičky, průhledné tekuté lepidlo, trychtýře, potravinářské barvivo a fixy

Popis: Vyrobíme si pomůcku, která nám může být nápomocná ke zklidnění a navrácení se do přítomného okamžiku. Nejprve si lahev naplníme ze třetiny lepidlem, poté pomocí trychtýře nasypeme do lahve různé barvy třpytek-půl čajové lžičky od každé. Naplníme lahev až téměř po hrdlo teplou vodou, uzavřeme a protřepeme. Jestliže třpytky příliš rychle klesají ke dnu, přidáme trochu lepidla. Pokud ne, tak dolijeme zbytek vodou. Zájemci si mohou do směsi nakapat pár kapek potravinářského barviva. Zavíčujeme a utěsníme lepidlem.

Následně si představíme, že třpytky představují naše myšlenky a pocity. Když se ocitneme v náročné situaci, můžeme se cítit „rozhození“ nebo „vyklepaní“ a těžko vidíme skrz směsici myšlenek, pocitů a emocí.

Poté vybídeme děti, aby si na svou lahev napsaly nějaký uklidňující vzkaz (např. „Zvládám to“). Dále je vyzveme, aby si vzpomněly na nějaký svůj nedávný problém a potom lahev protřepaly. Nyní mají zhluboka dýchat a klidně sledovat, jak třpytky klesají ke dnu.

#### **7.4.11 Rodinný plán**

Tato aktivita volně navazuje na aktivitu „Rodinný erb“. Jejím záměrem je stanovit si v rámci rodiny krátkodobé cíle, na kterých by chtěli doma pracovat. Při stanovování cílů se budeme řídit pravidlem SMART. Mohou to být různé oblasti, ve kterých potřebují ještě růst nebo nějaká předsevzetí, ve kterých by chtěli i po skončení víkendu pokračovat.

Rodiny si mohou přinést svůj erb a tyto cíle si do něj doplnit. Ve zbývajícím čase mohou doplnit i společné zážitky nebo nejlepší momenty, které během víkendu prožili.

### 7.4.12 Zpětná vazba

Na závěr programu proběhne zpětná vazba celého víkendu, která bude rozdělena na dvě části. První část bude probíhat zvlášť pro pěstouny a pro děti.

Pro pěstouny bude připraven dotazník (viz *Příloha 13*) se škálami k jednotlivým aktivitám, ale i otevřenými otázkami pro vyjádření vlastního názoru nejen na aktivity, ale i očekávání a ověření splnitelnosti stanovených cílů programu.

Formy zpětných vazeb jsme čerpali z publikace *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele* (Reitmayerová a Broumová, 2007, s. 163, 165).

Děti budou moci vyjádřit svůj názor pomocí následující techniky:

- Předpověď počasí (30 min):

Pomůcky: flip-chart, seznam aktivit, fixy, nálepky se symboly počasí

Popis: Instruktor si na flip-chart připraví seznam všech aktivit, které v rámci programu proběhly a v rychlosti připomene, o čem aktivity byly. Do středu místnosti připraví nálepky s meteorologickými symboly (jasno, polojasno, mraky, sněhová vločka, vítr, déšť, bouřka apod.) a vysvětlí, co jednotlivé symboly představují. Poté děti vyzve, aby k jednotlivým aktivitám přiřadily jakýkoliv symbol, podle toho, jak aktivitu prožívaly. Tak nám vznikne zpráva o počasí, která nám poskytne podněty pro následující debatu o průběhu víkendu.

Druhá část zpětné vazby proběhne společně poslední aktivitou víkendu:

- Balonky (15 min)

Pomůcky: balonek a kousek provázku pro každého, fixy

Popis: Skupinka stojí v kruhu a každý dostane balonek. Nafoukne ho a napíše na něj nějaké slovo nebo větu, která vyjádří, jaký pocit v něm po celém víkendu zůstává. Poté všichni vyhodí balonky do vzduchu a společně si s nimi chvíli pinkají. Následně si každý jeden z balonků chytí a jeden po druhém přečte vzkaz, který je na něm napsaný. Nečte se tedy osobní vzkaz, ale vzkaz někoho jiného, tím se vzkazy pomyslně stávají společné pro všechny.

## 7.5 Evaluace projektu

V plánovací fázi bylo přezkoumáno, zda náš program alespoň teoreticky naplňuje vytyčené cíle. Došli jsme k tomu, že jednotlivé bloky programu zaměřené na určitá témata – sebeúcta, komunikace, emoce a mindfulness naplňují stanovené cíle přímo. Ostatních cílů je

dosahováno skrytě, v rámci trávení společného času, zážitků a výzev, které podporují růst důvěry, spolupráce a sounáležitosti.

Podněty ke zhodnocení projektu budeme čerpat ze zpětných vazeb, které proběhnou na konci víkendového programu. Z dotazníku od pěstounů zjistíme, jestli jsme naplnili cíle projektu, zda jsme splnili očekávání, případně zjistíme podněty pro zlepšení. Od dětí se též dozvíme, jak se v průběhu víkendu cítily, jak jim sedly jednotlivé aktivity či nikoliv.

Kromě těchto zpětných vazeb bychom požádali o reflexi i zástupce z organizací, kteří se programu účastnili či pomáhali s jeho realizací.

Neočekáváme, že výsledky budou hned znatelné, proto bychom se sešli po nějakém časovém období ještě jednou v rámci některé z organizací a zhodnotili interakce v rodině po návratu z víkendu do každodenního života.

## Závěr

Tento bakalářský projekt je zaměřen na podporu adaptace rodin s dětmi v náhradní rodinné péči. Jedná se o složitý proces, kde hrají roli různé okolnosti, jako jsou fáze adaptace dětí či pěstounů a specifika dětí zahrnující jejich minulost a to, co si z ní s sebou nesou i do rodiny. Důležitými aspekty v tomto období jsou pro rodinu společné zkušenosti a zážitky, které jim pomáhají položit základ, na kterém lze následně stavět.

V závěrečné kapitole jsou detailně popsány jednotlivé aktivity, které jsou rozděleny na části společné a části oddělené. Společných částí se účastní celá skupina, a dochází v nich k interakcím mezi pěstounem a jeho převzatým dítětem. V oddělených částech mají pěstouni vzdělávací program, formou přednášky či workshopu a děti svůj program zaměřený na konkrétní oblasti, které jim pomáhají prozkoumat svou osobnost, vyjadřovat pocity a zvládat náročné situace.

Program může sloužit jako inspirace pro organizace k jeho realizaci či k vytvoření podobných konceptů aktivit zaměřených na posílení vztahu mezi pěstounem a jeho dítětem. Program lze modifikovat dle potřeb a specifik jednotlivých organizací a může vést k vzájemné spolupráci mezi organizacemi a podporovat tak síť a provázanost organizací v rámci Zlínského kraje. Další možností je modifikovat program pro jinou cílovou skupinu. Věřím, že by byl přínosem i pro biologické rodiny, které by stály o prohloubení vzájemných vztahů, především rodiny s dětmi v období staršího školního věku a puberty.

Na projekt by se dalo navázat pokračujícími setkáváními v průběhu roku pro účastníky víkendu i nové zájemce. Tato setkání by mohla připomínat klubová setkání s tím rozdílem, že by byly zaměřené pro pěstouny i děti se společným programem. Mohla by tak vzniknout komunita rodin, která by se setkávala, sdílela společné zážitky a prohlubovala vztahy, jak mezi pěstouny, tak i u dětí v rámci vrstevnické skupiny.

Pokračovat v setkávání by mohl i realizační tým víkendu, který by mohl iniciovat daná klubová setkávání, vymýšlet nové projekty a spojovat různorodé organizace.

## Bibliografie

- BARKAN, Susan E. a kol., 2014. Adapting an evidence-based parenting program for child welfare involved teens and their caregivers [online]. *Children and Youth Services Review*. roč. 41, s. 53-61. ISSN 0190-7409. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740914000991?via%3Dihub>. [cit. 2025-04-03].
- BEERMANN-HAGEL, Susanne; SCHUBACH, Monika a TORNOW, Ortrud E., 2015. *Hry na semináře a workshopy: 124 kreativních her*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5514-4.
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2024. *Statistická ročenka Zlínského kraje* [online]. Zlín. ISBN 978-80-250-3530-6. Dostupné z: <https://csu.gov.cz/docs/107508/8ec123c3-3643-521b-81be-b51c7da264c5/33009824.pdf?version=1.6>. [cit. 2025-04-03].
- DOMINO, ©1993-2025 [online]. Dostupné z: <https://www.idomino.eu/socialni-aktivita/socialne-pravni-ochrana/nahradni-pece/>. [cit. 2025-04-03].
- Dotace na podporu rodiny pro nestátní neziskové organizace v dotačním řízení Rodina*, 2025 [online]. In: Ministerstvo práce a sociálních věcí. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/dotace-na-podporu-rodiny-pro-nestatni-neziskove-organizace-v-dotacnim-rizeni-rodina>. [cit. 2025-04-03].
- Formy náhradní rodinné péče*, 2019 [online]. In: Ministerstvo práce a sociálních věcí. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/formy-nahradni-rodinne-pece>. [cit. 2025-04-03].
- FRANTÍKOVÁ, Jana, 2008. *Dospívající dítě v náhradní rodině*. Praha: Občanské sdružení Rozum a cit. Dostupné také z: <https://www.knihovnanrp.cz/wp-content/uploads/2017/03/dospivajici-dite-v-nahradni-rodine.pdf>.
- GROHOVÁ, Jana a TRUBAČOVÁ, Klára, 2022. *Průvodce praxí klubových setkání pro děti z náhradních rodin* [online]. Praha: Středisko náhradní rodinné péče. Dostupné z: <https://nahradnirodina.cz/wp-content/uploads/2023/03/Pruvodce-praxi-klubovych-setkani-pro-deti-z-nahradnich-rodin.pdf>. [cit. 2025-04-03].
- GRUZEWSKI, Kevin, 2023. *150 terapeutických her pro dospívající: sebehodnota, komunikace a zvládání náročných situací*. Praha: Portál. ISBN 9788026220275.

HERMOCHOVÁ, Soňa, 2004. *Hry pro dospělé*. Psychologie pro každého. Praha: Grada. ISBN 80-247-0817-5.

*Hranostaj* [online]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz>. [cit. 2025-04-03].

HRŮZOVÁ, Jana a kol., 2024. *Vztah k sobě-metodický manuál* [online]. Vzdělávací centrum Turnov, o.p.s. Dostupné z: <https://hlava-v-pohode.cz/wp-content/uploads/2024/01/M5-metodicky-manual.pdf>. [cit. 2025-04-03].

HUGHES, Daniel A., 2017. *Budování citového pouta: jak probouzet lásku v hluboce traumatizovaných dětech*. V Praze: Institut fyziologické socializace. ISBN 978-80-270-2838-2.

HUGHES, Daniel A.; GOLDING, Kim S. a HUDSON, Julie, 2024. *Léčení vývojového traumatu: teorie a praxe dyadické vývojové psychoterapie DDP zaměřené na léčbu attachmentu dětí*. Terapeutické rodičovství. V Praze: 65. pole. ISBN 978-80-88268-75-8.

HUMPHREY, Ryan, 2020. Social pedagogy, music making and adopted children. *International Journal of Social Pedagogy* [online], roč. 9, č. 1. ISSN 2051-5804. Dostupné z: <https://journals.uclpress.co.uk/ijsp/article/pubid/IJSP-9-7/> [cit. 2025-04-03]

Jak rozvíjet vztah k přírodě?, 2017 [online]. *Skauting*. s. 3-46. Dostupné z: <https://casopis.skauting.cz/cofk88fsfok4c2/uploads/2020/04/Skauting-2017-2.pdf>. [cit. 2025-04-03].

JEŽKOVÁ, Zuzana a ČERNÁ, Ria, 2013. *Attachment: o citovém poutu v životě, jeho poruchách a léčení* [online]. In: Šance dětem. 2025. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/attachment-o-dulezitosti-citoveho-pouta-v-zivote-o-jeho-poruchach-leceni#bezpecne-citove-pouto>. [cit. 2025-04-03].

KIMPLOVÁ, Tereza; JOCHMANNOVÁ, Leona a SVOBODA, Jan, 2023. *Psychologie rodiny*. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3064-1.

*Kontakty na jiné organizace* [online]. In: Středisko náhradní rodinné péče. Dostupné z: <https://nahradnirodina.cz/kontakty/kontakty-na-jine-organizace/>. [cit. 2025-04-03].

KRAJSKÝ ÚŘAD ZLÍNSKÉHO KRAJE, 2024. *Plán komunikace náboru pěstounů na období 2025-2029* [online]. Dostupné z: <https://zlinskykraj.cz/souvisejici-dokumenty> [cit. 2025-04-03].

KRAJSKÝ ÚŘAD ZLÍNSKÉHO KRAJE, 2025. *Doporučené webové odkazy na státní i nestátní neziskové organizace působící v oblasti náhradní rodinné péče* [online].

Dostupné z: <https://zlinskykraj.cz/souvisejici-dokumenty> [cit. 2025-04-03].

LANGMEIER, Josef a MATĚJČEK, Zdeněk, 2024. *Psychická deprivace v dětství*.

Karolinum. ISBN 978-80-246-5721-9. Dostupné také

z: <https://www.bookport.cz/kniha/psychicka-deprivace-v-detstvi-13993/>.

*Maková, z.s.* [online]. Dostupné z: <https://www.makovaspolek.cz>. [cit. 2025-04-03].

*Maltézská pomoc* [online]. Dostupné z: <https://maltezskapomoc.cz>. [cit. 2025-04-03].

MATĚJČEK, Zdeněk, 2005. *Výbor z díla*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1056-6.

*Na Dlani o.p.s.*, ©2025 [online]. Dostupné z: <https://www.nadlani.net>. [cit. 2025-04-03].

PETILLON, Hanns, 2013. *1000 her pro školy, kroužky a volný čas: od Atomů po Život na ostrově*. Brno: Edika. ISBN 978-80-2660-095-4.

*Polygon bezpečí*, ©2025 [online]. Dostupné z: <https://www.polygon-bezpeci.cz>.

[cit. 2025-04-03].

*Poradenské a krizové centrum, p. o.*, ©2025 [online]. Dostupné z: <https://pkcentrum.cz>.

[cit. 2025-04-03].

*Pověřené osoby, ZDVOP*, 2024 [online]. In: Ministerstvo práce a sociálních věcí.

Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/poverene-osoby-zdvop> [cit. 2025-04-03].

PUGNEROVÁ, Michaela a KVINTOVÁ, Jana, 2016. *Přehled poruch psychického vývoje*. Grada. ISBN 978-80-271-9519-0. Dostupné také

z: <https://www.bookport.cz/kniha/prehled-poruch-psychickeho-vyvoje-2936/>.

REITMAYEROVÁ, Eva a BROUMOVÁ, Věra, 2007. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-317-8.

*Revika.cz*, 2022 [online]. Dostupné z: <https://www.revika.cz>. [cit. 2025-04-03].

*Rodina sv. Zdislavy, z. s.*, 2018-2020 [online]. Dostupné z: [https://rodina-](https://rodina-zdislavy.webnode.cz)

[zdislavy.webnode.cz](https://rodina-zdislavy.webnode.cz). [cit. 2025-04-03].

*Rodina u nás* [online]. Dostupné z: <http://www.rodinaunas.cz>. [cit. 2025-04-03].

*Rodinné a mateřské centrum Vsetín*, ©2025 [online]. Dostupné z: <https://www.slunicko-vsetin.cz>. [cit. 2025-04-03].

*Rodinné centrum Kaštánek* [online]. Dostupné z: <https://www.rc-kastanek.cz>. [cit. 2025-04-03].

ROHÁČEK, Marek a kol., 2012. *Zvykáme si jeden na druhého, aneb, Nová náhradní rodina v procesu adaptace*. Praha: Středisko náhradní rodinné péče. ISBN 978-80-87455-12-8. Dostupné také z: <https://www.knihovnanrp.cz/wp-content/uploads/2017/03/zvykame-si-jeden-na-druheho.pdf>.

*Sdružení pěstounských rodin*, ©2025 [online]. Dostupné z: <https://www.pestouni.cz>. [cit. 2025-04-03].

STATUTÁRNÍ MĚSTO ZLÍN, 2022. *Integrovaná územní strategie Zlínské aglomerace pro období 2021-2027* [online]. Dostupné z: <https://www.zlin.eu/file/633a72d860868a67d036c863> [cit. 2025-04-03].

*STROP* [online]. Dostupné z: <https://www.strop-zlin.cz>. [cit. 2025-04-03].

THERAPplatform, 2022. *10 effective therapy activities for teens and adolescents* [online]. In: THERAPplatform.com. Dostupné z: <https://www.therapplatform.com/blog/537/10-effective-therapy-activities-for-teens-and-adolescents>. [cit. 2025-04-03].

*UNKO Unie kompas, z. s.*, ©2025 [online]. Dostupné z: <https://www.unko.cz>. [cit. 2025-04-03].

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 5. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0225-7.

*Vlaštovky*, ©2014 [online]. Dostupné z: <https://www.vlastovky-nrp.cz>. [cit. 2025-04-03].

VOPEL, Klaus W. *Skupinové hry pro život 1: zařazení do skupiny, kontakt, smyslové vnímání, přátelství, sebevědomí: pro děti od 6 do 12 let*. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073672867.

Zákon č. 359/1999 Sb., Zákon o sociálně-právní ochraně dětí. In: *Zákony pro lidi* [online]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-359#p47a>. [cit. 2025-04-03].

ZEZULOVÁ, Dagmar, 2012. *Pěstounská péče a adopce*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0065-9.

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1: Organizace Zlínského kraje v oblasti NRP .....	2
Tabulka 2: Rozpočet projektu .....	16
Tabulka 3: Harmonogram pátečního programu .....	20
Tabulka 4: Harmonogram sobotního programu .....	20
Tabulka 5: Harmonogram nedělního programu .....	22

# Seznam příloh

Příloha 1 – Propagační plakátek

Příloha 2 – Otázky ke sdílení v rodinném kruhu

Příloha 3 – Šablony erbů

Příloha 4 – Motivační příběh k aktivitě Rodinný erb

Příloha 5 – Pracovní list Kapky

Příloha 6 – Pracovní list Moje jedinečná kapka

Příloha 7 – Pracovní list Deštník

Příloha 8 – Zdrojový obrázek ke hře Živá kopírka

Příloha 9 – Šablony paletek

Příloha 10 – Šifra

Příloha 11 – Dotazník Lovec vděčnosti

Příloha 12 – Kartičky ke hře Běhací aktivity

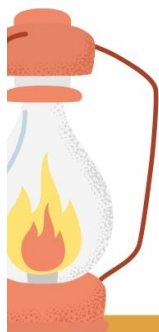
Příloha 13 – Zpětná vazba (dotazník)

TŘÍDENNÍ  
POBYT

# RODINNÝ VÍKEND

zaměřený na prohlubování vztahu s dítětem a  
stavění silných základů

**AREÁL REVIKA  
VIZOVICE**



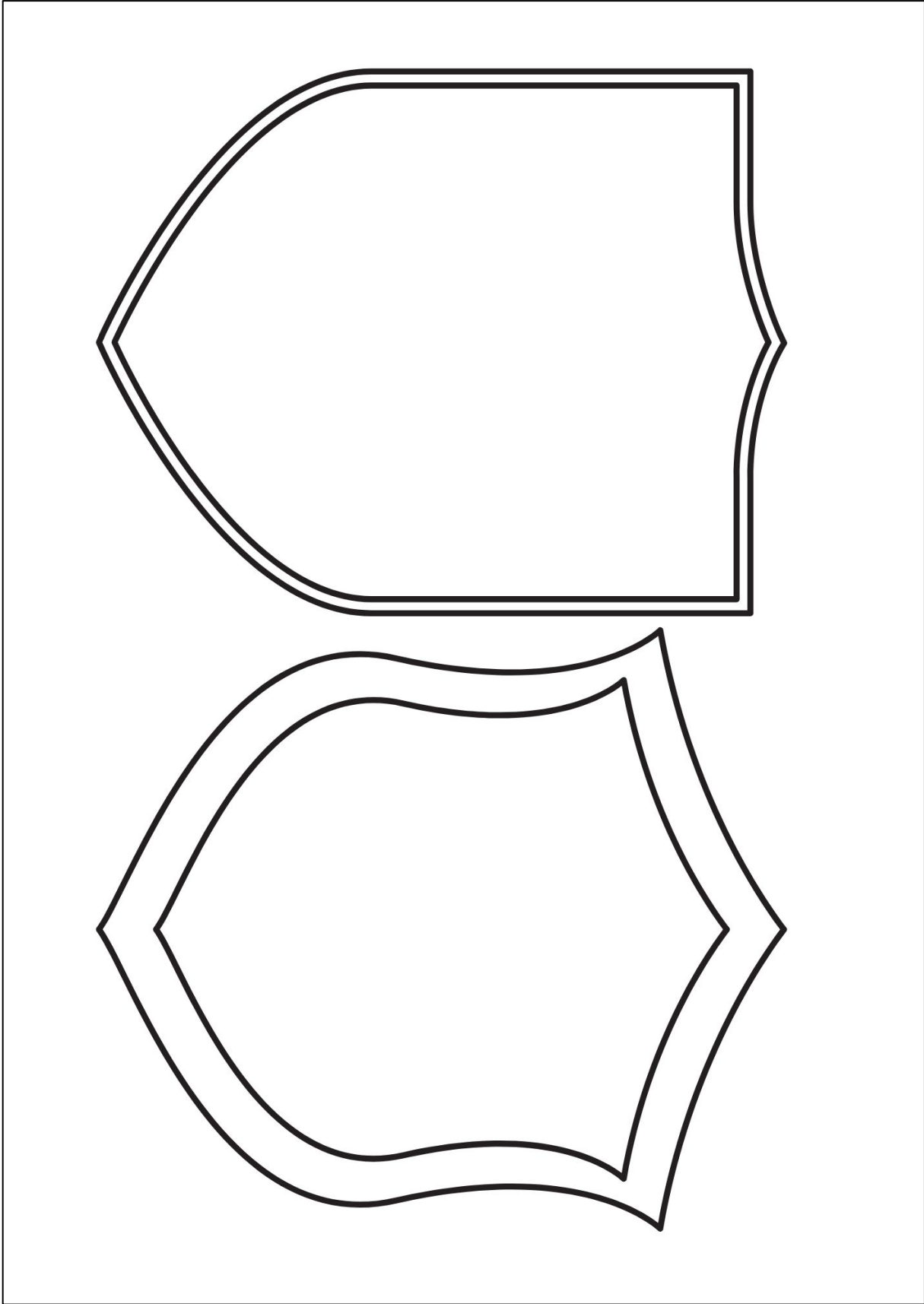
Tematické bloky | Zábava | Společný čas  
| Výlet | Hudební a dramatické hry | Tvoření  
a mnoho dalšího...

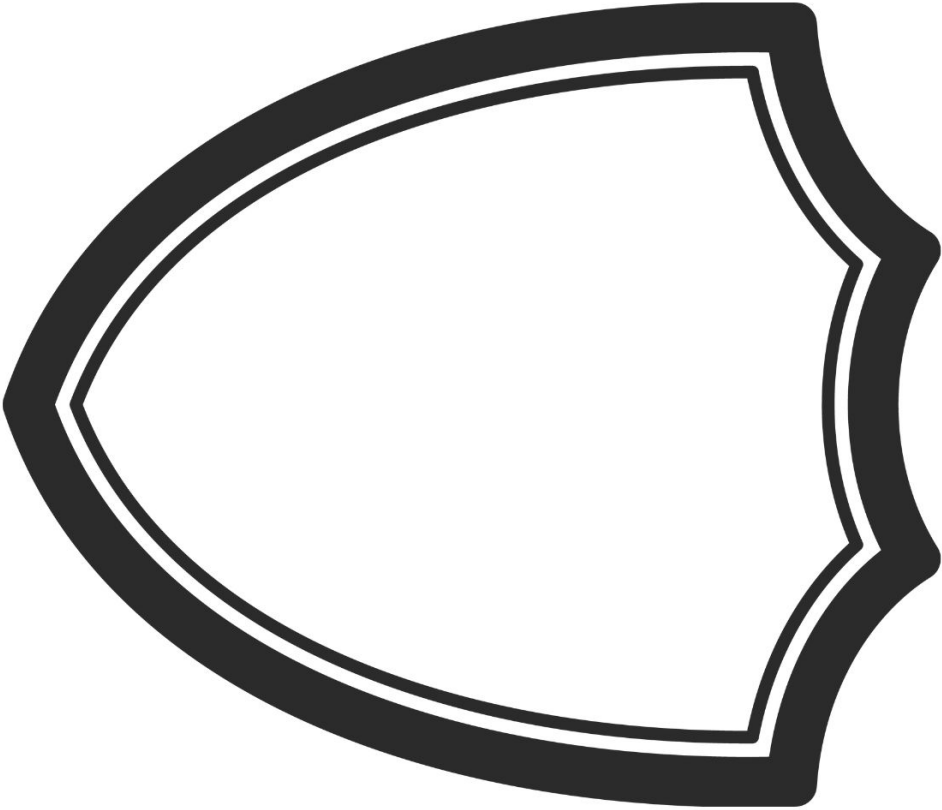
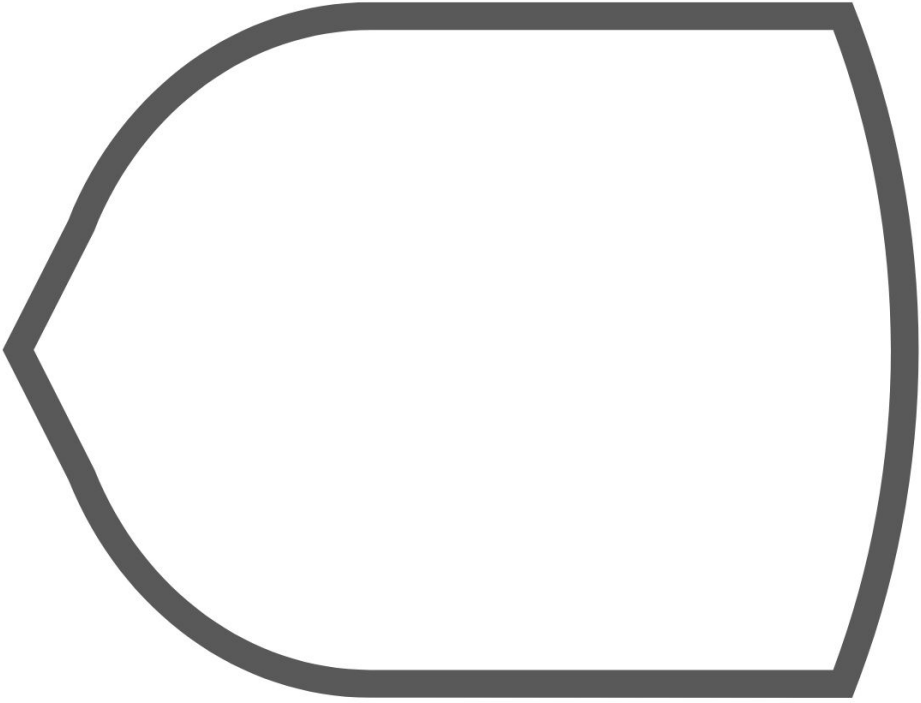
**VÍCE INFORMACÍ V ORGANIZACI**

## Příloha 2 – Otázky ke sdílení v rodinném kruhu

1. Jak jsme se dnes cítili, co jsme prožívali při konkrétních aktivitách?
2. Co nás dnes potěšilo, z čeho máme radost?
3. Co pro nás bylo těžké, náročné?
4. Co se nám povedlo/nepovedlo?
5. Jak bychom shrnuli dnešní den jedním slovem?

Příloha 3 – Šablony erbů





#### Příloha 4 – Motivační příběh k aktivitě Rodinný erb

*V dávných dobách, když lidé žili ve vesnicích a královstvích, byly rodiny velmi důležité. Každý rod měl své vlastní zvyky, tradice a hodnoty, které se dědily z generace na generaci. Aby si lidé pamatovali, kdo patří, do jaké rodiny nebo rodu, začali používat **erby** – symboly, které reprezentovaly jejich historii, sílu a jedinečné vlastnosti.*

*Erby byly často vytvořeny na štítech, které nosili rytíři, nebo na vlajkách, které vlály na hradech. Každý erb byl jedinečný a obsahoval obrázky, barvy a tvary, které měly hluboký význam. Například lev na erbu mohl symbolizovat odvahu a sílu, strom vyjadřoval růst a stabilitu, klíč znamenal otevřenost...*

*Jedním z nejkrásnějších znaků erbů bylo to, že byly vytvořeny **společně**. Celá rodina nebo rod byli zapojeni do rozhodování, co jejich erb bude reprezentovat. Každý člen rodiny měl možnost přidat něco důležitého – třeba symbol, který pro něj znamenal něco speciálního, nebo barvu, která vyjadřovala jeho osobnost. A tak se erb stal **zrcadlem rodiny** – ukazoval, co je pro ně důležité, co je spojuje a co dává sílu jejich vztahům.*

*Erby byly nejenom symboly rodinné hrdosti, ale i **symboly důvěry a jednoty**. Když lidé viděli nějaký erb, věděli, že daná rodina je silná, že má své hodnoty a že se může postavit jakékoliv výzvě společně.*

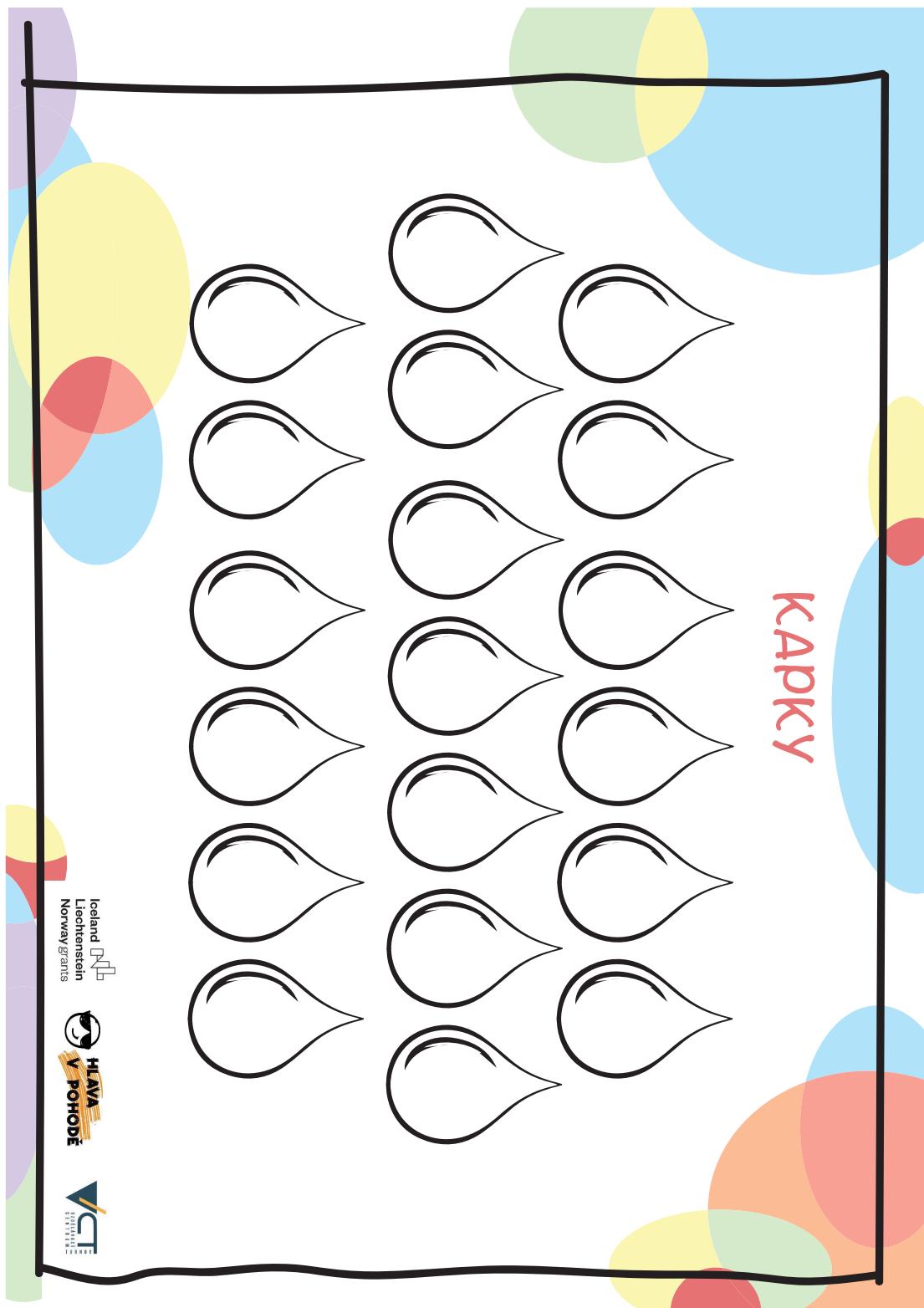
*Dnes už nemáme v našich domech štíty s erbovými symboly, ale stále je něco velmi zvláštního na tom, když se podíváme na symboly, které nás spojují jako rodinu. Rodinný erb může být něco, co si společně vytvoříme, co nás vyjadřuje a co nám připomíná, co je pro nás důležité.*

*Stejně jako v minulosti, i dnes rodiny vytvářejí svou vlastní historii – například tím, že procházejí různými výzvami, sdílejí společné zážitky a podporují se navzájem. Každý člen rodiny má své unikátní vlastnosti a talenty, které tvoří celkový obraz rodiny.*

*Ted' máte možnost si vytvořit svůj **vlastní rodinný erb**, který bude vyjadřovat vše, co je pro vaši rodinu důležité. Ať už je to láska, porozumění, vzájemná podpora nebo nějaký jiný symbol, který pro vás má význam, vytvořte společně něco, co vám bude připomínat, jak je krásné být rodinou.*

## Příloha 5 – Pracovní list Kapky

Zdroj: *Pracovní list 1 - Kapky*, 2023 [online]. In: *Hlava v pohodě*. Dostupné z: <https://hlava-v-pohode.cz/wp-content/uploads/2023/11/Pracovni-list-1-Kapky.pdf>. [cit. 2025-04-05].



## Příloha 6 – Pracovní list Moje jedinečná kapka

Zdroj: *Pracovní list 2 - Moje jedinečná kapka*, 2023 [online]. In: Hlava v pohodě. Dostupné z: <https://hlava-v-pohode.cz/wp-content/uploads/2023/11/Pracovni-list-2-Moje-jedinecna-kapka.pdf>. [cit. 2025-04-05].

**MOJE JEDINEČNÁ KAPKA**

Co tato kapka přináší do tvého života?  
Jaký by byl tvůj život, kdybys ji neměl\*a?

Kdo ve tvém okolí o této kapce ví?  
Je někdo, kdo ji oceňuje?  
Pokud ano, jak to dělá?

Napadne tě nějaká situace  
nebo krátký příběh,  
kdy se tato kapka objevila,  
uplatnila?

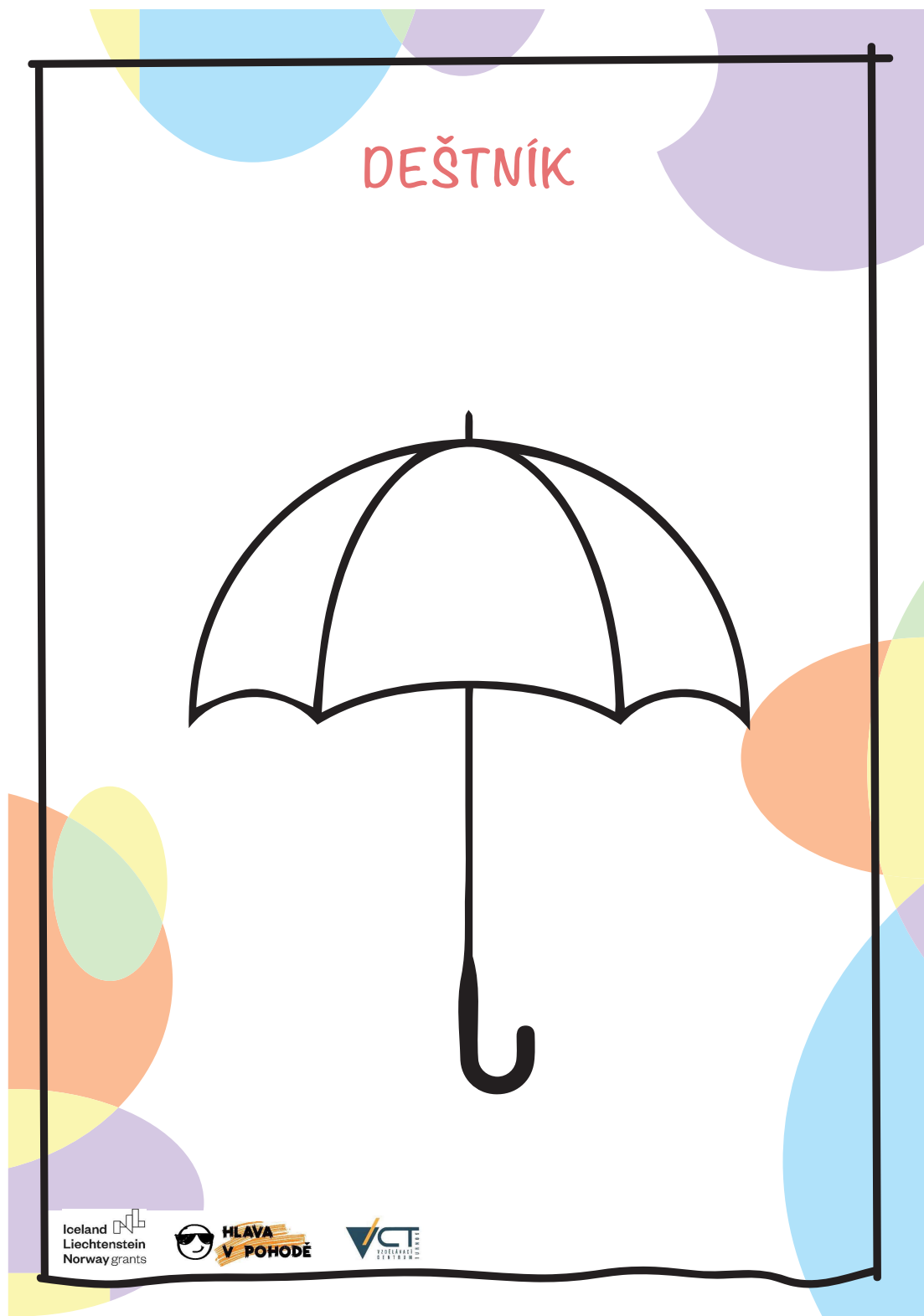
Jak se stalo, že k tobě tato kapka patří?  
Je to tvá vlastnost, nebo jsi  
pro to, abys ji měl\*a, něco dělal\*a?

Kdy poprvé sis této kapky ve  
svém životě všiml\*a?  
Znáš ji už dlouho, nebo k tobě  
patří krátkou dobu?

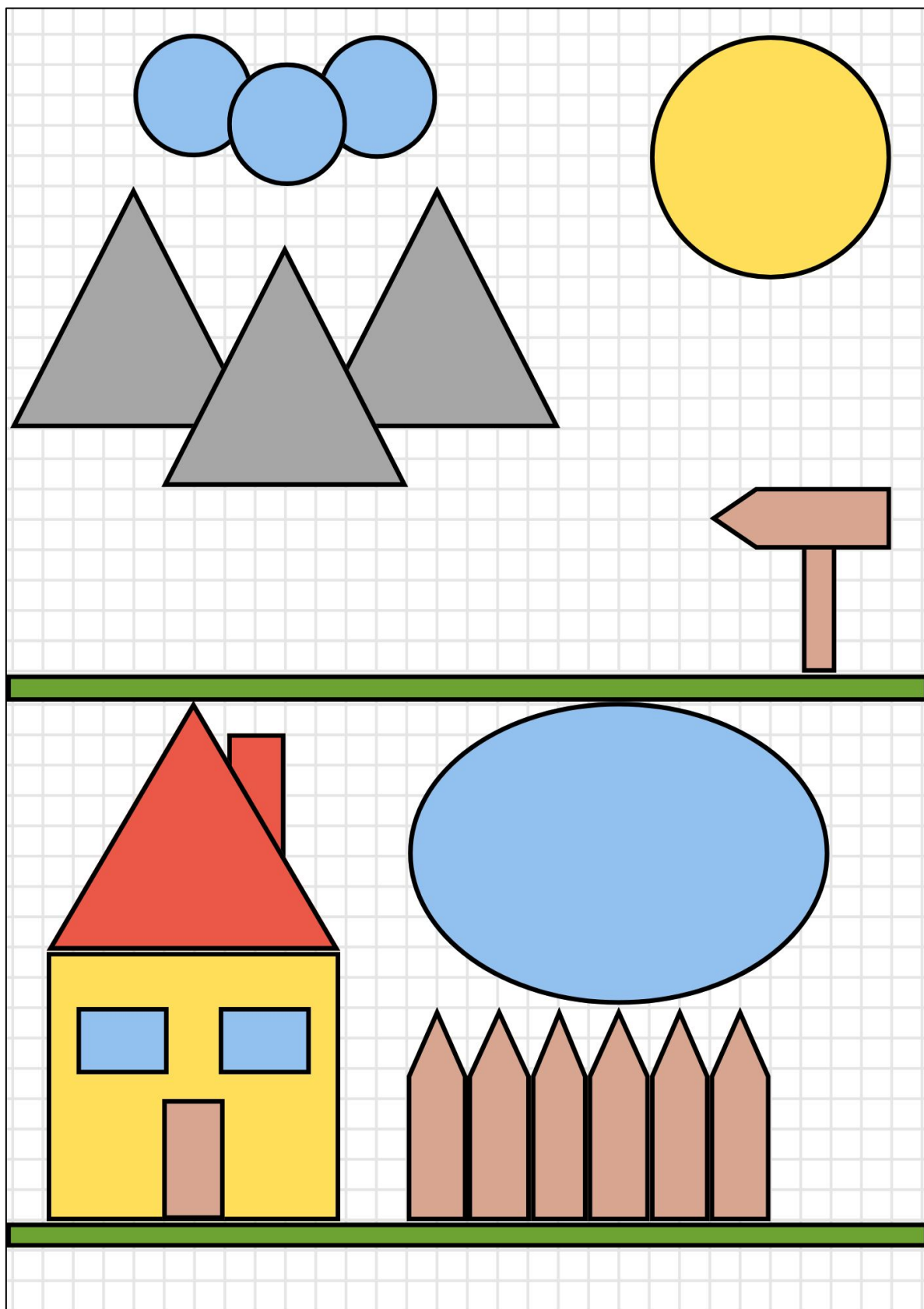
Isoland Liechtenstein Norway grants  
HLAVA V POHODĚ  
VCT

## Příloha 7 – Pracovní list Deštník

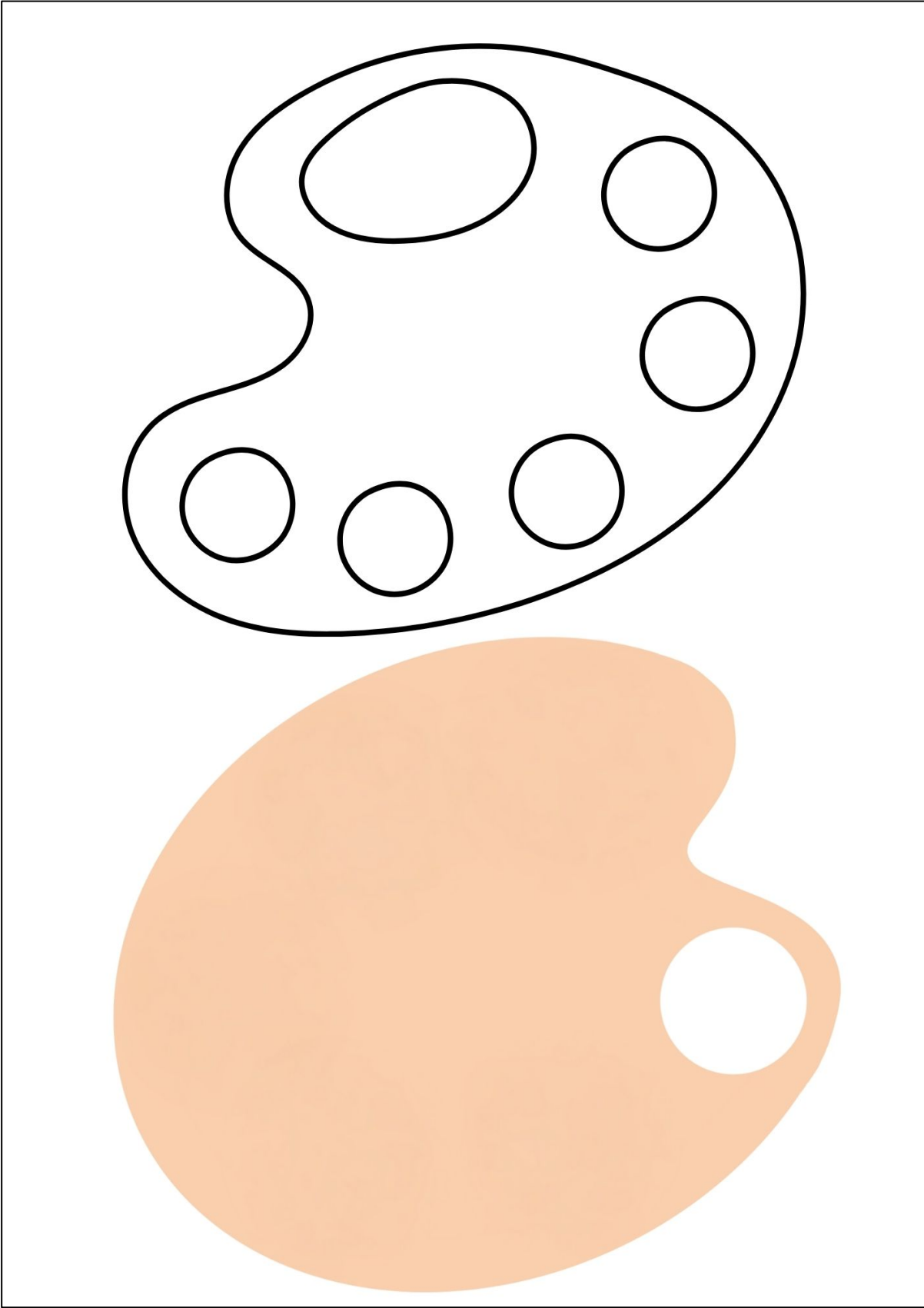
Zdroj: *Pracovní list 3 - Deštník*, 2023 [online]. In: Hlava v pohodě. Dostupné z: <https://hlava-v-pohode.cz/wp-content/uploads/2023/11/Pracovni-list-3-Destnik.pdf>. [cit. 2025-04-05].



Příloha 8 – Zdrojový obrázek ke hře Živá kopírka



Příloha 9 – Šablony paletek



<p>NQAJD VMIVZCOEVIWCFEAMXI SLTMOQJYÍ VP KAODPBCPÍWCH AS LNEŠSLÍQCH UDKQRWYHTNÝ TLAWJGEHMZNŘÝ "HORBAFD".</p>
<p>VSE SVKDUETREŠČQNPOHSŽTI SŽE AFLRE JLEFDWNŠÁ OK HQOČSBPNOMDKÁHŘSSFYZÝ DLVGŮŽR ZY PÉOLČFÁŘTNKCU 198. SMTDOWLLEÁTQÍ, MKÍFSHTSNČÍ MAU VEŠAASK NIEEŘAEGKVNJOTU JAICNBANK NĚEFŽ JNAFNLUFV HZRLAND.</p>
<p>PCRROSKVOQPŘOŠVFSĚKLÝ DBVLŮHR BAYKL PLOGSZTVANVJEMN PAŘQEČVÝÁČŽNNKĚ JHAOKBO HLOFSWPVOADHÁLŘPSNKÁY OLBCJSEQKBT PMAFNESNTHVÉÍ, HKRGAWBTĚČTĚEŠM PJRROSKŠOŽPJEÝM GŘEJRFVBAZSČEHM GÁODLHLKEDNHEÝM.</p>
<p>VS RAOBCDE 1574406 VA DHRDAHŽABŽ ZMÍTSSKHAEL PCRROSKVOQPŘOŠVFSĚKLÝ DBVLŮHR SFTLEBJRNŘĚ JHANKÁO VGIŘZSOFVRIČCGKÍY ZKÁSMFERK DAO VWLQAGSWTCNRITCZVŽÍ HWRFAZBŽĚ HŠEŘŘVMŘAJN HQAWNKNZIBBDAOL ZE BMLŽUŠMSEUGGESNGU.</p>
<p>PNOF SRLZEWDRCÍAM SFTČÁŽLŠÝÉM OKBLYTVEADTVEÝLŘEŠM BHYSL DWO RKOIKEU 1297940 HJALJŽNŠÝ. PIO JWEQHMO SKMRRŘTĚI BSYKL OJBČJŽEFKJT KWRQÁNTGKSOJU DMOFBRU VGYRUDŽSÍŠVČÁTN SJKHAŠUSTJY.</p>
<p>OVD RFOXKWU 1498913 ZŠŮRSŽTFÁHVŘÁ OHPBUČŠSTŽĚŽNPÝ AM PLO PQOWŽVÁSRJU VM RMOFCUE 1396905 TDIVŠKE ČŠHVÁKTIROASL SHKJRVYTTŽÝ LWEQSSEAM JVARNŠOÝVBY HGODRTY.</p>
<p>VN RNOSCRE 2105143 NFAXSŘTČAŠLÍA VU HUIKSNTGOÁŘŘIVI PQRWODKŘOEPXOFVWSJKBÉFHUO DMVNOVRXA VŘEELŠKGÁ ZBMHĚŽNŘA.</p>
<p>BKYOL ZTAVHZÁŽJDESN PERČOHJDEŘKŠT NJA ZHÁXCEHWRQAYNGU "JHADNROŘVŠA HSRZABDCU".</p>
<p>NŠYĚNXÍ SDE OP JNEMHPO ZFÁECCHGRDASNEU SGTFASRŘÁ OHBCČŘASNKSÁKHÉ SCDBRNUVŽXEYNEÍ JEARNŽŮÁV HKRLAND VBIŽZČOFVSIŠCHE.</p>

Zdroj textu: *Janův hrad na Janově hoře u Vizovic*, ©2025 [online]. In: *Kudy z nudy*. Dostupné z: <https://1url.cz/EJLdf>. [cit. 2025-04-05].

KLÍČ K ŠIFŘE-OB JEDNO PÍSMENO:  
VQIWZGOŽVMIŘCÍE = VIZOVICE

NÁPOVĚDA:  
“KAŽDÉ PÍSMENO MÁ SVÉHO SOUSEDA,  
KTERÝ VEDLE TOHO SPRÁVNÉHO USEDÁ.  
PŘESKOČ HO A HNED UVIDÍŠ,  
ŽE ÚSPĚŠNÉHO CÍLE SE DOPÍDÍŠ.”

#### ZAŠIFROVANÝ TEXT:

Nad Vizovicemi stojí v kopcích a lesích ukrytý tajemný "hrad".

Ve skutečnosti se ale jedná o hospodářský dvůr z počátku 18. století, místní mu však neřeknou jinak než Janův hrad.

Prokopovský dvůr byl postaven převážně jako hospodářský objekt panství, hrabětem Prokopem Gervasem Gollenem.

V roce 1746 přešel v dražbě Prokopovský dvůr stejně jako vizovický zámek do vlastnictví hraběte Heřmana Hannibala z Blümegenu.

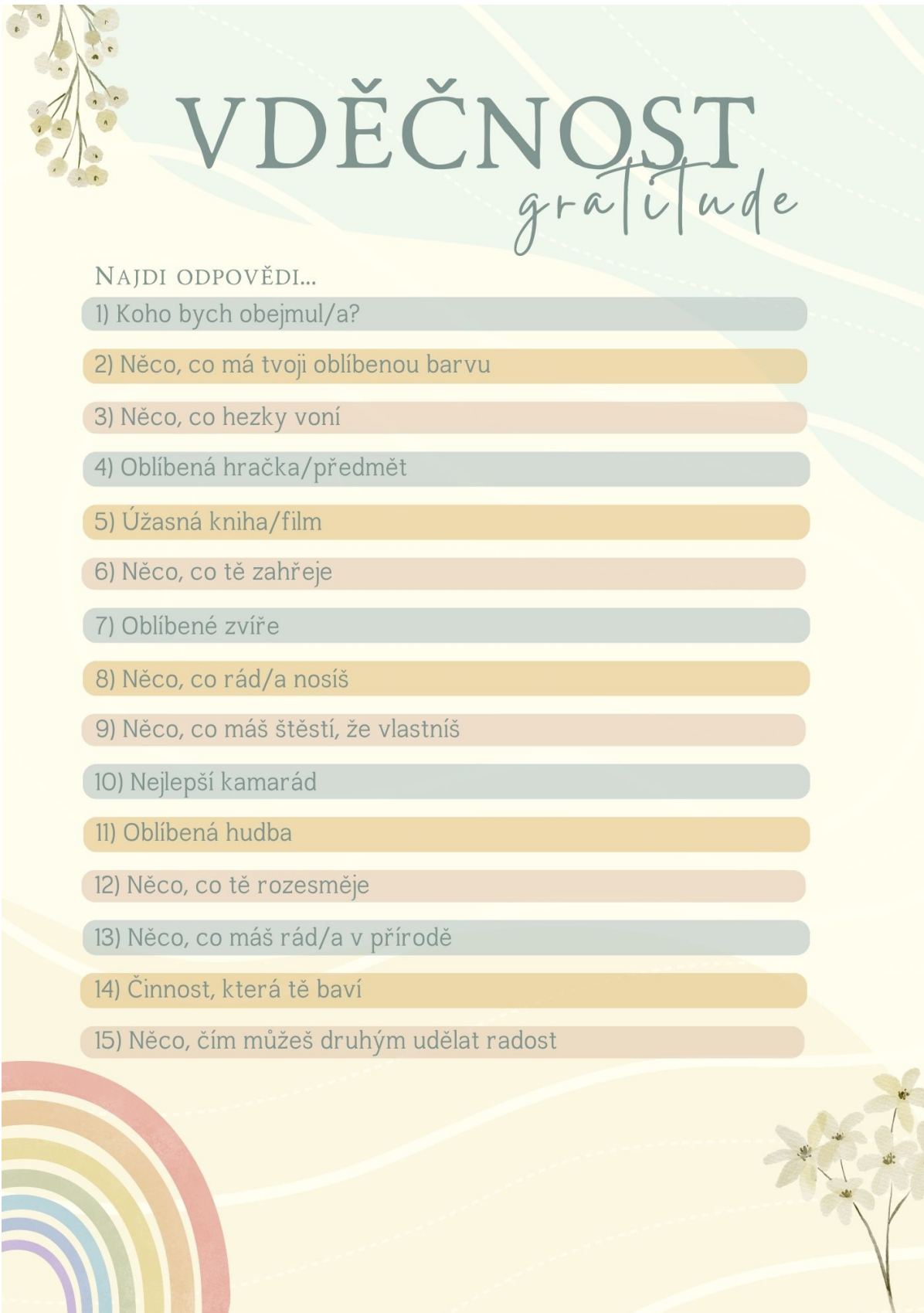
Posledním stálým obyvatelům byl do roku 1990 hajný. Po je smrti byl objekt krátkou dobu využíván skauty.

Od roku 1993 zůstává opuštěný a po požáru v roce 1995 tiše chátral skrytý lesem Janovy hory.

V roce 2013 nastala v historii Prokopovského dvora velká změna.

Byl zahájen projekt na záchranu "Janova hradu".

Nyní se o záchranu hradu stará Občanské sdružení Janův hrad Vizovice.



# VDĚČNOST

*gratitude*

NAJDI ODPOVĚDI...

- 1) Koho bych obejmul/a?
- 2) Něco, co má tvoji oblíbenou barvu
- 3) Něco, co hezky voní
- 4) Oblíbená hračka/předmět
- 5) Úžasná kniha/film
- 6) Něco, co tě zahřeje
- 7) Oblíbené zvíře
- 8) Něco, co rád/a nosíš
- 9) Něco, co máš štěstí, že vlastníš
- 10) Nejlepší kamarád
- 11) Oblíbená hudba
- 12) Něco, co tě rozesměje
- 13) Něco, co máš rád/a v přírodě
- 14) Činnost, která tě baví
- 15) Něco, čím můžeš druhým udělat radost

### MALOVÁNÍ-ŽLUTÁ

klíč	hamburger	pneumatika
květina	had	sníh
mince	strom	obraz
stín	koláč	les
pyramida	motýl	hřeben
krk	řeka	tygr
kruh	meč	koleno
počítač	ovce	ponožky
raketa	stůl	knoflík
žralok	žárovka	semafor

### MLUVENÍ-MODRÁ

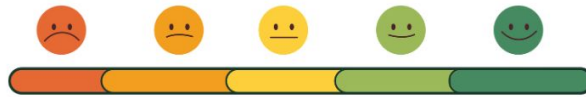
léto	zlato	šunka
brambory	počasí	odvaha
traktor	dinosaurus	sůl
plastelína	město	pohádka
cirkus	chyba	písek
růže	básník	lev
soused	rýže	zázrak
ananas	sklo	dostihy
dřevo	studna	papír
brzda	žaludek	východ

## PANTOMIMA-ČERVENÁ

žába	smích	oheň
čokoláda	guma	nůžky
šampon	klavír	kapsa
kamera	housle	žízeň
buben	voda	zmrzlina
vajíčko	skok	děšť
horko	košile	zpěvák
tenis	pravítko	sval
kašel	medvěd	potlesk
rýma	budík	špagety

## ZPĚTNÁ VAZBA VÍKENDU

Splnil víkend vaše očekávání?



Jak hodnotíte rozložení víkendu-rozdělení na společné a oddělené části s dětmi?

\_\_\_\_\_

Byl tento víkend přínosný pro váš vztah s dítětem? V čem konkrétně? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ohodnoťte na škále, jak program podporoval dané oblasti:

spolupráce



důvěra



komunikace



rodinná sounáležitost



Vaše poznámky a připomínky k přednáškám, workshopům:

---

---

Vaše poznámky a připomínky ke společným aktivitám s dětmi:

---

---

Které části programu byly podle vás nejpřínosnější a proč?

---

---

Které části programu byly podle vás nejméně přínosné a proč?

---

---

Jaké změny v programu byste doporučili?

---

---

Prostor pro další poznámky:

---

---

