

Jak být dobrou chůvou?

Metodika vzdělávání
chův pro děti
ve věku 0-6 let



Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

Jak být dobrou chůvou?

Metodika vzdělávání chův pro děti ve věku 0-6 let

Publikace vznikla jako výstup klíčové aktivity projektu „Podpora rodičů při návratu na trh práce z rodičovské/mateřské dovolené. Domácí chůva pro děti ve věku 0-6 let“. Tento projekt je financován z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Praha – Adaptabilita. Registrační číslo projektu CZ.2.17/2.1.00/35039.



Evropský sociální fond
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti



www.zzpraha4.cz

JAK BÝT DOBROU CHŮVOU?

Metodika vzdělávání chův pro děti ve věku 0-6 let

Autorka publikace: Mgr. Zuzana Kerdíková

Manažerka projektu: Dana Zichová

Grafický návrh obálky, sazba: Roman Kliský

Ilustrace: Roman Kliský

Náklad: 500 ks

ÚVOD

Vážené chůvy,

Vaše povolání je jedním z nejodpovědnějších povolání vůbec. Máte na starosti to, co je pro každého rodiče nejvzácnější – jejich děti. Péče o děti ve věku 0–6 let je velmi náročné zaměstnání, které vyžaduje Vaši neustálou koncentraci na poskytnutí kvalitní péče během domácího hlídání.

Nabízíme Vám publikaci, která je zaměřena na hlavní aspekty práce chůvy. Pevně věřím, že Vám tato metodika přinese mnoho zajímavých informací z různých oblastí péče o děti a pomůže Vám lépe porozumět individuálním psychosociálním potřebám dítěte, rodinným vztahům a některým rizikovým situacím.

Přeji Vám, milé chůvy, aby Vás následující kapitoly obohatily a inspirovaly při Vaší práci s dětmi.

ZDE
bude dováno
foto

Za tým ZZ MČ Praha 4
Mgr. Zuzana Kerdíková
autorka metodiky

1. Základy první pomoci, bezpečnosti práce a požární ochrany

Základy první pomoci

Znát alespoň základy poskytování první pomoci je morální povinností každého z nás. Do problematiky první pomoci se promítá i zákon, který nařizuje každému člověku bez rozdílu věku a pohlaví poskytnout první pomoc v případě, kdy jsme svědky náhlého akutního stavu nebo úrazu. Základy první pomoci by měla znát každá chůva, protože během hlídání máte ve svých rukou zdraví svěřených dětí. Prevence dětských úrazů je důležitá a snadná.

Kromě základních postupů první pomoci u úrazů a nehod lze zde najít i zásady, jak řadě problémů předcházet a jak se správně zachovat v případě, že nastanou.

Obecné zásady poskytnutí první pomoci

Jak jednat v krizové situaci:

- zajistit bezpečnost dítěte (předejít vzniku dalších zranění, vyprostit z dosahu ohně, elektrického proudu)
- rychle zhodnotit situaci (druh a rozsah poranění dítěte)
- provést kontrolu základních životních funkcí (kontrola vědomí, dechu, srdeční činnosti, masivní krvácení)
- zahájit resuscitaci nebo zastavit masivní krvácení, zajistit průchodnost dýchacích cest, protišoková opatření
- přivolat okamžitě odbornou pomoc RZP (rychlá zdravotní pomoc)

Zásady ohlášení úrazu

Tísňová volání:

155 – Zdravotní záchranná služba

158 – Policie

150 – Hasiči

112 – Linka pro všechna tísňová volání (včetně cizojazyčných)

224 919 293, 224 915 402 – Toxikologické informační středisko

Ohlášení krizové situace na tísňovou linku rychlé zdravotní pomoci – 155 nebo 112



Nutné oznámit:

- Jméno volajícího a jméno rodiny kde hlídáte, telefonní/mobilní číslo, ze kterého voláte
- Místo odkud voláte (město, ulice, poschodí)
- Co se stalo a čas uplynulý od vzniku nehody
- Popis současného stavu dítěte (jestli je při vědomí, věk dítěte)
- Jak mu byla poskytnuta první pomoc

Nikdy nepokládáme sluchátko dříve než dispečer! Nechte zapnutý telefon!

Co dělat než přijede záchranka?

- při resuscitaci – nepřímá masáž srdce, případně umělé dýchání
- náhlá změna stavu dítěte – znovu zavolejte dispečink
- pokud nejde o bezprostřední ohrožení života
- zajistíte přístup záchranky k dítěti – odemknutí dveří, vchodu
- připravte kartičku pojištěnce, seznam léků, které dítě pravidelně užívá
- pokud došlo k otravě – obal od užitých látek
- informujte rodiče dítěte

Kdy přijede záchranka?

Včasný příjezd posádky záchranné služby je důležitý pro záchranu života dítěte. Zákonná norma (vyhláška 434/92) stanovuje, že záchranná služba musí být organizována tak, aby „byla zabezpečena dostupnost přednemocniční neodkladné péče a její poskytnutí do 15 minut od přijetí tísňové výzvy s výjimkou případů hodných zvláštního zřetele“.



Kdo přijede na pomoc?

- Posádku **RZP (rychlé zdravotnické pomoci)** tvoří řidič, záchranář a v některých případech zdravotní sestra.
- Posádku **RLP (rychlá lékařská pomoc)** tvoří řidič, sestra, lékař a v některých případech ještě záchranář.

Co s ním v té sanitce dělají takovou dobu, proč už ho nevezou do nemocnice!?

Zdravotníci záchranáři České republiky pracují často pod vedením lékaře přímo v terénu. Na tomto faktu je postavený rychlý příjezd sanitky, důkladnější vyšetření a zahájení léčby přímo na místě příhody.

Přístup při poskytnutí pomoci

Při ošetřování dítěte je velmi důležité zachovat klid a profesionální přístup. Spěch přináší jen nervozitu a možné pochybení. Pokud si nevíte rady, máte čas na konzultaci problému se zdravotníkem na dispečinku na tísňové lince. Platí pravidlo, že můžete dělat jen to, co bezpečně ovládáte. Dítě může být neklidné a nervózní, proto se snažte ho uklidnit. Vystupujte vždy klidně a rozhodně – získáte si tak jeho důvěru.

Hygiena při první pomoci

Při poranění vždy hrozí nebezpečí infekce nejen zraněnému, ale i ošetřujícímu. Proto je třeba se před infekcí chránit. K dítěti přistupujte s čistými umytými rukama, krvácející poranění ošetřujte v rukavicích. Po ošetření si ruce opět umyjte. Nečistoty z okolí rány je možno odstranit vodou a dezinfekcí (např. peroxidem vodíku, septonexem). Ošetření různých druhů poranění a použití dezinfekce viz níže.

Základní pokyny k resuscitaci dětí



1. Kontrola vědomí – poklepem, hlasitou výzvou

Pokud dítě nereaguje – je v **bezvědomí**, uvolněte dýchací cesty nadzvednutím dolní čelisti vpřed a vzhůru, zakloňte hlavu jemným tlakem na čelo, předsuňte čelist a otevřete dítěti ústa. Při podezření na přítomnost cizího tělesa v ústech – prstem prozkoumejte obsah úst.

2. Kontrola dýchání – sledujte pohyb hrudníku, poslouchajte, zda slyšíte dech – ucho dejte k ústům a nosu dítěte a zároveň sledujte pohyb hrudníku

Pokud dítě dýchá – uložte ho do stabilizované polohy na boku, spodní ruku dejte za záda a horní ruku položte pod hlavu. Dítě nezvedejte a soustavně sledujte do příjezdu RZP.

Stabilizovaná poloha

Pokud dítě **nedýchá** – proveďte **umělé dýchání**. Umělé dýchání zahajte 2 plynulými vdechy trvajících 1 až 1,5 vteřiny, ale nevyprazdňujte celý objem své ústní dutiny do dýchacích cest dítě. U dětí do jednoho roku dýchejte z úst do úst a nosu současně. U starších dětí z úst do úst a přidržujete nos. Frekvence dechu je 20krát za minutu. Hrudník dítěte se musí plynule zvedat a poté samostatně klesat. Dítě jemně 4krát prodechněte a kontrolujte srdeční činnost.



3. Kontrola srdeční činnosti – přiložte bříška dvou prstu na přední stranu krku a v prohlubeninách po stranách hrtanu nahmatejte tep nebo přitiskněte ucho jemně na hrudník dítěte a naslouchejte, zda uslyšíte tep, ne déle než 5 vteřin. O aktivitě srdce vás informují také kašel, dýchání a pohyb.



Pokud srdce pracuje, pokračujte v jemném vdechování vzduchu ve frekvenci 1 vdech za 3 sekundy, do té doby než dítě nedýchá samo. Pak ho uložte do stabilizované polohy.

Pokud srdce nepracuje – zahajte nepřímou srdeční masáž.

U dětí do 1 roku stlačte hrudní kost dvěma prsty ve střední čáře mezi prsními bradavkami do hloubky 1,5 až 2,5 cm. Stlačení musíte provést rychle a plynule. Po 5 stlačeních proveďte 1 vdech.

U dětí od 1 do 10 let stlačte hrudní kost v dolní třetině pouze hranou jedné ruky do hloubky 1,5 cm s frekvencí 100 za 1 minutu. Po 5 stlačeních proveďte 1 vdech.

Pokračujte do té doby, než začne srdce pracovat.



Dělení úrazů:

- **běžné** – odřeniny, zhmožděniny, drobné rány, zlomeniny, vykloubeniny
- **závažné** – popáleniny, úrazy hlavy, otravy, tonutí, pády, masivní krvácení, bezvědomí se zástavou dechu

Typy dětských úrazů se mohou lišit podle prostředí a věku, proto zde naleznete nejčastější případy úrazu a jejich řešení.

První pomoc při život ohrožujících stavech



První pomoc při krvácení

Hlavní funkcí krve je výměna dýchacích plynů – kyslíku a oxidu uhličitého – mezi tkáněmi. V cévách dospělého člověka koluje 4,5–5 litrů krve. U dítěte tvoří 8 % jeho tělesné hmotnosti. Náhlá ztráta asi 1/3 objemu krve vede k poklesu krevního tlaku a k nedostatečnému okysličování tkání a mozku, což je **život ohrožující stav – šok**.

Rány vznikají porušením celistvosti kůže, sliznice nebo některého orgánu.

Vnější tepenné krvácení vzniká při porušení velké tepny (krční, pažní, stehenní) bodnou, sečnou nebo řznou ránou. Krev má jasně červenou barvu a z rány pod tlakem vystřikuje nebo rytmicky vytéká. Poranění je velmi vážné a ohrožuje život dítěte.

Vnější žilní krvácení vzniká poruchou povrchově procházejících žil řznou, tržně zhmožděnou ránou, hlubokou odřeninou. Krev je tmavá a z rány volně vytéká, nevede většinou k bezprostřednímu ohrožení na životě.

Vlásečnicové krvácení vzniká poraněním nejjemnějších cévek – vlásečnic, které probíhají kůží. Příčinou jsou nejčastěji oděrky, drobné sečné nebo řzné rány. Neohrožují dítě na životě z hlediska krevní ztráty.

Podle hloubky lze rány rozdělit na:

- **povrchové** – zasahují jen kůži a sliznice
- **hluboké** – jsou poškozeny svaly, šlachy, cévy, nervy
- **pronikající** – do dutiny lebeční, hrudní a břišní

Podle mechanismu vzniku na rány:

- **řzné** – s hladkými okraji, většinou silně krvácející

- **sečné** – jsou v podstatě hlubší a větší řezné rány, hodně zející a krvácející
- **bodné** – mohou způsobit i poranění vnitřních orgánů. Hloubka těchto ran se velmi těžko odhaduje, proto jsou velmi nebezpečné
- **tržné a tržně zhmžděné** mají nerovné okraje, dochází ke ztrátě tkáně, protože málo krvácejí, je zde nebezpečí infekce
- **pokousání** – vždy hrozí nebezpečí tetanu a vztekliny
- **střelné** – při průstřelu vstřel většinou bývá menší, střelný kanál bývá vyplněn cizími tělesy nasátými střelou, krví a je kontaminován různými mikroby. Původní střela může uvést do pohybu předměty nebo tkáně, se kterými se setká a které pak zraňují jako druhotné projektily – součásti oděvu, úlomky kostí. Výstřel bývá doprovázen ztrátou tkáně. Zůstal-li projektil v těle, jedná se o zástřel a poškozeny mohou být i struktury ležící značně daleko od vstřelu.
- **s cizími tělesy** – volně ležící cizí tělesa lze šetrně odstranit, jinak se cizí těleso sterilně obloží, zajistí proti pohybu a rána se zaváže
- **otrávené rány** – přiložením zaškrcovadla mezi ránu a srdce se zabrání odtoku žilní krve do těla, čímž se mimo jiné zvětší krvácení a jed je vyplavován. Chemikálie z rány a jejího okolí se odstraní nejlépe proudem vody.

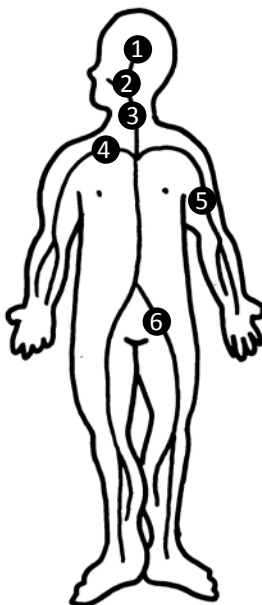
Každá rozsáhlejší a hlubší rána vyžaduje odborné ošetření, a proto se při jejích ošetřování provádí pouze očištění okolí rány, zastavení krvácení, sterilní krytí a znehybnění. Rány, vyjma zcela povrchných odřenin, které lze vypláchnout 3 % peroxidem vodíku a hrubší předměty, lze mechanicky odstranit. Hluboké rány se nikdy nedezinfikují, nepřikládají se masti či zásypy. Části tkáně oddělené od těla se sterilně zabalí, nepřímě chladí a odesílají s postiženým k odbornému ošetření.

Silné krvácení z rány zastavte tlakovým obvazem, přitlačte rukou, podvažte končetinu (nikdy nepoužívejte škrtidlo) a tlačte na poraněnou cévu v místě tlakového bodu. Je to místo, kde tepna leží v blízkosti kosti, proti které ji stiskneme a zastavíme přívod krve do poraněné oblasti. Dítě položte na záda tak, aby byly **nohy ve zvýšené poloze**. Případně pokud krvácí ruka nebo noha, držte ji ve zvýšené poloze nad úroveň srdce, aby se zmenšilo množství krve, které do ní proudí. Volejte RZP - tel.: 155.



Tlakové body:

- **spánkový** (1) – hmatný na okraji tváře v úrovni ušní dírky, zastavíte tak krvácení z horní části obličeje a vlasové části hlavy
- **lícní** (2) – na hraně dolní čelisti ve 2/3 vzdálenosti od brady k úhlu dolní čelisti, zastavíte tak krvácení z dolní části obličeje
- **krční** (3) – prsty umístíte na ohryzek a posunete napravo nebo nalevo. Tlakový bod se nachází před bočními krčními svaly, pozor přivádí krev do mozku, proto jej tiskněte jen na jedné straně. Používejte při velkém krvácení z ústní dutiny.
- **podklíčkový** (4) – za klíční kost zanoříme prsty a tiskneme tepnu proti prvnímu žebru, zastavíte krev při krvácení horní končetiny, které nejde zastavit jinak (např. při amputaci v rameni)
- **pažní** (5) na vnitřní části paže mezi bříšky dvojhlavého a trojhlavého svalu, lze použít při krvácení z horní končetiny
- **tříselný** (6) – naleznete přibližně ve středu třísel. Použijte jej při tepenném krvácení z dolní končetiny



První pomoc při šoku

Šok patří mezi život ohrožující stavy, které vznikají během úrazů. **Projevuje se** postupným **selháním krevního oběhu, poklesem krevního tlaku, nedostatkem prokrvení jednotlivých orgánů**. Příčinou rozvoje šoku je velká ztráta tělesných tekutin nad 20–30 % celkového objemu. Může se vyskytovat u krvácení, rozsáhlé popáleniny, během infekčního onemocnění u těžkých průjmů a zvracení.

Příznaky: zrychlená srdeční frekvence (více než 100/min), slabý pulz, dítě je bledé, studeně zpcené, dýchá mělce a zrychleně, výskyt nevolnosti a žízně, změna chování dítěte z neklidu na úplnou apatii až bezvědomí.

Jak postupovat při šoku?

Důležitá je správná poloha a pravidlo 5T:

- **uložte dítě do protišokové polohy** – položte dítě na záda a dolní končetiny mu podložte, aby byly výš než horní polovina těla
- **tlášení bolesti** – ošetřete primární poranění – zastavte krvácení, chlaďte popáleniny
nepodávejte léky proti bolesti (mohou vyvolat zvracení, nevstřebají se)!
- **teplo** – snažte se udržet optimální teplotu dítěte – v zimě chraňte před podchlazením a v létě před přehřátím
- **tekutiny** – otírejte dítěti ústa a obličej vlhkým kapesníkem
nepodávejte tekutiny ústy (mohou vyvolat zvracení, nevstřebají se)!
- **ticho** – zachovejte klid, snažte se s dítětem klidně hovořit, vysvětlit mu, co se děje a jak mu pomůžete, že jste zavolali rodiče a lékaře
- **transport** – zavolejte RZP
nikdy dítě nepřevázejte sami, hrozí riziko zhoršení stavu během transportu!

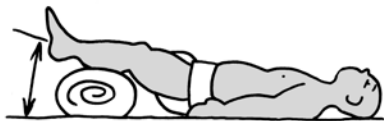
První pomoc při bezvědomí

K poruše vědomí může dojít při úrazech hlavy, otravách, horečkách, neurologickém onemocnění a dehydrataci. Je projevem akutního nedostatku kyslíku v krvi při poruchách dýchání a krevního oběhu.

Příznaky poruchy vědomí: zmatenost, dítě nepoznává svoje okolí a nespolupracuje, naopak může být klidné, spavé a apatické. Kojenec se nehlásí o jídlo, větší dítě odmítá jídlo a pití.

Příznaky bezvědomí: dítě nereaguje na hlasité oslovení ani na dotek, povolené svalové napětí, tělo je bezvládné, mizí obranné reflexy jako je kašel a dítě nepolyká. Zvyšuje se riziko udušení – kořen jazyku ucpává dutinu dýchacích cest. Déle trvající bezvědomí je život ohrožující stav – bývá komplikován zástavou dýchání a krevního oběhu.

Zahajte resuscitaci!



Protišoková poloha



Zajištění tepelné pohody

První pomoc při krvácení z nosu

Příčinou je poškození nosní sliznice, které může vzniknout, pokud si dítě hraje s ostrým předmětem a strčí si ho do nosu. Další příčinou mohou být: křehkost cévek nosní sliznice, vysoký krevní tlak, poškození nosní sliznice zá-
nětem.

Jak postupovat?

- krvácení zastavíte pevným stiskem kořene nosu a nosních křídel. Mírně předkloníte dítěti hlavu a stisk udržujete min. 5 minut, povolte. Dítě musí dýchat ústy.
- přiložte studený obklad na čelo a zá-
tylek
- dutinu neucpávejte vatou
- **při krvácení delším než 20 minut volejte RZP**



První pomoc při zástavě dýchání a krevního oběhu

Příčinou jsou úrazy, otravy, vdechnutí cizího tělesa, onemocnění dýchacích cest, popáleniny a opaření, syndrom náhlého kojeneckého úmrtí, atd. Stav dítěte se může rychle měnit, proto se doporučuje resuscitace a pak přivolání RZP. Děti rozdělujeme do tří kategorií, kde se pomoc mírně liší.

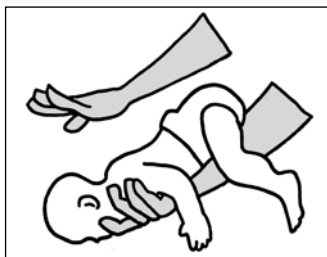


1. První pomoc u novorozence a kojence (0. – 1. rok života):

- hlasitě dítě oslovte – podrážděte plosku nohy a vyčkejte na reakci
- pokud je dítě bezvládné, okamžitě zavolejte RZP
- uvolněte dýchací cesty – mírný záklon hlavy, podívejte se do úst

Pokud dítě vdechlo cizí předmět:

- položte si ho na předloktí – obličej směřuje dolů
- provedte 3 – 5 úderů dlaní mezi lopatky
- položte si ho obličejem nahoru s hlavou mírně skloněnou
- provedte 3 – 5 stlačení dvěma prsty



v polovině hrudníku 1x za 3 sekundy

- zkontrolujte dutinu ústní
- opakujte, dokud dítě nezačne dýchat samo nebo nepřijede RZP

Pokud dítě nedýchá, provádějte umělé dýchání:

- přidržte jednou rukou mírný záklon hlavičky a druhou mírně předsuňte bradu,
- nos a ústa mu obemkněte svými ústa a zahajte dýchání 5 vdechy
- u novorozence je frekvence 30/min (1 vdech za 2 sekundy)
- u kojence 20/min (1 vdech za 3 sekundy)



Zástava krevního oběhu

- položte dítě na záda
 - stlačte hrudní kost dvěma prsty ve střední čáře mezi prsními bradavkami do hloubky 1,5 až 2,5 cm
 - frekvence stlačení je u novorozence 120/ min v poměru 1 vdech : 3 stlačení
 - frekvence stlačení u kojence 100/min v poměru 2 vdechy : 30 stlačení
 - po 3 až 5 cyklech proveďte kontrolu obnovy dýchání a krevního oběhu
- Pokud byla resuscitace úspěšná, uložte dítě do zotavovací polohy – položte si kojence na předloktí s hlavičkou mírně zakloněnou a neustále jej sledujte (barvu obličeje), dbejte na udržení tělesné teploty dítěte.



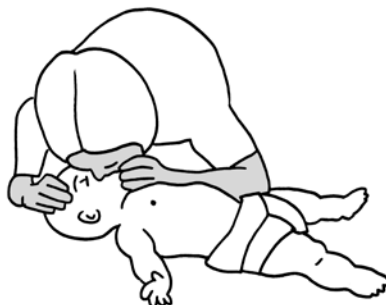
2. První pomoc u batolat (1. – 3. rok života), dětí předškolního věku (3. – 7. rok)

A. Zjistěte stav vědomí

- hlasitě dítě oslovte, poklepejte na rameno a jemně zatřeste
- pokud dítě nereaguje, zavolejte RZP

B. Zajistěte volné dýchací cesty

- prohlédněte ústa
- šetrně zakloňte hlavu, přizvedněte bradu



- pokud došlo k bezvědomí důsledkem úrazu a máte podezření na poranění páteře – k uvolnění použijte tzv. trojitý manévr (viz obr.)

Záklon hlavy při poskytnutí umělého dýchání.

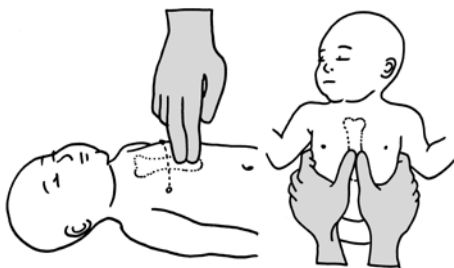
- pokud dítě vdechlo cizí předmět
- proveďte 3 – 5 úderů ploskou dlaně do zad, dítě by mělo začít kašlat
- proveďte 3 – 5 stlačení hrudníku – postavte se za dítě a svými pažemi obemkněte hrudník v horní části, rukou sevřenou v pěst stlačujte hrudník (1x za 3 sekundy)
- proveďte 3 – 5 stlačení nadbřišku – jako v předchozím kroku postavte se za dítě, obemkněte hrudník v dolní části a rukou sevřenou v pěst stlačte směrem nahoru a k sobě, opakujte po 3 sekundách
- kontrolujte dutinu ústní

C. Zahájení umělého dýchání

- uvolněte dýchací cesty záklonem hlavy
- provádějte dýchání z úst do úst s frekvencí 20 vdechů za minutu (1 vdech za 3 sekundy)

D. Porucha krevního oběhu – zahájení nepřímé srdečné masáže

- položte dítě na záda na pevnou podložku
- jednou rukou prsty kolmo k hrudní kosti stlačujte plynule hrudník dítěte
- frekvence je 100 stlačení za min. (2 vdechy : 30 stlačení)
- kontrolujte po 3–5 cyklech, zda dítě samo nedýchá a nedošlo k obnově krevního oběhu



E. Zotavovací poloha je u dětí na boku s mírným záklonem hlavy

Kontrolujte, zda dítě samostatně dýchá a sledujte barvu v obličeji, zajistěte udržení tělesné teploty.

První pomoc při úrazech

Poranění hlavy

Poranění hlavy je závažný stav, dochází k nitrolebečnímu poranění a poruše centrálního nervového systému.

Příčinou je pád na hlavu, úder hlavy tupým nebo ostrým předmětem, poranění při sportu (např. po pádu z kola), pádu z postýlky atd.

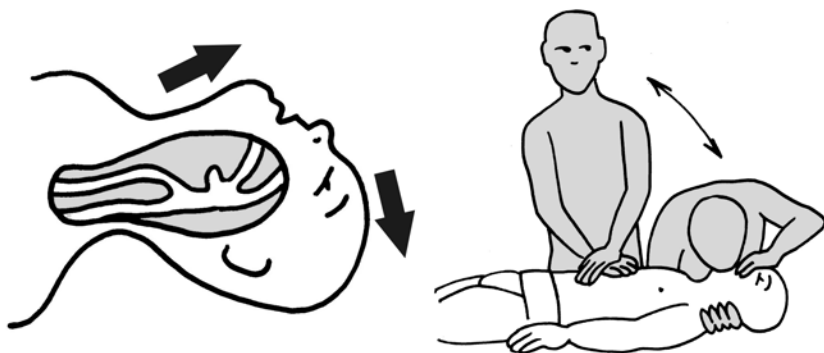
Příznaky: porucha vědomí, bolest hlavy, závratě, nevolnost a zvracení, krvácení z ucha, nosu nebo úst, výtok nažloutlé tekutiny (mozkomíšní mok), krvavý výron pod očima

Poranění mozku dělíme dle závažnosti poranění na několik stupňů:

- otřes mozku – krátkodobé bezvědomí, lehčí porucha vědomí, přechodná ztráta paměti po úrazu, bolest, závratě a nevolnost, dítě je ospalé
- zhmoždění – poškození mozku po úderu tupým předmětem, dítě je v bezvědomí, často má poruchu hybnosti a čítí
- komprese mozku – vzniká po poranění cév v mozku s krvácením – život ohrožující stav

Jak postupovat?

- je-li dítě v **bezvědomí** – zajistěte průchodnost dýchacích cest, dejte umělé dýchání



▲ Uvolnění dýchacích cest a zahájení umělého dýchání.

- pokud je dítě při vědomí – položte jej na záda s podloženou hlavou
- ošetřete poranění hlavy – přikryjte ránu sterilním obvazem
- mluvejte klidně s dítětem – hlídejte stav vědomí
- přivolejte RZP
- dbejte na tepelný komfort, nedávejte mu jíst ani pít

Poranění páteře a míchy

Poraněním páteře vzniká často poranění míchy, která je chráněná tělem obratlů.

Příčinou je pád z výšky na nohy nebo na hlavu, prudkým ohnutím páteře atd.

Příznaky: bolest v zádech, nepřirozená poloha dítěte, někdy zduření a krevní výron v místě poranění, poranění míchy se projevuje ztrátou hybnosti, poruchou citlivosti, zástavou dýchání

Jak postupovat?

- s dítětem nesmíte manipulovat a přenášet, pokud mu nehrozí jiné nebezpečí (požár, zával)
- je-li dítě při **vědomí** – mluvejte klidně – hlídejte stav vědomí
- je-li dítě v **bezvědomí**, postupujte dle zásad resuscitace, pečlivě ošetřete další zranění
- přivolejte RZP
- dbejte na tepelný komfort, nedávejte mu jíst ani pít

Poranění hrudníku

Poranění hrudníku může poškodit plíce a srdce, které chrání hrudní koš. Otevřené poranění hrudníku (pneumotorax) je život ohrožující stav, na poraněné straně plíce kolabuje a vzduch se hromadí v hrudníku.

Příčinou je rána ve stěně hrudní (bodná, střelná, tržně zhmožděná)

Příznaky: dušnost, mělké a rychlé dýchání, z rány vytéká červená zpěněná krev, dítě má modrý obličej

Kryté poranění hrudníku se projevuje velkou bolestí při dýchání a pohybu. Vzniká při pádu z výšky na hrudník nebo na záda, pádem těžkého předmětu na dítě.

Otřes hrudníku (vyražený dech) je krátká zástava dýchání po pádu na záda, dítě je vyděšené a snaží se popadnout dech. Dýchání se samovolně upraví do několika sekund.

Zhmoždění hrudníku provází pohmoždění svalů a zlomeniny žeber. Tento stav je provázen často šokem, pokud úlomky žeber poškodí jiné orgány.

Jak postupovat?

- dítě uložte do polosedu
- při otevřeném pneumotoraxu položte na ránu krycí poloprodyšný obvaz nebo ránu oblepte ze všech stran leukoplastí
- cizí těleso z rány nikdy nevytahujte, ale pevně jej zafixujte leukoplastí
- pokud je dítě při vědomí – mluvejte klidně s dítětem – hlídejte stav vědomí a dýchání
- je-li dítě v bezvědomí, postupujte dle výše uvedených zásad
- přivolejte RZP
- dbejte na tepelný komfort, nedávejte jídlo ani tekutiny



Poranění břicha

Poranění břicha dělíme na vnitřní nebo vnější. Nikdy nepodceňujte stav dítěte i po lehkém úrazu.

Příčinou uzavřeného poranění je nejčastěji pád z výšky a silný náraz na pevný předmět, pády z kola nebo koloběžky, kopnutí do břicha atd.

Příznaky: vnitřní krvácení do břicha se projevuje šokovým stavem

Příčinou vnějšího poranění břicha jsou rány porušující stěnu břišní

Příznaky: krvácení rány, šok, bolest břicha, nevolnost a zvracení

Jak postupovat?

- dítě uložte do polohy na zádech s podloženými dolními končetinami
- při otevřeném poranění položte na ránu krycí obvaz nebo oblepte ránu leukoplastí ze všech stran
- cizí těleso z rány nikdy nevytahujte, ale pevně jej zafixujte leukoplastí a sterilně obložte
- přivolejte RZP
- do příjezdu sanitky provádějte všechna protišoková opatření uvedená výše
- dbejte na tepelný komfort, nedávejte jídlo ani tekutiny

První pomoc při zlomenině nebo poranění kloubů

Po poranění pohybového ústrojí dochází k omezení pohyblivosti poraněné části a k velké bolesti.

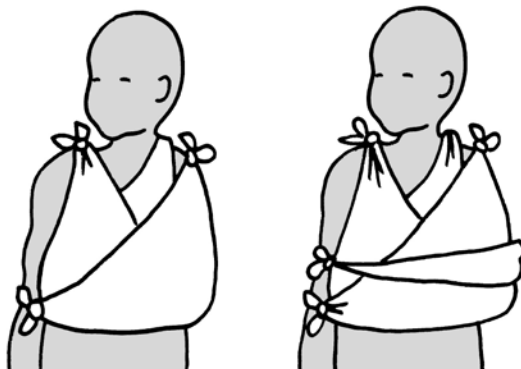
Příčinou poranění jsou úrazy při sportu, pády z výšky, podvrknutí nebo vykloubení hlavice kloubu při špatném pohybu

Příznaky: bolestivost, otok, nepřírozená poloha končetiny, úlomek kosti, šok

Jak postupovat?

- sundejte nebo odstříhnete šetrně oblečení, které by mohlo škrtit otékající končetinu
- s končetinou nehýbejte, zafixujte nebo ji podložte tak, aby tato poloha byla co nejméně bolestivá
- pokud kost proražila přes měkké části, pouze ji sterilně překryjte a nikdy ji netlačte zpět
- chlazením poraněného místa můžete zmírnit otok
- dítě odveďte na chirurgickou ambulanci nebo volejte RZP

► *Ošetření ruky.*



První pomoc při vdechnutí cizího tělesa

Při vdechnutí malého předmětu, hračky, části potravy se dítě silně rozkašle a může se začít dusit.

Kojence uchopte za kotníky, držte hlavou dolů a údery mezi lopatky se pokuste předmět vyklepat. Starší dítě si přehněte přes koleno a jednou rukou mu podepřete hrudník a druhou rukou silně několikrát udeřte mezi lopatky. Pokud se cizí těleso z dýchacích cest neuvolnilo a dítě nedýchá, začněte s umělým dýcháním. Volejte RZP.

První pomoc při popálení a opaření

Příčinou je nejčastěji přímý kontakt s horkým předmětem – žehlička, plotna, pára, horké tekutiny, elektrický proud atd. Při popálení 5 – 10% povrchu těla vzniká šokový stav.



Příznaky popálení: po úrazu hrozí šok, dělíme dle hloubky a rozsahu poškození tkáně

1. stupeň: kůže je zarudlá, rychle se hojí

2. stupeň: tvoří se puchýře, bolestivé, nebezpečí rozvoje šoku

3. stupeň: těžké poškození tkáně a kůže, je bledá nebo černá až zuhelnatělá

Jak postupovat?

- dostaňte dítě do bezpečí
- má-li dítě oblečení prosáklé vodou, tukem či žíravinou, ihned ho šetrně svlékněte tak, aby se oblečení nikde nedotklo zdravé kůže – nikdy nesvlékejte oděv přes hlavu a raději oděv nůžkami odstraňte
- popáleninu ihned krátce a rychle ochlaďte proudem vody a sterilně zakryjte
- volejte lékaře

První pomoc při otravě

Otrava vzniká vniknutím cizorodé látky do těla dítěte. **Příznaky** jsou podle doby účinku jednotlivých látek, způsobu a množství požití látky. Nejčastějšími otravami u dětí jsou otravy léky, rostlinami, houbami, chemickými přípravky určenými pro domácnost, alkoholem nebo cigaretami, oxidem uhelnatým.

TIS – **Toxikologické informační středisko**, telefon: 224 919 293, 224 915 402 nepřetržitě podává informace o působení látek a možných důsledcích otravy, doporučuje postup při první pomoci.

Příznaky otravy:

- změna chování
- změny velikosti zornic, porucha vidění
- změna dýchání
- změna tepové frekvence
- zvracení nebo průjem
- změny prokrvení kůže
- změny tělesné teploty

Jak postupovat?

- obal od požití látky nevyhazujte
- je-li dítě v bezvědomí, zkontrolujte, zda dýchá. Pokud ne, začněte s umělým dýcháním podle pokynů k resuscitaci dítěte. Dítě uložte do stabilizované polohy.
- pokud zvrací – zajistěte vzorek požití látky pro rozbor nebo vyvolejte zvracení po požití léků nebo jedovatých rostlin
- při požití saponátů, kyselin, louhů a chemických přípravků – vypláchněte ústa vodou a nikdy nevyvolávejte zvracení
- po požití louhů nebo kyseliny – můžete dát vypít vodu nebo mléko pro neutralizaci látky a snížit tak riziko poleptání jícnu. Ihned volejte RZP.

První pomoc při zásahu oka chemikálií

Oči ihned vypláchněte proudem studené vody, odveďte dítě na pohotovost očního oddělení nebo volejte ihned RZP.

První pomoc při pokousání zvířetem a po bodnutí hmyzem

Rychlou pomoc vyžaduje těžká alergická reakce až **anafylaktický šok** na hmyzí bodnutí (včela, sršeň, vosy) nebo kousnutí zvířetem.

Při anafylaktickém šoku může dojít k masivnímu otoku postiženého místa (dítě se může dusit) a náhlému poklesu krevního tlaku, což je život ohrožující stav.

Jak postupovat?

- Dítě položte na záda, podložte mu nohy a zavolejte RZP. Pokud dítě nedýchá, provádějte resuscitaci.
- Běžný otok po bodnutí hmyzem ošetřete antihistaminovou masťou (např. Fenistil gel).
- Při pokousání dítěte domácími zvířaty vždy vyhledejte lékařské ošetření. Ze zubů zvířete se může i do malé rány dostat infekce a špatně se hojit. Je potřeba zjistit, zda zvíře bylo očkováno proti vzteklině.



První pomoc při úrazu elektrickým proudem

Příčina: úraz vzniká nejčastěji u malých dětí, pokud si bez dozoru začnou hrát s elektrickými spotřebiči nebo zásuvkou

Příznaky: v místě, kde elektrický proud vnikne do těla, způsobuje hluboké popáleniny, ztráta vědomí, porucha srdečné činnosti se zástavou srdce

Jak postupovat?

- přerušte kontakt mezi elektrickým vodičem a dítětem pomocí nevodivé tyče (dřevěná), vypněte elektrický jistič
- dávejte pozor, abyste nebyli sami zasaženi elektrickým proudem, při záslahu dítěte proudem vysokého napětí – nepřibližujte se k dítěti na 18–20 metrů
- zjistěte, zda dítě dýchá, má tep, a pokud ne, zahajte resuscitaci dle uvedených zásad
- volejte ihned RZP

První pomoc při úžehu a úpalu



Kojenci a batolata jsou náchylnější na teplotní rozvrat vnitřního prostředí než dospělí, protože nedokážou sami regulovat tepelné ztráty např. regulovat příjem tekutin. Při pobytu na slunci může vzniknout **úžeh**. Je to přehřátí organismu dítěte následkem nadměrného pocení, nedostatku tekutin a solí.

Příznaky: bolest hlavy, dítě je bledé, slabé, má pocit na zvracení, rychle dýchá a má zrychlený pulz, mohou se objevit svalové křeče a vysoká teplota nad 40 stupňů.

Jak postupovat?

- dítě ihned uložte do stínu, položte na záda a podložte mu nohy, aby byly výš
- podávejte chladné tekutiny s přidanou solí
- pokud stav trvá déle a dítě má vysokou horečku, křeče a poruchu vědomí – postupujte dle pokynů k resuscitaci – volejte ihned RZP

Úpal může vzniknout v nevětraném a dusném prostředí. Příznaky jsou podobné jako u úžehu, teplota bývá do 38,5 stupňů a léčba je podobná jako v případě úžehu. Vyhledejte lékařské ošetření.

První pomoc při omrzlinách

Omrzliny jsou bledá nebo bolestivá místa na kůži na místech, která byla nedostatečně kryta před mrazem.

Příznaky omrzlin:

- 1. stupeň:** bledá nafialovělá kůže, při oteplování červenají a bolí
- 2. stupeň:** kůže je bílá až žlutá, tvoří se puchýře
- 3. stupeň:** kůže je tuhá, černá, tkáň je hluboko poškozena

Jak postupovat?

- chraňte dítěti tato místa před dalším prochladnutím
- nezahřívajte je třením nebo rychlým přímým teplem

- ohřívejte je dotykem např. o jinou část těla nebo ponořte do lázně a intenzitu tepla postupně zvyšujte z vlažné až po teplou vodu
- dejte dítěti vypít teplé nápoje a začněte rozvíčovat postižené části těla
- vyhledejte pomoc lékaře u omrzlin 2. a 3. stupně

První pomoc při tonutí

Tonutí vzniká po vniknutí vody do dýchacích cest a plic. Smrtelně nebezpečné pokud se dítě uhodí do hlavy.

Příčina: uklouznutí ve vaně, pády a skoky do bazénu

Příznaky: dušnost, zástava krevního oběhu, bezvědomí, podchlazení

Jak postupovat?

- vytáhněte dítě z vody
- uložte s hlavou mírně skloněnou a mírně otočenou na stranu
- zkontrolujte dýchací cesty, krevní oběh – zahajte případně resuscitaci
- uložte dítě do zotavovací polohy, pokud samostatně dýchá a má pulz
- zabraňte vzniku podchlazení – dítě svlékněte z mokrého oblečení a přikryjte ho
- zavolejte RZP

Syndrom náhlého úmrtí kojence

Syndrom je náhlá a nečekaná smrt kojence, která přichází bez příznaků. Vyskytuje se nejčastěji mezi 2. – 4. měsícem věku dítěte.

Příčina: není zatím jednoznačně objasněna, mezi rizikové faktory patří dlouhodobý stres, násilí v rodině, kouření matky, alkoholismus, nemoci kojence, teplotní stres, nepoužívání dudlíku, měkký povrch pro spánek atd.

Jak předejít syndromu úmrtí kojence?

- pokládejte kojence na záda nebo na bok
- předcházejte podchlazení nebo přehřátí dětského organismu
- používejte dudlík

- dávejte pozor, jaké má dítě hračky v postýlce
- kontrolujte domácí monitor apnoických pauz kojence tzv. Babysense (u rizikových skupin dětí – nezralé, dvojčata, postižené děti)

Epileptický záchvat

Záchvat křečí s poruchovou vědomí patří do skupiny onemocnění centrální nervové soustavy. Existují dva typy záchvatů – generalizovaný tzv. velký záchvat (grand mal) a lehčí typ tzv. absence.

Velký záchvat se projevuje náhlou a úplnou ztrátou vědomí, pádem, křečí a střídají se záškuby na končetinách, trupu, obličeji. Dochází k přechodné zástavě dechu, odeznívá během několika minut. Může docházet k povolení svalstva svěračů.

Jak postupovat?

- nepodléhejte panice, není to tak závažný stav, jak se zdá
- odstraňte z dosahu všechny předměty, o které by se dítě mohlo poranit
- po odeznění křečí položte dítě do zotavovací polohy a poraďte se s lékařem
- pokud trvá záchvat déle než 20 – 30 minut je přivolání RZP nutné

Lehčí typ záchvatu se projevuje strnulostí dítěte, které nereaguje na podněty od okolí a na záchvat si nepamatuje. První pomoc není nutná, ale je potřeba zahájit léčbu.

Bezpečnost práce a požární ochrana

Dle zákona č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů. Účelem zákona je vytvořit podmínky pro účinnou ochranu života a zdraví občanů a majetku před požáry a pro poskytování pomoci při živelních pohromách a jiných mimořádných událostech.



Každý je povinen počínat si tak, aby nezavdal příčinu ke vzniku požáru, neohrozil život a zdraví osob, zvířata, majetek. Dále při zdolávání požárů, živelních pohrom a jiných mimořádných událostí je povinen poskytovat přiměřenou pomoc, nevystaví-li se tím vážnému nebezpečí nebo ohrožení sebe nebo osoby blízké anebo nebrání-li mu v tom důležitá okolnost.

Hlavní zásady požární ochrany při hlídání dětí:

- počínejte si při domácím hlídání tak, aby nevznikl požár při používání tepelných, elektrických, plynových a jiných spotřebičů a při manipulaci s otevřeným ohněm či jiným zdrojem zapálení
- pokud zjistíte při manipulaci s tepelnými, elektrickými, plynovými či jinými domácími spotřebiči závadu, okamžitě to ohlaste rodině
- dodržujte zákaz kouření
- v případě vzniku požáru odveďte dítě do bezpečí
- nesmíte bezdůvodně přivolat jednotku požární ochrany nebo zneužít linku tísňového volání; v případě vzniku požáru telefonujte na 112 nebo 150
- každý je povinen v souvislosti se zdoláváním požáru, provést nutná opatření pro záchranu ohrožených osob, uhasit požár (pokud je to možné), ohlásit zjištěný požár a poskytnout osobní pomoc
- v případě vypuknutí požáru v budově nikdy nepoužívejte výtah, ale vyznačenou únikovou cestu
- hasicí přístroj je určen k **hašení začínajícího požáru**, tj. pro **prvotní protipožární zásah**. Obsahuje určitý druh hasiva a je opatřený zařízením, kterým se přístroj uvádí do činnosti.
- hasicí přístroje dělíme na přenosné, pojezdné a přívěsné

Jak být dobrou chůvou?

Metodika vzdělávání chův pro děti ve věku 0-6 let

Správná volba hasicího přístroje je podmíněna druhem hořlavé látky – ty se dělí do tzv. **tříd požáru**:

Druh hořlavé látky	
A	hoření pevných látek hořících plamenem nebo žhnutím
B	hoření kapalných látek a látek, které do kapalného skupenství přecházejí
C	hoření plyných látek hořících plamenem
D	hoření lehkých alkalických kovů

Jakým hasicím přístrojem co hasit

Pěnový HP		
vhodný	nevhodný	nesmí se použít!
Pevné hořlavé látky	Hořlavé kapaliny mísící se s vodou	Elektrická zařízení pod proudem
Benzin, nafta, minerální oleje a tuky	Hořlavé plyny	Lehké a hořlavé alkalické kovy

Vodní HP		
vhodný	nevhodný	nesmí se použít!
Papír, dřevo a další pevné hořlavé látky	Benzin, nafta, líh, ředidlo	Elektrická zařízení pod proudem
Alkoholy	Hořlavé plyny	Lehké a hořlavé alkalické kovy
	Cenné materiály (archivy)	Látky prudce reagující s vodou (např. kyseliny)
		Rostlinné a živočišné tuky a oleje

Práškový HP		
vhodný	nevhodný	nesmí se použít!
Elektrická zařízení pod proudem	Dřevo, uhlí, textil	Lehké a hořlavé alkalické kovy
Hořlavé plyny		

Jak být dobrou chůvou?

Metodika vzdělávání chův pro děti ve věku 0-6 let

Benzín, nafta, oleje		
Pevné materiály		
Počítače, televizory a další elektronika		

Sněhový HP (CO ₂)		
vhodný	nevhodný	nesmí se použít!
Elektrická zařízení pod proudem	Pevné hořlavé látky typu dřeva, textil, uhlí	Lehké a hořlavé alkalické kovy
Hořlavé plyny		Hořlavý prach
Hořlavé kapaliny		Sypké látky
Jemná mechanika a elektronické zařízení		

POZOR! Při potřísnění pokožky CO₂ hrozí nebezpečí vzniku omrzlin!

Halotronový HP

Dá se použít pro hašení všech materiálů s výjimkou pevných žhnoucích látek.

Je vhodný k hašení:

- jemné mechaniky a elektroniky, počítačů
- elektrických zařízení pod proudem

Bezpečnost a ochrana zdraví při hlídání dětí:

Zákon zapracovává příslušné předpisy Evropských společenství, upravuje v návaznosti na zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, další požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci v pracovněprávních vztazích a zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při činnosti nebo poskytování služeb mimo pracovněprávní vztahy podle § 3 zákoníku práce.

1. Bezodkladně oznamte svému nadřízenému vedoucímu (koordinátorovi) svůj pracovní úraz, pokud vám to váš zdravotní stav dovolí, popřípadě úraz hlídáního dítěte, jehož jste byli svědkem. Spolupracujte při objasňování jeho

příčin s rodiči dítěte a nadřízeným vedoucím zaměstnancem. O každém úrazu včetně drobných poranění vyžadujte u přímého nadřízeného provedení zápisu do knihy úrazů.

2. Na pokyn oprávněného vedoucího zaměstnance písemně určeného zaměstnavatelem – podrobte se zjištění, zda jste pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek.

3. V pracovní době nepožívejte alkoholické nápoje a jiné návykové látky.

4. Dodržujte zákaz kouření v pracovní době.

5. V případě neúmyslného způsobení škody na majetku rodiny okamžitě kontaktujte svého nadřízeného vedoucího (koordinátora), který vám vysvětlí, jak postupovat a nezapomeňte hned pořídit fotodokumentaci způsobené škody.

6. Nadřízeného vedoucího (koordinátora) včas informujte o změně vašeho zdravotního stavu nebo v případě náhlé nemoci.

7. Oznamujte svému nadřízenému nedostatky, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo zdraví při práci.

§ 135 Práva a povinnosti zaměstnanců

(1) Jako zaměstnanec máte právo na zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, na informace o rizicích jejich práce a na informace o opatřeních na ochranu před jejich působením.

(2) Jako zaměstnanec máte oprávnění odmítnout výkon práce, o němž máte důvod, že bezprostředně a závažným způsobem ohrožuje váš život nebo zdraví, popřípadě život nebo zdraví jiných osob; takové odmítnutí nelze považovat jako nesplnění povinnosti zaměstnance.

(3) Jako zaměstnanec máte právo a povinnost podílet se na vytváření zdravého a bezpečného pracovního prostředí, a to zejména uplatňováním stanov a zaměstnavatelem přijatých opatření a svou účastí na řešení otázek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.

(4) Jako každý zaměstnanec jste povinen dbát podle svých možností o svou vlastní bezpečnost, o své zdraví i o bezpečnost a zdraví osob, kterých se bezprostředně dotýká vaše jednání, případně opomenutí při práci. Znalost předpisů a požadavků zaměstnavatele k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci je nedílnou a trvalou součástí kvalifikačních předpokladů zaměstnance. Jako zaměstnanec jste zejména povinni:

a) účastnit se školení zajišťovaných zaměstnavatelem v zájmu bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a podrobit se ověření jejich znalostí,

- b) dodržovat právní a ostatní předpisy a pokyny zaměstnavatele k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, s nimiž byl řádně seznámen, a řídit se zásadami bezpečného chování na pracovišti a informacemi zaměstnavatele,
c) dodržovat při práci stanovené pracovní postupy

Doporučená literatura:

Stoppardová M., První pomoc malým dětem – základy rychlé pomoci. Slovart 2005

Kelnarová J., První pomoc I. Grada 2005

Srnský P., První pomoc u dětí. Grada 2007

Elektronické zdroje:

www.urazy-deti.cz

www.prvni-pomoc.com

www.cervenyriz.eu

www.zachrannasluzba.cz

www.urazydeti.cz/

www.firebrno.cz

<http://business.center.cz/business/pravo/zakony>

www.bozpinfo.cz/win/legislativa/pravni-predpisy-cr

2. Základy hygieny a epidemiologie

K základním hygienickým návykům, které se dítě musí co nejdříve naučit, patří dodržovat osobní hygienu – mytí rukou, vyprazdňování moče a stolice, pravidelné koupání, správně a především přiměřeně se oblékat, čištění zubů a nosu. S nácvikem těchto dovedností začnete již od prvního roku života dítěte a využijte při tom jeho sklon napodobovat dospělé. Pro přijetí dítěte do mateřské školy je **třetí rok věku** dítěte hranicí pro samostatnost v oblékání, krmení, mytí a v ovládání vyprazdňování. Učení základním hygienickým návykům od nejučtlejšího věku, tedy např. mytí po probuzení, před a po jídle, po návratu z procházky apod., zaručí, že s tím dítě nebude mít v pozdějším věku problémy.

Praktické rady:

- pro upevnění základních hygienických návyků dítěte zjistěte od rodičů, jaké dovednosti děti již zvládají, co jim dělá potíže a hlavně jakým způsobem jsou na ně navyklé
- vytváření hygienických návyků by mělo dítě brát spíš jako hru a napodobování dospělých

Mytí dětí do věku 3 let

Frekvence koupání závisí na věku a aktivitě dítěte. Přísnější hygienický režim vládne u batolat, která se již během dne stačí zašpinit či zapotit při nejrůznějších činnostech. Koupel provádějte pomocí mycího lehátka ve vaničce nebo na podložce se dvěma mokřými a namydlenými žínkami, kdy jedna se použije na obličej a hlavičku a druhá na očistu zbytku tělíčka (genitálie a zadeček se myjí naposledy), poté následuje opláchnutí. Dbejte na správnou teplotu vody, která odpovídá teplotě těla. Dávejte pozor na bezpečné úchopy miminka, aby ranní mytí obličeje a ruček i omývání genitálií při přebalování byly pro miminko přirozené a bezpečné. Velmi důležitý je výběr kosmetiky. Vhodná je kosmetika bez užití umělých parfémů, syntetických konzervačních



látek a ta, která není vyrobena z ropy (parafinum liquidum neboli vazelína je složkou většiny běžných kosmetických přípravků – ucpává póry a neumožňuje případným léčivým látkám průnik do těla přes kůži).

Hygiena novorozenců a batolat

Novorozence přebalujte vždy, když se miminko znečistí, před jídlem, po jídle a před spaním. Typickým signálem je, že dítě začne být nespokojené (bez jiného zjevného důvodu), vrtí se, kňourá nebo se naopak ztiší, při krmení přestane pít, budí se ze spánku atd. Batolata již používají širší paletu více-méně jednoznačných signálů: sáhnou si do rozkroku, pohybují se směrem k nočníku nebo koupelně či se schovají někam do kouta a přerušují koncentrovanou hru.

Pokud si všimnete u dítěte zarudlé pokožky, pupínků, či vyrážky v místech, kde nosí plenu, může to být reakce na vlhkost a agresivní látky v moči či stolici. Dbejte proto na častější přebalování a pravidelné ošetřování (opružená místa potřete speciálním krémem).

Používání nočníku

Vyprazdňování na nočníku by měly děti zvládnout mezi 12. až 15. měsícem (zcela individuální) nebo v době, kdy se naučí sedět. Dítě v tomto věku nemá ještě vyvrátnou nervovou soustavu do té míry, aby dokázalo samo ovládat své tělesné potřeby. Většina dětí dospěje k samostatnému sedu okolo 8. měsíce věku, což ještě neznamená schopnost využívat nočník. Do věku cca 18 měsíců většina miminek nezvládne chodit na nočník, aniž by se pomočovala. Močový měchýř se vyprazdňuje mimovolně (nelze ho ovládat). Rodiče by měli začít učit své děti na nočník rozhodně až po 1. roce věku, tedy tehdy, když dítě vstupuje do tzv. batolecího období. Začít by v té době měli tak, že dítě postupně seznámí s nočníkem (posadit na nočník třeba po probuzení). Po prvním



roce života dítěte je potřeba mu nabízet nočník, když je dlouho suché nebo víme, že v tuto dobu koná potřebu. Nenechte dítě sedět na nočníku dlouhé hodiny, hrát si nebo krmit ho pokud sedí na nočníku, protože zapomene, proč na nočníku sedí. Batolata nejčastěji ohlásí potřebu až po vykonání. Pochvalte je za to. Všímejte si u dítěte, jak se projevují jeho zvyky, pokud potřebuje na nočník. Postupem času se naučí si svých tělesných potřeb všimnout a dát vám je najevo. Dvouleté dítě by už mělo umět nočník používat, ale i jemu se může stát, že to někdy nestihne. Dalším základním pravidlem je – nikdy dítě neporovnávejte s ostatními – každé dítě je jiné, proto je netrestejte za to, že moč či stolicí neudrželo.

Používání toalety

Už před nástupem do mateřské školy by dítě mělo zvládnout obsloužit se při použití toalety samo. Přestože děti obvykle potřebují s utíráním zadečku pomoci až do pěti či šesti let, učte je, aby to dokázaly důkladně dělat samy. Děvčátkům vysvětlete, aby se utírala vždycky zepředu dozadu, kvůli nebezpečí zanesení střevních bakterií ze stolice a možné nákazy močového a pohlavního ústrojí. Postarejte se i o to, aby se pro dítě stalo samozřejmostí důkladné umytí rukou mýdlem a vodou po každém použití toalety. Dítěti usnadníte přístup na záchod speciálním dětským záchodovým sedátkem, které se vkládá do otvoru toalety.

Tyto návyky se snažte utužovat hrou a pozitivní motivací. Za případné nezdařené dítě netrestejte.

Mytí rukou

Hlídejte děti, aby si myly ruce:

- pokaždé, když jsou ruce špinavé
- před jídlem
- když přijdou domů
- po toaletě

Určitě není přehnané dodržovat zmíněné situace, patří to k základům hygienických návyků, které bychom všichni měli dodržovat. Dávejte u dětí však ještě pozor, aby nezapomínaly na mýdlo



a i s ním si vyčistily nejen dlaně, ale i se důkladně omyly mezi prsty a za nehty. Návyk posilujeme opakovaným společným prováděním. Pokud dítě samostatně chodí a nedosáhne na umyvadlo, podpořte jeho samostatnost a dejte mu židličku pod nohy, aby si mohlo ruce umýt samo. Tento návyk by mělo dítě zvládnout do 3 let věku.

Péče o dutinu ústní

Zhruba od tří let věku by dítě mělo být schopné se o své zuby starat samo. Rodiče by měly navyknout své dítě na pravidelné čištění zubů, hned jak se mu objeví první zoubky. Zpočátku je vhodné používat buničinu nebo smotek vaty, později speciální návlek na prst. S kartáčkem je potřeba začít čistit zuby mezi prvním a druhým



rokem. Do doby, než se dítě začne učit používat vlastní zubní kartáček, což bývá okolo 1 roku věku, čistěte zoubky dětem vy.

Když je dítě větší (zhruba od tří let), může si zuby začít čistit samo – samozřejmě ho musíte naučit jakým způsobem a také jej zkontrolovat. Děti nezvládají správnou techniku čištění a používání vlastního kartáčku je spíše hrou. Měli byste dítěti dát dostatek prostoru k tomu zvládnout ústní hygienu samo a až později mu pomoci a zoubky dočistit. Děti mají takové „hry“ rády, neboť nápodoba nás dospělých je při procesu učení silně motivující.

- čistěte si zuby společně s dítětem
- zkuste zuby čistit každý den ve stejnou dobu – učiňte z toho příjemný rituál
- ukažte dítěti, jak se zuby čistí, pomozte mu je vyčistit, ale zároveň mu dejte možnost, aby si to vyzkoušelo samo
- k učení využijte nějakou básničku či říkanku
- po vyčištění dítě pochvalte a můžete mu i v zrcadle ukázat, jak jsou teď jeho zoubky krásně bílé a jak se lesknou
- nechce-li si dítě čistit zuby, můžete mu vyprávět příběhy o lidech, zvířátcích a podobně, kteří si je nečistili (pozor na zbytečné strašení či dokonce vyhrožování)

Jestliže dítě uvidí, že jeho rodiče si zuby čistí pouze jednou denně, bude problémem naučit jej správné frekvenci čištění zubů – tedy ráno a večer po jídle a po každé sladkosti. I zde platí, že potřeba nápodoby je velice potřebná.

Čištění nosu

Naučte dítě používat při smrkání obě ruce. Zároveň by mělo mít vzpřímenou hlavu (pozor na záklon). Kapesník nesmí zakrývat oči a je přiložen tak, že se prsty dotýkají asi 1 cm vedle kořene nosu (nikoliv na křídle). Nejlépe se učí smrkat pomocí různých her a názorného příkladu. Důležité je dítě chválit a povzbuzovat.

Zde je několik osvědčených rad:

- děti velmi rády napodobují své okolí, takže můžete zkusit smrkat společně. Dejte mu papírový kapesník a nejdříve ho nechte, aby ho prozkoumalo. Pak se snažte mu ho správně přiložit k nosu a zkusit smrkat.
- ukažte mu, že použitý papírový kapesník patří do koše
- zkuste hru na slona, který troubí chobotem či další zvířátka
- pro trénink zkuste bublání do vody či bublifuk
- nejdříve otřete dítěti hlen, můžete mu zacpat jednu nosní díрку, pak zkuste smrkat
- pro usnadnění smrkání zkuste nosní sprej s mořskou vodou

K tělesné hygieně patří i schopnost dobře pečovat o své vlasy, nehty a vybrat vhodné oblečení. Starat se samo o sebe už se může začít učit v batolecím věku, ale většinou dětí trvá léta, než si tyto zvyky náležitě osvojí.

Vlasy

Nejmenší děti obvykle nemají mytí vlasů moc v lásce. Nesnesou, když se jim dostane šampon do očí. Nerady si lehají na záda a zaklánějí hlavu. Snažte se proto tuto proceduru zkrátit na minimum a nedejte se odradit protesty. Dívky, které chtějí mít vlasy dlouhé, se potřebují naučit, že je nutné je pravidelně pročesávat. Každopádně by mělo mít dítě vlastní hřeben nebo kartáč a mělo by se ho naučit správně používat. Hřeben ani kartáč by neměly mít ostré hroty, aby si dítě nepoškrábalo pokožku hlavy. Pro mytí používejte speciální dětské šampony, které jsou velmi jemné a neštípají do očí.

Nehty

Vedle mytí je důsledná péče o nehty důležitým faktorem v hygieně rukou. Vysvětlete dítěti trpělivě, proč je stříhání nehtů důležité. Ukažte dítěti, jak si správně vyčistit nehty kartáčkem na ruce a mýdlem. Stříhejte nehty nakrátko, aby nepoškrábalo sebe nebo jiné lidi. Používejte k tomu malé zakřivené nůžky a sledujte přitom špičku nehtu. Případně použijte kleštičky na nehty.

Oblečení

Pro batolata je nejvhodnější takové oblečení, které je pohodlné a praktické. Předškoláci si ale už začínají všimat, do čeho je oblékáte a jestli zapadají mezi ostatní děti ve školce. Často chtějí nosit i to, co mají jejich starší sourozenci. Vysvětlete dítěti, proč je vhodné se převlékat (např. proč nemůže v slavnostních kalhotách a košili lézt po stromech nebo hrát fotbal). Vybírejte mu takové oblečení, které bude pohodlné a bude se mu snadno oblékat (zipy místo knoflíků, suché zipy místo tkaniček apod.). Při hlídání dětí v exteriéru, dbejte na přiměřenost oblékání dětí dle počasí a venkovní teploty.



Jak předcházet nákaze virovými a bakteriálními onemocněními

Virová a bakteriální onemocnění se do těla dítěte dostávají nejčastěji přes sliznice dýchacího a zažívacího ústrojí, které jsou otevřené k vnějšímu prostředí. Virová a bakteriální onemocnění mohou mít celou řadu projevů a následků, ale platí, že naprostá většina virových infekcí je bezpříznaková a tělo se s ní vypořádá samo. Před virovými a bakteriálními onemocněními se ***lze do jisté míry chránit dostatečnou hygienou nebo očkováním.***

V boji proti virovým a bakteriálním chorobám se uplatňuje několik opatření:

- hygiena rukou – umývání rukou horkou vodou a mýdlem je základ ochrany před mnohými infekcemi a nejen virovými
 - *Během hlídání nabádejte děti na dodržování základních hygienických návyků. Samozřejmě tyto zásady rovněž dodržujte. Pokud se necítíte dobře a máte podezření, že budete nemocni, raději hlídání dítěte zrušte – chráníte tím dítě před nemocemi.*

- očkování, které posiluje imunitní systém celé populace. Očkování chrání dítě před těžkými nakažlivými nemocemi
 - *Zeptejte se rodičů dětí, zda jsou očkovány a proti jakým nemocem. Strach některých rodičů z očkování dětí je častý, ale neměli by zanedbat očkování, které je ze zákona povinné. Dítě, v den kdy bylo očkováno, potřebuje klidový režim, aby se předešlo nežádoucím účinkům po podání vakcíny.*

Při předcházení virovým a bakteriálním onemocněním dětí může pomoci:

- přiměřené oblékání dětí – jak prochlazení, tak přehřívání snižují odolnost vůči těmto nemocem
- správné složení jídelníčku dítěte – vitaminy jsou velmi důležité v prevenci (zejména B a C) a jejich optimálním zdrojem jsou čerstvé ovoce a zelenina, např. brokolice, rajčata
- otužování a správný denní režim s pravidelným pohybem na čerstvém vzduchu
- nekuřácké prostředí – kouř poškozují sliznice a usnadňuje usídlení škodlivých mikroorganismů v dýchacích cestách dětí
- omezení fyzické aktivity při smogu, mlze
- v kritickém období zvýšeného výskytu infekčních onemocnění dýchacího traktu pečlivě zvážíme nezbytnost cestování prostředky hromadné dopravy, návštěvy míst, kde se setkává více lidí
- klidné rodinné prostředí – nervozita, hádky, stres a spěch dospělých se na dítě přenáší a ovlivňují stav imunitního systému

Projevy jak virových tak bakteriálních nemocí u dětí jsou různé a někdy je nemožné je od sebe odlišit.

Bakteriální nákazy se projevují nejčastěji postižením dýchacího (angína, černý kašel, zánět průdušek) a trávicího traktu (průjem, zvracení), dále postižením vylučovací soustavy (infekce ledvin a močových cest) atd.

Virová dětská onemocnění jsou zarděnky, spalničky a pravé neštovice. Z respiračních infekcí je nejznámější ***rýma a chřipka***. Dále se vyskytují opar rtu, genitální opar a bradavice. Viry, které útočí na zažívací trakt, způsobují zejména ***průjmy a zvracení***. Všechny tyto choroby postihují běžnou populaci a většinou nejsou závažné. Mezi závažná virová onemocnění řadíme především AIDS, žloutenku (zejména způsobenou virem hepatitidy typu B a C), vzteklinu (pokud nejsou protilátky podány včas, je smrtelná), dětskou obrnu, zánět mozkových blan atd.

OČKOVACÍ KALENDÁŘ – pravidelné očkování dětí v České republice

Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 537/2006 Sb. o očkování proti infekčním nemocem, s účinností od 1. 11. 2010.



Očkování je podle **§ 46 zákona č. 258/2000 Sb.** o ochraně veřejného zdraví, v platném znění, povinné:

1. Hexavakcína (Infanrix Hexa), obsahující očkování proti šesti nemocem – záškrtu, tetanu, dávivému kašli, invazivnímu onemocnění vyvolanému původcem *Haemophilus influenzae b*, přenosné dětské obrně a virové hepatidě B.

2. Očkování proti pneumokokovým nákazám: děti do 5 let věku s indikacemi stanovenými vyhláškou, informace poskytnou dětské lékařce. Ostatní děti dle zájmu rodičů, jedná se o očkování nepovinné, doporučené, které je hrazeno zdravotními pojišťovnami – bližší informace dětský lékař.

3. Očkování proti rotavirovým nákazám – omezeno věkem, doporučené, nehrazené očkování, hradí rodiče dítěte.

4. Priorix obsahuje očkování proti spalničkám, zarděnkám, příušnicím – očkování povinné, hrazené státem, lze doplnit o očkování proti planým neštovicím – vakcína Priorix tetra obsahuje očkování proti spalničkám, zarděnkám, příušnicím a planým neštovicím v jedné dávce – hradí však rodiče dítěte.

5. Tuberkulóza – bylo zrušeno plošné očkování – indikace k očkování proti TBC nastává pouze tehdy, pokud jeden nebo oba z rodičů dítěte nebo sourozenec dítěte či člen domácnosti, v níž dítě žije

- má/měl aktivní tuberkulózu
- dítě, jeden nebo oba z rodičů dítěte nebo sourozenec dítěte nebo člen domácnosti, se narodil nebo souvisle déle než 3 měsíce pobývá/pobýval ve státě s vyšším výskytem TBC než 40 případů na 100 000 obyvatel
- dítě bylo v kontaktu s nemocným tuberkulózou

Indikace k očkování vyplývá z anamnestických údajů poskytnutých lékaři novorozeneckého oddělení nebo registrujícímu praktickému lékaři pro děti a dorost zákonnými zástupci dítěte.

Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví, podle § 47 také umožňuje, aby byla pro dítě v rámci povinného očkování použita očkovač látka jiná, než zajistí Ministerstvo zdravotnictví prostřednictvím orgánu ochrany veřejného zdraví. Tato očkovač látka musí být v České republice registrována a výlohy za ni pak platí rodič sám.

Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví, § 47 odst. 3 ukládá, aby každé provedené očkování bylo zdravotnickým zařízením zapsáno do očkovacího průkazu a do zdravotnické dokumentace. Při každém dalším očkování je očkovaný povinen předložit tento průkaz k provedení záznamu.

Doporučená literatura:

Aronová a kol., Na co se často ptáte. Ze zkušeností lékaře. Amosia 2006
Gregora M., Péče o dítě od kojeneckého věku do školního věku. Grada 2002
Keicher U., Nemocné dítě. Vašut 2008

Elektronické zdroje:

Platný očkovací kalendář: www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr
<http://poradna.topgal.cz>
www.jarodic.cz
<http://www.babyonline.cz/ockovani-deti>
<http://www.ockovanideti.cz>

3. Základy pediatrie

Pediatrie (dětské lékařství) *je obor vnitřního lékařství zabývající se péčí* o zdraví kojenců, dětí a mladistvých. Léčba dětí a dospělých se od sebe liší v mnoha ohledech. Rozdíly ve velikosti lidského těla odpovídají i rozdílům a změnám během dospívání. Menší tělo kojenců či novorozenců se fyziologicky podstatně liší od těla dospělého člověka. Dítě zhruba do 3 let není schopné popsat, co mu je, proto si během hlídání dětí pozorně všímejte změny v chování dítěte, které Vám mohou napovědět, že se něco děje. Raději zavolejte rodičům, informujte koordinátorku hlídání a poradte se o konkrétním problému, než abyste podcenili situaci, protože zdraví dítěte leží v průběhu hlídání ve Vašich rukou.

Nejčastější nemoci, se kterými se můžete u dětí setkat:

Rýma

je nejčastější dětskou nemocí virového původu. Způsobuje podráždění v nose i krku. U malých dětí hrozí navíc nebezpečí, že zánět může postoupit do ucha nebo dýchacích cest.

Příznaky:

- ucpaný nos
- výtok z nosu
- kýchání

Léčba:

- odsávání hlenů z nosu
- nosní kapky
- léky na snížení teploty
- dostatečné množství tekutin
- omezit mléko a mléčné výrobky
- klidový režim

Chřipka – infekce dýchacích cest

Další dětskou nemocí virového původu je chřipka. K ní mnohdy přidávají i jiné infekce dýchacích orgánů (zánět plic či zánět průdušek).

Příznaky:

- bolest hlavy
- zvýšená teplota

- malátnost
- kašel
- rýma

Léčba:

- dostatek spánku
- podávání tekutin a vitaminů
- snižování teploty

Spalničky

jsou velmi nakažlivým dětským onemocněním. Doprovází je kašel, horečka a vyrážka. Příznaky spalniček se objevují týden až dva po nákaze.

Příznaky:

- zvýšená teplota
- pálení a slzení očí
- bílé pupínky
- suchý kašel
- vyrážka

Léčba:

- studený zábal
- dostatek tekutin
- léky na snížení teploty

Zarděnky

jsou lehkým, ale nakažlivým dětským onemocněním. Příznaky nemoci se vyskytují dva až tři týdny po nákaze.

Příznaky:

- bolest v krku
- lymfatické uzliny
- mírné nachlazení

Léčba:

- léky na snížení teploty
- dostatek tekutin

Plané neštovice

jsou velmi nakažlivým dětským onemocněním projevující se svědivou vyrážkou.

Příznaky:

- Zvýšená teplota
- svědivé vyrážky

Léčba:

- vyrážky natírat pudrem
- bavlněné oblečení

Příušnice

Dalším častým dětským onemocněním jsou příušnice, které postihují slinné žlázy před ušima. Ty pak natékají a dítě vypadá, jako by mělo nafouknuté tváře.

Příznaky:

- bolest v obličeji
- zvýšená teplota
- bolest při otevírání úst a polykání
- sucho v ústech

Léčba:

- studené a nekyselé tekutiny
- léky na snížení teploty
- teplé zábaly

Černý kašel patří mezi nejzávažnější dětské nemoci. Projevuje se silným a vytrvalým kašlem.

Příznaky:

- zvýšená teplota
- kašel a rýma
- záchvaty
- zvracení

Léčba:

- umožněte dítěti vykašlávání hlenů
- nepodávejte dítěti žádné léky proti kašli
- o všem se poradte s lékařem

Febrilní křeče

Febrilní křeče se u dětí objevují ve věku 6 měsíců až 5 let (nejčastěji ve věku 12 až 18 měsíců, pouze výjimečně u dětí mladších 6 měsíců nebo u dětí mezi 5. a 7. rokem). Postihují během dětství asi 3 až 4 % dětí. Vyskytují se obvykle na počátku horečnatého onemocnění při rychlém růstu teploty. **Pravděpodobnost opakování febrilních křečí** je u dětí, které zažijí první záchvat ve věku do 1 roku, zhruba 50 %. U dětí, které zažijí první záchvat později, je to zhruba 30 %. Febrilní křeče se jen zřídka opakují v jeden den.

Jak febrilní křeče vypadají?

Dítě při febrilních křečích obvykle nejprve ztuhne, prohne se do oblouku a poté se začne nekontrolovatelně třást. Dítě je v bezvědomí a oči má obrácené v sloup. Křeče obvykle trvají méně než minutu, mohou však trvat i déle než 15 minut.

Jaké jsou následky febrilních křečí?

Febrilní křeče jsou **téměř vždy neškodné** – nezpůsobují poškození mozku, ani nervového systému. **Riziko epilepsie** je u dětí s febrilními křečemi mírně vyšší než u ostatních dětí, zvýšené riziko však není následkem febrilních křečí, ale je podmíněno geneticky. Riziko vzniku epilepsie se zvyšuje při závažném průběhu a častém opakování febrilních křečí.

Co dělat při febrilních křečích?

- dítě uložte na postel nebo na zem, dále od ostrých hran nábytku, hlavu natočte na stranu, aby z úst mohly vytékat sliny, popř. zvratky, dítěti nevkládejte nic do úst,
- **při prvních febrilních křečích** (nebo i jen podezření na ně) **volejte tísňovou linku 112**, lékař musí vyloučit možnost, že křeče jsou způsobeny jiným závažným onemocněním, např. meningitidou, většinou proto následuje krátká hospitalizace, při které je dítě vyšetřeno pediatrem a neurologem,
- **při opakování febrilních křečí** se řiďte pokyny, které jste dostali po prvním záchvatu
- vždy volejte tísňovou linku, pokud křeče trvají déle než 15 minut, dítě má v průběhu záchvatu nebo poté problémy s dýcháním, křeče se projevují jen na polovině těla (pravé nebo levé) nebo je dítě po záchvatu ochrnuté na polovinu těla

Jak lze zabránit opakování febrilních křečí?

- vhodné je **snižování teploty** již při prvních příznacích horečnatého stavu, pozor však na možný rychlý vzestup teploty po pominutí účinku podávaných léků
- v některých případech se na doporučení lékaře podávají v **prvních dnech** horečnatého onemocnění tlumící léky (Diazepam) v malých dávkách jako prevence vzniku křečí
- děti, u kterých se vyskytují febrilní křeče opakovaně, jsou sledovány na neurologii a obvykle se u nich doporučuje odložit očkování živými vakcínami (zejména proti spalničkám). Také ostatní očkování by měla být vždy konzultována s neurologem dítěte.

Identifikace základních bolestí, příznaky a vyhodnocení u dětí

Bolest je příznak, sama o sobě není nemocí. Bolest však může nemoc doprovázet. Bylo prokázáno, že bolest pociťují již děti od narození. U bolesti nemusíme vždy nalézt poškození organismu nebo zjistit příčinu bolesti.

Bolest může být **krátkodobá – akutní** (různě silná). Může ji provázet neklid dítěte, strach, zrychlení dechu i tepu, pocení. Bolest **déletrvající** nazýváme **chronickou**, trvá-li déle než 3 měsíce. Chronickou bolest provázejí celkové příznaky jako únava, hubnutí, poruchy spánku i trávení a změna chování dětí.



Kdy vyhledat pomoc lékaře?

- trpí-li dítě bolestí, které předcházely úraz
- jestliže se bolest častěji opakuje
- budí-li bolest dítě ze spánku
- omezuje-li výrazně aktivitu dítěte
- změní-li se nápadně jeho chování
- doprovází-li bolest další příznaky jako zvracení, poruchy vidění, poruchy rovnováhy, odmítání potravy, celkovou nevolnost, výsev vyrážky, průjem atd.
- bude-li se intenzita bolesti stupňovat

Jaké jsou nejčastější typy bolesti u dětí?

1. Bolesti břicha

Bolesti břicha jsou u dětí časté. Děti si mohou stěžovat na bolest břicha, i když je bolí jinde. Mezi méně závažné příčiny bolesti břicha patří zácpa nebo střevní infekce, k těm nejdůležitějším řadíme zánět slepého střeva, neprůchodnost střev, zánět žaludeční sliznice.

druh bolesti	nevolnost /zvracení	hořečka	průjem nebo zácpa	důležité příznaky	možná příčina
křečovitá u pupíku	možná	ne	možné	bolest při stresu, strachu	psychické potíže
křeče a nadýmání	ano	ano	průjem ano	nevolnost, hrozí dehydratace	žaludeční/ střevní infekce
křeče	u menších dětí možné	možná	průjem u menších dětí	starší děti chodí často močit	infekce močových cest
křeče u pupíku / v podbříšku vpravo	ano	zvýšená teplota	možné	dítě má bolesti při chůzi/když leží	zánět slepého střeva
bolest v horní části břicha	s příměsí krve	ne	ne	nevolnost, nechutenství	zánět žaludeční sliznice
mírné křečovitě bolesti	zřídka	ne	možné	dlouhodobé nechutenství, úbytek na váze	nákaza cizopasníky
křečovitá bolest	ano	ne	ano	výskyt po jídle /vyrážka na kůži	alergie na určité potraviny
křeče a nafouklé břicho	silné zvracení	někdy	krvavý průjem	apatie, spavost, studený pot	střevní neprůchodnost

2. Bolest hlavy

Možnou příčinou **bolestí hlavy** u dětí jsou únava, strach, stres, přetíženost, nedostatek spánku, nedostatek tekutin a stravy, nedostatek pohybu na čerstvém vzduchu, poruchy zraku, virové i bakteriální infekce a záněty. Dbejte na to, aby děti měly dostatečný přísun tekutin a jídla během dne. Pokud si dítě stěžuje opakovaně nebo dlouhodobě na bolest hlavy, je nutná návštěva

lékaře. Při silných bolestech hlavy, vysoké horečce a ztuhlé šíji nebo pokud dítě utrpělo úraz hlavy, musí být ihned ošetřeno lékařem.

druh bolesti	nevolnost/ zvracení	horečka	porucha vidění	důležité příznaky	možná příčina
lehčí forma	ne	ne	při vstávání	bolest hlavy ráno, závratě, hučení v uších	porucha krevního oběhu
lehká	nevolnost	ne	ne	pocení, neklid, bušení srdce	nízká hladina cukru v krvi
v oblasti čela, nosu	ne	možná	ne	rýma- žlutozelené hleny, bolest v předklonu	zánět nosních dutí
lehčí forma, difuzní	ne	ne	ano	rozostřené vidění	dioptrická vada
silná, záchvatovitá	ano	ne	časté a krátkodobé	citlivost na světlo, zvuky	migréna
silné, jednostranné	ano	vysoká	možná	citlivost na dotek, malátnost	zánět mozkových blan
bolesti se zhoršují	ano	ne	dvojitě vidění	změny v chování, ochrnutí, křeče	nádor v mozku
silné s krvácením	ano	ne	možná	ztráta vědomí, krvácení z uší, nosu, úst, rána	poranění hlavy

3. Bolest při růstu zubů

Růst mléčných zubů je pro kojence a batolata často nepříjemný, může se projevat zvýšeným sliněním, celkovou nespokojeností, dráždivostí, problémy se spánkem nebo odmítáním jídla. Dásně jsou často zarudlé a oteklé, dítě má velkou potřebu kousat a sát, může se přidat teplota. Často se vyskytují u dítěte při růstu zubů také vysoké horečky, průjemy či různé vyrážky.

Dítěti můžete od bolesti ulevit pomocí různých kousátek nebo masáží dásní. Kousání stravy může být pro dítě nepříjemné, spíše mu prospěje studenější strava, která se nemusí kousat, např. jogurty nebo ovocné pyré. Bolest je možné tlumit také různými gely na dásně.

Poradte se předem s rodiči jak postupovat v případě, že dítěti rostou zuby, každé je zvyklé na jinou péči a jiný přístup k tlumení bolesti.

4. Bolest v krku

Menší děti nedovedou vyjádřit, co je bolí, proto se většinou bolesti krku projevívají, až když dítě odmítá potravu nebo pití. Většinou si děti stěžují na škrábání v krku, bolest při polykání. Příčinou nemoci jsou virové i bakteriální infekce způsobující zánět mandlí či hltanu. Pokud se k bolesti přidá i horečka, je nutná návštěva lékaře. Objeví-li se vyrážka a povlak na krku a mandlích s oteklými lymfatickými uzlinami – může se jednat o spálu nebo infekční mononukleózu. Při dýchacích potížích, dušnosti a silnou bolestí krku by se mohlo jednat o záškrtno nebo zánět hrtanové příklopky.

Zánět hltanu a mandlí (angína) je způsoben virem nebo bakteriemi. Oba záněty mají podobné příznaky, jako je bolest v krku, potíže při polykání, horečka a otok hltanu nebo uzlin.

Jak můžete dítěti pomoci?

- dbejte na doporučení rodičů ohledně péče o dítě
- podávejte dítěti dostatek tekutin
- jídlo by mělo být při podání vlažné, měkké a jemné
- pokud má dítě teplotu, mělo by ležet v posteli

Kašel je nejčastěji vyvolaný podrážděním dýchacích cest způsobený virem, bakteriemi, cizím tělesem, prachem nebo pyly. Při mnoha onemocněních je kašel suchý a může dítěti způsobovat **bolest na hrudníku**. Později se tvoří hlen a jen starší děti jsou schopny jej vykašlat. Kašel je průvodním jevem nachlazení. Pokud **kašel trvá déle s horečkou**, mohlo by se jednat o zánět průdušek nebo o zápal plic. Občasný suchý kašel může být projevem astmatu.

5. Bolest uší

Hlavní příčinou bolesti ucha u dětí (výskyt mezi 2. – 8. rokem) je **akutní zánět středoušní**. U některých dětí se záněty vracejí. Informujte se u rodiče, zda dítě častěji trpí tímto onemocněním.

Možnou příčinou vzniku nemoci je běžné nachlazení – dítě dostává rýmu a teplotu, postupně ho začíná silně bolet ucho. U dětí, které ještě neumějí mluvit, můžete vyzpozorovat, že si na ucho často sahají nebo si na něj lehají. Obtíže a bolesti se stupňují během dne, s maximem výskytu v noci. Dítě začíná v noci silně plakat, stěžuje si na bolesti. Bolest ucha může být zapříčiněna záněty i postižením ucha zevního, jako je jeho úraz, který je doprovázen hematomem apod. Ve zvukovodu se může vytvořit furunkl, na dotek je silně bolestivý. Zánět zevního zvukovodu je místní (lokální) nebo rozšířený (difus-

ní) postižení pokožky celého zvukovodu. Je způsoben nejčastěji bakteriální infekcí. Jeho výskyt je nejčastější v létě u dětí po koupání nebo i po běžném sprchování.

6. Bolesti pohybového aparátu

Onemocnění (záněty, chřipka, atd.) často postihují více složek systému najednou, méně často jsou postiženy izolovaně jednotlivé součásti pohybového aparátu. Většina těchto nemocí je chronická. K pohybovému aparátu patří kosti, klouby a svaly.

Kosti mohou být postiženy i v rámci některých **vrozených a dědičných vad, metabolických chorob** (osteoporóza), při **degenerativních procesech** (při postižení kloubů).

Svaly mohou být postiženy v rámci **neurologických onemocnění** nebo **infekčními záněty** (přestupem zánětu na sval z okolí) a **systémovými onemocněními pojiva**.

Klouby jsou nejčastěji postiženou částí pohybového systému. Jsou poškozovány dlouhodobým přetěžováním těchto kloubů

1. V dětství je častý výskyt **vrozené dysplazie kyčelního kloubu** – (vývojová vada) je nutno řešit již v nejujtlejším věku
2. K dalším onemocněním kloubů u dětí patří juvenilní revmatoidní **artritida** – zánětlivá autoimunitní choroba postihující velké i malé klouby, které postupně destruuje.
3. **Klouby a svaly** často bolí **při chřipkových onemocněních**. Nejedná se o nic závažného, jde o stavy způsobené zvýšenou aktivitou imunitního systému v reakci na infekci – jsou přechodné
4. **U dětí** jsou poměrně častá onemocnění pohybového systému spojená s vadným držením těla. Jde především o vznik **skoliózy**. Tato onemocnění by měla být včas rozpoznána a léčena, neboť s sebou nesou riziko vzniku degenerativního postižení páteře již v mladém věku.

Onemocnění pohybového aparátu jsou velmi častá, především ve vyšším věku představují velmi závažný problém. Je proto důležité vychovávat děti ke správnému držení těla (kterému napomáhá pravidelné cvičení) a také ke správným stravovacím návykům a pohybu, aby nedocházelo ke vzniku **obezity**.

- **bolest při zraněních (viz kapitolu První pomoc)**

Jak lze dítěti pomoci?

Pokud nemá bolest závažnější charakter, jak je uvedeno výše, a není tedy nutné vyhledat lékaře, můžeme se pokusit odstranit příčiny bolesti sami, například přikládáním obkladů a podáváním tekutin. Dále se snažíme zajistit dítěti klid a eventuálně podáme léky proti bolesti, které Vám předem připraví rodiče a vysvětlí, jak je dítěti podávat. Doporučovanými léky v tomto případě jsou přípravky obsahující účinnou látku paracetamol. Menším dětem podávejte léky ve formě sirupu nebo čípků, větším dětem pak tablety s vyšším obsahem účinné látky.

Při bolestech břicha dětem nepodávejte tisíci prostředky a stejně jako v případě úrazu vždy zavolejte koordinátorce hlídání a rodině a až po domluvě navštívte lékaře! Pokud zapomenete jak podat lék kojencům a batolatům, jejich dávkování a způsobu použití, vždy se poraďte s rodičem a případně pediatrem dítěte. Samostatně bez vědomí rodičů léky na bolest dítěti nepodávejte.

Doporučená literatura:

- Keicher U., Nemocné dítě. Vašut 2008
- Srnský P., První pomoc u dětí. Grada 2007

Elektronické zdroje:

<http://www.maminkam.cz/horecka-u-deti>

<http://www.beznenemoci.cz>

4. Prevence a péče o zdraví dítěte

Domácí lékárnička by měla patřit mezi základní vybavení každé rodiny pro případ onemocnění či poranění. Lékárnička má obsahovat přípravky, které jsou určeny pro použití při náhle vzniklých onemocněních členů rodiny (teplota, průjem, zácpa, kašel, rýma) či drobných poraněních (odřenin, pořezání, opaření). Ve vybavení domácí lékárničky by měly být i léky, které dítě častěji či pravidelně užívá, nejlépe označené jménem. Léky podávané dětem by měly být doporučeny či předepsány dětským lékařem a měla by je podávat dospělá osoba.



Obsah domácí lékárničky

- digitální teploměr
- roztok na dezinfekci kůže: postačí líh, na odřenin roztok s jodem – Beta-dine ve formě roztoku či masti, obě formy děti dobře snášejí, protože nepálí, peroxid vodíku
- lék proti průjmům – (Enterol, Smecta, Tasectan)
- lék na snížení teploty – s účinnou látkou paracetamol nebo ibuprofen, léková forma dle věku dítěte (pro kojence sirup nebo čípky)
- léky k vypláchnutí očí – (Ophtal, popř. oční kapky Ophthamo–Septonex)
- lék proti alergii – (Zodac kapky nebo tablety, Fenistil kapky)
- ušní kapky – (Otoacid nebo boralkoholové kapky)
- nosní kapky – nejlépe obsahující mořskou vodu (Sterimar, Quick)

Lékárnička má obsahovat balíček první pomoci

- balíček sterilní vaty
- elastické obinadlo
- 2 sterilní obvazy
- balíček sterilních gázových čtverečků
- polštářkové náplasti
- spínací špendlíky
- pinzeta
- nůžky
- trojicípy šátek

- sterilní náplasti
- sterilní proužky k ošetření drobných řezných poranění

Důležité: Dávkování léků je dle věku, případně hmotnosti dítěte, v příbalovém letáku u každého preparátu. Pokud si nevíte rady s použitím běžně dostupných léků, zavolejte dětskému lékaři nebo se poraďte v lékárně.

Umístění lékárníčky

Nejlepším místem pro uskladnění všech léků je uzamykatelná skříňka umístěná v suchu a mimo dosah dětí. Obsah lékárníčky je nutno kontrolovat nejméně 2x ročně, vyřadit všechny léky s prošlou dobou použitelnosti, volně ležící tablety či roztoky bez označení a vše odnést do lékárny do sběrného kontejneru. Na vnitřní straně dveří lékárníčky je dobré umístit seznam potřebných telefonních čísel – záchranné služby (RZP), ošetřujícího dětského lékaře, pohotovostní lékařské služby.

Rady pro užívání domácí lékárníčky

- lékárníčku vždy uzamkněte, aby se do ní dítě nedostalo
- vždy čtěte pozorně příbalové letáčky, abyste si byli jisti dávkou podaného léku
- nikdy nezapomeňte léky ze stolu uklidit
- dojde-li k požití léků dítětem, ihned zavolejte lékaře a řekněte mu přesné údaje o léku a počtu chybějících tablet
- použité nástroje ihned po použití umyjte, dezinfikujte a uložte zpět na místo
- veškeré výše popsané léky a prostředky balíčku první pomoci zakoupíte v lékárně
- vždy si všímejte data spotřeby

Bezpečnost a odhadování rizik v okolí dítěte

- nenechávejte nikdy dítě samotné
- nepolevujte v pozornosti při hlídání
- domácí prostředí by mělo být pro dítě bezpečné
- dávejte pozor na ubrusy na stole (děti je mohou strhnout a vylít na sebe horké nápoje), čisticí a mycí prostředky, léky, konvice, plotýnky, sporák, žehličku, ostré a drobné předměty, schodiště, pokojové rostliny – mohou být jedovaté, nábytek s ostrými hrany
- nenechávejte dítě nejméně do 3 let ve vaně bez dozoru
- chodítka a hopsadlo je pro děti nevhodné a nebezpečné
- při jízdě autem musí být dítě správně připoutáno v autosedačce

- největší nebezpečí úrazu hrozí, když je dítě unavené
- úrazy hlavy a páteře nikdy nepodceňujte

Prevence dětských úrazů hlavy, páteře a zlomenin

- nebezpečí pádu hrozí, pokud je dítě unavené, hladové a v cizím prostředí
- pokud dítě leží v postýlce, zkontrolujte, zda dítě nemůže vypadnout
- nenechávejte bez dozoru kojence s malými dětmi
- při sportu dbejte na vhodné ochranné pomůcky – chrániče, přilbu
- dávejte pozor na těžké věci, které nejsou v bytě zabezpečené před pádem
- zkontrolujte, zda mají okna pojistku proti náhodnému otevření, pokud ne, musíte dávat pozor, aby dítě okno neotevřelo a nevypadlo
- pozor dávejte na skleněné výplně dveří, na čirém skle by měli být nálepky, aby je dítě nepřehlédlo
- na dveřích domu či bytu by měli být zámky, které dítě samo neotevře

Prevence úrazů elektrickým proudem

- dítě varujte před nebezpečím, které elektrina představuje
- pokud se zásuvky nepoužívají, měly by mít ochranný kryt
- nikdy nenechávejte v zásuvce kabel od elektrického přístroje pod proudem
- nenechávejte elektrické spotřebiče v koupelně
- nenechávejte dítě v blízkosti elektrických spotřebičů

Prevence otravy léky

- léky by měly být uskladněny na místech, kam dítě nedosáhne a uzamčeny
- neužívejte léky v přítomnosti dětí a nepřesvědčujte je, že lék je něco jako bonbon
- dávejte pozor na expirační dobu léků
- zkontrolujte, zda krabička obsahuje předepsaný lék
- nenechávejte léky volně položené bez dozoru
- nevyhazujte léky do odpadkového koše
- nepřesypávejte léky z originální krabičky do jiné krabičky
- dbejte na správné dávkování léků a nevyhazujte příbalový leták

Prevence otravy rostlinami

- dávejte pozor na děti v parcích a dětských hřištích, mohou se zde vyskytovat některé jedovaté rostliny a keře – dítě nesmí samo nic ochutnávat
- v domácnosti se rozhlédněte, zda se tam nevyskytují rostliny s trny, jedovaté rostliny a případně jim věnujte zvýšenou pozornost

Prevence požití látek chemické povahy

- přípravky v domácnosti by měly mít bezpečnostní uzávěr, dávejte pozor na přípravky, jejichž obaly připomínají některé nápoje
- prostředky by měly být uchovány v originálním obale a mimo dosah dětí

Kdy navštívit lékaře

Je lepší jít s dítětem k lékaři zbytečně, než nejít a zanedbat příznaky závažného onemocnění. Ve skutečnosti je obtížné určit, co dítěti je a jak ho správně bez lékařské pomoci léčit. V případě dětí je obtížné určit, zda jde o nevýznamnou maličkost nebo závažnější problém. Například průjem u kojence je daleko vážnější a ohrožuje dítě dehydratací než u většího a jinak zdravého dítěte. Žádný lékař vám nebude zazlívát, pokud se ukáže, že dítě není vážněji nemocné.

Následující body vám pomohou v rozhodování, kdy se poradit s lékařem nebo ho přímo navštívit:

Teplota

- horečka nad 39 stupňů
- zvýšená teplota doprovázená spavostí dítěte s výsevem vyrážky
- křeče
- bolest hlavy
- rychle se střídající výkyvy tělesné teploty
- pokud teplota klesne pod 35 stupňů
- horečka nad 38 stupňů trvající 3 dny

Průjem

- pokud trvá u kojence déle než 6 hodin
- pokud dítě bolí břicho a má křeče
- doprovázený teplotou
- přítomnost jasně červené krve na stolici nebo ve stolici, krve s hlenem nebo natrávené černé krve může být známkou prostého natržení sliznice konečníku nebo hemoroidů, vážného krvácení do střeva nebo zánětu

Zvracení

- pokud trvá u kojence déle než 6 hodin
- prudké a dlouhotrvající zvracení
- bolest hlavy a nucení na zvracení
- nevolnost a zvracení s pravostrannou bolestí břicha

- každé dítě někdy zvrací, pokud se vám na konzistenci nebo barvě zvratků něco nezdá, je lepší se poradit s lékařem
- má-li dítě zácpu a zároveň zvrací

Ztráta chuti k jídlu

- kojeneček od půl roku, který neprospívá
- dítě, které běžně rádo jí a najednou odmítá jíst

Bolest a nevolnost

- bolesti hlavy, pocit slabosti a závratě u dětí
- dítě vidí rozmazaně, nebo se po pádu necítí dobře
- svíravé a křečovitě bolesti břicha

Dýchání

- dítě namáhavě dýchá nebo kašle, jakékoliv jiné potíže s dýcháním dítěte
- dítě silně bolí hrudník
- bolesti od páteře nebo žeber
- namodralé rty – bývají známkou nedostatečného množství kyslíku v krvi
- zjistíte-li nápadnou změnu barvy kůže v obličeji

Vylučování

- krev v moči dítěte
- pálení a bolest dítěte při močení

Kůže

- má-li dítě kopřivku nebo puchýře na větším rozsahu těla
- popáleniny – silnější popáleniny 2. a 3. stupně

► Epileptický a jiný záchvat – dítě ztrácí kontakt, má poruchy vědomí, je zmatené, trpí křečemi, modrá mu obličej

► Masivní krvácení – dítě silně krvácí a proud krve se nedá zastavit

► Křeče – rytmické jemné nebo hrubé záškuby svalstva obličeje nebo končetin mohou provázet epileptický záchvat, vážné poranění hlavy nebo vysokou horečku.

► Potíže s udržení rovnováhy mohou znamenat virovou infekci nebo onemocnění nervového systému, chůze v předklonu a bolest v bříšku může značit zánět slepého střeva

► Poranění krku

► Slintání – náhlé nebo nadměrné slintání spojené s potížemi při polykání

může značit zánět mandlí, hrdla nebo hrtanové přiklopky

- ▶ Zlomená a prasklá kost – ztížená nebo nulová možnost pohybu, otok, krevní výron, u otevřených zlomenin viditelný kus kosti a krvácení
- ▶ Ztuhlá šije – bolest a nehybnost šije po úrazu, silná bolest šije a hlavy spojená s horečnatým onemocněním a provázená zvracením.
- ▶ Ztráta nebo porucha vědomí

Doporučená literatura:

- Stoppardová M., Zdravé dítě. Ikar 2000
- Aronová Jarmila a kol., Ze zkušeností dětského lékaře. Amosia s.r.o 2006
- Gregora M. Péče o dítě., Grada 2007
- Keicher U., Nemocné dítě. Vašut 2008

Elektronické zdroje:

- www.urazydeti.cz
- www.vasedeti.cz
- www.babyonline.cz

5. Základy pedagogiky

Výchovné zaměstnání dětí, hra jako nástroj rozvoje dětí

Hra plní v životě dítěte celou řadu funkcí a je jeho nezpochybnitelnou součástí. Je potřebné si uvědomit, že dítě hru potřebuje ke svému rozvoji a osobnímu růstu. Existuje mnoho možností, jak využít hru pro výchovu a vzdělávání. Výchovné působení během domácího hlídání předpokládá soustavnost, zaměřenost a cílevědomost, které do něho vkládáte vy, chůvy. Všechno, co dítě ve hře dělá, činí spontánně, dobrovolně, v individuálním tempu a z poznávacího hlediska někdy pomalu.

Jako chůva prostřednictvím věkových znalostí a individuálních zvláštností odhadujete, co by mělo dítě umět, znát a jaké individuální zkušenosti by si mělo osvojit. Podle toho pak dítě zásobujete podněty a nabízíte mu činnosti, které tyto zkušenosti mohou vyvolávat. Touto zacílenou nabídkou vytváříte potřebné předpoklady k tomu, aby si dítě mohlo hrát. Vlastní hraní je zvnitřněné zpracování této nabídky.

Podle psychologů je hra chování, které nesměřuje k určitému cíli. Hra posiluje bezprostřední styk dítěte se skutečností, což má význam praktický, formativní i etický. Prakticko-formativní význam znamená, že dítě získává smyslo-



vé a pohybové dovednosti. Etický význam upevňuje základní postoje dítěte ke vnějšimu světu.

Význam hry během hlídání:

- má významně pozitivní důsledky pro všechny oblasti duševního života dítěte
- z hlediska dítěte je účelem hry radost, zjištění, jak co funguje, vyzkoušení si role dospělých, něco se naučit
- rozšiřuje zkušenosti dítěte, podporuje dětskou kreativitu a fantazii, sociální kontakt
- pomáhá rozvíjet manipulativní dovednosti, motorický vývoj a koordinaci pohybů
- ovlivňuje a rozvíjí představivost = schopnost vyvolávat v mysli situace, objekty, děje, které nejsou v daném čase fyzicky přítomny
- narůstající složitost hry svědčí o rozvoji kognitivních dovedností, užívání jazyka

Podoba hry má svoje zákonitosti (obvyklou posloupnost, časovost) a během vývoje dítěte se mění. Hra se postupně stává náročnější na motorickou obratnost, vnímání, jejich vzájemnou koordinaci, na myšlení, je nápadnější a složitější. Postupem času se hra zaměřuje na sociální vztahy a kooperaci. **Motivace** je bezpochyby jedním z důležitých významů hry. Dítě se ve hře spontánně seznamuje s tím, co je pro něho v daném vývojovém období aktuální, užitečné a co ho uspokojuje. Hra je tedy motivovaná potřebami vývoje. Další motivací pro hru mohou být neuspokojené potřeby dětí např. hádky mezi rodiči, rozvod, situace, které narušily dosavadní vývoj dítěte. Hra zde potom plní funkci náhradního uspokojení potřeb, odreagování silných emocí, děti si hrou řeší vzniklé konflikty. *Takováto hra se vyznačuje stereotypností. Všimněte si proto důkladně potřeb dítěte nebo toho, jak a s čím si nejraději hlídané dítě hraje a jakým způsobem vyjadřuje svoje emoce.* Životní význam her tedy těsně souvisí s motivací dětí – s tím jaké potřeby hry vyvolávají a pravděpodobně i uspokojují. Nemožnost dítěte hrát si vede k silné frustraci až deprivaci. *Motivujte dítě ke hře a podporujte jej v tom.*

Pokud si dítě nechce hrát, příčinu můžeme hledat v nedostatku podnětů pro hru nebo v podnětech jednostranně dominantních (např. televize, počítač, mobil). Nepodporujte tyto jednostranné podněty, které nevedou k rozvoji dětské tvořivosti a touze objevovat.

Volná (spontánní) hra Vám může o dítěti prozradit nejvíce. Do hry dítě promítá samo sebe, svoje potřeby i přání, své citění, postoje, dovednosti, poznání a zkušenosti. Hra je jeho jazyk a hlavní dorozumivací prostředek. Hra může prozradit nejen zkušenosti dítěte, ale zároveň jeho slabosti a problémy. Ve hře můžete zachytit úroveň psychického rozvoje dítěte (např. špatná orientace, nešikovnost, poruchy koordinace), dále Vás hra může upozornit na problémy s pozorností, na opožděný vývoj zrakového nebo sluchového vnímání, obtíže při pohybové koordinaci nebo pravolevé orientaci. Ve hře sledujte přístup dítěte ke hře, jak si při ní vede, jak ji ukončí, jaký námět hry si volí, s jakou hračkou si nejraději hraje aj. Nápadné chování dítěte ve hře může naznačit určité tendence budoucího zaměření osobnosti. Může se jednat o agresivní chování, vyhledávání nebezpečí a silných prožitků (např. preferuje výšky, rizikové houpání).

Stadia hry dle věkových kategorií:

Reorientace k objektům (15 – 21 měsíců) – dítě se nezaměřuje už na sebe, ale na další objekty nebo k hračce

Senzomotorická (1. rok) – zkoumání předmětů, manipulace s nimi, využívání smyslů, pohybů – strkání předmětů do úst, třesení, házení (z kočárku)

První předstírává hra (počátek 2. roku) – dítě užívá předměty k jejich účelu, ale v předstírávé formě – lžičku pro panenku užívá k vlastnímu krmení

Náhražková předstírává hra (2 – 3 roky) – předměty představují něco jiného – kostka auto

Paralelní hra – děti si hrají společně (3 roky)

Sociodramatická hra (4 – 5 let) – vstoupení do rolí – hra na doktorku, na maminku...

Uvědomění rolí (6 let) – ukládají role druhým, plánují vědomě činnosti

Hra s pravidly (od 7 let) – nahrazují předstírávé hry hrami s pravidly

Zásady kvalitní hry s dětmi

- je nutné vytvořit bezpečné prostředí (předcházíme tím dětským úrazům)
- materiální podněty a tím je hračka, která podněcuje dětskou fantazii, tvořivost a motivaci ke hře
- dostatek prostoru, který bude účelně uspořádán (bude zde místo pro hru na zemi, ve volném prostoru)
- dostatek pomůcek, materiálu a nářadí k pracovním činnostem, dostatek funkčních, podnětných a estetických hraček

- oblečení vhodné pro hru
- hře se věnujte naplno a zároveň využívejte všech výchovných a vzdělávacích možností, které hra poskytuje.
- pomocí pozorování dítěte během hry poznávejte jeho vlastnosti, schopnosti a potřeby
- do hry vstupujte jako **herní partner**, musíte umět vycítit, kde a kdy se má ve hře citlivě zasáhnout.
- i když si s dětmi hrajete, tak dávejte na dítě pozor, abyste mohli zavčas pomoci
- do volné hry dítěte vstupujte v roli spoluhráče, můžete hru iniciovat hračkami či materiálem, obohacovat svými nápady, usměrňovat chování dítěte

Činnosti, kterými se můžete zapojit do hry:

- pomáhajte dítěti podnitit začátek a rozvinout průběh hry
- snažte se obohacovat, rozšiřovat a prohlubovat hru
- vyčleňte a rozdělte prostor pro hru, snažte se ji orientovat do prostoru – na zem, na koberec, sezení dětí u stolu omezujte na minimum
- mějte na paměti, že jen dítě cítí, jak dlouho si potřebuje hrát
- dejte dítěti dost prostoru pro ukončení hry, k pokračování ve hře. Před tím než chcete hru ukončit nebo přerušit, musíte o tom dítě informovat s dostatečným předstihem.



- společně s dítětem si stanovte pravidla hry, která budete dodržovat. Tato pravidla pomáhají dětem naplňovat potřebu stálosti, řádu, smyslu a potřeby bezpečí. Mezi tato pravidla může patřit uklízení hraček na své místo atd.
- sledujte, zda dítě dohodnutá pravidla dodržuje
- jako chůva si ale musíte uvědomit, že na dítě působíte svými slovy, gesty, pohyby, mimikou i způsoby jednání v různých situacích, ale taky čistě vnějšími znaky – tím jak jste oblečení, upraveni aj.
- snažte se s dítětem získat kontakt, pochopit jeho potřeby a stát se pro ně rovnocenným partnerem při činnosti
- myslíte na fakt a respektujte, že dítě má plné právo hru odmítnout nebo si hrát samo

Výchovná zaměstnání dětí během domácího hlídání

Během domácího hlídání využívejte různé činnosti a prostředky výchovy, které svou podstatou a formou odpovídají stupni vývoje dítěte a podporují jeho psychosociální rozvoj.

Rozumová výchova

- poskytuje vědomosti a dovednosti v oblasti jazykové výchovy, přírodních, společenských a technických věd, rozvíjí poznávací schopnosti a touhu po dalším vzdělávání
- součástí je i důležitá jazyková složka – zakládá se na osvojení mateřského jazyka, děti by měly umět tvořivě, citlivě a uvědoměle užívat jazykové vyjadřování
- cílem je rozvíjet schopnost logického myšlení, paměť, abstraktní a konkrétní myšlení, učit děti argumentovat a zdůvodňovat své názory, rozhodovat se, pomáhá jim tvůrčím způsobem uplatňovat vědomosti
- pomozte dítěti se lépe orientovat v blízkém životním prostředí
- rozvíjejte u dětí dorozumění a spolupráci
- podporujte je v samostatné činnosti

u dětí od 0 – 1 roku

- rozvíjejte zrakové soustředění – hračky různých tvarů a materiálů
- povzbuzujte dítě k aktivní účasti na přebalování, koupání, krmení
- rozvíjejte řečový kontakt s dítětem – oslovení dítěte jménem
- komentujte činnost jednoduchými výrazy – papá, báb atd.
- předříkávejte slabiky

- podněcujte dítě k samostatnému prozkoumání prostoru a hledání schovaných předmětů
- podporujte dítě k úchopové aktivitě – vkládání předmětů do krabice, otevírání a zavírání
- ukazujte dětem zvířátka, jednoduché barevné obrázky
- rozvíjejte sebezpoznaní a orientaci na těle pomocí jednoduchých otázek a ukazováním na těle – kde máš vlásky, ruce, nohy atd.?
- naučte dítě reagovat na jednoduché výzvy – podej mi, jak jsi velký?, udělej pa

u dětí od 1 – 2 roku

- vedte děti k rozlišování základních činností a předmětů denní potřeby – co se dělá? na co je to?
- rozvíjejte sebezpoznaní a orientaci na těle a jednotlivé části oblečení, kam patří a v jakém období se nosí
- učte děti znát vlastní jméno
- seznamujte děti s přírodou, pokud rodiče souhlasí s vycházkou – upozorňujte dítě na objekty v přírodě (stromy, rostliny, zvířata) a na přírodní jevy (slunce, déšť)
- rozvíjejte vnímání, pozornost a soustředění – podporujte zájem dětí o různé předměty a materiály např. skládáním a rozkládáním stavebnice, kostek, hra s maňásky, rozhovor o jednoduchých obrázcích z knížky
- rozvíjejte porozumění řeči – používejte jednoduchá slovní označení při základní péči, hře, vedte dítě k pochopení jednoduchých příkazů a zákazů (uklid' si hračku, nesmíš tam jít, nedělej atd.) podporujte vlastní řečový projev dítěte, podporujte opakováním slov

u dětí od 2 let

- rozvíjejte představivost, komunikaci a fantazii pomocí pohádek (čtení, vyprávění, poslech, divadélko)
- učte děti chápat základní vztahy mezi jevy
- seznamujte děti s některými pracovními činnostmi – např. příprava jídla, úklid
- naučte dítě říkat básničky, říkadla (rozvíjejte řečové dovednosti a paměťové schopnosti)
- podporujte seznámení se dítěte s přírodou – pojmenováním kytek, stromů
- seznamujte je s okolím domova a zvířátka
- využijte hry didaktické – dětské encyklopedie, experimenty – dítě si upevňuje své poznatky o předmětech a jevech v okolí

- rozvíjejte vnímavost, představivost, pozornost a soustředěnost pomocí rozlišování nápadných vlastností předmětů – třídění předmětů dle barev, dle tvarů a dalších vlastností předmětů
- během hry ved'te děti k rozlišování různých zvuků
- vést děti k nenásilnému dokončení činnosti – umět ukončit hru
- cvičte paměť během hry – znovupoznání předmětů atd.
- poskytněte dětem kultivovaný vzor mateřské řeči a rozšiřujte jejich slovní zásobu a gramaticky správnou stavbu věty
- podněcujte touhu dítěte něco sdělovat

Pracovní výchova

- cílem je formování vztahu k práci, poskytování všeobecných technických vědomostí, koordinace činností a vedení k rozvoji hygienických návyků, sebeobsluhy
- seznamujte dítě s principy techniky, ekonomiky a výroby, rozvíjí dovednosti v zacházení s nejdůležitějšími pracovními nástroji a stroji
- pomocí těchto činností a her ovlivňujete zručnost a dovednosti dítěte k nácvičení všedních denních činností

u dětí od 1 – 2 let

- dávejte dětem dostatek prostoru k seberealizaci – jíst rukou malé kousky jídla, použití dětské lžičky a vést je k tomu, aby si sami dokázali říct o jídlo a pít
- ved'te starší dítě k tomu, aby Vám naznačilo, že potřebuje na nočník
- požadujte spolupráci při oblékání a svlékání
- dávejte dětem dostatek prostoru pro práci s různým materiálem formou her se stavebnicemi a kostkami (konstruktivní hra), prací s plastelínou, lepením, navlékáním, na pískovišti – hrou s pískem atd. rozvíjejte u dětí jemnou a hrubou motoriku, koordinaci pohybů
- vhodná je i nápodobivá hra – napodobování gest a jednoduchých pohybů během hry s panenkami, loutkami, plyšovými hračkami, napodobovat zvuky zvířat a ptáků nebo dopravních prostředků

u dětí od 2 let

- podporujte u dětí samostatnost v sebeobsluze a hygienických návycích
- chvalte děti za správné úkony
- nechte dítě, aby Vám sdělilo, že potřebuje na záchod
- vyžadujte samostatnost v oblékání a svlékání, učte je obouvat a šněrovat boty

- pracujte s dítětem na poznávání různých materiálů formou her se stavebnicemi a kostkami (konstruktivní hra, která je již složitější), prací s plastelínou – tvarování zvířat, modelování, vystřihování, lepení, navlékáním menších korálků, na pískovišti – hrou s pískem pomocí hraček na písek atd.
- nápodobivá hra – hygiena a péče o hračku, hra na obchod, hra na poštu atd.
- požadujte pomoc dítěte při úklidu hraček, po jídle, oblečení

Výtvarná a estetická výchova

- má za úkol vypěstovat v dětech schopnost vnímat, citově prožívat, hodnotit krásu v uměleckých dílech a vytvářet si k nim kladný vztah
- rozvíjejte u dětí činnost smyslových orgánů, myšlení i fantazii, schopnost estetického cítění
- pracujte s dítětem s různými měkkými materiály – modelína, plastelína
- využijte pro kreativní činnosti přírodní materiály – listy, kameny atd.
- vedte dítě ke kresbě a malbě (využijte pastelky, fixky, voskovky...)– bezobsažná čarance je prvním uměleckým projevem dítěte, dle vývoje kresby můžete pozorovat psychosociální vývoj dítěte
- malování a kreslení barvami (tempery, vodové barvy, prstové barvy, barvy na tělo), křídami, uhlem dle možností během hlídání v domácnosti
- malování dle fantazie – ponechejte děti volně kreslit na velký papír
- nechte dítě nakreslit obrázek pro rodiče např. společný zážitek, jak vypadá maminka, nejoblíbenější pohádka nebo zvířátko atd.
- využijte dramatické ztvárnění situací – hra s maňásky atd.

Tělesná výchova

- rozvíjejte u dětí hrubou motoriku, pohybové dovednosti a obratnost, koordinaci pohybů, pravolevou orientaci, uchopovací reflex, lokomoční pohyby dítěte atd.
- provádějte jednoduchá cvičení – uchopování, házení a podávání míčku
- dbejte na správné držení těla dětí zejména při sedu a pohybu (prevence skoliózy)
- smysl pro rytmus podporujte zpíváním písniček za pomoci hry s hudebního nástroje a pohybovou aktivitou
- umožněte dítěti pohyb po místnosti – lezení a chůzi, hru na schováva-

nou, překonávat malé překážky, vyhýbat se překážkám, trénujte chůzi s lehkým předmětem v ruce nebo po schodech s asistencí atd.

- dbejte na to, aby se pohyb stal pravidelnou součástí života – pravidelné vycházky, sportovní hry, dětské hřiště, ale pouze s vědomím a souhlasem rodiče dítěte
- rozvíjejte u dítěte vlastnosti, jako jsou odvaha, píle, sebeovládání pomocí různých pohybových úkolů

Hudební výchova

- hudební aktivita příznivě ovlivňuje psychiku a představivost dítěte – rozvíjí sluchové vnímání, myšlení, fantazii, pohybové a řečové dovednosti

u dětí od 0–1 roku

- vyvolejte soustředění dítěte na hudbu a zvuky nehudební povahy
- zazpívejte dětem uklidňující písně
- ved'te dítě k hledání zdrojů zvuků
- ukažte dítěti zvukové hračky

u dětí od 1–2 roku

- poskytněte dítěti prostor pro hru s hudebními hračkami
- podněcujte dítě k vokálnímu a pohybovému projevu
- zpívejte jednoduché písničky a popěvky a spojujte je s tleskáním atd.
- podněcujte dítě k napodobování různých zvuků
- rozvíjejte sluchovou citlivost dítěte pomocí zvuků hudebního a nehudebního charakteru – dětské hudební nástroje, poslech písniček

u dětí od 2 let

- propojte hudbu a rytmus s tělesnou výchovou, děti učte tanečky, hudebně pohybová cvičení, procvičujte rytmus, jednoduché písničky a provádějte sluchová cvičení
- podporujte smysl pro rytmus improvizovaným tancem na hudbu a spontánnost dítěte při pohybu
- můžete dítě doprovázet rytmickým tleskáním nebo podupáváním při říkání říkadel nebo při písničkách
- ved'te dítě k rozlišování tempa – pomalé pohyby, rychlé – ladnost pohybů, lepší koordinace atd.

Etická výchova

- rozvíjejte u dětí zdravé sebevědomí a sebedůvěru
- důležitý je Váš citlivý a empatický přístup, který respektuje potřeby dítěte a jeho individualitu
- při hře se snažíme o radostné a veselé prožitky a seznamujeme děti s jednoduchými pravidly společenského chování
- informujte rodiče v případě, že se Vám zdají reakce a chování dítěte nepřiměřené či patologické
- je nezbytné, abyste znala způsob jednání rodičů k dítěti
- rozvíjejte sociální chování dítěte – např. přístup k mladšímu sourozenci, starším lidem, ke zvířatům atd. a respektovat určité pravidla společenského chování, které probíhá ve 3 etapách: nejprve se formuje mravní vědomí (utvářejí se představy o žádoucích vlastnostech), poté mravní přesvědčení (pomocí citového prožitku vychovávaný zjišťuje, že dodržování určitých norem je potřebné nejen pro něj, ale i pro celou společnost), nakonec se utváří volní vlastnosti osobnosti
- součástí je i výchova k respektování jeden druhého

u dětí od 0–1 roku

- vyvolejte příjemné pocity včasným uspokojením biologických potřeb dítěte – jídlo, klid, čistota, teplo
- zajistěte dostatečný citový a sociální kontakt s dítětem – kolébání, laskavý hovor, pochováním, dotekem
- snažte se u dítěte vyvolat úsměv, smích, broukání
- podporujte aktivitu dítěte při lezení
- podpořte snahu dítěte o dosažení hračky
- učte dítě chápat správné a nesprávné – podpořte mimikou a učte dítě chápat zákaz a pochvalu
- uspokojte touhu dítěte po pozornosti
- snažte se o vyjádření hlasité pochvaly a radosti, když se dítěti něco povede
- podporujte kladné pocity dítěte, jako je radost, smích, zvědavost, zájem o hru

u dětí od 1–2 roku

- vyvolávejte radostnou náladu a smích dětí – žertovné hry, hra s maňásky, recitace veršů
- dítě pochvalte při hodnocení jeho činnosti
- vytvářejte pocit samostatnosti při chůzi, krmení a oblékání – mírná asistence

- rozvíjejte citový vztah k rostlinám a zvířatům, hračkám (neničit je)
- neomezujte dítě v jeho aktivitě – při činnosti snižujte stupeň dopomoci, ale dávejte pozor na bezpečnost dítěte
- dejte najevo, že máte dítě rády – rozvoj kladného sebehodnocení
- učte dítě zásadám společenského chování – jděte dítěti příkladem – co se má dělat
- ved'te dítě k projevům citů k jiným lidem např. pohladit plačícího sourozence
- učte děti požádat, pozdravit a poděkovat

u dětí od 2 let

- upevňujte citové vztahy dětí k rodině – radost ze setkání dětí s rodičem po domácím hlídání
- předcházejte pocitům strachu a ved'te dítě k jejich překonávání
- učte děti vyjadřovat svoje pocity slovně
- ved'te dítě k dokončení započaté činnosti
- ved'te s dítětem rozhovor na téma – práce rodičů
- rozvíjejte u dětí pocit bezpečí a jistoty při kontaktu s Vámi – každé dítě snáší odloučení od rodičů jinak
- ved'te děti k přiměřené opatrnosti a starostlivosti o vlastní bezpečí

Doporučená literatura:

Vágnerová M., Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Portál 2000
Vážanský M., Základy pedagogiky volného času. Paido 1995

Internetové zdroje:

http://www.academia.edu/767603/Zaklady_tvorivosti_Creativity
<http://clanky.rvp.cz>

6. Základy psychologie dítěte

Obousměrná verbální a neverbální komunikace s dítětem. Potřeby dítěte podle věku.

Neverbální komunikace v raném věku dítěte

Neverbální komunikace představuje hlavní dorozumívací kanál mezi dítětem a osobami v jeho okolí. Dítě se snaží získávat pozornost osob v okolí záměrnými pohyby a chce se dělit s osobami o svoje potřeby, pocity a obavy. V dětství se musí dítě naučit emoční inteligenci, pravidla komunikace, např. pravidlo rovnováhy (rovnováha v sociálních vztazích a neverbální signály působící na rovnováhu), pravidla upravující chování (např. dítě se naučí uhýbat pohledem až ve 4 letech), pravidla způsobu komunikace s vrstevníky nebo s dospělými. K nejdynamičtější fázi rozvoje jazykových kompetencí patří období od prvního pláče novorozence po první slova. Rané kontakty s lidmi v okolí dítěte ovlivňují emocionální povahu dítěte, která se pak odrazí i na jeho projevech, včetně těch neverbálních.

Neverbální komunikace umožňuje dítěti vyjádřit se mnohem dříve, než se naučí komunikovat slovy. Jako chůva můžete pomoci této komunikace sledovat emoční, sociální a kognitivní vývoj dítěte. Neverbální komunikace bude prostředek dítěte pro sdělení informací. Schopnost účinné komunikace mezi Vámi a dítětem je významná pro hladký průběh domácího hlídání. Komunikace s dětmi je jednou z důležitých součástí péče o dítě v rámci hlídání. Interakce je důležitá pro sociální, emoční i kognitivní vývoj dítěte. Dále je potřeba, abyste dítě vnímali a reagovali na jeho signály. Odezva v komunikaci je pro dítě důležitá. Např. dětský pláč může mít spoustu významů, liší se zvukem pláče, pohybem rtů atd.

Zásady komunikace s dětmi během hlídání

- **Záměrnost:** zejména v prvních měsících života dítěte získáváme informace od dítěte neúmyslně. S přibývajícími měsíci získáváme informace od dítěte i z neverbálního chování. Veškeré chování dítěte v sobě nese informaci. Vaše reakce na pokusy o záměrnou komunikaci podporuje rozvoj komunikačních schopností dítěte.
- **Vizuální signály:** vizuální komunikační kontext umožňuje uskutečnit

interakci a vysílat neverbální signály (pohledy, gestikulace rukou aj.), je základem schopnosti dítěte Vám sdělovat své myšlenky a pocity a současně s Vámi navázat kontakt. Vizuální signály umožňují pozorovat emoční, kognitivní i fyziologické stavy dítěte.

- **Rozvoj komunikačních dovedností:** je značně ovlivněno zkušenostmi dítěte, které pak mají vliv na komunikaci jedince v dospělém věku. Kvalitní mezilidské interakce umožňují dětem používat a rozvíjet komunikační dovednosti.

- **Pozornost:** z dětských signálů nezískáte žádnou informaci, pakliže jim nebudete věnovat dostatečnou pozornost. Zásadním předpokladem citlivosti vůči dětským potřebám je vnímavost. Všimněte si, co se Vám dítě snaží sdělit.

- **Schopnost reakce:** bez Vaší schopnosti reagovat není možné dosáhnout kvalitní komunikace s dětmi. Schopnost reakce zahrnuje jak časové hledisko, tak způsob Vaší reakce. Tato zásada je důležitá pro získání sebejistoty dítěte.

- **Opora v komunikaci:** při vzájemném dorozumívání s dítětem.

- **Komunikace z očí do očí, tváří v tvář:** při komunikaci s dítětem je vhodné komunikovat vsedě, nebo si ho položit na klín, aby dítě vidělo do Vaší tváře. Může tak lépe vidět zaměření pohledu, pohyby rtů a jazyka. Na druhé straně můžete více vnímat dítě, např. cítit zrychlený dech při pocitu štěstí, sledovat jeho zaměření pohledu.

- **Neukvapovat se, ale čekat:** dejte dítěti dostatek času na reakci. Čekání dá dítěti možnost vyjádřit se svým způsobem.

- **Sledovat zájem dítěte:** dítě, které se o něco zajímá, sleduje, myslí na danou věc. Tuto situaci je vhodné použít ke komunikaci, dítěti se zvyšuje motivace ke komunikaci.

- **Opakování:** dítě se učí novým věcem, včetně osvojování si komunikace pomocí opakování.

- **Řeč těla – gesta:** pomocí neverbálních projevů, gest, je dítě schopno přesněji pochopit význam sděleného a naučí se samo neverbálně komunikovat.

- **Vyladění se na úroveň komunikace dítěte:** dítěti je nutné přizpůsobit tempo komunikace i délku komunikačního aktu.

- **Výměna rolí:** komunikovat neznamená pouze sdělovat informace, ale také sdílet, naslouchat. Výměnu rolí při komunikaci si dítě musí osvojit v průběhu komunikace se svým okolím.

- **Interpretace:** pomocí interpretace komunikačních pokusů si dítě začíná uvědomovat, že ho okolí poslouchá, že ovlivňuje okolí a snaží se mu porozumět. Zvláště důležitá je interpretace v době, kdy dítě přechází od nezáměrné komunikace k záměrné, asi v 8 měsících.

- **Napodobování:** pohybů těla a rukou, výrazů tváře či zvuků se rozvíjí u dítěte záměrná komunikace, komunikační schopnost či porozumění.
- **Správný komunikační vzor:** dítě napodobuje osoby ve svém okolí, včetně komunikace.

Doporučená literatura a internetové zdroje:

Doherty–Sneddon Gwyneth: Neverbální komunikace dětí. Jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky. Portál 2005

<http://www.nasebatole.cz/?p=2092>

Horňáková a kol., Kniha o dětské řeči. Bratislava 2005

Periodizace psychosociálního vývoje dítěte:

	Prenatální období	
0–1 měsíc	Novorozenecké období	
do 1 roku	Kojenecké období	
1–3 roky	Batolecí období	
3–6 let	Předškolní období	
6–11/12 let	Mladší školní věk	Do začátku dospívání
11/12–15 let	Starší školní věk (pubescence)	Prepuberta, puberta
15–20/22 let	Adolescence	

1. Novorozenecké období

- zahrnuje první měsíc po narození
- normální porodní váha dítěte je 3–3,5 kg, výška kolem 50 cm
- období adaptace jednotlivých tělních systémů na mimoděložní podmínky
- pro vývoj psychiky dítěte jsou důležité první okamžiky po porodu
- důležitý je poporodní kontakt s matkou

► zvládá základní reflexy:

sání – tápavými pohyby hlavičkou vyhledává zdroj potravy

polykání

uchopí prst, který mu vložíme do dlaně

reaguje na hmatové, sluchové, chuťové, zrakové podněty a na změnu teploty

Přežití novorozence je zcela závislé na péči okolních osob. Dítě si křikem vynucuje pozornost. Důležitý je neustálý kontakt matky s dítětem, aby poznala jeho základní potřeby. Komunikace s matkou, otcem, sourozenci má velký vliv na psychiku dítěte – vztah k okolí si dítě vytváří od prvních dnů a měsíců života. To, že si s dítětem někdo hraje, má pro něj velký význam a dělá pak rychlejší pokroky ve vývoji. Přiměřený přísun podnětů a interakce s dospělým je důležitá pro správný vývoj dítěte. Pro dítě je důležité, že se učí rozeznávat různé podněty a reaguje na ně.

Vrozené způsoby chování:

- novorozenec vnímá okolí, křičí, krátké období bdění slouží k uspokojení primárních potřeb (výživa mateřským mlékem)
- spánek dělíme na hluboký, lehký, dřímota, klidný bdělý stav, aktivní bdělý stav, pláč
- na aktuálním stavu bdělosti závisí i ostatní reakce dítěte a aktivní zájem o okolí probíhá v bdělém stavu
- když se rozhodujete, jakou péči dítěti poskytnout, vždy ověřte jeho stav – dotknutím ručičky, pozorujte rytmus dýchání, svalové napětí a reakci na dotyk kolem úst
- novorozenec vidí od samého začátku a sleduje podněty z okolí – rozlišuje základní tvary a barvy a rozeznává lidský obličej, zraková ostrost je menší
- otáčí se za zdrojem zvuku
- adaptace na vnější prostředí – vysoká kompetence a schopnost učit se
- základ pro pochopení principu kauzality – např. pohybem ruky se dá rozhoupat hračka
- komunikace symetrická (matčina snaha) a nesymetrická (egoismus, nezralost, empatie) a biologické zrcadlo – napodobování dětí dospělými
- krátké úseky mezi bděním a spánkem – spánek trvá přibližně 20 hodin
- predispozice k učení – pro učení má význam koncentrace pozornosti
- primární vazba k matce
- citlivost k vnějším podnětům
- má již vyvinuty všechny základní nepodmíněné reflexy – hledací, sací, polykací, vyměšovací, obranné, orientační, úchopové, polohové
- plazivé reflexní pohyby
- křik novorozenců se liší – jiný je u hladu nebo u bolesti tzv. **preverbální řeč**

Přístup k novorozenci během domácího hlídání:

- novorozenec rád poznává svět, nové věci a podněty, které by měly být adekvátní (ne mnoho, ale ani málo)

- nedokáže dlouho udržet pozornost, proto jej nechte odpočívat
- když má spát, zajistěte mu ticho
- dítě se rádo chová, má rádo pokud cítí blízkost druhého člověka
- naučte se, jak přesně rodiče dítě uspávají a v jaké poloze nejraději spí
- novorozenec vidí a slyší nejlépe ze vzdálenosti 25–30 cm – přivykněte jej na váš hlas, cizí hlas ho může ze začátku polekat
- někteří novorozenci jsou citlivější na různé podněty, jiné spavější, jiné trpí bolestmi břicha po krmení – získejte proto o potřebách dítěte, co nejvíce informací od jeho rodičů
- v některých případech může být dítě na některé Vaše podněty přecitlivělé a Váš pokus o navázání interakce s novorozencem selže – pláče a nejdě utišit
- pokud má novorozenec staršího sourozence, kterého též hlídáte, zkuste ho zapojit do péče o miminko (samozřejmě pouze v míře, jakou dítě zvládne) – upevníte vztah mezi sourozenci – mluvte se starším sourozencem, jak prožívá narození miminka
- citlivý přístup na reakce a malé změny v chování dítěte

2. Kojenecké období

- období trvá od prvního měsíce do konce prvního roku života
- období dramatického somatického, neuropsychického a motorického vývoje
- tělesný vývoj dítěte – ztrojnásobí se počáteční váha a roste hlavička
- rychlý rozvoj dítěte po stránce motorické (sezení, lezení, uchopování předmětů, lokomoce)
- rozvoj vnímání (smysly – zrak, sluch, hmat)
- rozvoj psychiky dítěte
- příprava na osvojení řeči – **předřečové období** (broukání, žvatlání, jednoslovná řeč)
- diferenciacie emocí a citů
- formování prvních trvalejších sociálních vztahů (s těmi, kteří o dítě pečují, včetně sociálního kontaktu s matkou)
- rozvoj psychologických interakcí s předmětným a lidským prostředím
- nastává nové pojetí světa – stálost předmětů, ustálenost vztahu k osobám, které o dítě pečují

Vývoj kojence:

- **3. měsíc:** leží a opírá se o předloktí, drží hlavičku nad podložkou, zřetelně brouká – hraje si s hlasem
- **4. měsíc:** neobratně vztahuje ruce po věcech, které vidí

- **5. měsíc:** již dovede uchopit věci přiměřené velikosti (kostka), pokud je má v bezprostředním dosahu
- **6. měsíc:** začíná sedět – opírá se rukama (připomíná spíš žábu), když ho postavíme, opírá se o nohy. Dobře uchopuje předměty, které se mu vejdou do dlaně. Vyslovuje slabiky.
- **7. – 8. měsíc:** zřetelně odlišuje matku od jiných osob. Není-li zvyklé na společnost cizích lidí, brečí. (Tento předpoklad se u dětí projevuje v různých obdobích. Je možné, že dítě zřetelně pozná matku již ve 2. měsíci života.)
- **9. měsíc:** je hodně mrštné a leze. Chodí okolo mřížek ohrádky či postýlky. Je schopno udržet v ruce drobnosti (korálek). S pomocí dospělého pije z hrnku. Žmoulá rohlík, který mu dáme do ruky. Vyslovuje první slova.
- **1 rok:** první samostatné krůčky, ale není to ještě bezpečná, volná chůze. Dítě chvíli samostatně stojí. Spokojí se s pár hračkami (chrastítka, nafukovací figurky). Vše strká do pusy, cucá a kouše – zkoumá věci denní potřeby.
- **první prostředek komunikace** dítěte je **pláč**
- **od 12. týdne** pláče ubývá a dítě se snaží komunikovat i jinak – úsměv, dotyk nebo dumláni

Psychologie vývoje dítěte

- **Jean Piaget** popisuje první 2 roky života jako **senzomotorické období** (dítě se učí spojovat podnět s motorickou odpovědí)
- kojenci vycházejí z jednoduchých reflexních stereotypů (schémat) a doplňují je vlastními zkušenostmi
- kojeneček dokáže sledovat dráhu předmětu v zorném poli, ale v prvním půlroce pro něj předmět přestává existovat, jakmile opustí zorné pole
- až mezi 9.–12. měsícem začíná chápat trvalost předmětů
- **Sigmund Freud** nazývá první rok života **orální stadium** – dítě uspokojuje své potřeby prostřednictvím úst, je to období symbiózy s matkou – matka uspokojuje všechny potřeby dítěte
- pro **3.–6. měsíc** jsou typické jednoduché hry, kdy dítě a rodič střídají chvilky vizuálního kontaktu s chvilkami odvrácení tváře (časný stupeň napodobování), vyjádření radosti nad tváří, která zmizela a zase se objevila, vyjadřuje pochopení trvalosti předmětu
- **komplikovanější hry** (např. hra na schovávanou) se objevují kolem 9. měsíce
- mezi sedmi a devíti měsíci přichází strach z odloučení a obava z neznámých lidí – tzv. „separační úzkost“
- dítě reaguje na cizí lidi pláčem, je to výrazem rozpoznání rozdílu mezi matčinou přítomností a nepřítomností (dítě si umí vyvolat obraz její přítomnosti, uvědomí si rozdíl, znejistí a začne se bát) a následkem vytvoření spe-

cifické citové vazby na matku – tyto schopnosti vrcholí v **období 15 měsíců a uhasínají kolem 2 let věku**

Přístup ke kojenci během domácího hlídání:

- dejte dítěti dostatek času a prostoru k prozkoumání hraček a prostoru
- pro dítě je důležitý styk s okolím a různými podněty – tak se lépe učí poznávat svět
- respektujte, že dítě má v období kolem prvního roku specifický vztah k jedné osobě – matce a dítě má po odloučení separační úzkost s protestem na začátku a s negativistickým postojem vůči cizí osobě s odmítáním okolí
- u kojenců mladších 7 měsíců nevyvolává separace žádný protest a chůvy jsou akceptovány jako náhrada za matku poměrně dobře
- důležitá je podnětnost prostředí, kde dítě vyrůstá, ale i přehlednost a stabilní strukturovanost
- pro zdravý duševní vývoj je nutný citlivý, něžný a láskyplný přístup
- není vhodné střídání soc. prostředí, dlouhé odloučení od rodiny a péče různých chův

3. Batolecí období

- období ohraničené mezi **1. a 3. rokem** dítěte
- je to období postupného osamostatňování dítěte
- díky pohybu se seznamuje s okolním světem, díky řeči zdokonaluje komunikaci s ostatními lidmi
- ve **12.–18. měsíci** se uzavírá velká fontanela
- končí prořezávání mléčných zubů
- rozvoj hrubé motoriky – pokračuje všestranný rozvoj dítěte (osvojení lokomoce – běhání, skákání, chování)
- rozvoj jemné motoriky – motorika rukou (samoobsluha)
- rozvoj tvořivosti (kreslení)
- vývoj řeči (ve 2 letech až 300 slov, ve třech letech až 1000 slov a spojování do vět)
- dítě chápe symbolický význam slov
- dítě dokáže vyjádřit své přání a začíná klást otázky – rozvoj logického myšlení
- dítě si uvědomuje svoje „já“ (jáství)
- rozvoj sociálních vztahů – postupně se odpoutává od matky a navazuje vrstevnické vztahy
- dítě začíná spolupracovat s okolím
- chůze umožní dítěti opouštět matku a zkoumat okolí → počátek nezá-

vislosti a samostatnosti – díky tomu si dítě začne uvědomovat sebe sama a prosazovat se

- pro 2. rok života jsou pak typické výchovné problémy tzv. **období vzdoru nebo fáze negativizmu** – dítě si vytváří představu o tom, co ze svého okolí si může podmanit – rodiče by mu neměli bránit, ale měli by určit hranice
- spolu s pocitem sebe sama začíná vnímat pocity druhých (základ empatie) – chce potěšit někoho, kdo je smutný...
- začíná chápat pocity jiného dítěte – výskyt paralelní hry, až ve třetím roce se začíná projevovat spolupráce či soupeřivost mezi dětmi
- začíná chápat správné a nesprávné, vědomí špatného činu může vést k úzkosti
- to je všechno dáno zráním mozku, myelinizací drah – batolata začínají vnímat naplněné rektum a močový měchýř
- **Freud** to nazývá **análním stadiem** – kontrola defekace je hlavním úkolem, který má dítě zvládnout

Přístup k batoleti během domácího hlídání:

- dítě je stále silně závislé na matce či na několika jiných dospělých členech rodiny
- krátkodobé odloučení od matky vyvolává silnou separační úzkost – dítě křičí a volá matku, odmítá navázat kontakt, odmítá hračky – vyžaduje trpělivé a chápatící jednání
- dítě v tomto věku nechápe slova jako „brzy“ a separační úzkost je zcela přirozenou reakcí dítěte, pokud chybí, je vztah dítěte slabý
- stav úzkosti v dítěti vzbuzuje situace, kdy je od matky odňato a odneseno z dosahu
- chce to čas a každé dítě reaguje jinak, než Vás přijme jako náhradu za matku
- hra dokáže dítě zaujmout a odvést jeho pozornost
- dítě snáší odloučení od matky lépe, zůstane-li v navykém prostředí
- vzdorovitost dítěte patří k jeho vývoji – snaží se o autonomii a naráží na překážky dané jeho nevyspělostí a hranice dané rodiči
- klidný, chápatící a vstřícný přístup pomáhá dítěti překonat rozpory
- důležité je dodržovat pevně stanovené hranice dané rodičem
- dejte dítěti dostatek času a prostoru pro prozkoumání okolí – podporujte tím jeho autonomii a samostatnost, kterou musí prožít jako správnou a chápanou, aby mohlo postoupit ve vývoji
- důležitý je jednotný výchovný postup a nedávat dítěti rozporuplné příkazy – snažte se přizpůsobit mimiku a gesta tomu, co chcete dítěti sdělit

- to, jak Vás dítě přijme, závisí na temperamentních dispozicích, dosavadní zkušenosti s cizími lidmi, závislosti na matce, kognitivní vyspělosti, způsobu výchovy, adaptačních schopnostech
- adaptační problémy lze zmírnit postupným přivykáním dítěte na domácí hlídání, ale u některých nezralých dětí mohou nastat komplikace a dítě si nemusí na novou situaci zvyknout

4. Předškolní věk

- končí vstupem do školy
- dítě rychle roste – období štíhlosti
- rozvoj pohybové koordinace a zručnosti
- umí 3000 až 4000 slov
- vývoj k samostatnosti a udržování pozornosti
- velmi bohatá představivost (objevuje se první dětská lež)
- rychlý společenský vývoj, pociťování ženské a mužské role
- dítě poprvé výrazněji překračuje rámec své rodiny a se svými vrstevníky dokáže realizovat hry (manipulační, pohybové, tematické – „hraní rolí“, konstruktivní, didaktické a výchovné)
- hry jsou důležité pro vývoj
- dítě umí kreslit, převažuje konkrétně názorné a pojmové myšlení – kresba je komplikovanější a propracovanější
- formuje se svědomí
- dítě ještě nedokáže dobře oddělit skutečnost od fantazie (bojí se snů a představ)
- vnímá svět egocentricky, nechápe vztah mezi příčinou a následkem
- neživým předmětům přisuzuje lidské pocity, myslí si, že lidé ovládají všechny přírodní děje
- nereálné (magické) myšlení vrcholí mezi 3–4 lety
- oproti předchozím paralelním hrám (děti si hrají vedle sebe) je dětská hra více kooperativní (děti si hrají spolu)
- většina dětí v tomto věku chodí u nás do mateřské školy, kde si zvykají na život v kolektivu dětí a na vedení cizí autority učitelky, učí se dovednostem, které jsou zpravidla vyžadovány hned na začátku školní docházky a rozšiřují svůj vědomostní obzor
- mateřská škola má tedy už svůj pozitivní výchovný význam a je důležitá zvláště v posledním roce před nástupem do školy – přechod do školy je pak plynulejší
- děti přicházejí do mateřské školy z různých sociálních a rodinných poměrů, a proto je potřeba ke každému dítěti přistupovat jako k jedinečné bytosti

s individuálními potřebami. To, jak se dítě v mateřské škole cítí a co zde prožívá, hraje klíčovou roli v jeho dalším životě.

- aby se předškolní dítě mohlo zdravě rozvíjet, musí se cítit spokojené. V předškolním vzdělávání hrají důležitou roli dětské prožitky a pocity.

Přístup k dětem předškolního věku během domácího hlídání:

- dítě potřebuje Vaši menší pomoc při oblékání – vhodnou přípravu oblečení, se zavazováním tkaniček, při toaletě
- dítě si potřebuje cvičit zručnost a jemnou motoriku při mnoha hrách – písek, kostky, plastelína
- nácvik výslovnosti je důležitý pro tříleté děti, mnohé hlásky nahrazuje jinými, dětská patlavost mizí kolem čtvrtého pátého roku
- podporujte zájem dítěte o vykonávání krátkých domácích prací nebo vykonávání drobných úkolů
- dejte dítěti dostatek prostoru pro hru – je to důležitý socializační proces – nácvik rolí přináší dítěti uspokojení, bez cíle, ale je odlišná od hry batolat, protože je rozvinutější a experimentální, zaměřuje se na vytvoření něčeho nového

5. Mladší školní věk

- od vstupu do školy (6. – 7. rok) po jedenáctý až dvanáctý rok
- postupuje rozvoj myšlení, velká změna – dítě má určitou úroveň školní zralosti – biologická a psychosociální
 - a. biologická – nesmí se začít moc brzy, ani moc pozdě – v 6.–7. roce se dítě učí číst, psát, počítat (nejvhodnější doba – tzv. „kritické období“)
 - b. psychosociální – rozumová vyspělost, citová, motivační a sociální zralost, sebeovládání, rozvíjení schopností, menší závislost na rodičích (stát se žákem)
- **Freud** označuje období mezi 7 a 11 lety jako **období latence** – děti nemají výrazné agresivní či sexuální sklony, většinu energie věnují škole a kamarádství s vrstevníky téhož pohlaví

Přístup k dětem mladším školního věku během domácího hlídání:

- dítě vyžaduje citlivý přístup, protože vstup do školy je pro děti značnou zátěží a velkou změnou v životě dítěte
- často se dítě vrací ze školy unavené, proto by si mělo psát domácí úkoly, až bude odpočaté
- důležitou činností dítěte v této době je také hra, ale dítě se musí na-

učit věnovat pozornost i školním činnostem a neodbíhat od započaté práce ke hře

- podporujte rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku, podílejte se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů
- podporujte jeho samostatnost, i když stále ještě potřebuje individuální vedení a mírnou dopomoc ve všedních denních činnostech
- podporujte jeho pracovní schopnosti pozitivní motivací
- prostor a čas na školní přípravu
- dodržujte režim dítěte stanovený
- dbejte na dostatek pohybu

Doporučená literatura:

Švejcar J., Péče o dítě, Brain team 2010

Matějček Z., Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte. Grada 2004

Langmaier J., Vývojová psychologie pro dětské lékaře. Avicemum 1991

Čáp J., Mareš J., Psychologie pro učitele. Portál 2001

Langmaier J, Krejčířová D., Vývojová psychologie. Grada 1998

7. Základy psychopatologie

Příčiny vzniku poruch psychického vývoje u dětí:

- základ neurobiologický – vývoj CNS, neuronů
- genetická predispozice – náchylnost k určitému onemocnění
- výchova a vliv prostředí – neexistuje jedna podstatná příčina a jí odpovídající psychiatrické onemocnění s výjimkou posttraumatické stresové poruchy. Např. přísný výchovný styl může spustit poruchu chování, u jiných naopak zformuje spořádaného a dobrého jedince, negativní důsledky má střídání výchovných vlivů v rodině – rozvod, změna partnera

Nejčastější vlivy prostředí na psychiku dítěte s negativním dopadem:

- zvýšený tlak společnosti na výkon – časnější socializace dítěte
- ztráty blízkých i vzdálenějších členů rodiny – výrazný rizikový faktor dětské deprese, úzkostné poruchy aj.
- defektivní až patologický výchovný typ rodičů (nejednotnost, nedůslednost, perfekcionismus, deprivace, psychiatrické onemocnění rodičů)
- více ztrát v osobním životě – rozvody, rozchody, ztráta zaměstnání, stěhování
- hektický způsob života rodičů

Závažné faktory vývoje poruch chování:

- manifestace v útlém věku
- chování se stabilně opakuje nehledě ke změnám prostředí
- špatné vztahy s vrstevníky
- poruchy pozornosti, hyperaktivita a impulzivita
- špatné/narušené rodinné prostředí
- prostředí ohrožené sociálním vyloučením

V rámci problematiky psychopatologie u dětí vyčleňujeme:

- Primární (funkční) duševní poruchy nejsou dosud úplně známe, biologické a patofyziologické mechanismy vzniku poruchy např. u schizofrenie, patologických nálad
- Sekundární (organické) duševní poruchy mají známou etiologii vzniku, nejčastější příčinou je úraz mozku, mozková dysfunkce atd.

Identifikace věku dítěte nepřiměřených reakcí a poruch chování

Poruchy chování jsou takové projevy jedince, které se vymykají z průměrného chování. Hovoříme také o obtížné vychovatelnosti, která má příčinu sociální, výchovnou nebo je příčinou zanedbaná výchova dítěte. Poruchy chování souvisejí s porušováním normy, kterou stanovuje daná společnost. V závažnějších případech jde o nedodržování právních norem.

Poruchy chování u dětí mají různou etiologii. Příčinou vzniku poruch u dětí jsou nejčastěji faktory biologické, psychosociální a rodinné. Poruchy chování jsou často mylně zaměňovány za celou řadu jiných nemocí či běžných situačních reakcí. Některé projevy mohou být reakcí na stresovou či náročnou situaci např. v rodině. Dítě se v situaci neorientuje a nedokáže se adaptovat. Nežádoucí chování je signálem volání o pomoc a dítě svým nevhodným chováním naznačuje, že něco není v pořádku. Existuje celá řada okolností, ve kterých dítě vykazuje poruchy chování např. rozvod rodičů, šikana atd. Děti týrané, zneužívané nebo zanedbané vykazují v mnoha případech nežádoucí vzorce chování. Důležité je pochopit, že se nejedná o poruchu chování, ale o známky v chování, které Vás mohou dovést k závažným životním situacím, se kterými se dítě potýká. Děti s poruchou chování jsou náchylnější k negativním psychosociálním situacím či projevům. S největší pravděpodobností jsou způsobeny především nevhodným přístupem k dítěti, neadekvátními výchovnými postupy, chováním, které nedá dítěti šanci posílit žádané chování, a tak překonat obtíže související s jeho poruchou.

Poruchy chování u dítěte úzce souvisí s jeho vývojem a zvláště s přístupem nejbližšího okolí k němu. Podle závažnosti poruch a důsledků chování, které způsobují, rozlišujeme poruchy lehké, střední a těžké.

Charakteristické prvky poruch chování:

- Disociální chování – mírné odchylky od normy, stav se dá zlepšit důslednou výchovou
- Asociální chování – závažnější odchylky, které nejsou protiprávním přestupkem
- Antisociální chování – jednání nebezpečné pro společnost, jde o porušení právních či společenských norem

Obecné projevy poruch chování:

- projevují se agresivním a destruktivním chováním vůči předmětům, zvířatům, lidem
- porucha se projevuje v různém věku a v různých sociálních prostředích
- děti jsou okolím považovány za zlomyslné a nevychovatelné

- často jsou vyloučeny z předškolního zařízení pro nevhodné chování
- odklad školní docházky pro nevhodné chování ve škole
- rodiče nebo chůvy propadají beznaději a volí přísné tresty bez výchovného efektu

Jak rozpoznáme poruchu chování?

O poruchu chování se jedná v případě výskytu alespoň tří z níže uvedených projevů minimálně po dobu 6 měsíců.

- fyzická agresivita
 - začíná se prát, bije sourozence nebo druhé děti
 - používá ostré nebo těžké předměty, které mohou zranit druhé
 - týrá zvířata v domácnosti
- ohrožuje lidi a zvířata
 - šikaneje sourozence, vyhrožuje nebo zastrašuje druhé
- úmyslně poškozuje věci a předměty
 - zakládání ohně
 - ničí nábytek a předměty v domácnosti, hračky
- porušuje domácí pravidla
- lže a vyhýbá se důsledkům svého chování
 - u předškolního věku (ve fantazii se toleruje)
 - pravá lež – situační (zapomněl doma sešit, protože si nenapsal úkol)
 - účelová (žádá peníze na svačtinu, kterou si nekoupí)
- snaží se získat výhody či věci nepoctivou cestou – krade, schovává si věci, které mu nepatří
- podvádí – složité lhaní a další nemorální chování
- krádeže – je-li schopno rozlišit vlastnictví situační (lákavost, svod situací)
 - ojedinělé, jindy plánované, promyšlené (pomsta) nebo substituční
 - věc je náhražkou lásky, vyvolá pozornost
- kleptomanie – brání nesmyslných věcí, nutkání
- agresivní a destruktivní projevy – často reakce na agresi či odmítání dospělosti a deprese, frustrace (hlavně citová)

Podoby:

- verbální – nadávky, posměch
- vůči věcem – hračky, oděv, věci dospělých
- vůči zvířatům – týraní
- vůči dětem – šikana
- vůči sobě – sebepoškozování možné i kombinované
- abnormality psychosexuálního chování

Základní typy poruch chování a jejich charakteristika dle Mezinárodní klasifikace nemocí:

- reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení
 - porucha přizpůsobení se s převládající poruchou chování
 - porucha přizpůsobení se se smíšenou poruchou chování
- poruchy chování
 - ve vztahu k rodině
 - nesocializovaná
 - socializovaná
 - porucha opozičního vzoru
 - jiné poruchy chování
 - porucha chování nespecifikovaná
- smíšené poruchy chování a emocí
 - depresivní porucha chování
 - reaktivní porucha příchyllosti
 - desinhibovaná příchyllost

Desinhibovaná příchyllost

- projevuje se během prvních 5 let života
- postihuje především děti nechtěné, z neúplných rodin, sociálně slabších rodin
- děti jsou vztahově nestálé, neschopné navázat kontakt s cizí osobou, chudá sociální interakce, nemají adekvátní vztah k rodině

Porucha chování ve vztahu k rodině

- nevhodné asociální chování zaměřeno na rodinu a její členy
- bývají vážně narušeny vztahy mezi dítětem a jedním členem rodiny (více členy)
- projevy poruchy mohou být velice rozmanité – např. kradení věcí a peněz v rámci rodiny, úmyslné ničení věcí některého člena rodiny, záměrné ničení bytového zařízení a cenných věcí, ničení elektrospotřebičů, úmyslné založení požáru apod.
- spíše dobré vztahy se sociálním okolím

Socializovaná porucha chování

- dítě si výše uvedené nežádoucí chování osvojuje v průběhu socializace od svých nejbližších – sociální prostředí (sle–dováním filmů a televize), observačním učením (učením nápodobou), ale i jinými druhy učení
- vyrůstá-li dítě v problematickém prostředí, pak si zcela přirozeně osvojuje i problematické chování, které kolem sebe vidí
- v některých případech dítě může být svým prostředím (např. rodinou) k dané–mu chování i záměrně vedeno – rodiče učí dítě krást, učí ho agresivnímu napa–dání jiných osob, učí ho řešit konflikty formou rvaček, podněcují ho ke lži, zapírání
- problematickou výchovu a problematické působení vzorů, které dítě napodobuje, může nepřímou podporovat i společnost např. nedostatečným postihem nezákonných činností, oslavou násilí v uměleckých dílech, důrazem na sobecký a konzumní styl života apod.
- v případě socializované poruchy chování se dítě chová v souladu s normami, kterými se řídí jeho sociální prostředí, v němž vyrůstá. V tomto prostředí je dítě dobře socializováno, neuvědomuje si, že v širším sociálním prostředí platí jiné normy chování. Proto při socializované poruše chování se dítě za své chování ne–stydí, nemá pocity viny ani výčitky svědomí
- změna nežádoucích způsobů chování je v tomto případě velice náročná, neboť dítě má všechny vzorce chování hluboce osvojeny
- přichází-li dítě do jiného prostředí (např. do školy), které se řídí jinými normami, hodnotami a pravidly, obtížně se do nového prostředí začleňuje. V novém, odlišném prostředí se obtížně orientuje, chování lidí v řadě případů nerozumí, chybí mu mnohaletý trénink žádoucích forem chování

Nesocializovaná porucha chování

- chování se neučí ve svém sociálním prostředí, není k nim vedeno svým nejbližším okolím
- nežádoucí chování je v tomto případě obranou a náhradním způsobem uspokojování základních psychických i fyzických potřeb, které dítě nemůže uspokojovat vhodnějším způsobem (např. potřebu psychického a fyzického bezpečí, potřebu odpočinku a uvolnění, potřeby kontaktu s vrstevníky, potřebu lásky, potřebu sebeúcty a úcty důležitých lidí ve svém sociálním prostředí aj.)

K poruše chování mohou vést následující případy:

- dítě je obětí šikany a může se začít bránit tím, že samo začne šikanu provádět
- dítě je silně frustrováno v potřebě lásky a pozornosti ze strany rodičů. Jejich zájem o sebe se může pokoušet získat tím, že začne záměrně „zlobit“. Záměrně např. začne krást, chovat se provokativně apod. jen proto, aby se mu rodiče věnovali
- dítě má pocit, že mu bylo ze strany rodičů nespravedlivě ublíženo. Dotyčné osobě se pak snaží mstít tím, že jí způsobí nějakou nepříjemnost

Porucha opozičního vzdoru

- u dětí ve věku do deseti let, kdy dítě je nepřiměřeně své–mu věku extrémně vzdorovité, neposlušné a záměrně provokuje. Nevyskytují se však agresivní a závažnější činy, které by někoho závažně poškozovaly. Jde spíše o zjevné nepřátelství, nerespektování autority a záměrné psychické trápení druhých lidí. Chování může být zaměřeno jak vůči dospělým osobám, tak vůči vrstevníkům. Pro děti s poruchou opozičního vzdoru bývá typická emoční rozladěnost a sklon obviňovat jiné lidi ze svých neúspěchů a problémů.

Porucha sourozenecké rivality

- porucha patří do skupiny **emočních poruch v dětství**
- silně modifikováno chování emočním prožíváním
- u dětí po **narození mladšího sourozence**, kdy starší sourozenec **žárí** na mladšího sourozence. Starší sourozenec se cítí být odstrčen, což je doprovázeno nepříjemnými emocemi (úzkos–tí, výbuchy vzteku, pocity neštěst–tí, trucovitostí aj.), někdy i tělesnými projevy (po–ruchami spánku). Rivalita a žárlivost na mladšího sourozence může někdy **přetrvávat až do dospělosti**, třeba i po celý zbytek života.
- projevuje se nadměrným soutěžením o lásku a přízeň rodičů, nepřátel–stvím a zlomyslností vůči mladšímu sourozenci, snahou psychicky a tělesně mu ubližovat, neochotou pro něho něco udělat. Nepřátelství může být zamě–řeno i proti rodičům nebo jen vůči jednomu z rodičů. Starší sourozenec může začít záměrně i zlobit a provokovat rodi–če, aby byli nuceni se mu věnovat.

Dětský autismus

- je charakteristický především výrazným narušením sociální interakce a komunikace

- opakovaně stereotypním chováním a zájmy
- projevuje se do věku tří let věku dítěte
- děti nerozvíjí vztahy ani přiměřenou komunikaci a řeč
- jsou emočně vyhaslé, nevěnují se spontánně hrám, ale zabývají se opakovaně určitými ritualizovanými činnostmi (např. boucháním určitého předmětu, kroucením prstů)
- atypický autismus se objevuje později (po třetím roce) nebo nesplňuje všechna diagnostická kritéria pro dětský autismus

Hyperaktivní porucha sdružená s mentální retardací a stereotypními pohyby dle názvu sdružuje hyperaktivitu, mentální retardaci a stereotypní pohyby. Může být spojena se sebepoškozováním.

Aspergerův syndrom se v mnoha rysech podobá „lehké variantě“ dětského autismu. Projevy bývají méně nápadné. Začíná však až po třetím roce, není při něm narušena řeč, neobjevují se motorické stereotypy. Nápadná je motorická neohrabanost, nicméně možnost začlenění do společnosti je větší.

Hyperkinetické poruchy

Jsou provázeny nepozorností, neschopností delší koncentrace, plánováním či usměrněním motivace a vytrvalosti. Postižena bývá paměť a prostorová představivost. K nejvýraznějším projevům patří hyperaktivita a impulzivita. Zvýšená aktivita je provázena emoční labilitou, nepozorností, roztržitostí a chaotičností. Činnosti jsou realizovány bez rozmyslu. Často se zdá, že dotyčný je neustále v nějaké činnosti a „nevydrží ani chvíli v klidu“. Nesoustředěnost a potřeba zvýšené aktivity narušuje výkon ve škole i v mimoškolních činnostech. Opakovaně se objevují podobné nebo stejné chyby, není dodržován systém a řád. V rámci hyperkinetických poruch se můžete běžně setkat s označením ADD – porucha pozornosti (Attention–Deficit Disorder) nebo ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou (Attention–Deficit Hyperactivity Disorder). Výrazné narušení zaznamenáte v oblasti sociálních vztahů – pro emoční labilitu problematické projevy chování jsou děti odmítány jak vrstevníky, tak ve školkách, což vede k frustraci, pocitům selhání, dysforii, negativismu apod., což dále potencuje problémové vzorce chování a emocí.

Smíšené poruchy chování a emocí

- jedná se o kombinace narušeného chování a emocí
- agresivní, disociální, vzdorovité projevy doprovází neurotické symptomy, úzkost, bázlivost, fobie
- mohou se přidat také obsese, kompulze či depresivní ladění

Depresivní porucha chování zahrnuje nezájem, anhedonii, beznaděj, autoa-kauzace, depresivní ladění. Často se přidávají somatické symptomy s bolestmi hlavy, břicha apod.

V dětském věku se mohou vyskytovat psychické poruchy, jejichž hlavním a dominantním rysem je úzkost a strach. V tomto věku se můžete častěji setkávat také se somatizací (zde transformací emočních aspektů do podoby tělesných projevů). V řadě případů tyto poruchy nepřecházejí do dospělosti. Mohou se však transformovat a přetrvat do dospělosti – např. v podobě úzkostných či fobických poruch.

K emočním poruchám se začátkem specifickým pro dětství řadí:

Separáční úzkostná porucha v dětství se projevuje nadměrnou úzkostí, strachem z nebezpečí a neopodstatněnými obavami při odloučení od emočně významné pečující osoby. Projevy přitom neodpovídají věku dítěte. Často se objevuje pláč, emoční labilita, výbuchy vzteku nebo stažení se, poruchy spánku atd. Důsledkem je zhoršení sociálního zařazení do řady aktivit a běžných denních činností. Ve výchově je často přítomna nezdravá hyperprotektivita.

Nejčastěji je tato porucha vázaná na vztah hyperprotektivní matky a dítěte. Může se pochopitelně týkat vztahů k jiným významným osobám (otci, prarodiči, chůvě apod.).

Fobická anxiózní porucha v dětství je provázána strachem, který je vázán na určité konkrétní objekty a/nebo situace. Strach je přitom iracionálně neopodstatněný, nadměrný, nepřiměřený věku i kontextu.

Školní fobie se projevující odmítáním chůzení do školky či školy je multifaktoriálně podmíněna – může jít o problém separace, adaptace nebo důsledek šikany.

Sociální anxiózní porucha v dětství omezuje styk a kontakt s cizími lidmi. Strach a obavy z neznámých a neznámého je spojen s vyhýbáním se lidem, sociálním situacím, izolací a narušením běžných společenských aktivit. Mějte však na paměti, že strach z neznámého a cizího je do určité míry fyziologický a ochranný. V případě uvedené poruchy však svojí intenzitou (kvantitou) překračuje funkční mez, stává se dysfunkční a poškozující.

Poruchy sociálních vztahů se vznikem specifickým pro dětství

Selektivní mutismus se projevuje důsledným mlčením v určitých situacích (např. ve vyučování) nebo v kontaktu s určitými lidmi (např. učitelem). Porucha není způsobena nedostatečnými řečovými schopnostmi. Může narušit a komplikovat vzdělávací proces ve škole, přípravu na povolání apod.

Tikové poruchy

Jako tik se označují opakované, bezúčelné, náhlé, rychlé, mimovolní pohyby, vyluzované zvuky nebo jiné projevy. Frekvence a forma tiků jsou variabilní a individuálně odlišné. Vůlí je lze potlačit jen na krátkou a omezenou dobu. Tiky mohou být jednoduché nebo komplexní.

Jednoduché tiky motorické se projevují nejčastěji záškuby mimických svalů, ramen a horních končetin. Jednoduché tiky fonační se projevují jako syčení, pohvizdování, chrochtání, mlaskání apod.

Komplexní tiky motorické mají složitější opakované pohybové vzorce – poplácávání, dotýkání se, obscénní pohyby (jako tzv. kopropaxie). Mohou být doprovázeny sebezraňováním. Komplexní tiky fonační představují opakované vykřikování či vyrážení slov, frází či zvuků. Slova mohou být neutrální nebo obscénní (pak hovoříme o koprofalii).

Přechodná tiková porucha trvá méně než jeden rok. Výrazně kolísá intenzitou i formou projevů. Objevují se remise (ústup potíží) i relapsy (znovuobjevení potíží). Projevy se zpravidla zhoršují stresem, vypětím, rozrušením či únavou.

Chronická motorická nebo vokální tiková porucha trvá déle než jeden rok. Z dětství přechází do dospělosti.

Kombinovaná vokální a mnohočetná motorická tiková porucha je známá také pod označením Tourettův syndrom. Navzájem se různě kombinují vícečetné komplexní fonační a motorické tiky. Tato porucha má kolísavý, ale celoživotní průběh. Ataky střídají remise.

Další poruchy chování a emocí začínající v dětství

Tato kategorie představuje poměrně pestrou skupinu duševních poruch. Při jejich vzniku se uplatňuje řada faktorů bio–psycho–sociálního spektra.

Neorganická enuréza se asi v 80 % vyskytuje v podobě nočního pomočování (enuresis nocturna). Může se ale objevit i ve formě denního pomočování (enuresis diurna) nebo kombinace obou typů. Týká se dětí, které by již měly umět močení ovládat – dítě běžně získá schopnost kontrolovat močení do tří až pěti let.

V případě **primární enurézy** se dítě vůbec nenaučilo kontrolovat a ovládat vyprazdňování močového měchýře. Při **sekundární enuréze** se pomočování objevuje po určitém období, kdy dítě bylo schopno zachovávat čistotu ve smyslu kontroly močení.

Neorganická enkopréza se projevuje mimovolním odchodem stolice ve věku, ve kterém by dítě mělo stolicí ovládat. Pojem „neorganická“ vyjadřuje fakt, že při diagnóze těchto poruch nenacházíme žádný organický, tedy tělesný podklad (včetně poškození mozku, mentální retardace apod.), který by projevy vysvětloval.

Poruchy příjmu jídla v útlém dětském věku mají pestré projevy i příčiny.

Ruminace představuje vrácení potravy zpět do úst, znovužvýkání a znovupolykání. **Infantilní mentální anorexie** zahrnuje odmítání jídla, extrémní vybióravost v jídle apod. Jsou spojeny s neprospíváním dítěte.

Pika v dětství zahrnuje požívání látek a předmětů přírodních i uměle vyrobených, které jsou nestravitelné nebo nejsou určeny k jídlu – od písku, listí, výkalů, hlíny, vlasů, brouků apod. až po barvy, lepidla, plasty, provázky aj.

Poruchy řeči

Koktavost – balbuties (zadrhávání v řeči) narušuje plynulost a rytmičnost slovního projevu. Začíná zpravidla už v předškolním věku a může mít vazbu na určité situace. Může sociálně i výkonově znevýhodňovat.

Brebtavost je poruchou artikulace. Rychlé tempo řeči má narušenou plynulost a srozumitelnost.

Poruchy centrální nervové soustavy

- projevují se různým způsobem na základě typu, rozsahu a vývojové úrovně dítěte

- poruchy pozornosti, paměti a učení, vyšší unavitelnost nebo hyperaktivita, emocionální poruchy – infantilnost, neadekvátní intenzita citového prožívání – zvýšená dráždivost
- inteligence nemusí být závažněji postižena
- řadíme sem nemoci jako je **dětská mozková obrna, lehká mozková dysfunkce, epilepsie a poúrazové stavy**

Neurózy

- funkční psychická porucha
- rozmanité projevy:

- a) tělesné – bolesti břicha, hlavy, zvracení, pomočování, obstipace
- b) psychické – fobie, obsese (nutkavé chování – 30x si umyje ruce)
- c) obojí

Příčiny neuróz:

- a) dispozice – temperament, typ osobnosti, dosavadní zkušenosti, vývojová úroveň, nemoci, nesprávný typ výchovy, kritické vývojové fáze (období negativismu)
- b) činitelé vyvolávající – konflikty, frustrace, psychická traumata, neúměrné požadavky

Projevy a příčiny:

V **kojeneckém věku** – necitelná matka (přehnaně úzkostlivá) mohou vést k poruchám příjmu potravy, poruchám usínání, zvýšenou plačtivostí

V **batolecím věku** – nepřiměřený negativismus, afekty, vyprazdňování, koktavost, fobie, neurotické dumláni prstů, manipulace s genitálem, vytrhávání si vlásků, kousání nehtů

V **předškolním věku** – enuréza, enkopréza (neudržení stolice), obstipace, noční můry a děsy, bolesti břicha, bolesti hlavy

Školní věk – již zmíněné zvracení, tiky, nutkavé pokašlávání, školní fobie, neurotické deprese, zvýšená únava, hysterie

- děti s neurózou potřebují psychologa, psychiatra – nutná spolupráce s rodinou

Reaktivní stavy dětí

- odezva na mimořádně silný až šokující zážitek → zlostný afekt, agrese, destrukce, nebo naopak úplné ztuhnutí, akinese (nehybnost), hluboký regres v chování (např. dítě dobře mluvilo → špatně mluví, návrat do nižšího stupně vývoje)

Poruchy disociálního rázu

- nežádoucí návyky jsou projevem chování, které vzniká na základě opakované činnosti – např.: kousání nehtů, trhání vlasů apod. Objevují se nezáměrně, bezděčně, na základě určitého signálu. Vznikají jako následek chyby ve výchově, nějaké choroby nebo nadměrné zátěže či stresu.
- dumlání – jakýkoliv předmět bez ohledu na věk – především v útlém věku. Dítě si dumláním navozuje příjemné pocity, které chybí například po násilném odstavení dítěte, při nedostatku citu nebo lásky.
- návykové nechutenství, návyková nespavost – jedná se o následek chyb a nejasností ve výchově.

Není dobré násilně a razantně překonávat zlovyky, které je potřeba dítě odnaučit postupně.

Specifické vývojové poruchy předškolních a školních dovedností

Specifická porucha čtení je charakteristická neschopností naučit se správně číst a v některých případech se dítě nenaučí číst vůbec (vývojová **dyslexie**). Specifická porucha psaní se nazývá **dysgrafie/dysortografie**. Souvisí s nedostatečným rozlišováním podobných hlásek a slabik, záměnou písmen a gramatickými chybami. Specifická porucha počítání je méně častá, než **dyslexie** a **dysortografie**. Projevuje se nápadnými obtížemi v počítání – dyskalkulie. Smíšená porucha školních dovedností zahrnuje kombinaci více výše uvedených poruch. Specifická vývojová **porucha motorických funkcí** je poruchou motorické koordinace. Problémy s hrubou a jemnou motorikou. Děti jsou neohrabané, nemotorné, pohybově nekoordinované a selhávají v běžných pohybových aktivitách. Narušení motoriky je vesměs nápadné. Ovlivňuje oblast školní, ale také volnočasové činnosti dítěte.

Včasné podchycení a prevence

V prevenci etopedických problémů musí být zapojena: rodina, škola, společnost a přizpůsobení volnočasových aktivit.

- a) **primární** – zaměřená na všechny děti (osvěta veřejnosti, poradny pro rodiče, učitelé)

► pozitivní přístup

- ▶ bezpodmínečná rodičovská a pečovatelská láska
- ▶ systematická výchova
- ▶ otevřenost
- ▶ vstřícnost
- ▶ spolupráce mezi rodičem a chůvou

b) **sekundární** – zaměřuje se na ty děti, co již problém mají, aby se u nich situace nezhoršovala, náprava poruch chování souvisí s jejich typem a prognózou. Pro dosažení efektivity musí být volen komplexní, systematický a dlouhodobý přístup. Důležitá je podpora nejširšího sociálního okolí. Komplexní péče vyžaduje i pomoc a realizaci rodičů a nejbližší rodiny dítěte nebo těch, kdo o dítě pečují. Nejúčinnější terapií je behaviorální trénink.

Možnosti sekundární prevence:

- ▶ pedagogicko-psychologické poradenství
- ▶ psychoterapie
- ▶ volnočasové aktivity
- ▶ edukativní pomoc
- ▶ medikace

c) **teriární** – práce streetworkrů – pomoc při resocializaci, práce v terénu

- ▶ prevencí se zabývají střediska výchovné péče pro děti a mládež (všechny typy)
- ▶ krizová, azylová centra (sekundární, terciární)
- ▶ ambulantní, internátní část
- ▶ alternativní projekty
- ▶ terapie – individuální
- ▶ skupinová (více dětí s podobným problémem)
- ▶ rodinná

Možnosti převýchovné péče

Léčebná – psychiatrická léčebna, léčebna závislých

Sociální – soc. pracovníci, kurátoři, streetworkři, terapeut, komunita, centrum soc. prevence

Ústavní výchova – nařizuje soud – má preventivní charakter – dětské domovy

Ochranná výchova – ve výchovných ústavech (soud) = speciální výchovná zařízení

Diagnostický ústav – vyšetření – pedagog – diagnóza – sociální, zdravotní – 8 týdnů pobyt

Základní přístup pro péči o dítě s poruchou chování během domácího hlídání

- snažte se minimálně o 10 minut společné hry i přes možnou nechuť a odpor dítěte
- podporujte a chvalte dítě za konkrétní projevy žádoucího chování
- domluvte se s rodiči dítěte, jakou může dítě dostat odměnu za žádoucí chování
- měňte konkrétní cíle a odměny – motivujte je k žádoucímu chování
- dodržujte jasně stanovená domácí pravidla
- rozptýlení dítěte od nežádoucího chování je někdy lepší než zákaz
- pokud rozptýlení ani ignorování nefunguje, zkuste metodu time-out – pošlete dítě do místnosti, kde bude sedět o samotě pár minut, ale ne více než 10 minut
- vyhněte se poučování a vysvětlování, to vede spíše k pozornosti nežádoucího chování
- pokuste se o koordinaci výchovného přístupu v rodině, vyžaduje to zvýšené úsilí, hlavně co se týče komunikace u sociálně patologických vztahů v rodině nebo rodin sociálně slabších

Doporučená literatura:

Langmeier J., Balcar K., Špitz J., Dětská psychoterapie. Portál 2000
Říčan P., Vágnerová M., Dětská klinická psychologie. Avicem 1991

Elektronické zdroje:

- <http://www.kulickovy.estranky.cz/clanky/poruch.html>
- <http://www.uzis.cz/cz/mkn/F80-F89.html>

8. Základy sociologie

Čím se zabývá sociologie?

- naukou o společnosti, zabývá se sociálním životem a sociální interakcí
- každým jevem se sociálními kořeny (např. co každému člověku vštípí společnost výchovou či společenskými normami)
- sociální interakce (běžná komunikace = mikrosociologie); vztahy mezi velkými sociálními skupinami (třídy, etnika) = **makrosociologie**

Základní pojmy sociologie:

- **Společnost** – síť vztahů s řádem a strukturou, nenahodilá a opakující se v čase, figurují zde sociální statuty
 - **Sociální status** = společenské postavení (student, sourozenec, manžel), přičemž během života zastáváme více sociálních statutů
 - **Sociální struktura** = neměnná (mění se velmi pomalu)
 - **Sociální stratifikace – týká se nerovnosti mezi lidmi**, protože ve společnosti jsou různé vrstvy lidí – liší se přístupem k nerovnostem, ale nejsou vymezeny zákonem ani náboženstvím – jsou vymezeny: ekonomickými rozdíly mezi lidmi – majetek, peníze, schopnosti, dovednosti, uplatnění na trhu práce a ohodnocení ve společnosti je dáno naším výkonem
 - **Statuty**: přirozené – již při narození / dosažené – na základě úsilí
 - **Každý jedinec** má hlavní status, který je rozhodující pro vztah k ostatním lidem
 - Status s sebou nese práva a povinnosti (**sociální role**); s každým statutem je spojeno několik rolí (student figuruje jako spolužák, strážník, žák)
 - **Stigma** – znak, kterým se jedinec odlišuje od psychické, fyzické nebo sociální normality a takový znak jedince vyděluje ze společnosti
- Identifikace rolí v rodině v různých kulturních prostředích
- Sociální role = role jsou očekávání, která lidé zaujímají k nositeli této role
- hraní rolí zaručuje předvídatelné chování jedinců, skrze hraní rolí se člověk učí sebekontroly a disciplíny, osvojuje si normy, spojuje se společností – vzniká sociální bytost
 - člověk roli přijímá = role je pasivní
 - nositel role si ji subjektivně upravuje, sám si ji interpretuje, konfrontuje roli se svými představami a očekáváními
 - člověk roli vytváří, velmi dobře rozeznává a přesně ví, co v roli může a musí, aby byla naplněna (= aktivní)
 - člověk zaujímá určitý status a vykonává roli (např. chůva), která musí splnit očekávání druhých (rodina)

Konflikty vztahující se k rolím:

1. **konflikt mezi rolemi** – jedinec hraje více rolí, ale tato očekávání se nedají spojit (matka x chůva – pečovatelka o cizí dítě)
2. **konflikt v roli** – napětí v roli = vůči jedné roli jsou rozličná očekávání (chůva musí být zároveň loajální a ambiciózní, aby si udržela práci)
3. **konflikt mezi nositelem role a rolí** – člověk na roli nemá (vzděláním či charakterně)
4. **křížení rolí** – člověk může mít problém dvě a více rolí spojit (v extrémním případě)

Rodina je prvním a základním životním prostředím člověka, které zároveň odráží problémy doby. Organizace rodinného života je **psychologickým a sociologickým modelem** dané kultury a vztahy mezi členy rodiny navzájem do značné míry vyjadřují zvláštnosti dané třídy, kultury, doby, tradice a rasy. Rodina je podle sociologické definice skupinou osob (případně více skupin osob) navzájem spjatých pokrevními svazky, manželstvím (nebo srovnatelným právním vztahem) nebo adoptí, jejíž dospělí členové jsou odpovědní za výchovu dětí. Existuje několik variant uspořádání rodiny. Základní rodinu tvoří muž, žena a jejich děti. Další modely jsou polygamní (obvykle patriarchální) rodina a neúplná rodina s jedním rodičem.

Sociálně je člověk determinován řadou společenských skupin, mezi nimiž mimořádně velkou roli hraje právě **rodina**, jejímiž hlavními funkcemi je reprodukce trvání lidského biologického druhu a výchova potomstva. **Sociální učení dítěte** je **celoživotní proces** a probíhá především prostřednictvím imitace (nápodobou), identifikace (ztotožněním se), sociálního posilování (odměnou a sankcemi).

V současnosti bývá rodina často destabilizovaná, prochází krizí, která se projevuje např. vysokou rozvodovostí. Z hlediska sociálně-psychologického a sociologického je rodina tzv. malou a neformální skupinou, která je nejdůležitějším mediátorem kulturního vlivu. Současná rodina bývá často menší a demokratičtější, než bývala rodina v minulosti. Je zpravidla první **referenční skupinou**, k níž má jedinec kladný vztah, identifikuje se s ní a napodobuje ji ve svém životě.

Nemůžete dobře znát dítě, aniž byste poznali jeho rodinu a **podnětnost** rodinného prostředí pro rozvoj osobnosti dítěte. Osobnost dítěte však není pasivním produktem výchovy v rodině, dědičnosti a prostředí.

Význam rodiny tkví především v klíčové roli, kterou hraje v procesu **zespolečnění lidského individua**, socializace a kulturace jeho osobnosti. Klíčová úloha rodiny je spojena s její funkcí společenského dědění neboli předávání návyků nutných pro orientaci v poznávacích stereotypech, důležitých pro regulaci zachování hodnot a norem, přičemž veškeré hodnoty, návyky, symboly, stereotypy a normy jsou spojeny se sociální pozicí. Opětné obsazení této pozice v další generaci bývá považováno za hlavní funkci rodiny.

Kulturní prostředí je vymezeno úrovní dané společnosti a jejími etickými normami, které tvoří především:

- věková struktura obyvatelstva, struktura podle pohlaví, povolání a příjmu
- úroveň rodiny a jejího vnitřního života
- kulturní hodnoty a tradice
- školská soustava a její úroveň
- náboženství a filozofie
- zájmy a móda

Problematika práce chůvy u rodiny z jiného kulturního či sociálního prostředí

Během domácího hlídání se můžete setkat s rodinou, která má zcela jiné sociální zabezpečení, prosazující názory a ideje týkající se politické reality. Můžete narazit na rodinu preferující větší počet dětí, na věřící nedovolující dětem jíst určité potraviny. Během přijetí práce v rodině z odlišného kulturního prostředí je třeba zvážit, zda tradice, vkus a náboženství rodiny nezpůsobí konflikt Vaší osobní role. Tyto rodiny mají odlišnou strukturu potřeb a hodnot, protože minoritní či majoritní celek společnosti pojímá sám sebe a svoji kulturní tradici svým specifickým způsobem a v podstatě je pro jakoukoli komunitu obtížné v dostatečné míře pojmout a pochopit ty ostatní. Rodinné prostředí je bezpochyby místem, kde jsou formulovány základní myšlenkové koncepce, tradice a výchovné procesy.

Adaptace dětí na cizí kulturu probíhá adaptačním či akulturačním stresem a jedná se o přirozenou psychologickou reakci, která se však spojuje s negativními důsledky, jako jsou snížená kvalita života, rizikové chování, konflikty, ale i zvýšená pravděpodobnost somatického onemocnění. Rodina řeší dilema, kdy hledá vyváženost mezi formující silou vrozené či zděděné kultury (kulturní vliv rodiny) a kulturou majoritní společnosti hostitelské země (celá společnost: škola, instituce, sousedé). Rodiče se často obávají, že jejich dítě získá z nové kultury nežádoucí hodnoty, a v důsledku toho se jej snaží od hos-

titelské země separovat a minimalizují tímto kontakt s hostitelskou kulturou. Dvojitý přístup ve výchově může být příčinou ještě většího stresu a může být zdrojem konfliktu mezi rodičem, Vámi a dítětem. Dítě se snaží dosáhnout autonomie, avšak v tomto prostředí je mu to značně komplikováno a vede to spíše k problémovému chování.

Stres z přítomnosti cizího člověka v rodině je tedy vždy velmi významným zásahem do celkového fungování rodiny a zasahuje i oblast vztahů mezi rodiči a dětmi. Navíc tu hraje roli i faktor, že děti se většinou do nového prostředí adaptují o něco rychleji než jejich rodiče, to je pak důsledkem rozdílu v úrovni zkušeností a zájmů. Následně děti a rodiče žijí v odlišných světech, mají odlišné životní hodnoty a styly a tráví méně času společně. Rodiče také často nemusí dobře ovládat jazyk naší země, a děti tak často fungují jako překladatelé. To znamená, že hierarchie vztahů je celkově nabourána a trpí tím rodičovská autorita a hluboce zakořeněné kulturní a výchovné hodnoty člověka provází po celý život a jsou mu vodítkem k určitým formám chování. Pokuste se proto zmírnit napětí v rodině svým klidným vystupováním.

Práce s dědičností a se specifickými rodinnými podmínkami

Názory, jestli je chování člověka určeno dědičně nebo výchovou, se během historie měnily. V současnosti se klade důraz na vrozené činitele (geny), které se dědí. Lidské chování je ovlivněno kombinací mnoha genů a faktorů vnějšího prostředí. Různé podněty nepůsobí na děti s různými genetickými předpoklady stejně. Můžeme to uvést na příkladu vysoce stimulujícího prostředí velmi vzdělané rodiny, která by byla pro rozvoj nadprůměrně nadaného dítěte vysoce přínosnou, ale naopak pro jiné dítě by byla už jen zbytečným přetěžováním a stresováním. Takovýto jedinec by se totiž mnohem lépe rozvíjel v prostředí klidném a mnohem méně náročném. To také vysvětluje, proč se sourozenci, i když jsou vychováni stejným způsobem, ve shodném prostředí, přesto vyvinou každý jinak. Jsou rozdílně geneticky vybaveni, což způsobují například odlišné vzorce vloh a schopností, jiné temperamentové vlastnosti, či různá dynamika psychického vývoje. Socializace je proces, kdy se člověk učí, jak se má chovat a co je normální:

- o přesvědčení – rámcový pohled na to, co je správné
- o hodnoty – jaké jednání je správné
- o norma – závazný požadavek týkající se chování
- primární socializace probíhá prostřednictvím nejbližších – rodina, přátelé
- sekundární socializace prostřednictvím institucí (škola, televize)
- sociální kontrola – potrestání jedince, který se nechová společensky přijatelně

Práce s dědičností během domácího hlídání:

- uvědomte si, že (hlavní) vliv na psychosociální, fyzický a kreativní vývoj osobnosti, který se následně zrcadlí behaviorálně, mají především rodiče a Vy, pokud v rodině hlídáte dlouhodobě a pravidelně. Ovlivňujete chování svěřeného dítěte nejenom svým stylem výchovy, ale v první řadě svým vlastním chováním.
- rodinné prostředí, kde dítě vyrůstá, mimo jiné poukazuje na hodnoty rodičů, které vedou k utváření stejných hodnot u dítěte. Z hlediska kognitivního vývoje dítěte v každém jednotlivém období od jeho narození napodobuje dítě postupně vše, co dělají rodiče nebo členové rodiny, děti také vnímají odlišný přístup k jednotlivým členům, různorodost jejich chování.
- působení na dítě zahrnuje cílené vlivy, které mají vyvolat žádoucí chování dítěte dle představ rodičů. Jenže kromě těchto vědomých podnětů dítě vnímá i jiné okolnosti, které se někdy mohou vymknout ze sebekontroly, sebeovládání, ve stavu afektu, agrese, rozčilení nebo reakce na jiného člena rodiny. Tyto okolnosti nevědomě ovlivňují chování dítěte, a pak často rodiče žasnou nad tím, když dítě opravdu napodobí nežádoucí chování rodičů.
- dítě napodobuje vše, co vidí, slyší převážně od rodičů do doby, kdy musí rozeznat dobro od zla, správné od nesprávného, žádané od neakceptovatelného. Pak je rozhodující faktor, do jaké míry se konkrétními zásadami řídí rodiče a jestli mají své hranice, které musíte respektovat.
- posilujte zdravé sebevědomí dítěte, protože na utváření sebevědomí se podílí sociální skupina, v níž se dítě převážně zdržuje.

Způsoby pro práci s dědičností

1. Sdělujte pozitivní informace dětem:

- mluvejte s nimi v nepřítomnosti jiných lidí, obzvlášť před spaním
- mluvejte o nich pozitivně s někým jiným v jejich nepřítomnosti, ale i když jsou v doslechu

Nejenom, že tyto způsoby přispívají ke zvyšování sebevědomí, ale také Vám pomůžou upevňovat vzájemný vztah.

- Vše, co sdělujete dětem, v nich zanechává stopy, které pak mohou ovlivňovat jejich chování i pojmání sama sebe.
- Důležité je neodměňovat děti příliš často. (Jednání, které je odměňováno pouze občas, pokračuje v neztenčené intenzitě i poté, co odměny ustanou. Je-li však dané jednání odměňováno pokaždé, když nastane, poté co se přestane odměňovat, chování rychle nastane – občasné posílení vytváří silnější

a opakované jednání.) Záleží na tom, jestli je odměna náhodná, nebo trvalá. Ukázalo se, že jednání je trvalejší, pokud je odměňování náhodné – osoba nesmí vědět, kolikrát se musí požadovaným způsobem chovat, aby přišla odměna.

- Děti si utvářejí představu o sobě a to **pozitivní i negativní**, která bude převažovat, záleží na její vyzdvihování, a to tím, že budeme podporovat děti pochvalou.
- Je potřebné pěstovat s dítětem vztah **otevřené komunikace založený na upřímnosti**.
- Pochvalu a povzbuzení používejte s mírou, pokud dítě provede něco zlého, nechte ho si uvědomit jeho nedostatky a dejte mu možnost tyto nedostatky odstranit. Pro děti je důležitá též sebereflexe.
- K největšímu vlivu na chování dětí a průběh jejich vývoje má láska

Práce se specifickými podmínkami v rodině

Když přicházíte do rodiny jako nová chůva, máte o ní většinou jen základní informace. Jaká rodina ve skutečnosti je, sama na sebe brzy prozradí. Z atmosféry a komunikací s rodiči dítěte velmi rychle poznáte, jestli je rodina plně funkční nebo ji zatěžuje přechodně nebo trvale nějaký problém. Rodin, které se potýkají s problémy, je v dnešní době většina. Měla byste být připravena na situace, se kterými se v rodině můžete setkat. Pochopení problémů rodiny a jejich vzájemných souvislostí je nezbytný předpoklad k tomu, abyste byla schopna citlivě přistupovat k dítěti.

Nejčastější problematikou rodičů, se kterými se běžně v praxi můžete setkat, jsou:

A) Psychosociální problematika rodičů

Rodiče si důsledky svého chování k dítěti často plně neuvědomují, některé podmínky v rodině mohou vyvrcholit až v **patologii** související se sociálními nebo psychickými problémy rodičů.

1. psychická deprivace dítěte vzniká jako negativní zkušenost z neuspokojování základních psychických potřeb a to v dostatečné míře a po dostatečně dlouhou dobu. Přístupy během hlídání:

a) dítě potřebuje stimulace: právě z nedostatku adekvátní stimulace vzniká **podněťová deprese** nedostatečným působením rodiny nebo neschopností organismu dítěte podněty přijímat. Může se projevit u dítěte kompenzací např. zvýšením úsilím o autostimulaci – cucáním prstů, kýváním atd. Při ne-

dostatečné stimulaci může také dojít k retardaci rozumového vývoje, která není způsobena poruchou CNS. Při negativním nebo nevhodném působení rodinného prostředí může dojít poruchám adaptace, které se primárně dotýkají oblastí emočního prožívání a chování. Poruchy chování jsou poruchami socializace, protože je porušen vztah k určitým společenským normám.

b) dítě potřebuje podněty k učení se a poznávání: souvisí také s podnětností domácího prostředí. Pro potřebu porozumění stimulům a učení se je důležitý řád a pravidla, dále také stálé a neměnné podněty (trvalost objektu, stabilní vztah s matkou – platnost řádu je důležitá, aby se dítě necítilo ohroženo a ne-reagovalo fixací na stereotyp a odmítání jiných nových podnětů.

2. kognitivní deprivace – dítě strádá v oblasti stimulace rozvoje poznávacích procesů a adekvátních situací. Kompenzace se potom může projevit v úniku ze situací, kterým dítě nerozumí, a fixací na známé prostředí a negativismem např. snahou o prosazení vlastních aktivit bez ohledu na platné normy, které dítě nezná.

3. citová deprivace dítěte znamená nedostatek citových podnětů, lásky a bezpečí. Dítěti chybí citová jistota a bezpečí. Dítě má potřebu specifického sociálního objektu – především je důležitá psychická symbióza mezi matkou a dítětem. Dítě tak získává emoční zkušenosti. Kompenzace nastává hledáním náhradního objektu (jeho chůva). Někdy jde o substituci – citově deprivované děti se zaměřují na jídlo, hromadění věcí a jiné tělesné potřeby. Krajním mechanismem je rezignace a v takové situaci reaguje na přílišnou vřelost odmitavě.

Jedním z důsledků nedostatečného zájmu matky o dítě je **redukce řečové stimulace**. Počáteční vývoj řeči není posilován, na komunikační pokusy dítěte matka nereaguje a vývoj tím brzdí. Chybí-li citově významný člověk, nevytváří se ani potřeba komunikace. Slovní zásoba takovýchto dětí je později chudá.

Rozumové schopnosti nemusí být závažněji postiženy, ale nejsou dostatečně využívány, neboť chybí schopnost učit se ze zkušenosti. Chybí-li zpětná citová vazba – ocenění, není dítě motivováno. To platí o horším prospěchu, než který odpovídá jejich skutečnému nadání. Dítě má narušený vztah k vlastnímu výkonu, infantilně pocítovanou hierarchii hodnot (naplňuje potřeby, které nebyly naplněny).

Citové prožívání a vztahy jsou narušené zejména k jiným lidem. Děti bývají emočně ploché, nedůvěřivé, někdy i hostilní a agresivní. Mívají nízkou frustrační toleranci. Pro nedostatečné infantilní sebeovládání reagují snadno impulzivně, afektivním výbuchem.

4. sociální deprivace znamená strádání v oblasti stimulace socializačního vývoje způsobené především nevhodným chováním rodičů. Děti mají primitivní, nediferenciované a povrchní vztahy k lidem. Jsou bezradné a nejisté. Projevují se absencí empatie a egocentrismem. Chybí jim zkušenosti v chování v roli. Změna je v sebepojetí dítěte, protože ho nejbližší hodnotí negativně, přirozeně přejímá toto hodnocení a je nejisté, nedůvěřivé a se zvýšenou potřebou ochrany. Změna v hierarchii hodnot je vyvolána infantilním egocentrickým zaměřením.

Subdeprivace – souhrn následků méně závažného citového strádání (psychických traumat, frustrací a konfliktů), i když rodina při pohledu **z vnějšku normálně funguje**. Jde především o malou míru akceptace dítěte, emoční přijetí dítěte a pozitivní identifikaci s rodičovskou rolí, nízkou míru empatie rodičů, neochotu porozumět potřebám dítěte, nedostatečnou míru interakce – pozitivně stimulující domácí prostředí.

B) Nezralí rodiče

- dítě přichází na svět nezralým rodičům, často příliš nezralým a nezkušeným na to, aby mohli být ve všech aspektech dobrými a spolehlivými rodiči. Mnohdy je příchod potomka na svět neplánovaný a dítě může být přijímáno jako nechtěné.

Nezralost se může projevat v různých oblastech:

- **v oblasti zaměření, životních hodnot, životního způsobu**

Mladí rodiče mají mnoho problémů sami se sebou. Se svými citovými vzplnutími a partnerskými vztahy, s nejasností svých životních plánů, s proměnlivostí nálad, s nerealistickým přístupem k povinnostem, které můžou odkládat nebo povrchně odbývat. Jsou spíše zvyklí, že někdo pečuje o ně. Náhle mají sami pečovat o někoho bezmocného a bezbranného a nevědí jak na to. To vnáší do péče o dítě neúměrně mnoho nestability, improvizace a povážlivého rizika, což se odráží na povahových rysech dítěte.

- **v oblasti zkušeností**

Mladí rodiče nejsou příliš zkušení. Někdy nedokážou odhadnout, co by mohlo dítěti škodit, nebo dostatečně nedomyslí možná rizika, která mu hrozí. Dítě

berou spíše jako sobě rovné a je pro ně problémem umět se vcítit do jeho skutečných potřeb.

- **v oblasti citů**

Mladí rodiče vzhledem ke své nevyzrálosti snadno propadají náladovosti, afektům a rychlým vznětům. Dítě tak přichází o zázemí s trvalou atmosférou klidu, pohody a něhy.

C) Přetížení rodiče

Členové rodiny mají velmi často pocit vyčerpanosti, bezradnosti a zoufalosti, příčiny mají mnoho podob:

- přetíženost rodiny finančními problémy
- konflikty v rodině, mezi manželi, mezi dětmi, mezi dětmi a rodiči nebo konflikty mimo rodinu, které ale mají na rodinu dopad
- narození dalšího dítěte. Péče o novorozence je pro rodinu často vyčerpávající. Mimo péče o novorozence také musí zajistit péči i o další děti, které si na nového sourozence teprve zvykají. Skloubení veškeré péče o děti tak může být velmi zatěžující.
- starosti způsobené nemocí v rodině, která je časově, finančně, ale zejména psychicky velmi náročná
- citové strádání – příčin může být mnoho, po rozvodu a pocity osamocenenosti po přestěhování se do nového bydliště
- Komunikace s rodinou je nejčastějším problémem při domácím hlídání. Ta nefunguje na základě problému, který rodinu zatěžuje anebo bývá způsobena zaneprázdněností rodičů. V takové rodině už nezbývá prostor pro společné trávení volného času s dětmi.

D) Ambiciózní rodiče

Rodiče v této rodině jsou nadměrně pohlcováni potřebami vázajícími se k jejich vlastnímu uplatnění, vzestupu a seberealizaci na úkor rozvoje osobnosti vlastních dětí. Na žebříčku jejich hodnot stojí vysoko cíle jako kariéra, zaměstnání, úspěšnost ve studiu, vynikání ve sportu, vysoký materiální standard a nadprůměrné příjmy. Tito rodiče často svoje děti velkoryse obdarovávají. Někdy dokonce argumentují tím, že se obětují proto, aby svým dětem mohli dát to nejlepší. Toto obdarovávání však nekompensuje strádání dítěte v hlubších vrstvách. Děti v těchto rodinách bývají často nespokojené a nedovedou vyjádřit, co jim vlastně chybí. Některé rodiny, které jsou přetížené, často projevují tendence dítě někomu svěřovat a „odkládat je“ kdykoliv je to jen trochu možné. Dítě často putuje k prarodičům, tetám, přátelům, známým, a k chůvám střídavě s pobytem v různých kolektivních zařízeních.

U dítěte se tak narušuje základní osa zrání. Dítě velice snadno ztrácí přehled o klíčových citových vztazích. Má pocit, že nikam nepatří a že o něj nikdo nestojí.

E) Perfekcionističtí rodiče

- rodiče staví svoje dítě soustavně do situací nátlaku podávat vysoké a perfektní výkony a to bez ohledu na skutečné předpoklady dítěte
- dítě je v neustálém stresu z pocitu, že musí dosáhnout takových výsledků, jaké od něj očekávají rodiče
- dítě se stává časem velmi vyčerpaným a úzkostným

F) Autoritářští rodiče

- vztahy rodičů k dítěti jsou zaměřeny zejména na omezování a zakazování, rodiče po dětech vyžadují slepou poslušnost, aniž by bylo přihlíženo k potřebě dítěte se samostatně rozhodovat a nést zodpovědnost, spontánně se projevat a mít možnost pocítit do určité míry svoji nezávislost
- u dítěte se může projevit např.: apatie, nezájmem o cokoliv, rezignace a vzdání se jakékoliv vlastní iniciativy; občasné impulsivní záchvaty vzteku a agresivní nenávisť vůči autoritářským rodinným poměrům; negativismus vůči každé autoritě (i chůvě)
- dítě žije převážně v pocitech strachu, lítosti, nenávisi, vzteku, zoufalství a ponižování, zesměšňování, zastrasování, odmítání lásky
- fyzické tresty bývají rodiči ospravedlňovány tím, že dítěti prospívají a podporují výchovnou důslednost
- v dítěti často narůstá agresivita a není výjimkou, že silné agresivní tendence si dítě vybíjí na okolí

G) Rodiče nadměrně liberální ve výchově

- dítě postrádá dostatek domácího řádu a programu
- rodiče vůči dítěti nevymezují jasné výchovné cíle
- dítě trpí přemírou volnosti, se kterou si neví rady – má sklon k lenosti a zaměřením se na sebe a své potřeby
- děti velmi snadno ztrácejí ke svým rodičům nebo chůvám úctu a přestávají si jich vážit

H) Konfliktní rodiče

- rodina má vážně narušeny důležité sociální vztahy, které mohou být poškozeny z vnějšku nebo zevnitř rodiny
- izolování se nebo konfliktnost s vnějším okolím – omezují kontakt s jinými rodinami, příbuznými, přáteli, dalšími sociálními skupinami, institucemi atd.

- dítě v takové rodině může trpět zkreslenou představou o světě jako o nepřátelském místě, proti kterému je třeba se bránit, útočit nebo se uzavírat. Chování dítěte vůči okolí tak může být problematické nebo mít asociální rysy.
- rodina se zajímá o své individuální záležitosti, ostatní členové rodiny ji příliš nezajímají
- kontakty a komunikace s rodiči dítěte mají převážně formální charakter. Dítě vyrůstající v takové rodině vykazuje zpravidla známky citového strádání.

I) Rodiče v procesu rozvodu

- v rodině panuje neustálé napětí a neklid
- značný vliv má zejména způsob, jakým konflikty v rodině probíhají, zda jsou do nich děti vtahovány a jak se rodiče k celé situaci stavějí
- členové rodiny se napadají, intrikují mezi sebou a děti se často stávají středem konfliktu
- projevy a reakce dětí mohou být různé. Rozdíly v reagování na vypjatou konfliktovost nejsou dány jen věkem dítěte a mírou intenzity zvládní stresové situace.

J) Hyperprotektivní rodiče

- snaha rodičů dítěti vždy vyhovět, dát mu za pravdu a postupovat vždy tak, jak si dítě žádá
- dítě přichází o možnost naučit se nést odpovědnost, přiznat si svůj omyl nebo nedostatečnost, dát za pravdu druhým, překonat sám sebe nebo vynakládat určité úsilí

Základní formy rodinného protekcionismu:

- ▶ útočný, ofenzivní – rodiče vystupují na ochranu dítěte
- ▶ rodiče se pasivně poddávají pocitům ukřivděnosti a mají pocit, že se jejich dítěti neprávem ubližuje
- ▶ protekcionismus služebný – rodiče zaujímají vůči dítěti postoje podřízenosti a za každou cenu chtějí dítěti vyhovět, posloužit a všechno mu usnadnit
- ▶ dítě se stává diktátorem rodiny a ovládá svoje okolí

Doporučená literatura:

Slaměnik I., Výrost J. Sociální psychologie. Grada 2008.
Novotná E., Základy sociologie. Grada 2009.
Nakonečný M., Sociální psychologie. Academia 2009.

Elektronické zdroje:

<http://sociologie.topsid.com/>

9. Zvládání stresových situací – předcházení krizovým situacím, metody uvolnění napětí v dítěti

Předcházení krizovým situacím

První setkání s rodinou může být stresující jak pro Vás, tak pro dítě samotné a rodiče dítěte. Prvotní stres ze setkání s rodinou Vám pomůže překonat koordinátor domácího hlídání, který zná požadavky rodiny, jak byste měla o dítě pečovat. Při prvním kontaktu s rodinou se může stát, že dítě z Vás bude mít strach jako z cizí osoby a nebude Vás chtít přijmout nebo začne plakat. Zkuste si nejdříve získat důvěru dítěte a rodiny, tím že již máte dopředu zjištěné informace o dítěti od koordinátora domácího hlídání.

Kolem třetího roku nastávají většinou v životě dítěte takové změny, které navždy a trvale ovlivní jeho další průběh. Bývají to vývojové komplikace způsobené dozráváním osobnosti, tedy **období nazývané obdobím vzdoru**, ale také to bývá vstup do mateřské školy či narození sourozence. Pro dítě tyto situace představují zvýšené nároky na psychickou odolnost. Schopnost přizpůsobovat se novým podmínkám je u každého dítěte jiná. Ne každé dítě je na zvládání těchto náročných situací dobře vybaveno. Přidají-li se k tomu ještě jiné **vnější přitěžující okolnosti** (nevhodná výchova, nepřiměřené nároky, rozvod rodičů, delší nemoc), je pro dítě a někdy i pro rodiče náročné zvládnout tuto situaci. Součástí života dítěte se stáváte i Vy, pokud v rodině hlídáte dlouhodobě a dítě si k Vám musí postupně vybudovat důvěru.

Mnohým současným rodinám bohužel v dostatečné míře chybí čas i prostor pro společné aktivity, resp. skutečný rodinný život. Proto navázání důvěrného vztahu s dítětem může být obtížné.

Děti, které jsou dostatečně fyzicky, psychicky a sociálně vyzrálé, nemívají v navazování vztahu s chůvou většinou žádné problémy a dokáží ji přijmout. Komunikativní a vstřícné děti se na Vás zpravidla těší a naopak děti uzavřené, úzkostné nebo ty, které nejsou na cizí lidi zvyklé, mohou mít větší obtíže se přizpůsobit. Respektujte vždy individuální potřeby dítěte, přitom nezapomeňte zohlednit jeho psychosociální vývoj a kognitivní schopnosti.

Dostatečnou pozornost byste měla věnovat výběru rodiny. Budete s dítětem trávit podstatnou část svého dne. Zvažte na první schůzce s rodinou, zda je Vám rodina sympatická a poskytuje Vám dostatečné zázemí pro péči o dítě. Pečlivě zvažte, zda Vám vyhovují výchovné metody, věková kategorie dítěte či dětí, požadavky rodičů a harmonogram hlídání, vzdálenost dojíždění a též bezpečné zázemí pro péči o dítě. Pokud má rodina psa či jiné zvíře v domácnosti a Vy z nich máte strach, máte plné právo hlídání odmítnout. Nezapomínejte též na vlastní časové a zdravotní možnosti.

Adaptační potíže

Když si dítě na Vaše docházení nemůže delší dobu zvyknout, mluvíme o **adaptačních obtížích**. Nejčastěji se projevují tím, že dítě pláče a nechce dovolit rodičům odejít. Ve Vaší přítomnosti si nehraje, nedá se nalákat ani na své oblíbené hry a činnosti, nekomunikuje, sedí stranou nebo je naopak vůči Vám agresivní. Další postup je třeba volit citlivě a individuálně.

Často se stává, že tuto novou situaci mnohem hůře prožívají rodiče než děti. Dítě by nemělo s adaptací výjimečné obtíže, ale začne být přecitlivělé, protože vnímá úzkost rodičů. Je třeba, aby se rodiče na dalším postupu domluvili nejen spolu, ale také s Vámi. Nic nesmíte uspěchat a po dohodě s rodinou zvykejte dítě na hlídání pomalu a postupně. První den rodič s dítětem a Vámi zůstane doma a oba odcházejí společně po domluveném časovém intervalu. Další dny dobu přítomnosti rodiče doma pozvolna zkracujte. Dítě vtažené chůvou do aktivity a hry na svoji úzkost brzo zapomene, necítí se ohrožené a pro rodiče nebývá problém ze „scény“ vycouvat. Jsou děti, které již druhý den chtějí zpět svoji chůvu. Ale jsou známé případy dětí, které si zvykaly dva měsíce. Přesto může strach z neznámého člověka a nepřítomnost rodičů vyvolat tak silný stres, že Vás dítě jako chůvu nepřijme.

Překonání strachu

Každé dítě je jiné a potřebuje čas, aby mohlo překonat strach z cizí osoby v domácnosti. Připravte se na tuto situaci. Vše by mělo probíhat klidně, proto je důležité, aby rodič dítěti o chůvě předem řekl, co se bude dít, jak dlouho tam bude, kde bude a kdy přijde a jakou roli má chůva.

Nezapomínejte na pochvalu

Potřebuje povzbudit a ne cítit, že jste s jeho chováním nespokojena. Dítě chvalte a dávejte mu najevo, že jste ráda, když si s Vámi povídá, prohlíží knížky, zpívá, hraje atd.

Hysterický záchvat

Období vzdoru je přirozenou součástí vývoje dítěte. Nastupuje kolem osmnáctého měsíce života dítěte a trvá zhruba do tří až čtyř let věku. Dítě se už vyzná v základních rodinných vztazích a potřebuje se do tohoto systému samo začlenit, chce si vybudovat vlastní pozici, a byť toho ještě není schopno, chce si dělat věci „po svém“. Dítě si chce na vlastní kůži vyzkoušet, co umí, může a co už naopak nesmí. Testuje Vaše reakce, a i když je to někdy naprosto k nesnesení, pro jeho další vývoj je to velmi důležité období. Dítě v tomto věku nechápe, že je čas jít do postele, že si má přestat hrát, že mu nemůžete koupit hračku, kterou si vymyslí. Vaše zákazy mu přijdou omezující a naprosto nespravedlivé. Pokud si nevíte rady, radí psychologové, abyste se snažily řešit věci v klidu. Pokud máte sklon k prudkým reakcím, počítejte aspoň do pěti a promyslete si další postup. Nekřičte na dítě, tím ničemu nepomůžete a po čase to stejně nezabírá. Tak zní snad jediná univerzální rada pro rodiče dítěte. S rodiči dítěte vymyslete společný postup, jak se v takových situacích chovat. Konzistentnost v jednání rodičů a Vás jako jeho chůvy utvrdí dítě v tom, že podobnými dramatickými výstupy ničeho nedosáhne a vzdor ho brzy přejde. Na daném pokynu trvejte a nenechte se zvíkat. Dítě je v tomto období velice háklivé na jakékoli emoční vypětí a nesoulad. Potřebuje neustálé důkazy vaší lásky a pozornosti. To se týká i dětí, kterým přibude sourozenec, a ony se cítí ohrožené. Pak je velmi pravděpodobné, že hysterické scénky zažijete častěji. Pokud tedy můžete, dopřejte dítěti dostatek pohybu a prostoru. Když přijde záchvat, buďte nekompromisní, ale citlivá. Prostě dítě odnesete mimo jeho jeviště. Jakmile ztratí publikum a nebude se mít před kým předvádět, utichne. Záchvaty vzteku můžou mít v tomto věku nejrůznější podobu a průběh. Pokud se dítě jen zdravě prosazuje a jeho záchvaty jsou ve zvládnutelné normě, je vše v pořádku. Pokud ale svým vzteklým trucováním a výstupy ovládá chod rodiny, nastává problém. Odborníci radí, abyste se nenechali vyprovokovat nebo vydírat. Pokud si dítě vynucuje hračky v obchodě nebo je hrubé na ostatní děti, rázně zakročte a neustupujte. Ani teď, ani příště. Dítě dokáže velmi hbitě rozpoznat vaši nejistotu ve výchově a začne se vztekat schválně, aby Vám udělalo ostudu. Na druhou stranu je důležité, abyste tyto projevy neignorovaly. Je potřeba rozpoznat pravý důvod hysterického záchvatu. Zda jde jen o vzdor, nebo dítěti opravdu něco chybí. Může se jednat o projev nedostatku spánku, smutku nebo nástup nemoci.

Afektivní stavy u dětí

Afektivní stavy je neuropsychické onemocnění, které mívají celou škálu projevů a mnohdy vypadají velmi dramaticky. Jde o záchvatovitý stav spojený se

zúženým stavem vědomí, kdy dítě nereaguje na žádné slovní projevy. Stav je vázán na provokační moment, dítě začne být neklidné, popř. se lekne, vykřikne, křičí, dupe, lehá si na zem, jeho pláč přechází v silný pláč až k možné krátkodobé zástavě dýchání spojené s promodráním obličeje – cyanózou. Při silnějším záchvatu může dítě upadnout i do stavu krátkodobého bezvědomí. Frekvence výskytu afektivních stavů je naprosto individuální. Mohou se objevit několikrát měsíčně či několikrát týdně, u některých dětí dokonce i několikrát denně. Nelze přesně prokázat příčinu, avšak z rodinné anamnézy lze zjistit možné opakování v různých generacích nebo u sourozenců. Děti z rizikové gravidity nebo děti narozené rizikovým porodem jsou dráždivější a více náchylné k těmto neuropsychickým onemocněním. Výživu nelze také opomíjet, ta ovlivňuje funkce celého organismus včetně CNS i psychiky. Optimální složení stravy zajistí celému organismu dostatečné množství bílkovin, cukrů, tuků, vitaminů, iontů i stopových prvků. Ještě dodejme, že spouštěčem bývá i strach, bolestivý podnět, leknutí nebo celá řada situací, při kterých není splněno momentální přání dítěte. Také neúměrně zvýšené požadavky rodičů na dítě mohou vyvolat jeho vzdor s následným afektem. Rozhodující roli proto sehrává i výchova. Rodiče svým chováním ovlivňují chování dítěte a mohou ke vzniku či dalšímu rozvoji afektivních stavů sami přispět.

Zklidnění dítěte při afektivním stavu

Nejdůležitější je, abyste ihned na začátku křiku či pláče usměrnili dýchání dítěte a nenechali rozvinout celý obraz afektivního stavu. Reflexně musíte aktivovat zúžené vědomí například poklepáním na hrudník, na zadeček nebo omytím studenou vodou.

Prevence afektivních stavů

Obecnou prevencí jsou především výchovná opatření. Dítěti je nutné zajistit na jedné straně pocit jistoty, citu a lásky, a na druhé důslednost, jednotnost a ohleduplnost ve výchově. Nikdy bychom od dítěte neměli vyžadovat aktivity, které neodpovídají jeho věku, ale také bychom neměli ustupovat od daných úkolů a cílů či požadavků rodiny. Nutné je detailnější vyšetření s doplněním laboratorních hodnot a následné neurologické vyšetření k vyloučení dětské epilepsie či jiných diagnóz.

Jak se vyrovnat s odmítnutím rodiny

Každé odmítnutí je obrovský útok na Vaše ego a vezme Vám to úplně odvalu oslovit na domácí hlídání někoho znovu. Neberte si takovéto odmítnutí prostě osobně, někdy rodina není připravená a smířená s tím, že se o jejich dítě

bude starat chůva. Neodmítají vás jako osobu. Pokud danou osobu neznáte příliš dlouho, potkali jste ji pouze na chvíli a mluvili jste spolu jen pár minut, a vy si vyslechnete ono „NE“, je třeba si uvědomit, že vás vlastně vůbec neznají. Oni nesoudí Vás jako osobu, ale pouze pár slov a věť, co jste spolu prohodili. A je zcela zbytečné takovými myšlenkami plýtvat vůbec svůj čas. A vy máte dvě cesty jak se s tím vypořádat: Můžete brečet nad takovým odmítnutím, nad tím co jste si právě vyslechli a vzít si těch pár slov odmítnutí osobně jako něco proti své osobě, nebo si uvědomíte, že cokoli jste řekli, se druhé straně jednoduše jenom nelíbilo, a příště až někoho budete chtít oslovit, vyvarujete se chyb, pozměníte pár slov, řeknete to podruhé trochu jinak a sami uvidíte, zda to bude fungovat. Když si z odmítnutí uděláte metodu, která bude procesem učení, tak pokaždé, když budete odmítnuti, získáte spousty informací – a to je ten proces učení a zdokonalování se. Každé odmítnutí Vás dostane o krok blíže k úspěchu. Z jednoho nebo ze dvou odmítnutí si žádné závěry rozhodně nedělejte.

Jak dětem v některých situacích lépe porozumět aneb Dvacatero vzkazů chůvám od dětí

1. nerozmazluje mě

Vím dobře, že bych neměl dostat všechno, oč si řeknu – já vás jen zkouším.

2. nebojte se být přísná a pevná v dodržování pravidel, které stanoví rodiče

3. nedovolte, abych si vytvořil špatné návyky

Musím spoléhat na Vás, že je včas odhalíte.

4. nedělejte ze mě menšího, než jsem

Nutí mě to se chovat dospěleji, než chci.

5. nehubujte mi, nenadávejte mi a nedomlouvejte mi na veřejnosti

Daleko víc na mě zapůsobí, když se mnou budete mluvit v klidu a v soukromí.

6. nesekýruje mě

Budu dělat, že neslyším a nebudu nic dělat.

7. nevnučujte mi, že moje chyby jsou těžké hříchy

Nabourává mi to můj smysl pro hodnoty.

8. nenechte se vyvést z míry, pokud Vám řeknu, že Vás nemám rád/a

Nejste to Vy, koho nemám rád/a, ale Vaše moc, která mě ohrožuje.

9. nechraňte mě před všemi následky mého jednání

Potřebuji se někdy poučit a snášet obtíže sám/a.

10. nedávejte mi ukvapené sliby

Pamatujte si, že pokud slib nesplníte, budu se cítit mizerně.

11. nepotřebuji přehnanou starostlivost o menší bolístky

Potřebuji se naučit snášet menší obtíže.

12. nezapomínejte, že nedokážu vždy vyjádřit tak, jak bych chtěl/a
Mějte se mnou trpělivost v komunikaci a nemusí mi být hned rozumět.

13. nepokoušejte nadměrně mou poctivost
Já pak dostanu strach a začnu lhát.

14. nebuďte nedůsledná
To mě bude mást.

15. neříkejte mi, že mě nemáte rádi, i když někdy dělám příšerné věci
To mě zraňuje.

16. neříkejte mi, že můj strach a obavy jsou hlouposti
Pro mě jsou skutečné a hodně pro mě znamená, když se mi snažíte pomoci.

17. nesnažte se mi namluvit, že jste dokonalá a bezchybná
Hrozně mě pak šokuje a zklame, pokud to tak není.

18. nikdy se nemyslete, že je pod Vaši úroveň se mi omluvit
Můj vztah k Vám bude ještě vřelejší.

19. nezapomeňte, že potřebuji různé aktivity pro svůj rozvoj
Vím, že je někdy těžké se mnou udržet krok, ale prosím snažte se.

20. potřebuji Vaši pozornost a péči a laskavý přístup, ale to Vám nemusím říkat, že?

Metody uvolnění napětí v dítěti a auto-zklidnění

Některé vybrané metody pro uvolnění napětí dítěte

1. Arteterapeutické techniky jsou vhodné především:

- pro **podporu** rozvoje osobnosti dětí – rozvíjí sebepoznání, poznání druhých a komunikaci
- pro **děti plaché a úzkostné**
- pro **děti agresivní**
- jako **prevence** vzniku nežádoucího chování
- pro **rozvoj tolerance** k dětem, které se něčím liší od ostatních (rasová odlišnost, handicapované děti apod.)
- pro **uvolnění napětí**

Výtvarných technik a metod je obrovské množství a navzájem se prolínají. Můžeme si techniky vymýšlet a modifikovat je. Proto není možné je zde všechny vyjmenovat.

A) Spontánní výtvarný projev

Při spontánním výtvarném projevu jde o hru s linií, barvou a tvarem. **Hra s výtvarnými prostředky rozvíjí představivost, učí „nebát se plochy“, pomáhá zmírnit napětí a zlepšuje schopnost soustředit se.**

Technika skvrn do mokrého papíru

Využívá náhodnosti. Barvy zapouštíme pomocí štětce do mokrého papíru. Papír můžeme přeložit – vznikají barevné obrazce.

Výtvarný projev při hudbě

Jde o spojení zrakového a sluchového vjemu, o spojení hudby a výtvarného projevu. **Hudba je pro výtvarnou tvorbu velkým inspiračním zdrojem, zvuky je možné ztvárnit barevně, barvy volíme např. podle dynamiky, rytmu hudby.** Možné je ztvárnění hudby pomocí *prstomalby*. Zážitek hudby je potom intenzivní, nezprostředkovaný tužkou, křídou, štětcem apod. ***Děti s nadšením pracují, patlají prsty, dlaněmi, celýma rukama. Tato činnost je radostným uvolňujícím zážitkem.***

Několik témat pro inspiraci:

- kdo jsem, čeho se bojím, jaký bych chtěl být, moje záliby
- moje rodina
- jaký bych chtěl být, můj domov, můj oblíbený hrdina
- abstraktní pojmy. Např. láska, nenávisť, krása, strach, zlo, dobro, radost
- autoportrét, portrét

B) Trojrozměrné vytváření z různých materiálů

Modelování

Rozvíjí jemnou motoriku, cvičí tvarovou představivost a paměť. ***Práce s hlinou uvolňuje napětí.*** Pro modelování můžeme použít hlinu, plastelínu nebo modurit.

Koláž

Z výstřižků z barevných časopisů, ale i z jiného potištěného papíru, ***sestavujeme kompozici na určité téma*** (ilustrace pohádky, roční období apod.). Z papíru můžeme také vytrhávat. Připravené motivy nalepujeme na podkladový papír.

Asambláž

Při práci postupujeme podobně jako u koláže. Nalepujeme na podkladový materiál ústřižky textilu, různý odpadový nebo přírodní materiál (korálky, klacíky, kamínky, knoflíky).



Muchláž

Obdoba technik koláže a asambláže. Zmuchláním, zničením různých druhů papíru **vytváříme dílo, které má třetí rozměr**. Kompozici potom můžeme dotvořit vodovými barvami a nalepit na ni různé papírové skládačky (harmóniku, parník).

Zkušenosti chův se zvládáním hněvu:

„Někdy, když má dítě záchvat zuřivosti, dám mu nakreslit jeho vztek. Na jeden papír nakreslí vztek a na ten druhý už bagr.“ Naštěstí – děti dokážou na negativní emoce zapomínat velice rychle. Chůva po dohodě s rodiči musí vědět, jak jim v tom pomoci.

Jiná chůva čerpá inspiraci z psychologické knihy s názvem „Logické důsledky“. Její autoři (Dreikurs a Grey) prosazují výchovnou metodu, základem které je zdůrazňovat dítěti, jaké bude mít jeho chování důsledky. „Například, že pokud si neodloží svoje hračky na místo, tak se ztratí nebo se rozbijí.“

Důležité je respektovat požadavky rodiny na výchovu jejich dítěte a neměnit pravidla. Pokud si nevíte rady, neváhejte se obrátit na rodiče, určitě Vám rád sdělí, jakou metodu používají na zklidnění dítěte.

Agresivita u dětí

Agresivitu u dítěte vyvolává nemožnost dosáhnout nebo mít něco, co si velmi přeje (hračku, prvenství ve hře). Je to tedy touha dítěte po něčem nebo po někom. U mnoha dětí ještě ani nemůžeme mluvit o pravé agresivitě, je to jen pokus dítěte zachovat se způsobem, který mu nejvíc vyhovuje a u kterého se domnívá, že bude mít úspěch dosáhnout svého. Při hledání příčin agresivity se můžete setkat i s nadměrně pečující výchovou. Při přehnané péči, bez důrazu na vlastní iniciativu dochází u dětí k tomu, že si nevypestují dost silnou vůli. Nejsou potom schopny vyvinout potřebné úsilí a mít trpělivost při překonávání překážek a při navazování vztahů. Zůstávají v závislém vztahu na někom z rodiny, později na jiné autoritě. Z neuspokojení nadměrných potřeb také vyplývá neklid, agrese nebo autoagrese. Když se dítě vzteká, je agresivní, je třeba zjistit, proč. Možná šlo o nedorozumění, konflikt mezi rodiči, nebo je jen velmi unavené či nemocné. Nebo se jedná o komunikační problém a rodiče dítěti naslouchají, jen když hlasitě křičí. Pokud si dítě s něčím neví rady, často nejistotu maskuje vztekem. Chce prosadit svoji vůli, nebo je zvyklé, že se mu věnuje víc pozornosti, když se vzteká. Některé děti návalem vzteku naznačují: „Už takhle dál nemůžu, potřebuji víc klidu, víc prostoru.“ Pokud se ale návaly vzteku opakují dlouhodobě, je zapotřebí odborné pomo-

ci, protože dítě takovým chováním naznačuje, že je něco špatně.

Auto-zklidnění

Profesionální odstup a nadhled je nezbytný pro Vaši práci s dětmi. Takže pokud dítě bude v některých situacích zkoušet Vaši trpělivost, nenechte se vykoletit a zachovejte si chladnou hlavu. Zcela neprofesionálním chováním jsou tělesné tresty.

Metoda 1–2–3 pomáhá ve výchově dětí zamezit nežádoucímu chování, posiluje jejich pozitivní chování a upevňuje sociální vztahy. Pomáhá Vám zůstat klidná i v těžkých situacích. Lze ji aplikovat ve výchově dětí již od předškolního věku (od cca 2 let) až do období nástupu puberty (cca 8–10 let).

Počítání lze využít při těchto problémech:

- sourozenecké hádky
- výbuchy hněvu
- vztekání se
- kňourání
- poruchy chování
- lhostejnost a apatie

Stop a start chování

Při metodě 1–2–3 je potřeba dávat pozor na to, abychom odlišili tzv. stop chování (chování, které má být ukončeno) od start chování (chování, které bychom rádi viděli častěji). Uklidit si pokoj, jít spát, zůstat sedět u stolu, napsat si domácí úkoly, sbalit si včas aktovku – to vše je start chování. A na to je tato metoda zcela nevhodná. Zde je totiž třeba u dítěte probudit motivaci a podporovat ho. Typické stop chování je křik, hádání se, vysmívání se jiným, hraní si s jídlem nebo fyzické napadání ostatních. Dítě prostě dělá něco, co není konstruktivní, a mělo by s tím přestat. Správně použité počítání do tří není v tomto případě žádným vydíráním dítěte, ale jedná se o pár vteřin, které dopřejeme dítěti na přemýšlení, aby dospělo ke správnému rozhodnutí.

Důležité přitom je, že dítě ví, co nastane, pokud se nerozhodne tak, jak chtějí rodiče. Autorka této metody Christine Wermter doporučuje vymezený čas, kdy bude dítě o samotě – tzv. **time-out**. Existují však i jiné omezení, které lze použít. Např. zákaz sledování televize, času stráveného u počítače, splnění nějakých úkolů v domácnosti, zákaz hry apod. Ty však musejí následovat po nevhodném chování tím bezprostředněji, čím je dítě mladší. Pokud ani sami rodiče nevědí, co bude následovat po tři, nemá tato metoda smysl. Ne-

boť děti rychle postřehnou, když jsou rodiče se svou výchovou ve slepé uličce. A samozřejmě toho pak zneužívají, proto důsledné dodržování pravidel, které stanoví rodiče, dodržujte i Vy. Měli byste už předem vědět, co se stane při „tři“, a stejně by mělo být i dítě informováno o tom, že jeho chování proti pravidlům bude mít určité důsledky, které se mu pravděpodobně nebudou líbit.

Asertivita

Asertivita znamená čelit něčemu tváří v tvář a umět se prosadit. Zároveň se asertivitou rozumí umění požádat o laskavost, říci ne a čelit manipulacím. Jediná možnost, jak se člověk může stát asertivním, je naučit se to, jak v jednotlivých situacích reagovat. Důležité je si uvědomit situace, v nichž se necítíme v jednání s rodinou jistí, a pracovat na nich. Významné je mimo jiné rozpoznat a zastavit manipulativní chování rodiny. Asi nejoblíbenější technika obhajovaná asertivitou je technika zaseklá deska. Sestává z obvyčejného opakování požadavků pokaždé, když se člověk setká s neodůvodněným odporem. Dále pak existuje důležitá technika přijatelného kompromisu. Spočívá v nalezení nějaké omezené pravdy, na které se může člověk s protistranou domluvit. Dá se pak „souhlasit zčásti“ či „souhlasit v podstatě“. Negativní otázka vyžaduje další specifickou kritiku. Negativní tvrzení je na druhou stranu souhlas s kritikou bez slevení z nároků.

Doporučená literatura:

- Berne E., Jak si lidí hrají. Portál 2011.
Berckhan B., Komunikace bez zábran. Praha, Portál 2012.
Capponi, V., Novák. T., Jak se prosadit – asertivně do života. Svoboda 1992.
Gruber D., Zlatá kniha komunikace. Repronis 2005.
Hermonchová, S., Sociálně psychologický výcvik, SPN 1995.
Honzák, R., Novotná, V., Jak se dobře cítit mezi lidmi. Grada 1999.
Kolman, L., Špalíková, M., Vést a být veden. TES 1985.
Křivohlavý, J., Jak si navzájem lépe porozumíme. Svoboda 1988.
Mezihorský, Š., Asertivita. Elfa 1991.
Vojáček, K., Autogenní trénink. Avicenum 1988.

10. Etika a etiketa práce chůvy – vhodný oděv, zásady společenského chování a vedení dítěte k jejich dodržování, etický kodex chůvy

Etika je filozofickou disciplínou, která zkoumá morálku nebo morálně relevantní jednání a jeho normy. Hodnotí činnost člověka z hlediska dobra a zla. Na rozdíl od morálky, která je blíže konkrétním pravidlům, se etika snaží najít společné a obecné základy. Etika je osobnější než etiketa, protože závisí na osobnosti chůvy a na jejím svědomí.

Etiketu můžeme chápat jako označení pro soubor pravidel společenského chování.

Hlavním cílem etiky práce chůvy je:

- profesionální chování a jednání při péči o dítě
- podporování kladných mezilidských vztahů mezi rodinnými příslušníky a dítětem
- usilování o uspokojení psychických, fyzických, sociálních, kulturních a jiných potřeb dětí
- pomáhat v rozvoji seberealizace dítěte
- vhodným způsobem podporovat zdraví dítěte, předcházet vzniku úrazů a nemocí

Základní etické principy při výkonu práce chůvy:

- **ctít autonomii rodiny** – respektovat přání rodiny o výchovných postupech a péči o dítě
- **beneficence** – závazek konat dobro a vyhnout se působení škod nebo újm
- **důvěryhodnost** – chůva dodržuje slíbené závazky vůči rodině – plnění slibů, zachování soukromí citlivých dat
- **spravedlnost** – zavazuje vykonávat péči o dítě bez ohledu na věk, rasu, národ, pohlaví, víru rodiny, náboženství a společenské postavení rodiny
- **pravdomluvnost** – povinnost informovat o skutečné péči a náplni dne dítěte
- **empatie** – chůva má schopnost vcítit se do situace rodiny a přizpůsobit péči potřebám dítěte

Etiketu práce chůvy naplňuje:

- **estetické předpoklady** – chůva dbá na úpravu vlastního zevnějšku a zevnějšku dítěte

- **řeč těla** – charakteristické projevy, držení těla, gesta, při neverbální komunikaci s dítětem
- **vystupování** – charisma, důvěra, sebejistota, sebeúcta, pozdrav a gesta při setkání a loučení
- **pověst** – schopnost se prosadit, dřívější kariéra, zkušenosti, kvalifikace
- **styl komunikace přizpůsobený potřebám dítěte**
- chování při **stolování a jídle**
- chování během domácího hlídání – komunikace s rodinou a péče o dítě
- dostatečná komunikace s koordinátorem hlídání
- chůva při své práci nevychází ze svých osobních zájmů a potřeb, ale z potřeb dítěte
- **přizpůsobivost a tolerance:** chůva se musí přizpůsobit dětem z hlediska jejich věku a individuálních potřeb. Musí být tolerantní vůči přáním rodiny.

Správné oblékání

Málokdo si stačí uvědomit, že mluvení není jediný způsob komunikace. Druhý způsob komunikace se nazývá neverbální – tedy beze slov, a je stejně důležitý jako komunikace slovní. Zrovna tak vnímáme oblečení. Budete-li oblečeni v teplácích a mířit na první schůzku s rodinou a dítětem, těžko Vám někdo uvěří, že máte vážný zájem a kvalifikaci pracovat v rámci domácího hlídání. Žijeme ve společnosti a bez ohledu na to, jestli se nám to líbí nebo ne, nás lidé posuzují podle toho, jak vypadáme. V 60. letech potvrdil sociální psycholog Albert Mehrabian, že na vytvoření prvního dojmu se vzhled podílí z 55 %. Během 3 až 7 sekund si vytvoříme názor a posoudíme člověka pouze podle toho, co je na povrchu. Nic z toho ale nevypovídá o tom, jaká chůva doopravdy jste. To, jaké pocity z Vás rodina má, ovlivňuje způsob, jakým s Vámi pak rodiče dítěte jednají. Proto je nutné si uvědomit, že právě první dojem přetrvává delší dobu.

- přidává na Vaší důvěryhodnosti
- již při prvním kontaktu s rodinou si rodiče všímají, jak vystupujete a jaký máte oděv
- nemusíte si na sebe vzít hned nové oblečení, ale věnujte pozornost čistotě a kvalitě oblečení a obuvi (oblečení by nemělo mít skvrny a díry, žluté kruhy od potu v podpaží, špinavé límce, obuv od bláta atd.)
- pokud si nejste jisti, jak oslovit svým vzhledem rodiče dítěte, zvolte čistou klasickou košili nebo blůzu s rukávy, pokud možno bez výrazných barev a bez velkých vzorů
- mějte na paměti, že oblečení musí dobře padnout

- kalhoty volte raději dlouhé, když kratší, tak opět ke kolenům a slušně vy-
padající
- raději si s sebou na domácí hlídání berte vhodné přezutí
- typ, styl, barva, materiál oblečení – to vše by mělo být odvozeno od Vás,
Vašeho věku a postavy

Nevhodné oblečení

- odhalená ramena, šortky, krátké sukně a odhalené nohy
- je dobré se vyhnout krátkým topům
- křiklavé barvy či vzory mohou na dítě působit rušivě
- oblečení z průhledných či lesklých materiálů, s kovovým efektem, z kůže
a elastických látek obepínajících postavu
- roztrhané džíny
- tílko nebo blůza s odhalenými zády či holým břichem
- úplně nejhorší je extrémně nízký sed u kalhot a vykukující spodní prádlo
- velký počet prstenů, řetízků a výrazných doplňků vnímá okolí negativně
- výrazně namalované a dlouhé nehty, šperky, piercing, výrazné líčení

Zásady společenského chování

• **Společenské chování** = schopnost jedince reagovat na určité situace, jež společenský styk přináší, v duchu zvyklostí a pravidel platných v příslušné společnosti nebo její části. Chováním rozumíme pozorovatelné aktivity jako řeč, gestikulace (mimika) a pohyby.

• **Společenská výchova** = proces vedoucí k získání a ovládnutí znalostí v oblasti společenského styku, který učí nejen jeho pravidlům, ale měl by vést k jejich pochopení a uvědomění si jejich podstaty. V ideálním případě osvojení těchto pravidel není jen přijetí určité formy společenského styku, ale měly by vyjadřovat úctu a respekt, přijetí zásad přátelství a humánnosti v jakémkoliv mezilidském kontaktu.

Jakmile vstupujeme do jakékoliv sociální interakce s rodinou dítěte, měli byste dodržovat určitá základní pravidla **slušného chování**. Jejich znalost a užívání jsou spojené se sebeovládáním a je ve společenském styku velkou výhodou.

Pravidla společenského chování během domácího hlídání

- slušnost – jako například skromnost, ochota, přívětivost, vstřícnost, empatie atd.
- zdvořilost – jako vnější výraz slušnosti ve společenském styku je spojená se znalostí společenských pravidel

- takt – jako schopnost přiměřeně aplikovat obecné zásady a pravidla společenského styku v konkrétní situaci, ohleduplnost odstupňovanou podle osob a situací, umění zvážit přiměřenost jednání, umění vžít se do situace rodiny. Přemýšlejte o tom, jak jednáte s jinými, a mělo by Vám záležet na tom, jak s rodinou a dítětem komunikuje.

Zásady taktního chování v rodině:

- u každého člena předpokládejte a hledejte jeho pozitivní stránky, nikoho neposuzujte ukvapeně
- nesnažte se získat výhody na úkor jiných
- vůči rodině se chovejte s respektem, ať je jejich společenské postavení jakékoliv, respektujte jejich názory
- snažte se vcítit do postavení druhého, podívat se na problém jeho očima
- buďte tolerantní k chybám druhých a snažte se z nich poučit
- snažte se dosáhnout daného slova a plnit sliby
- vyhýbejte se konfliktům a hádkám

Vykání, tykání

- vážíme podle toho, s kým mluvíme
- v komunikaci s rodinou je vhodné vykání

Hygiena, hygienické návyky

- osobní čistota
- umyté ruce při podávání rukou a při péči o dítě
- sama kosmetika ne vždy přehluší osobní nečistotu
- duševní hygiena

Nevhodné chování chůvy v rodině během hlídání:

- nedochvilnost
- nedostatečné informování rodiny o průběhu hlídání dítěte
- nedostatečná empatie
- nerespektování přání rodičů ohledně péče o dítě a výchovy
- nerespektování řádu, pravidel a zvyklostí rodiny
- nesprávná volba verbální komunikace s dítětem – používání vulgarizmů atd.
- nedodržování čistoty a pořádku v domácnosti
- neustálé zdůrazňování vlastní osoby
- posuzování názorů a problémů rodiny
- vynášení informací o rodině, o jejích zázemí
- pomlouvání rodiny

- nevhodná zvědavost
- nedostatečná komunikace s dítětem a rodinou
- požívání alkoholických nápojů, kouření
- nedbalost ohledně čistoty a péče o dítě
- nepozornost
- nedodržování základních hygienických návyků
- vystavování dítěte rizikovým situacím, kdy hrozí nebezpečí vzniku úrazu
- nedostatečné a nevhodné zajištění oblékání
- nedodržování správné výživy a pitného režimu dítěte
- nedostatečné poskytování opory dítěte v jeho fyzickém, duševním a sociálním vývoji
- nedostatečná aktivita
- nerespektování individuality, zvyků a potřeb dítěte

Vedení dítěte k dodržování zásad společenského chování, etiky a etikety

Dítě se všemu teprve učí, a tak se na něj nezlobte a nekřičte, když se splete nebo chybuje. Spíše ho povzbudte a řekněte, že příště to už určitě udělá dobře. Každý jedinec, tedy i dítě, má svou individuální výkonnost křivku, a tak se mu budou jednotlivé činnosti vykonávat lépe třeba v úplně jiném čase, než byste si představovali Vy. Důležité je jít dítěti příkladem v dodržování zásad společenského chování, etiky a etikety.

- **oblékání** – učít děti samostatnému výběru a vhodnosti oblečení dle ročních období a situace
- **dodržování pravidel** – ukládání oblečení nebo hraček po ukončení hry na své místo
- **stolování** – správné sezení u jídla, neodbíhání od stolu, správné držení lžice a příboru, utírání úst ubrouskem, učít děti čistotě při jídle (správně držet lžici a používat ji) a správně pít ze skleničky, jak slušně jíst a nemlaskat či nesrkat, jíst v klidu a od stolu odejít až ve chvíli, kdy dojíme, případně uklidit špinavé nádoby
- **chování** – reagování na zavolání svého jména (říci své jméno), pozdravení, poděkování, schopnost si o něco požádat, schopnost se představit
- **pěstování hygienických návyků** – čištění zubů, osobní hygiena, péče o vlasy a nehty, mytí rukou – zde platí, že bychom dítě neměli nutit, nýbrž povídat si s ním o tom
- vést děti k **chápání morálních zásad a rozlišování dobra a zla**

Dodržování návyků sociálního chování a komunikace s lidmi:

- nezbytnost **poděkovat a poprosit** je dobré dětem říkat již od batolecího věku. Jakmile začnou říkat první slůvka, mělo by se jim pomalu vštěpovat, že pokud něco dostanou, musí slušně poděkovat. A naopak, když někdo poděkuje jim, anebo po někom něco chtějí, je třeba poprosit.
- **pozdravit, když někam přijde** – vysvětlit dítěti, jak a kdy správně zdravit. Je třeba si uvědomit, že první zdraví mladší staršího, muž ženu, společensky méně významná osoba tu více významnou, a první zdraví také ten, kdo vejde do uzavřené místnosti, nebo z ní odchází.
- **jak se správně chovat ve společnosti** – v kině, v divadle, na koncertě či v restauraci je třeba být v klidu, nekřičet, nevyrušovat, neskákat, neběhat, ale sedět a chovat se slušně. Chybou totiž je, že rodiče to většinou neřeší s odůvodněním: „Jsou to přece děti!“, a tak se jejich dítě správnému jednání mezi ostatními nenaučí.
- poučte je, že je to právě muž, kdo ženě drží dveře, a to tak, aby mohla vejít a nepraštily ji do zad dveře
- je slušností, pokud mladý muž pomůže dámě z kabátu nebo z bundy, stejně tak jako s oblékáním
- do dveří vchází sice první žena, ale výjimkou jsou restaurace, hospody a bary, kam vejde první muž
- v kině či v divadle vchází do uličky mezi sedadly první muž, který slušně požádá o dovolení a poděkuje. Žena si sedá po jeho pravici, jen kdyby špatně viděla, místa si vymění.
- pokud prší a jde žena s mužem pod jedním deštníkem, nese jej muž, přičemž v první řadě jím kryje ženu, a to i za cenu, že by měl sám zmoknout
- **cestování v městské hromadné dopravě** – dítěti vysvětlit, že má pustit starší lidi sednout, vždy má nechat lidi nejdříve vystoupit než, samo bude vcházet do dopravního prostředku, nesmí se tlačit na ostatní, případně, pokud už je větší, nabídnout pomoc, například mamince s kočárkem.

Etický kodex chůvy

1. Chůva hlídá dítě (děti) v době a místě, na kterém se shodla s rodiči. Na hlídání se chůva dostavuje vždy včas. S rodičem se vždy nejprve domluví na harmonogramu hlídání dne, rodič vždy ví, zda je součástí dne také vycházka a do kterých míst chůva s dítětem půjde. Nastane-li jakákoliv změna, chůva rodiče a koordinátorku hlídání ihned informuje.

2. Chůva je k rodičům dítěte empatická, naslouchá jejich přáním týkajícím se péče o dítě (děti). Chůva musí respektovat, že rodiče dítěte budou při prvním

setkání zvědaví na její zázemí, zkušenosti s péčí o děti atd. Chůva jde dítěti (dětem) vždy příkladem, dbá na vlastní vzhled, vystupování a kultivovaný projev. Během své pracovní doby nekouří, nepožívá alkohol a jiné návykové látky, netelefonuje, nesleduje TV atd.

3. Chůva řádně, zodpovědně a svědomitě pečuje o svěřené dítě (děti). Svěřeným dětem chůva věnuje aktivní pozornost. Dodržuje s dětmi běžná hygienická pravidla (např. mytí rukou před jídlem, po použití WC...) a dbá na čistotu a hygienu dítěte. V případě jakýchkoliv problémů (např. neutišitelný pláč, zranění, pád, nemoc dítěte) okamžitě kontaktuje rodiče a koordinátora hlídání.

4. Bezpečnost a zdraví dítěte (děti) jsou vždy na prvním místě. Chůva chrání dítě (děti) před zraněním a nevystavuje ho (je) nebezpečným situacím, které dítěti v domácnosti či venku hrozí. Rodič svěřuje chůvě to nejcennější co má, a to jeho dítě (děti). Řídí a organizuje činnost s dětmi tak, aby předcházela úrazům, a řídí se zásadami prevence úrazů. Při příchodu do domácnosti si chůva zajistí riziková místa, která by dítě mohla zranit, připraví si pro dítě prostředí tak, aby na sebe nemohlo nic strhnout, vylít, uhodit se, sníst atd. Zajišťuje dostatečné a vhodné oblečení dítěte, hygienu a pitný režim. Venku kontroluje bezpečnost dětských hřišť.

5. Chůva vždy musí respektovat řád, pravidla a zvyklosti rodiny. Chůva respektuje a dodržuje výchovná pravidla rodiny a dbá na rozvoj dítěte v souladu s přáním a zásadami rodiny. S rodiči se domlouvá na postupech řešení konkrétních situací. Je empatická, snaží se postihnout atmosféru rodiny a ve stejném duchu s dítětem (děti) pracovat.

6. Chůva o své výchově komunikuje s rodiči dítěte (děti), informuje je o vývoji dítěte (děti) a upozorňuje na nevhodné chování, dbá při předávání dítěte rodiči na informování o společně stráveném dni, při nevhodném chování dítěte se s rodičem domlouvá na dalším výchovném postupu.

7. Chůva podporuje fyzický a duševní vývoj dítěte (děti), tak aby měla dětem co nabídnout, byla aktivní a dokázala své zkušenosti a nápady dětem předávat. Chová se k dětem vlídně. Chůva respektuje individualitu, zvyky a potřeby každého dítěte, do ničeho děti nenutí. Navrhuje činnosti, hry a hračky vhodné pro dítě (děti), snaží se zaujmout, ale nechá každému dítěti možnost volby, zda se do hry aktivně zapojí.

8. Chůva dbá na výživově vyrovnanou a lehce stravitelnou stravu dítěte (dětí). Zná pravidla zdravé výživy a stravu, která je pro děti prospěšná. Pokud je součástí práce chůvy příprava jídla pro dítě, chůva se seznámí se stravovacími návyky rodiny, při přípravě jídla dodržuje postupy, které si s rodinou domluví. Chůva rodiče informuje o množství sněženého jídla dítětem. Chůva dbá i o pitný režim dítěte.

9. Chůva vždy musí zachovat absolutní diskrétnost vůči rodině. Chůva ví, že z domácnosti rodin se nesmí vynášet žádné informace. Je zřejmé, že se chůva v rodině dostane k informacím o zdravotním stavu dítěte, o majetku, o soužití rodiny atd. Tyto informace nikdy nesděljuje další osobě.

10. Chůva udržuje domácnost v takovém stavu, v jakém byla, když rodič odcházel. Jakmile je to možné, uklízí chůva hračky a oblečky s dítětem (dětmi) tak, aby získalo správné návyky.

Doporučená literatura:

- Machálek J., Společenské chování. Umíme se chovat? Petrklíč 1999.

11. Dietologie

– zásady zdravé výživy a pitný režim dětí, správné vs. nesprávné stravovací návyky

Pro růst, zdravý vývoj dítěte a prevenci vzniku obezity a kardiovaskulárních nemocí je důležitá skladba jídelníčku. Neméně důležité je, aby dítě během domácího hlídání jedlo a pilo pravidelně. To se samozřejmě odvíjí od požadavků rodiny. Záleží, zda budete jídlo pro dítě připravovat sami, nebo jednotlivé porce již budete mít předem připravené. Dále to závisí na věku a stravovacích návycích dítěte, které se odvíjejí od rodiny.

Před zahájením hlídání dítěte se informujte u rodičů na stravovací návyky dítěte:

- jak často jí a pije a v jakém množství
- jaký má dítě jídelníček, jak je rozdělen
- v kolik hodin dostává jednotlivé porce jídla
- oblíbená strava dítěte
- omezení v jídelníčku – zda nemá potravinovou alergii, nepotřebuje speciální dietu – bezlepkovou, bez mléčných výrobků, bez tuku atd.
- nemoci zažívacího traktu – potíže se zažíváním, nadýmání, průjem atd.

Optimální počet je 5–6 menších porcí v rozmezí cca 3 hodin za den. Tímto způsobem se rovnoměrně rozloží příjem energie a tělo pak nemá potřebu si ukládat tuky do zásoby. Pokud není strava pravidelná – dítě jí třeba jen 2x denně, jeho tělo nemá v průběhu celého dne dostatek energie. Naučí se s ní tedy šetřit pro chvíle, kdy se mu jí nebude dostávat. Až se dítě nají, nespotřebuje energii všechnu, ale její část uloží do zásoby. To může po delší době vést k obezitě. Pravidelná strava rozdělená do celého dne také zamezí přejídání v odpoledních a večerních hodinách.

Důležité je dělení stravy:

1. snídaně
2. dopolední svačina (přesnídávka)
3. oběd
4. odpolední svačina
5. večeře
6. případně ještě druhá večeře

1. Snídaně

Začátkem dne dítěte by měla být vydatná snídaně. Ve spánku dítě spotřebovává energii na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce (tzv. bazální metabolismus). Je tedy potřeba dodat dostatek energie na celý den – snídaně by měla tvořit cca 20–25 % celkového denního příjmu energie. Není vhodné děti do jídla nutit, raději je naučte jíst menší porce a také pít dostatek tekutin k jejich doplnění po noční pauze. Nedostatek tekutin se přes den může projevit únavou, bolestmi hlavy či nepozorností.

Správná volba potravin pro dětskou snídani ☺:

- pečivo nebo chléb s máslem, plátek sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny
- pečivo s pomazánkou (třeba ředkvičková, kedlubnová s řeřichou, šunková pěna)
- snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem
- miska šlehaného tvarohu se zavařeninou
- pečivo s ovocným jogurtem
- domácí cereálie s medem
- ovocná rýže

Jídlo nevhodné pro dětskou snídani ☹:

- pečivo s máslem a trvanlivým salámem
- chléb, párky, hořčice
- koblihy s marmeládou, sladké koláče
- smažená vejce se slaninou

2. Dopolodní svačiny (přesnídávky)

Správná volba potravin pro dětskou svačinu ☺:

- chléb nebo pečivo s rostlinným tukem, šunka a/nebo tvrdý sýr
- chléb nebo pečivo s pomazánkou (pažitková, pórková, celerová se šunkou)
- jogurt
- tvarohový dezert nebo ovocná přesnídávka
- zelenina nebo ovoce (celý kus, salát, jako součást obložení sendviče)
- sušené ovoce, domácí müsli, směs ořechů
- něco sladkého, nejlépe připravené doma – koláč

Jídlo nevhodné pro dětskou svačinu ☹:

- pečivo/chléb s máslem a s trvanlivým salámem
- pečivo/chléb se sádlem

- hamburger a hranolky
- párek v rohlíku, grilovaná klobása
- bageta s majonézovým dressingem
- kupované sladké pečivo jako koblihy, croissanty, marmeládové koláčky
- čokoládové tyčinky, sušenky a oplatky

3. Oběd

Oběd by měl být něčím jako završením první poloviny dne, proto by měl tvořit cca 30–35 % jídla dne. Je pravdou, že ne všichni rodiče mají o zdravém stravování správné představy. Není nutné, aby součástí oběda byla vždy také polévka, pokud je jídlo samo o sobě vydatné (např. těstoviny nebo knedlíky s omáčkou). U zdravého oběda by neměla chybět zelenina nebo ovoce. Pokud není zelenina (např. dušená, špíz) přímo součástí pokrmu, je důležité přidat ke hlavnímu jídlu ještě oblohu, misku salátu nebo kompotu.

4. Odpolední svačina

Odpolední svačina by měla tvořit už jen 10 % energetického příjmu. Není důležité jenom množství jídla, které k odpolední svačině děti snědí, záleží i na správném výběru. Je vhodnější zaměřit se na potraviny, které mají nižší energetickou hodnotu a glykemický index. Zasyčení z nich déle vydrží a navíc organismus nebude mít problémy s nadbytkem energie i při větším objemu jídla. Pokud dítě odpoledne sportuje (například chodí na pravidelné tréninky), můžeme vydatnost odpolední svačiny přizpůsobit tomu, co potřebuje.

Správná volba odpolední svačiny ☺:

- chléb a pečivo s rostlinným tukem, šunkou a/nebo tvrdým sýrem
- zelenina
- méně sladké druhy ovoce – jablka, meruňky, broskve, citrusy

Jídlo nevhodné pro dětskou svačinu ☹:

- sladké pečivo a dorty
- trvanlivé salámy, paštiky, klobásy apod.
- sladké druhy ovoce – banány, hroznové víno

5. Večeře

Poslední jídlo by mělo pokrýt asi 15–20 % denního energetického příjmu. Stejně jako odpolední svačina, by i večeře měla být dostatečně objemná a přitom méně energeticky vydatná. Nemusí být teplá.

Správná volba potravin ☺:

- zeleninový salát se sýrem a pečivem
- těstovinový salát s jogurtovým dressingem
- chléb s tvarohem a zeleninou
- chléb s pomazánkou, tvrdým sýrem nebo šunkou
- nakrájená zelenina

Jídlo nevhodné pro dětskou svačinu ☺:

- sladká kaše
- sladké pečivo
- knedlíky s omáčkou
- sladké druhy ovoce – banány, hroznové víno
- mléčné dezerty – pudinky, slazený tvaroh

6. jídlo dne

Poslední jídlo by mělo být dítěti dáno asi 3 hodiny před spaním. Více denních jídel se doporučuje dětem, které mají nízkou hmotnost nebo se věnují aktivnímu sportu, a proto mají vyšší výdej kalorií.

Správná volba potravin ☺:

- jogurt
- tvrdý sýr nebo tvaroh
- šunka
- kousek zeleniny/méně sladkého ovoce

Jídlo nevhodné pro dětskou svačinu ☺:

- sladkost nebo zákusek
- trvanlivý salám
- zmrzlina
- další hlavní jídlo

Desatero zdravé výživy dětí

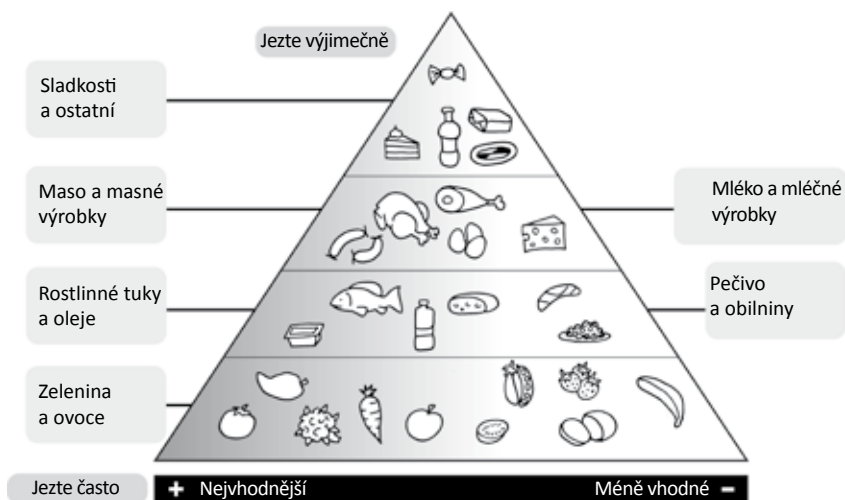
1. pro děti je vhodná pestrá a rozmanitá strava, bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež
2. nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5–6x denně, velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě
3. dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin – drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie
4. několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky, přednostně polotučné
5. uče děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů

Jak být dobrou chůvou?

Metodika vzdělávání chův pro děti ve věku 0-6 let

- sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny
- nedosolujte již hotové pokrmy – sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně
- dodržujte správný pitný režim dětí, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně
- učte děti zdravému způsobu života
- učte děti přemýšlet o jejich výživě a o tom, jak ji mohou správně ovlivňovat. Mají-li možnost si vybírat, ať je to spíše čerstvé ovoce a zelenina, omezení smažených pokrmů a konzerv, přesolených nebo přeslazených pochutin

Potravinová pyramida



- v základně jsou vyznačeny potraviny, které by děti měly jíst nejčastěji
- čím výš jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být
- na vrcholu jsou pak ty, které by měly děti jíst spíše výjimečně
- směrem zleva doprava v rámci jednoho patra pyramidy jsou řazeny potraviny pro zdravou výživu vhodnější
- přednost bychom měli dávat potravinám umístěným vlevo před těmi uprostřed nebo vpravo
- množství stravy je také nutné přizpůsobit fyzické aktivitě dítěte
- základnu pyramidy tvoří **zelenina a ovoce**, tedy potraviny, které by se ve zdravém jídelníčku měly objevovat nejčastěji. Zelenina a ovoce jsou cen-

nými zdroji vlákniny, vitaminů a minerálních látek. Zelenina obsahuje podstatně méně využitelné energie než ovoce a také méně jednoduchých sacharidů, což je pro dítě vhodnější

- na pravém okraji základny je umístěna další skupina potravin, které by se měly na zdravém jídelníčku také objevovat často – **pečivo**, v případě starších dětí samozřejmě celozrnné. Patří sem také některé potraviny z druhého poschodí, ale protože je za den obvykle nejíme více než jednou, nejsou umístěny v základně. Jedná se o **obiloviny, müsli výrobky, těstoviny a rýži**. Všechny jsou zdrojem nezbytné snadno získatelné energie, ale také vlákniny, minerálních látek a vitaminů, především skupiny B. Ve zdravém jídelníčku by mělo převažovat celozrnné pečivo nad bílým. Na rozdíl od bílého dodá tělu totiž kromě energie také vitaminy, minerální látky a vlákninu. Pozor ale dejte na množství vlákniny u malých dětí!

- **mléko a mléčné výrobky** jsou velmi důležitou složkou stravy rostoucího dítěte, v pyramidě jsou umístěny na druhé a třetím poschodí. Pro dětský organizmus jsou nepostradatelným zdrojem vápníku a fosforu důležitých pro správný vývoj a růst kostí a zubů. Zakysané mléčné výrobky jsou také cenným zdrojem probiotických bakterií pro podporu střevní flóry.

- **rostlinné oleje a tuky** – neobsahují cholesterol, ale navíc mají tzv. esenciální nenasycené mastné kyseliny, které u dětí podporují jejich správný růst, mentální vývoj a podporují proces paměti a mají kladný vliv na zdraví srdečně-cévní soustavy

- **Kvalitní rostlinné tuky a jednodruhové rostlinné oleje obsahují velmi důležité nenasycené mastné kyseliny.**

- předposlední poschodí patří **masu a masným výrobkům**. Nejvhodnější jsou ryby, které do zdravého jídelníčku dětí patří 2x týdně, a také drůbeží a červené druhy masa. Nejméně vhodné jsou uzeniny a jiné masné výrobky jako salámy. Maso do jídelníčku patří jako zdroj kvalitních bílkovin a důležitých minerálních látek. Je vhodné se zaměřit na výběr masa.

- **luštěniny, ořechy a vejce** – luštěniny jsou zdrojem železa, ale naše tělo dokáže několikrát lépe využít železo ze živočišných zdrojů, proto by se dětem neměla podávat čistě vegetariánská nebo veganská strava. Vejce se mohou zařadit dětem do jídelníčku i několikrát do týdne.

- poslední nejmenší patro potravinové pyramidy obsadily **méně vhodná jídla**, kterých by mělo být v jídelníčku co nejméně. Jsou to **živočišné tuky, cukr, nejružnější sladké i slané pochutiny, zákusky a podobně**. Na jídelníčku jak dospělých tak dětí by se neměla objevovat denně, neboť většina z nich zbytečně zvyšuje příjem energie

- pro děti však nejsou v podstatě žádné potraviny zakázané, potraviny

z horního patra z jídelníčku dětí tedy není nutné vyloučit úplně a například sladkosti podávat jen občas

- dětský jídelníček je nutné přizpůsobit jednotlivým věkovým obdobím, například kořeněná a slaná jídla zařazovat až u starších dětí

Zásady zdravé výživy u předškolních dětí

- strava by měla být co nejpestřejší a vyvážená
- děti do 4 let by měly jíst denně 4 porce **zeleniny a ovoce**, nad 4 roky 5–6 porcí. Jedné porci odpovídá 150 g vařené zeleniny, 1 kus ovoce nebo zeleniny, miska salátu, 1 sklenice zeleninové nebo ovocné šťávy
- **obiloviny, těstoviny, rýže a pečivo** (u starších dětí by mělo převažovat celozrnné nad bílým) by měly být v 2–3 porcích do 4 let; u dětí starších 3–4 porce. Jedna porce je krajíc chleba, kopeček rýže atd.
- v jídelníčku dětí by mělo být dostatečné množství **mléčných výrobků** odpovídající asi 2–3 porcím denně. Jednu porci představuje 250 ml mléka, 1 jogurt nebo 50 g sýra,
- přednost má **maso** libové, více bychom měli dětem podávat světlé druhy masa, jako je kuřecí nebo králičí, a nezapomínat také na ryby
- k přípravě pomazánek a k namazání na pečivo jsou vhodné převážně kvalitní **rostlinné tuky a oleje**
- pokrmy pro děti by se **neměly přisolovat**
- dodržovat **pitný režim** – děti do 6 let by měly vypít 1,5–1,8 l za den, starší děti pak 1,8–2 l, pokud ale dítě sportuje, je třeba mu dodávat tekutin více. Základem jsou stolní neperlivé vody, ředěné ovocné džusy a šťávy, ovocné, zelené a bylinkové čaje, mléčné nápoje
- děti v tomto období života dále intenzivně rostou, proto potřebují dostatek mléka a mléčných výrobků, které obsahují vápník, kvalitní bílkoviny a tuky
- nejvhodnější úpravou pokrmů pro děti je vaření, pak dušení, pečení a zapékání

Zásady správné výživy kojenců

V žádném jiném období lidského života se výživa nemění tak významně jako během prvního roku. V kojeneckém období stoupá potřeba energie více než dvakrát, zatímco v dalších letech se zvyšuje jen asi o 10 % za rok. Potřeba energie na kilogram tělesné hmotnosti je proto v prvním roce života nejvyšší a odpovídá růstovým požadavkům. Podobně jako spotřeba energie je zvýšena i spotřeba živin. Výživa kojence má také dlouhodobý vliv na látkovou výměnu a všechny funkce organismu. Výživa mateřským mlékem je ideální způsob výživy v prvním roce života. Mateřské mléko svým složením nejlépe

odpovídá potřebám kojence. Výživu dítěte v prvním roce života lze rozdělit na tři období, která postupně do sebe přecházejí, každé z nich trvá přibližně 4–6 měsíců. Pokud dítě nemůže být plně kojeno, je nejlepším řešením použití průmyslově vyráběný přípravek počáteční výživy.

Výživová období dítěte v prvním roce života

Jednotlivá období jsou daná funkční schopností trávicího ústrojí kojence, jeho psychomotorickým vývojem a funkční schopností ledvin. Nutné je vždy přihlídnout k individuálním potřebám dítěte.

1. období do konce 4. měsíce života má být dítě živeno výhradně mléčnou stravou, dostává mateřské mléko, nebo některý z výrobků kojenecké mléčné výživy (**tzv. počáteční mléko**). Množství mléka pro zdravého kojence odpovídá přibližně 1/6 jeho hmotnosti, tj. 150–180 ml/kg/den, maximálně 1 litr mléka denně. Toto množství plně kryje potřebu tekutin dítěte.

2. období dítě dostává k mateřskému mléku nebo případně k přípravku kojenecké mléčné výživy kašovitě nemléčné příkrmy zvláště upravené pro tento věk.

3. období smíšené stravy dítě dostává mateřské mléko nebo minimálně 0,5 litru mléčného přípravku pro kojence a postupně je zařazována do jídelníčku upravená strava dospělých vhodná pro dítě. Nesmí se podávat žádné malé pevné kousky, které mohou být vdechnuty, např. ořechy, bobule, kousky mrkve a další. Nemají se podávat žádná tučná jídla a jen pomalu přivykat na těžko stravitelná jídla, jako jsou např. luštěniny. Speciální potraviny pro malé děti, jako jsou různá mléka a sušenky pro malé děti, nejsou z výživově fyziologického hlediska nezbytná. Důležitá je zásada optimální smíšené stravy. Výrobky kojenecké výživy jsou nejsledovanějšími potravinářskými výrobky vůbec, proto musí odpovídat současným požadavkům na složení a přísným hygienickým normám.

Přípravky kojenecké mléčné výživy

1. Počáteční mléka

- nejvíce přizpůsobena složení mateřského mléka.
- snížené množství bílkoviny kravského mléka, změněný poměr bílkovin syrovátky a kaseinu
- může obsahovat také bílkovinu sóji nebo ve zvláštních situacích také rozštěpenou bílkovinu kravského mléka

- výhradně mléčný cukr (laktózu)
- tuky kryjí asi polovinu kalorické potřeby dítěte
- musí obsahovat zaručené množství kyseliny linolové a linolenové
- upravené množství minerálů a obohacena o vitaminy a stopové prvky jako např. jód
- prebiotickou vlákninou a probatika ve formě oligosacharidů, které ovlivňují střevní mikroflóru

2. Pokračovací mléka

- pro děti od ukončeného 4. měsíce do 36. měsíce
- vhodná, pokud je kojenec živen výlučně mléčnou stravou, tj. minimálně během celých prvních 4 měsíců života
- jako součást smíšené stravy od okamžiku, kdy dítě dostává nemléčný přírkm

3. Mléka pro nedonošené děti a děti s nízkou porodní hmotností

- speciální mléka, která lépe odpovídají jejich potřebám
- do hmotnosti kojence 3500 g

4. Počáteční výživa ze sóji

- používá se u dětí s některými typy alergie na bílkovinu kravského mléka, při vegetariánském způsobu výživy nebo u některých onemocnění látkové přeměny a při neschopnosti trávit mléčný cukr
- kojenec může dostávat pouze sójové mléko, které je vyrobeno pro tuto věkovou skupinu a kryje všechny potřeby rychle rostoucího organismu malého dítěte
- ostatní sójová mléka, která nejsou určena pro děti, mohou závažně poškodit zdraví dítěte

5. Mléka se sníženým obsahem mléčného cukru (laktózy)

- pro děti po závažnějším průjmovém onemocnění
- podává se po přechodnou dobu, než se aktivita enzymu štěpícího mléčný cukr vrátí do původního stavu

6. Výživa kojenců s rizikem vzniku alergického onemocnění

- podávat tzv. hypoantigenní přípravky pro preventivní použití, ve kterých je bílkovina kravského mléka částečně rozštěpena a zbytková schopnost vyvolávat alergickou reakci je do značné míry omezena. Tato mléka ve svém názvu obvykle nesou příponu HA (hypoantigenní, tj. se sníženou schopností vyvolávat alergickou reakci).

Příkrmy ve výživě dítěte do 1 roku

- minimálně celé čtyři první měsíce má být dítě živeno výhradně mateřským mlékem
- na konci čtvrtého měsíce a nejpozději na konci šestého měsíce
- v době, kdy samotné mléko již nekryje požadavky na energii a složení stravy
- v době, kdy dítě obvykle přesáhne hmotnost 6 kg, je hladové po 8–10 kojeních nebo po vypití 900–1000 ml mléka denně
- v tomto věku dítě již dobře kontroluje pohyby hlavou, sedí s oporou a je schopno polykat stravu, která není tekutá
- příkrm se podává zásadně lžičkou
- jako první příkrm – jemné jednosložkové zeleninové, případně ovocné pyré
- doporučuje se začít mrkví, potom přidat brambory a dále libové maso
- každý nový druh zeleniny by měl být zaváděn do jídelníčku s odstupem alespoň 3–4 dnů k snazšímu rozpoznání případné nesnášenlivosti
- během jednoho měsíce je možno zařadit vícesložkové zeleninové a masovo-zeleninové příkrmy, jako je např. zelenina s kuřetem, telecí maso se zeleninou a bramborem, maso s rýží. Vařeného libového masa je zpočátku asi 20 g na dávku, později v druhém půlroce 35 g
- dítě dostává postupně příkrm obsahující maso až šestkrát týdně
- jedenkrát týdně má být místo masa přidán vařený žloutek
- v průběhu dalšího tj. pátého měsíce je možno druhou mléčnou dávku nahradit ovocným nebo ovocno-mléčným příkrmem, který lze připravit smícháním ovoce s neslazeným jogurtem
- není v prvním roce života doporučován pro vysoký obsah bílkovin ve stravě
- na konci 6. měsíce je do jídelníčku zaváděn další příkrm ve formě mléčné obilné kaše
- při smíšené stravě kojence v druhé polovině prvního roku a ve druhém roce života by množství denně vypitého mléka nemělo být menší než půl litru

Nápoje ve výživě kojence

- při výlučně mléčné výživě (mateřské mléko nebo počáteční mléko) v prvních 4–6 měsících života nepotřebuje zdravý kojenec žádný přídavek tekutin (výjimkou jsou situace při teplotě, ztrátě chuti k jídlu a silném pocení)
- **od 10. měsíce podávejte tekutiny v množství asi 200 ml denně**
- nejlepším přídavkem tekutin je **pitná voda vhodná pro kojence**
- **čaje** nemají z výživového hlediska žádnou hodnotu a pití sladkých čajů, může být příčinou vzniku zubního kazu

- kojencům není vhodné podávat čaj, který obsahuje tanin, který váže železo a další minerály
- **heřmánek a zelený čaj** rovněž omezují vstřebávání železa
- **přírodní ovocné šťávy** pro kojence nemají nahrazovat příjem mléka a podávejte je v případě, kdy je dítě již schopno pít z hrnečku

Podávání vitaminů a minerálních látek kojencům

vitamin D

- prevence křivice
- přídavek vitamínu D v dávce 400–500 I.U. denně od 2. týdne života během celého prvního roku a během zimních měsíců ve druhém roce
- dodatečná dávka vitamínu D je doporučována i dětem uměle živěným bez ohledu na druh mléka a příkrmy, které dostávají

Jód

- všechny výrobky kojenecké mléčné výživy obsahují dostatečné množství jódu.
- k rizikovým skupinám ohrožených dětí nedostatkem jódu patří kojenečtí

Vitamin K

- doporučeno podávat k prevenci krvácivého onemocnění všem novorozencům po porodu 1 mg vitamínu K a kojeným dětem stejnou dávku v týdenních intervalech do 1 měsíce věku

Fluorid

- prevence vzniku zubního kazu od 6. měsíce věku
- důležité je také množství fluoridu, které dítě přijímá ve stravě

Internetové zdroje:

- www.szu.cz
- www.vyzivadeti.cz

12. Role a práce chůvy v soukromé rodině

Role chůvy v rodině

Jako chůva často zůstáváte převážnou většinu dne s dítětem v jeho domácím prostředí, a v mnoha případech se stáváte nedílnou součástí rodiny. Z této skutečnosti vyplývá, že jako chůva byste měla primárně plnit především základní funkce rodiny. Není tím míněno, že byste měla sama vytvářet základní životní prostředí dítěte, ale spíše se na něm spolupodílet a dotvářet ho. Vaše péče má výhodu individuálního přístupu oproti jiným zařízením pečujícím o děti. Jako chůva můžete přispět k všestrannému rozvoji svěřeného dítěte, vytvoření harmonického vztahu mezi členy rodiny či vnesení další dimenze do rodinné soudržnosti.

Primární kompetencí chůvy jsou rodičovské, učitelské a zdravotnické povinnosti, a to v takovém zastoupení, aby chůva dokázala **doplňovat rodiče** po dobu jejich nepřítomnosti (**nesmíte však nahradit roli matky**), mohla dítě motivovat, rozvíjet a vzdělávat, dokázala zajistit základní ošetření při úrazu nebo zajistit dítěti odpovídající péči v době nemoci.

Základní role chůvy v rodině:

1. Chůva uspokojuje základní potřeby dítěte. Jde především o uspokojování biologických potřeb (jídlo, pití, pohyb, spánek atd.), psychických potřeb, bezpečí, pravidelného životního rytmu, lásky, přiměřeného množství a intenzity podnětů.

2. Chůva uspokojuje potřebu dítěte mít „vedle sebe člověka“, na kterého se může spolehnout. Důvěra je základem k vytvoření jistoty dítěte o stálosti mezilidských vztahů. Z tohoto důvodu je ideální, pokud má dítě možnost navázat s chůvou déletrvající vztah.

3. Chůva dává dítěti prostor pro jeho aktivní projev, činnou seberealizaci, součinnost s druhými. Kvalitně naplňuje volný čas dítěte, podporuje ho v zájmových aktivitách, podněcuje jeho tvořivost. Motivuje a podporuje dítě ke spolupráci nejen s ní samotnou, ale i s rodiči, sourozenci a vrstevníky. Dítě tak vnímá samo sebe jako někoho, kdo naplňuje svůj život i život druhých.

4. Chůva uvádí dítě do vztahů k věcem tak, aby chápalo věci jako hodnoty a vytvořilo si vztah k hmotnému světu.

5. Chůva dává dítěti bezprostředně působící vzory a příklady. Prostřednictvím vztahů, napodobování, jednání a přemýšlení se dítě učí vnímat a chápat druhého člověka.

6. Chůva v dítěti zakládá, upevňuje a dále rozvíjí vědomí povinnosti, zodpovědnosti, ohleduplnosti a úcty jako něčeho samozřejmého.

7. Chůva otevírá dítěti příležitost hlouběji proniknout do chápání lidí různého věku a různého založení a navozuje v dítěti představu o širším okolí, o společnosti, o světě.

8. Chůva může být pro děti a rodiče členem rodiny, kterému se mohou svěřit, očekávat vyslechnutí, případně radu a pomoc na profesionální úrovni.

9. Chůva dodržuje předem stanovené podmínky práce. Čas a intenzita péče chůvy o dítě probíhá dle předem stanovené dohody mezi zaměstnavatelem a rodinou. Aby vše fungovalo, musí dohody a pravidla splňovat základní předpoklad, že jsou vytvářeny společně se všemi, kterých se to týká. Vytvořením dohod a pravidel se může ošetřit mnoho věcí, které si rodina a chůva přeje nebo nepřeje. Stejně tak může jít o vytváření dohod a pravidel mezi rodiči a dětmi nebo mezi chůvou a dětmi. Chůva by měla respektovat základní pravidla, která jsou vytvořena mezi rodiči a dětmi, aby nenarušila rodinné rituály a zvyklosti. Je ale na domluvě mezi rodinou a chůvou, do jaké míry si může s dětmi vytvářet vlastní dohody a pravidla.

10. Chůva striktně dodržuje soukromí rodiny – do jaké míry je chůvě soukromí rodiny otevřeno nebo uzavřeno, vyplývá ze vztahů k rodině.

Hlavní náplní práce chůvy je především (náplň práce si chůva domlouvá s rodinou předem):

- výchovná práce s dětmi přiměřená jejich věku, vývoji a individuálním potřebám
- sledování psychomotorického vývoje dítěte a rozvíjení jeho schopností, dovedností a vlastností v oblasti fyzické, psychické a sociální
- podporování všestranného harmonického rozvoje osobnosti dítěte
- zajištění osobní hygieny dětí a jejich vedení k samostatnosti a k dodržování hygienických návyků
- zabezpečení dostatečného pobytu dětí venku, ukládání dětí ke spánku, pečování o čistotu prostředí, hraček a ostatních předmětů

- zajištění dodržování bezpečnostních opatření a prevence úrazů dětí
- spolupráce s rodinou a informování rodičů o průběhu hlídání dítěte
- poskytování rad rodičům v oblasti zdraví, výchovné a sociální
- podávání předem připravené stravy a nápojů dítěti

Nejčastější dokumenty, které bude po Vás zaměstnavatel požadovat:

- lékařské osvědčení a osvědčení o způsobilosti práce s dětmi
- doklad o ukončeném vzdělání a absolvovaných kurzech
- 2–3 ověřitelné reference

Nejčastější kritéria, která musí chůva splňovat, aby mohla pro agenturu či zdravotnické zařízení pracovat:

- splnění minimální věkové hranice 18 let
- trestní bezúhonnost
- zkušenosti s dětmi
- nekuřačka

Finanční náklady rodičů, kteří mají zájem o péči o dítě v domácím prostředí:

- Hodinová sazba služeb, které poskytují péči o děti, se pohybuje v průměru od 100–180 Kč v závislosti na charakteru služby.
- Některé společnosti si účtují příplatky za větší počet dětí v rodině, péči o nemocné dítě, hlídání v cizím jazyce, ve svátek nebo rozlišují cenu za hlídání ve dne a večer.
- Dlouhodobější hlídání bývají cenově zvýhodněná a minimální doba hlídání je zpravidla stanovena na 2–3 hodiny.
- Poplatek za zprostředkování chůvy se pohybuje u některých agentur v rozmezí od 5000 do 25 000 Kč v závislosti na požadavcích rodiny a typu chůvy, kterou rodina hledá.

13. Rodinné právo

Rodinné právo je v současné době upraveno v samostatném zákoně o rodině (**zákon č. 94/1963 Sb.**, dále jen ZOR). Nový občanský zákoník (zákon č. 89/2012 Sb., NOZ) začleňuje rodinné právo zpět do občanského zákoníku. Nabytím účinnosti NOZ k 1. lednu 2014 tak přestane platit zákon o rodině. Rodinné právo upravuje práva a povinnosti osob, které v různých rolích vystupují v rodině. Jde především o úpravu těchto práv a povinností:

- mezi manžely navzájem
- mezi rodiči a dětmi
- mezi dětmi a dalšími osobami, které jim nahrazují rodiče či jejich funkci nějak doplňují

Rodinné právo se zabývá těmito oblastmi:

- manželstvím a registrovaným partnerstvím
- manželským majetkovým právem
- příbuzenstvím a švagrovstvím
- jinými formami péče o děti
- výživným
- ochranou práv dětí

Manželství

- je trvalý svazek muže a ženy vzniklý zákonem stanoveným způsobem
- vzniká svobodným a úplným souhlasným projevem vůle muže a ženy, kteří hodlají vstoupit do manželství, že spolu vstupují do manželství

Zánik manželství

- rozvodem

Lze rozlišit rozvod se zjišťováním příčin rozvratu manželství a rozvod bez zjišťování příčin rozvratu manželství.

- prohlášením za mrtvého jednoho z manželů nebo smrtí. Smrt je považována za přirozený způsob zániku manželství.

Registrované partnerství

Úprava registrovaného partnerství zůstává v zákoně č. 115/2006 Sb., o registrovaném partnerství a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Rodiče a dítě

Rodiče a děti mají vůči sobě navzájem práva a povinnosti, kterých se nemohou vzdát či zříci. Účelem práv a povinností rodičů k dítěti je zajištění hmotného i morálního prospěchu dítěte. NOZ navazuje na současnou právní úpravu, některá ustanovení však zpřesňuje a podrobněji rozvádí.

Svěření dítěte do péče po rozvodu rodičů

Po rozvodu může soud dítě svěřit do péče:

- jednomu z rodičů
- oběma rodičům společně (nově je třeba, aby s tím oba rodiče souhlasili)
- oběma rodičům střídavě

Po rozvodu rodičů je možné dítě svěřit také do péče jiné osoby než rodiče, je-li to potřebné v zájmu dítěte.

Mateřství

Matkou dítěte je žena, která dítě porodila.

Náhradní mateřství

Může se stát, že žena nemůže ze zdravotních důvodů donosit a porodit počaté dítě. Za ni pak může počaté dítě donosit a porodit náhradní matka. Ta se také stane z právního hlediska matkou dítěte. Žena si poté může „své“ biologické dítě osvojit. V tomto případě si může osvojit i dítě, které za ni donosila a porodila její příbuzná v přímé linii, např. sestra nebo matka (§ 804 NOZ).

Otcovství

Podle současné právní úpravy je otcovství založeno:

- zákonnou domněnkou, že otcem dítěte je manžel, narodí-li se dítě za trvání manželství nebo do tří set dnů po jeho zániku. V případě, kdy se dítě narodí z umělého oplodnění, se za otce považuje muž, který dal k umělému oplodnění své partnerky souhlas.
- souhlasným prohlášením matky a muže, který o sobě prohlásí, že je otcem dítěte
- rozhodnutím soudu

Jiné formy péče o děti

Osvojení (adopce)

Osvojení upravuje zákon o rodině č. 94/1963 Sb. v ustanoveních §§ 63 až

77. Z právního hlediska je nejuvhodnějším typem náhradní rodinné péče, protože právní postavení osvojeného dítěte je stejné jako postavení dítěte vlastního. Podmínkou osvojení je tzv. právní uvolnění.

Nejčastěji bývají osvojovány děti kojeneckého a batolecího věku. O osvojení rozhoduje soud na návrh osvojitele (§ 63 odst. 2). Soud je povinen zjistit na základě lékařského vyšetření a dalších potřebných vyšetření zdravotní stav osvojitelů, jejich osobnostní dispozice a motivaci k osvojení a posoudit, zda se nepřítčí účelům osvojení (§ 70).

Zprostředkování osvojení zajišťují krajské úřady a ministerstvo práce a sociálních věcí podle zákona č. 359/1999 Sb. o sociálně-právní ochraně dětí. Návrh k soudu na osvojení konkrétního dítěte lze podat i bez zmíněného zprostředkování, a to zejména v případech tzv. přímé adopce nebo navrhuje-li osvojení osoba dítěti příbuzná nebo blízká. V těchto případech se výše zmíněné zprostředkování neprovádí (§ 20 odst. 3 zákona o sociálně-právní ochraně dětí).

Právní vztahy po osvojení

- Osvojením vzniká mezi osvojitelem a osvojeným dítětem takový poměr, jaký je mezi rodiči a dětmi, a mezi osvojeným dítětem a příbuznými osvojitele poměr příbuzenský. Osvojitelé mají stejnou rodičovskou zodpovědnost jako při výchově vlastního dítěte (§ 63 odst. 1).
- Právní mocí osvojení zanikají všechna vzájemná práva a povinnosti mezi osvojencem a jeho původní rodinou (§ 71).
- Osvojitelé se mohou stát pouze zletilé fyzické osoby, které způsobem svého života zaručují, že osvojení bude ku prospěchu dítěte i společnosti. Osvojitelem nemůže být ten, kdo nemá způsobilost k právním úkonům (§ 64).
- Mezi osvojitelem a osvojencem musí být přiměřený věkový rozdíl obdobně, jako bývá mezi rodiči a vlastními dětmi. V praxi se za nejuvhodnější považuje věkový rozdíl 25 až 35 let. Vždy záleží na posouzení konkrétního případu (§ 65 odst. 1).
- Nepřipouští se, aby mezi osvojitelem a osvojencem byl příbuzenský vztah v pokolení přímém (prarodiče a vnuci) nebo vztah sourozenců – v takových případech lze využít jiných typů NRP, zejména pěstounské péče. Vzdálenější příbuzenský vztah na překážku osvojení není.
- Osvojitelem se může stát i osoba bez partnera.
- Jako společné dítě mohou někoho osvojit jen manželé. V případě soužití druhá a družky může dítě osvojit jen jeden z nich.

- Osvojit lze jen nezletilého (tj. osobu mladší osmnáct let; § 65).
Právní volnost dítěte
- Osvojit lze jen dítě, které je tzv. právně volné, tj. buď je dán souhlas rodičů, nebo soud rozhodl o jejich nezájmu.
- K osvojení je třeba souhlasu rodiče, i když je nezletilý (§ 67).
- Právně volné je i takové dítě, jehož rodiče zemřeli, byli zbaveni rodičovské zodpovědnosti nebo nemají způsobilost k právním úkonům v plném rozsahu. V takovém případě je třeba souhlasu jiného zákonného zástupce dítěte (poručníka).
- Pokud jsou zákonnými zástupci osvojovaného dítěte rodiče, není třeba jejich souhlasu, pokud:

1. po dobu nejméně šesti měsíců soustavně neprojevovali opravdový zájem o dítě, zejména tím, že dítě pravidelně nenavštěvovali, neplnili pravidelně a dobrovolně vyživovací povinnost k dítěti a neprojevují snahu upravit si v mezích svých možností své rodinné a sociální poměry tak, aby se mohli osobně ujmout péče o dítě, nebo

2. po dobu nejméně dvou měsíců po narození dítěte neprojevovali o dítě žádný zájem, ačkoliv jim v projevení zájmu nebránila závažná překážka.

- Souhlasu rodičů, kteří jsou zákonnými zástupci dítěte, není dále třeba, jestliže dali souhlas k osvojení předem bez vztahu k určitým osvojitelům. Souhlas předem musí být dán osobně a písemně přítomným rodičem před soudem nebo před příslušným orgánem sociálně-právní ochrany dětí. Tento souhlas může být dán nejdříve šest týdnů po narození dítěte. Odvolat ho lze jen do doby, než je dítě umístěno na základě rozhodnutí do péče budoucích osvojitelů (§ 68a).

- Je-li dítě schopno posoudit dosah osvojení, je třeba také jeho souhlasu, ledaže by tím byl zmařen účel osvojení (§ 67 odst. 1).

Předadopční péče o dítě

- Před rozhodnutím soudu o osvojení musí být dítě po dobu nejméně tří měsíců v péči budoucího osvojitele, a to na jeho náklad tzv. předadopční (§ 69 odst. 1).

- Je-li dítě v ústavu, ať již na základě soudního rozhodnutí, nebo jen z vůle rodičů, může o svěření dítěte do péče budoucích osvojitelů rozhodnout pouze orgán sociálně-právní ochrany dětí. Pokud dítě není v ústavu, ale například u rodičů, u příbuzných nebo v zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, jsou oprávněni o svěření dítěte do předadopční péče rozhodnout pouze rodiče (nikoli však nezletilí) nebo jiní zákonní zástupci (poručník). Z této právní úpravy vychází tzv. přímá adopce (§ 69 odst. 2).

- Právně volné dítě nelze osvojit, pokud probíhá řízení o určení otcovství zahájené na návrh muže, který o sobě tvrdí, že je otcem osvojeného dítěte. V tomto případě se řízení o osvojení přerušuje až do právní moci rozhodnutí o tomto návrhu (§ 70a).
- Dobrý zdravotní stav dítěte není tomu podmínkou osvojení. Osvojit tedy lze i dítě závažně zdravotně handicapované. Soud je však povinen zjistit zdravotní stav osvojence a s výsledky svého zjištění seznámit osvojitele i zákonného zástupce osvojence (§ 70).
- Osvojením získává dítě příjmení osvojitele a lze změnit i křestní jméno dítěte. Společný osvojenec manželů má příjmení určené pro jejich ostatní děti (§ 71).

Náš právní řád rozlišuje dva typy osvojení – zrušitelné a nezrušitelné. Pro oba typy platí vše, co bylo výše uvedeno, existují však mezi nimi následující rozdíly:

A) Osvojení zrušitelné:

- zrušitelně lze osvojit dítě bez ohledu na věk, tj. ihned po uplynutí tříměsíční předadopční péče, v případě novorozenců tedy již ve třech měsících
- v případě zrušitelného osvojení zůstávají v matrice i v rodném listě dítěte zapsáni jeho původní rodiče
- zrušitelné osvojení, jak patrně z jeho názvu, lze zrušit, avšak jen ze závažných důvodů. Návrh na zrušení osvojení může podat pouze osvojitel nebo zletilý osvojenec (§ 73 odst. 1)
- zrušením osvojení vznikají znovu vzájemná práva a povinnosti mezi osvojencem a jeho původní rodinou. Osvojenec nabývá opět svého dřívějšího příjmení (§ 73 odst. 2)

B) Osvojení nezrušitelné (§ 73):

- nezrušitelně lze osvojit jen dítě starší jednoho roku (§ 75)
- pokud osvojitelé nemohou nebo nechtějí o nezrušitelně osvojené dítě osobně pečovat, mají stejné možnosti jako v případě vlastního dítěte (svěření dítěte do jiné náhradní rodiny, do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc nebo v krajním případě do ústavní výchovy),
- v případě nezrušitelného osvojení jsou osvojitelé zapsáni v matrice i v rodném listě dítěte namísto původních rodičů.
- V matrice zápis o původních rodičích vždy zůstává v poznámce. Zletilé osvojené dítě má právo do matrice nahlédnout.
- Nezrušitelně lze po roce věku osvojit i dítě, které bylo předtím osvojeno zrušitelně, a to až do dovršení jeho zletilosti.

Přímá (otevřená) adopce

Přímá (otevřená) adopce, při které dítě do předadopční péče svěřují konkrétním osvojitelům sami rodiče (nebo jiní zákonní zástupci).

Poručenství

Poručník je jmenován soudem, pokud dítě nemá žádného rodiče, který má a vůči svému dítěti vykonává rodičovskou odpovědnost v plném rozsahu. Poručníkem se může stát i osoba, kterou rodiče naznačili. Rodiče to mohou před svědky sdělit případnému budoucímu poručníkovi, nebo mohou své přání vyslovit v poslední vůli či naznačit to ve veřejné listině před notářem. Je-li poručníkem člověk, který o dítě osobně pečuje tak, jako by mu bylo dítě svěřeno trvale do péče, náleží mu hmotné zabezpečení jako pěstounovi (§ 939 NOZ).

Svěření dítěte do výchovy jiné fyzické osoby než rodiče

Pokud nemůže o dítě osobně pečovat žádný z rodičů ani poručník, může soud svěřit dítě do osobní péče jiného člověka (tzv. pečující osoby). Nejčastěji půjde o přechodné řešení, v němž rodiče nemohou dočasně o dítě pečovat. Na rozdíl od pěstounské péče nevzniká nárok na dávky pěstounské péče. Dítě však má nárok na výživné. Jestliže výživné nelze v odpovídající výši stanovit ani rodičům ani prarodičům, tento institut se nepoužije a je namísto svěření dítěte do pěstounské péče.

Ústavní výchova

Ústavní výchovu nařizuje soud jen jako nezbytné opatření. Musí však vždy zvážit, zda dítě přednostně nesvěří do péče fyzické osobě. Nedostatečné bytové poměry nebo majetkové poměry rodičů dítěte nebo osob, kterým bylo dítě svěřeno do péče, nemohou být samy o sobě důvodem pro rozhodnutí soudu o ústavní výchově. Možnost umístění dítěte do prostředí vhodnějšího pro jeho výchovu nemůže sama o sobě odůvodňovat jeho násilné odnětí biologickým rodičům. Takový zásah musí být vskutku nezbytný s ohledem na další okolnosti. Ústavní výchovu lze nařídít nejdéle na dobu tří let (§ 972 odst. 1 NOZ). Soud ji může zrušit nebo o další tři roky prodloužit. Z důležitých důvodů může soud ústavní výchovu prodloužit až o jeden rok po dosažení zletilosti (§ 974 NOZ).

Opatrovnictví

- kolizní opatrovnictví – kolizního opatrovníka jmenuje dítěti soud, hrozí-li střet zájmů dítěte na straně jedné a jiné osoby na straně druhé

- pro správu jmění dítěte
- z jiného důležitého důvodu

Výživné

NOZ nadále upravuje vyživovací povinnost:

- mezi manžely
- mezi rozvedenými manžely
- mezi rodiči a dětmi
- mezi potomky a předky
- výživné a úhradu některých nákladů neprovdané matce

Ústavní a mezinárodněprávní úprava ochrany dětí

Je povinností státu chránit děti před tělesným, psychickým a sexuálním násilím, chránit jejich zdravý vývoj a zájmy.

Ústavní zákon č. 2/1993 Sb., *Listina základních práv a svobod* (LZPS) upravuje základní lidská práva.

Základních lidská práva:

- právo na život
- právo na nedotknutelnost osoby
- právo nebýt podroben mučení ani krutému, nelidskému nebo ponižujícímu zacházení nebo trestu
- právo nebýt podroben nuceným pracím nebo službám
- právo na zachování lidské důstojnosti, osobní cti, dobré pověsti
- právo na ochranu jména
- právo na ochranu před neoprávněným zasahováním do soukromého a rodinného života a právo na ochranu před neoprávněným shromažďováním, zveřejňováním nebo jiným zneužíváním údajů o své osobě

Ve vztahu k *pomoci ohroženým dětem* je nejvýznamnější **čl. 32**, který zdůrazňuje potřebu poskytnout ***zvláštní ochranu dětem a mladistvým***. Výslovně upravuje, že péče o děti a jejich výchovu je právem rodičů, avšak za podmínky, že jejich rodičovská práva nejsou omezena. Odloučení nezletilých dětí od rodičů je možné proti vůli rodičů pouze rozhodnutím soudu.

Mezinárodněprávní úprava právní ochrany dětí

Úmluva o právech dítěte (ratifikována v r. 1991)

- komplexní mezinárodněprávní úpravě práv dítěte předcházela Ženevská deklarace práv dítěte z r. 1924 a Deklarace práv dítěte přijatá Organizací spojených národů v r. 1959
- pojem „blaho dítěte“ je uveden v čl. 3 Úmluvy o právech dítěte, jímž je smluvním státům uložena povinnost zajistit dítěti takovou ochranu a péči, která je nezbytná pro jeho blaho
- současně zavazuje smluvní strany Úmluvy brát ohled na práva a povinnosti jeho rodičů, zákonných zástupců nebo jiných jednotlivců právně za ně odpovědných
- zájem dítěte musí mít přednost při jakékoliv činnosti týkající se dětí

Rada Evropy

- Rada Evropy a její orgány se dlouhodobě zabývají problematikou ochrany dětí
- přijetí Evropské sociální charty, Evropské úmluvy o osvojení dětí, Evropské úmluvy o právním postavení dětí narozených mimo manželství a Evropské úmluvy o výkonu práv dětí
- uvedena definice syndromu týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte

Haagská konference

- rovněž dokumenty přijaté o mezinárodním právu soukromém obsahují rodinně-právní úpravy
- ve vztahu k ohroženým dětem lze za nejvýznamnější považovat **Úmluvu o občanskoprávních aspektech mezinárodních únosů dětí, Úmluvu o ochraně dětí a spolupráci při mezinárodním osvojení a též Úmluvu o uznávání a výkonu rozhodnutí o vyživovací povinnosti.**

Sociálněprávní ochrana dětí

- je cílená činnost, která zahrnuje zejména zajištění práva dítěte na jeho příznivý vývoj a řádnou výchovu, ochranu oprávněných zájmů dítěte a působení směřující k obnovení narušených funkcí rodiny. Je upravena zejména zákonem č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů.

Sociálněprávní ochranu dětí zajišťují orgány sociálněprávní ochrany dětí:

- obecní úřady
- obecní úřady obcí s rozšířenou působností
- krajské úřady

- Ministerstvo práce a sociálních věcí
- Úřad pro mezinárodněprávní ochranu dětí (poskytuje sociálněprávní ochranu dětí ve vztahu k cizině)

Sociálněprávní ochrana dětí se poskytuje bezplatně nezletilým dětem nebo dětem, které se ocitly na našem území bez jakékoliv péče nebo jsou-li jejich životy nebo příznivý vývoj vážně ohroženy nebo narušeny. Jedná se o opatření k ochraně života, zdraví a zajištění uspokojování základních potřeb včetně zdravotní péče.

Při své činnosti bere orgán sociálněprávní ochrany dětí v úvahu přání a pocity dítěte s přihlédnutím k jeho věku a vývoji tak, aby nedošlo k ohrožení nebo narušení jeho citového a psychického vývoje.

Oznamovací povinnosti subjektů adresované orgánu sociálněprávní ochrany dětí

Zákon upravuje oznamovací povinnosti ve vztahu k subjektům, které se mohou při své činnosti setkat s ohroženým dítětem. Ze zákona jste tedy při výkonu práce chůvy oprávněna upozornit na závadné chování rodičů dítěte. Je nutné upozornit orgány sociálněprávní ochrany dětí na porušení povinností nebo zneužití práv vyplývajících z rodičovské zodpovědnosti, na skutečnost, že např. rodiče nemohou plnit povinnosti vyplývající z rodičovské zodpovědnosti, nebo na skutečnosti, ze kterých lze usuzovat, že dítěti by měla být poskytnuta sociálněprávní ochrana.

Zákon o SPO tak zakotvuje oprávnění jednotlivců oznamovat skutečnosti nasvědčující negativnímu jednání osob vůči nezletilým dětem. Pokud jednání osob pečujících o dítě nedosahuje intenzity porušující zájmy chráněné trestněprávními předpisy (tedy intenzity trestného činu páchaného vůči dítěti) je nejen zákonným právem, ale i morální povinností každého tuto skutečnost oznámit. Nesplnění této morální povinnosti však není možné právně nijak sankcionovat, neboť morální povinnosti nelze právně vynutit.

Pokud toto jednání dosahuje intenzity, na kterou je třeba reagovat trestněprávní sankcí, je třeba upozornit na oznamovací povinnost **dle zákona č. 140/1961 Sb.**, trestní zákon, ve znění pozdějších předpisů. Každý, kdo se hodnověrným způsobem dozví, že jiný spáchal trestný čin týrání svěřené osoby, a takový čin neoznámí bez odkladu státnímu zástupci nebo policejnímu orgánu, dopustí se tím trestného činu neoznámení trestného činu.

Každý má povinnost oznámit a přerušit **spáchání trestného činu týrání** svěřené osoby. Kdo se hodnověrným způsobem dozví, že jiný připravuje nebo páchá tento trestný čin, a spáchání nebo dokončení takového trestného činu nepřekazí, dopustí se tak trestného činu nepřekazení trestného činu. Příkladem překazení trestného činu je včasné oznámení státnímu zástupci nebo policejnímu orgánu.

Ve vztahu k trestnému činu pohlavního zneužívání má každý, kdo se hodnověrným způsobem dozví, že jiný připravuje nebo páchá tento trestný čin, povinnost překazit spáchání nebo dokončení tohoto trestného činu. U takového trestného činu (na rozdíl od trestného činu týrání svěřené osoby) není obecná oznamovací povinnost.

Právo dítěte požádat o pomoc

Dítě má právo:

- požádat orgány sociálněprávní ochrany dětí a další subjekty, kterým přísluší ochrana práv dítěte, o pomoc při ochraně svého života a dalších svých práv. Tyto subjekty jsou povinny poskytnout dítěti odpovídající pomoc.
- požádat o pomoc i bez vědomí rodičů nebo jiných osob odpovědných za výchovu dítěte. Chůva se tak může dozvědět o ohrožení od dítěte samotného.
- pro účely sociálněprávní ochrany dětí svoje názory svobodně vyjadřovat při projednávání všech záležitostí, které se ho dotýkají, a to i bez přítomnosti rodičů nebo jiných osob odpovědných za jeho výchovu. (**Pozor:** tento bod platí pro dítě, které je schopno formulovat své vlastní názory)

Pomoc dítěti v případech vážného ohrožení

Pokud se dítě dostane do situace vážného ohrožení, je třeba mu poskytnout okamžitou pomoc. Opatření na ochranu dětí v případech vážného ohrožení upravuje zákon o SPO a další právní předpisy, zejména občanský soudní řád. Pokud se dítě ocitne ve stavu bez péče přiměřené svému věku, zejména v důsledku úmrtí rodičů nebo jejich hospitalizace, je obecní úřad povinen zajistit takovému dítěti neodkladnou péči. V této situaci se sociální pracovníci snaží zejména zajistit péči o dítě pomocí jeho příbuzných. O tom, jaká opatření provedou, jsou povinni informovat obecní úřad obce s rozšířenou působností, který posoudí, zda byla dostatečně zajištěna práva dítěte a uspokojovány jeho odůvodněné potřeby. Obecní úřad musí zvážit, zda není zapotřebí učinit další opatření směřující k ochraně dítěte. Obecní úřad obce s rozšířenou působností jako orgán sociálněprávní ochrany dětí a je oprávněn podávat soudu návrhy na rozhodnutí o zajištění péče o dítě.

Doporučená literatura:

- Dunovský, Dytrych, Matějček a kol., Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě. Grada 1995.
- Špeciánová, Š., Ochrana týraného a zneužívaného dítěte. Linde 2003.

Internetové zdroje:

<http://obcanskyzakonik.justice.cz>

14. Metody sociální práce, sociálněprávní minimum

Podpora sociálního fungování rodiny je též důležitým faktorem práce chůvy. Jako chůva můžete přispět zvýšením povědomí rodiny o sociálních službách, poskytnout kvalitní informace a poradit rodině ohledně sociálního zabezpečí dětí.

Pamatujte si, že:

1. každá rodina je jedinečná
2. rodina má právo vyjádřit své názory ohledně Vaší práce
3. jako chůva máte mít schopnost empatie
4. rodinu byste měly brát takovou, jaká je
5. k rodině zaujímat nehodnotící postoj
6. informace o rodině jsou VŽDY důvěrné

Formy a metody sociální práce se během domácího hlídání mohou zaměřit na výchovnou problematiku a sociálně nežádoucí jevy v chování u dětí.

Výchovná problematika u dětí

- Nedostatek kázně v domácím prostředí
- Nedodržování domácího řádu, neplnění domácích povinností
- Drzost, nevhodné chování vůči chůvě a rodičům
- Nerespektování autorit
- Lži

Sociálně nežádoucí jevy

- Agresivní projevy v chování až znaky šikanujícího chování

Zaměříme se na problém, s čím konkrétně rodina potřebuje pomoci. Důležitá je komunikace o problémech při hlídání, zejména pokud si všimnete začínajících projevů nevhodného chování u dítěte. Vedte důvěrný rozhovor s rodiči, tím získáte užitečné informace o rodinné a sociální anamnéze, která je důležitá pro následující spolupráci s dítětem a rodinou samotnou. Anamnéza může být vodítkem pro problém, který dítě vede k danému chování.

Rodinné anamnestické údaje: zdravotní stav rodičů, genetické zatížení, osobnostní založení, vzdělání rodičů dítěte

Sociální anamnestické údaje

- zaměstnání rodičů
- finanční, materiální a bytové zabezpečení rodiny
- případné sociální znevýhodnění/sociokulturní znevýhodnění rodiny (subjektivní pohled rodiny, případně Vaše subjektivní posouzení)
- celkové sociálněekonomické postavení rodiny
- vztahy v rodině, zdroje spolupráce v širší rodině

Pokud si během domácího hlídání všimnete, že dítě nevyrůstá v harmonické rodině a základní **problém chování dítěte zjistíte v rodinné a sociální anamnéze**, můžete pomoci rodině tím, že jim doporučíte základní sociální poradenství. Pokud rodina odmítne, musíte její rozhodnutí plně akceptovat. Pro rodiče může být velký problém uvědomit si, že právě chování jejich dítěte zrcadlí problémy v rodině.

Základní sociální poradenství:

- poskytování informací o nárocích, službách a možnostech, které mohou zmírnit tíživou sociální situaci rodiny, zprostředkování další odborné pomoci
- odborné sociální poradenství
- přímá pomoc při řešení sociálních problémů – praktické řešení obtížné sociální situace
- nácvik sociálních dovedností jednotlivců či dětských skupin prostřednictvím sociálně psychologických her

Cíle sociální práce:

- pomoci dětskému klientovi a jeho rodině překonat problémy
- pomoci objasnit cíle klienta a jak jich dosáhnout

Formy sociálního poradenství:

- individuální práce
- skupinové práce

Občanské poradny:

- zajišťují bydlení
- dluhové poradenství
- spotřebitelské poradenství
- předlužení, spotřebitelské úvěry, předváděcí zájezdy apod.
- poradenství obětem trestných činů

Metody sociální práce:

- rozhovor
- pomocné techniky sociální práce (drobné cvičení, úkoly, nácvik dovedností) a sociálně psychologické hry

Diagnostika:

- úvodní – popis problému, vývoj situace, dosavadní řešení a efektivita těchto řešení
- diagnostický – rozbor konkrétního problému s dítětem a rodinou
- konzultační – zhodnocení situace od minulé konzultace, zdařilost plnění daných doporučení a návrhů atd.

Zjištění příčin nežádoucího chování u dětí

Používané diagnostické metody sociální práce:

- dotazníky – zaměřené na rizikové chování, zájmové dotazníky, styly výchovy, styly učení, motivační dotazníky, osobnostní dotazníky
- rozhovor (viz výše, náhled klienta na daný problém atd.)
- projektivní techniky – zaměřené na sebepojetí a sebehodnocení, hodnotový a osobnostní profil
- sociometrické šetření – zjišťování sociálního klimatu v sociální skupině nejčastěji v třídním kolektivu určené k individuální (zjištění postavení klienta v třídním kolektivu) či skupinové diagnostice (sociální klima třídy, skupinová dynamika, vrstevnické vztahy atd.)

Přímá práce s dítětem

Při práci s dítětem s výchovnou problematikou je nedílnou součástí spolupráce s rodinou. Poradenská práce se zde velmi často dělí na přímou práci, intervenční (individuální konzultace) a současnou práci s rodinou (rodinné konzultace).

Používané intervenční nástroje:

- Nácvik komunikačních a sociálních dovedností
- Nácvik řešení konfliktů a zvládání stresových situací
- Motivační systémy
- Efektivní styly učení
- Stanovení pravidel
- Techniky zaměřené ne sebepojetí, sebehodnocení a sebeprosazení
- Smlouvy, dohody

Někdy jsou bohužel projevy problémového chování, které jsou hlavně klinického charakteru (poruchy pozornosti, ADHD), zaměňovány za běžné projevy vycházející z dětsky naivní motivace. Proto je těžké diagnostikovat příznaky poruchy chování. Symptomy těchto poruch jsou ale klinicky významné a evidentní již v předškolním věku.

Rodině můžete doporučit

Pedagogickopsychologické poradenství:

- poskytuje odbornou psychologickou a pedagogickou péči, konzultace rodičům, učitelům a vychovatelům
- o vyšetření nebo konzultaci žádají rodiče (zákonní zástupci) dítěte

Nabídka pedagogicko-psychologického poradenství:

- Poradenství při výchově 3. až 5letých dětí
- Vyšetření školní zralosti
- Úspěšná komunikace rodičů s dětmi – videotrénink interakcí
- Rozvoj grafomotoriky pro předškoláky
- Rodinná terapie

Sociálně právní minimum

Systém státní sociální podpory

Tento systém upravuje zákon č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře, v platném znění, který nabyl účinnosti 1. října 1995. Přijetím tohoto zákona došlo ke sjednocení státních sociálních dávek vyjadřujících podporu státu občanům a rodinám s dětmi.

Prostřednictvím státní sociální podpory se stát podílí na krytí nákladů na výživu a ostatní základní osobní potřeby dětí a rodin a podporu poskytuje i při některých dalších sociálních situacích. Státní sociální podpora se ve stanovených případech poskytuje v závislosti na výši příjmu.

Dávky státní sociální podpory náleží za zákonem stanovených podmínek pouze fyzickým osobám, které mají na území České republiky trvalý pobyt.

Systém státní sociální podpory tvoří

a) Dávky poskytované v závislosti na výši příjmu

1. přidavek na dítě – na nezaopatřené dítě do 26 let, příjem nepřevyšuje 2,4násobek životního minima rodiny, dávky do 6 let věku dítěte jsou ve výši 500 Kč

2. sociální příplatek – určený pro rodiny s nízkými příjmy na zajištění nákladů spojených s potřebami jejich dětí. Podmínkou pro získání této sociální dávky je, aby alespoň jedno dítě bylo zdravotně nebo tělesně postižené nebo aby byl postižený jeden z rodičů.

3. příspěvek na bydlení – podmínkou je trvalý pobyt a vlastnická nebo nájemní smlouva. Od 1. 1. 2013 se příspěvek na bydlení určuje podle nových normativních nákladů na bydlení. Ty se pro většinu typů bydlení a lokality zvyšují v rozmezí 1,5–11 %. Další změna, která se týká přídavků na bydlení, je zavedení maximální doby čerpání této sociální dávky. Je možné přídávky na bydlení pobírat maximálně 84 měsíců v období 10 kalendářních roků.

4. příspěvek na dopravu – pomáhá rodinám pokrýt náklady spojené s dojížděním nezaopatřeného dítěte mimo místo obce, kde je hlášeno k trvalému pobytu. Přesto přídávky nemůžou dostat všechny rodiny, ale pouze ty, jejichž měsíční příjem nepřesáhne 2násobek životního minima.

b) Ostatní dávky

5. rodičovský příspěvek – podmínky čerpání:

- rodič celodenně a řádně pečuje o dítě
- je možné čerpat příspěvek 220 000 Kč na dítě
- rodič si s výši měsíční částky volí dobu, po jakou bude dávku dostávat
- nejvyšší možný příspěvek je 11 500 Kč
- nejdéle je možné RP pobírat do 4 let věku dítěte
- výši dávky a dobu lze měnit jednou za tři měsíce
- pokud rodiči, který o RP žádá, nevznikne nárok na PPM (peněžitá pomoc v mateřství), ale nárok vznikne druhému rodiči
- pokud nevznikne nárok na PPM ani jednomu z rodičů, nemohou si vybrat variantu pobírání a je jim automaticky stanovena varianta do 4 let
- **dítě mladší 2 let** může navštěvovat jesle nebo MŠ **nejvýše 46 hodin** v měsíci
- u dítěte staršího 2 let se docházka do předškolního zařízení nesleduje
- děti se zdravotním postižením budou zajištěny po dovršení jednoho roku věku buď RP nebo příspěvkem na péči

Výše dávky:

- Dvouletá varianta **11 500 Kč**

Může volit ten, u koho 70 % 30násobku denního vyměřovacího základu převyšuje **7 600 Kč** až do max. částky **11 500 Kč**

- Tříletá varianta **7600 Kč**

Může volit ten, u koho je 70 % 30násobku denního vyměřovacího základu

nižší nebo rovno **7 600 Kč**, rodičovský příspěvek může činit nejvýše **7 600 Kč**

- Čtyřletá varianta **7 600 Kč** do 9. měsíce věku dítěte a **3 800 Kč** od 10. měsíce věku dítěte

6. zaopatřovací příspěvek – na příspěvek má nárok nezaopatřené dítě vojáka (osoby konající civilní službu), za něž se považuje nejen jeho vlastní nebo osvojené dítě, ale i dítě jím převzaté do péče nahrazující péči rodičů na základě rozhodnutí příslušného orgánu. Podmínkou nároku je, že muž koná vojenskou základní nebo náhradní službu nebo vojenské cvičení v Armádě České republiky nebo v Hradní strážci nebo civilní službu a voják (osoba konající civilní službu) nemá po dobu služby nárok na náhradu mzdy, platu nebo jiného příjmu podle § 125 Zákoníku práce nebo jiných právních předpisů. Zaopatřovací příspěvek náleží také za obdobných podmínek, koná-li některou z uvedených služeb žena.

7. dávky pěstounské péče – na dítě svěřené do pěstounské péče. Dítě má na tyto dávky nárok až do dosažení zletilosti (max. do 26 roků). Dále se musí jednat o nezaopatřené dítě, které žije ve společné domácnosti se svým pěstounem. Žádost o dávky pěstounské péče musí kromě vyplněného formuláře s žádostí obsahovat i další doklady. Jedná se především o doklady totožnosti (u dítěte do 15 roků je to rodný list). Dále pak musí být doloženo rozhodnutí o svěřením dítě (nebo dětí) do péče nebo rozhodnutí soudu, kterým byla osoba určena jako poručník dítěte (nebo dětí). U nezaopatřených dětí pak musí být doloženy doklady o studiu.

8. porodné – pouze na **první živě narozené dítě** rodině s příjmem do výše **2,4násobku ŽM**, tj. výše příjmu nesmí být vyšší než **16 992 Kč**

Výše dávky: 13 000 Kč na jedno dítě a **19 500 Kč** na vícečetný porod

9. pohřebné – je stanoveno na částku **5 000 Kč**. Tyto peníze jsou určeny na pokrytí nákladů spojených s vypravením pohřbu. Nárok na pohřebné má ten, kdo splní zákonné podmínky. Příjem osoby (nebo rodiny), která žádá o pohřebné, přitom nehraje roli. Nárok na pohřebné má pouze ten, kdo spadá do jedné ze dvou zákonem definovaných skupin:

- nárok na pohřebné má osoba, která vypravila pohřeb dítěti, které bylo v době úmrtí nezaopatřeným dítětem
- nárok na pohřebné má osoba, která vypravila pohřeb jiné osobě, která byla v době smrti nezaopatřeným dítětem

Nárok na pohřebné tak vzniká typicky v případech, kdy rodičům zemře nezletilé dítě (případně i pěstounům, nebo všem kdo pečují o nezaopatřené dítě). Nebo nárok na pohřebné vzniká ve chvíli, kdy je uspořádán pohřeb zesnulému rodiči nezaopatřeného dítěte.

Příspěvek na zvláštní pomůcku

Právní úprava: Zákon č. 329/2011 Sb. O poskytování dávek osobám se zdravotním postižením Vyhláška č. 388/2011 Sb. Žádost se podává na Úřadu práce v oddělení nepojistných dávek. Jedná se o jednorázovou a nárokovou dávku pro osoby s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí, těžkým sluchovým nebo těžkým zrakovým postižením nebo těžkým mentálním postižením. Součet vyplacených příspěvků na zvláštní pomůcku nesmí v 60 kalendářních měsících po sobě jdoucích přesáhnout částku 800 000 Kč.

Základní pojmy sociálněprávního minima

Příjem rozhodný pro přiznání dávky

Příjem rozhodný pro přiznání dávky se stanoví jako čistý měsíční průměr příjmů rodiny, připadající na rozhodné období (**§ 4 a § 5 zákona č. 117/1995 Sb.**). Jsou to příjmy, které jsou předmětem daně z příjmů fyzických osob podle zákona č. 586/1992 Sb., o daních z příjmů, ve znění pozdějších předpisů.

Jde o tyto druhy příjmů:

- a) neosvobozené od daně
- b) osvobozené od daně

Dále do příjmu rozhodného pro přiznání dávky patří:

- c) dávky nemocenského pojištění (péče) a důchodové pojištění
- d) hmotné zabezpečení uchazečů o zaměstnání
- e) příjmy vyplacené ze zahraničí (popř. po odpočtu výdajů, daní, pojistného a příspěvku), pokud nebyly tyto příjmy již započteny v příjmech pro účely stanovení rozhodného příjmu
- f) rodičovský příspěvek a zaopatřovací příspěvek pro nárok na přídavek na dítě a příspěvek na bydlení

Při stanovení příjmu rozhodného pro přiznání dávky zahrnujeme do skupiny neosvobozené od daně tyto příjmy:

- příjmy ze závislé činnosti a funkční požitky
- příjmy z podnikání a jiné samostatné výdělečné činnosti
- příjmy z kapitálového majetku
- příjmy z pronájmu
- ostatní příjmy

Rozhodné období

Rozhodným obdobím, za které se zjišťuje rozhodný příjem, je:

a) u přídatku na dítě a příspěvku na dopravu kalendářní rok předcházející kalendářnímu roku, do něhož spadá počátek období od 1. října do 30. září následujícího kalendářního roku, v němž před počátkem uvedeného období je třeba podle § 51 prokázat rozhodný příjem

b) u sociálního příplatku a příspěvku na bydlení období kalendářního čtvrtletí předcházejícího kalendářnímu čtvrtletí, na které se nárok na dávky uplatňuje

Rodina

Za rodinu se pro účely tohoto zákona považuje, není-li dále stanoveno jinak, oprávněná osoba a společně s ní posuzované osoby, a není-li těchto osob, považuje se za rodinu sama oprávněná osoba.

Společně posuzovanými osobami jsou

a) nezaopatřené děti

b) nezaopatřené děti a rodiče těchto dětí; za rodiče se považují i osoby, jimž byly nezaopatřené děti svěřeny do péče nahrazující péči rodičů na základě rozhodnutí příslušného orgánu, manžel rodiče nebo uvedené osoby, vdovec nebo vdova po rodiči nebo uvedené osobě a druh (družka) rodiče nebo uvedené osoby

c) manželé nebo druh a družka, nejde-li o rodiče posuzované podle písmene b)

d) nezaopatřené děti, jejich rodiče, pokud jsou nezaopatřenými dětmi a jsou osamělí, rodiče. U těchto rodičů, pokud s oprávněnou osobou spolu trvale žijí a společně uhrazují náklady na své potřeby.

Podmínka, že osoby spolu trvale žijí a společně uhrazují náklady na své potřeby, se považuje vždy za splněnou, jde-li o

a) nezletilé nezaopatřené dítě a jeho rodiče, pokud rodiče dítěte jsou rozvedeni, posuzuje se jako osoba společně posuzovaná s nezaopatřeným nezletilým dítětem rodič, s nímž dítě společně žije, a bylo-li uvedeným rodičům

svěřeno dítě do společné nebo střídavé výchovy obou rodičů, posuzuje se s nezaopatřeným nezletilým dítětem rodič určený na základě dohody těchto rodičů s tím, že tuto dohodu mohou rodiče změnit vždy jen k prvnímu dni kalendářního čtvrtletí

- b) zletilé nezaopatřené dítě a jeho rodiče, jestliže rodiče a dítě jsou v témže bytě hlášeni k trvalému pobytu
- c) manželé

Je-li nezaopatřené dítě v plném přímém zaopatření ústavu (zařízení) pro péči o děti nebo mládež, považuje se za rodinu samo toto dítě. Za plné přímé zaopatření se považuje zaopatření v ústavu (zařízení) pro péči o děti nebo mládež, poskytuje-li tento ústav (zařízení) dětem stravování, ubytování a ošacení.

Jde-li o sociální příplatek, nepřihlíží se kromě nezaopatřených dětí uvedených v předchozím odstavci jako ke společně posuzované osobě k nezaopatřenému dítěti svěřenému do pěstounské péče nebo svěřenému do péče poručníkovi, včetně nezaopatřeného dítěte, jemuž náleží příspěvek na úhradu potřeb dítěte po dosažení zletilosti, a nezaopatřeného dítěte, jemuž nenáleží příspěvek na úhradu potřeb dítěte proto, že požívá důchod z důchodového pojištění, jehož výše je stejná nebo vyšší než uvedený příspěvek.

Jde-li o příspěvek na bydlení, považují se za rodinu všechny osoby (s výjimkou nezaopatřených dětí v plném přímém zaopatření ústavu či zařízení pro péči o děti nebo mládež), které jsou v témže bytě hlášeny k trvalému pobytu; podmínka, aby spolu trvale žily a společně uhrzovaly náklady na své potřeby, se však nevyžaduje.

Okresní úřad může při rozhodování o dávkách v případech, kdy osoby spolu nejméně po dobu tří měsíců prokazatelně nežijí, rozhodnout, že se neposuzují jako osoby společně posuzované, nebo jde-li o příspěvek na bydlení v případech, kdy některá ze společně posuzovaných osob nejméně po dobu tří měsíců prokazatelně byt neužívá, rozhodnout, že se k ní při posouzení nároku na příspěvek na bydlení a jeho výši nepřihlíží, i když je v bytě hlášena k trvalému pobytu.

Za osamělého rodiče se pro účely tohoto zákona považuje rodič, který je svobodný, ovdovělý nebo rozvedený, pokud nežije s druhem. K druhovi (družce) se jako ke společně posuzované osobě přihlíží, jen žije-li s oprávněnou osobou alespoň tři měsíce.

Společně posuzovanými osobami jsou i osoby, které se přechodně z důvodů soustavné přípravy na budoucí povolání, zdravotních nebo pracovních zdržují mimo místo, kde jsou hlášeny k trvalému pobytu.

Stanovení částek rozhodných pro nárok na dávky a jejich výši

Pro nárok na dávky nebo jejich výši se posuzuje:

- a) životní minimum,
- b) částku potřebnou k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb (dále jen „částka na osobní potřeby“),
- c) částku potřebnou k zajištění nezbytných nákladů na domácnost (dále jen „částka nákladů na domácnost“)
 - částka stanovená zákonem o životním minimu – závisí-li stanovení této částky na počtu osob, berou se v úvahu osoby společně posuzované
 - věk dítěte rozhodný podle zákona o životním minimu pro stanovení částky je věk, kterého dítě dosáhne v kalendářním měsíci, za který dávka náleží

Co je životní minimum?

Výše, jakou má životní a existenční minimum, se řídí zákonem č. 110/2006 Sb., o životním a existenčním minimu. Zákon stanovuje, že pokud v rozhodném období dojde k navýšení spotřebitelských cen alespoň o 5%, může vláda nařídit navýšení základních částek.

K tomuto zvýšení životního minima dochází na základě nařízení vlády České republiky. Hlavním důvodem pro zvýšení je snaha kompenzovat sociálně slabším osobám růst cen spojený se zvýšením DPH.

Výše životního minima v roce 2013

Nové částky životního minima jsou v roce 2013 stanoveny takto:

- minimum pro jednotlivce je od 1. 1. 2013 stanoveno na 3410 Kč
- minimum pro první osobu ve společné domácnosti je od 1. 1. 2013 stanoveno na 3 140 Kč
- minimum pro druhou a další osobu ve společné domácnosti (která současně není nezaopatřeným dítětem) je od 1. 1. 2013 stanoveno na 2830 Kč
- minimum pro nezaopatřené dítě do 6 let je od 1. 1. 2013 stanoveno na 1740 Kč
- minimum pro nezaopatřené dítě ve věku 6 až 15 let je od 1. 1. 2013 stanoveno na 2140 Kč
- minimum pro nezaopatřené dítě ve věku 15 až 26 let je od 1. 1. 2013 stanoveno na 2450 Kč

- existenční minimum pro jednotlivce je od 1. 1. 2013 stanoveno na 2200 Kč
Zásady pro přiznání příspěvků

Jak žádat?

- písemně na formulářích, které jsou dostupné na jednotlivých úřadech, jejich internetových stránkách, případně na internetových stránkách MPSV (www.mpsv.cz)

Co se u dávek posuzuje?

1. zdravotní stav (posudkovým lékařem)
2. příjem (úřadem)
3. zdravotní stav a příjem

Co udělat, když rodině dávku nepřiznají nebo odejmou: lze se odvolat písemně ke krajskému úřadu prostřednictvím úřadu, který rozhodnutí vydal nebo v případě neúspěchu požádat o přezkumné řízení na MPSV.

Doporučená literatura:

Matoušek O. a kol., Základy sociální práce. Portál 2012.
Matoušek O. a kol., Metody a řízení sociální práce. Portál 2013.
Matoušek O. a kol., Sociální služby. Portál 2011.

Internetové zdroje:

<http://socialni-davky-2013.cz>
www.obcanskeporadny.cz
<https://portal.mpsv.cz>
www.msmt.cz/socialni-programy/pedagogicko-psychologicke-poradny

Poradny pro ženy a dívky:

<http://www.poradnaprozeny.eu>

15. Právní aspekty práce chůvy

Pracovněprávní minimum pro výkon práce chůvy

Zákoník práce (Zákon č. 65/1965 Sb., aktuálně platný Zákoník práce) umožňuje dvě formy, které může občan využít k zapojení do pracovní činnosti:

- pracovní poměr
- dohoda o pracích konaných mimo pracovní poměr (tj. dohoda o provedení práce nebo dohoda o pracovní činnosti)

U těchto dohod se použijí stejná právní úprava jako pro pracovní poměr, s několika výjimkami:

- odstupné
- pracovní doba a doba odpočinku
- překážky v práci na straně zaměstnance
- skončení pracovního poměru
- odměna z dohody o práci konané mimo pracovní poměr

Dohoda o provedení práce (DPP)

- rozsah práce, na který se dohoda o provedení práce uzavírá, nesmí být v roce 2013 větší než 300 hodin v kalendářním roce
- do rozsahu práce se započítává také doba práce, kterou vykonáváte pro zaměstnavatele v témže kalendářním roce na základě jiné dohody o provedení práce
- neexistuje zkušební lhůta, tudíž spolupráce může být ukončena kdykoliv a bez udání důvodu propuštění
- z dohody o provedení práce se neodvádí sociální a zdravotní pojištění, jestliže je měsíční příjem na základě dohody o provedení práce nižší než 10 000 Kč. Když bude měsíční příjem na základě dohody o provedení práce vyšší než 10 000 Kč, tak bude v tomto měsíci daný příjem podléhat odvodům na sociálním a zdravotním pojištění
- když budete u zaměstnavatele pracovat na základě více dohod o provedení práce, tak se budou příjmy sčítat
- musí být sjednána písemně, jinak je neplatná. V dohodě musí být vymezen pracovní úkol, sjednaná odměna za jeho provedení, rozsah práce a zpravidla i doba, v níž má být pracovní úkol proveden. Při stanovení odměny za vykonanou práci dle této dohody se uplatňuje smluvní volnost, výše odměny není limitována, přičemž se přihlíží především k charakteru práce.

V písemném vyhotovení musí být vyznačena doba, na kterou se dohoda o provedení práce uzavírá.

Dohoda o pracovní činnosti (DPČ)

- DPČ může s Vámi zaměstnavatel uzavřít, i když rozsah práce bude přesahovat v témže kalendářním roce 300 hodin
- na základě DPČ o pracovní činnosti není možné vykonávat práci v rozsahu překračujícím v průměru polovinu stanovené týdenní pracovní doby. Při 40hodinovém pracovním týdnu nesmíte tedy odpracovat více než 20 hodin týdně
- dohodu o pracovní činnosti je Váš zaměstnavatel povinen uzavřít písemně, jedno vyhotovení dohody musíte dostat i Vy
- v DPČ musí být uvedeny sjednané práce, sjednaný rozsah pracovní doby a doba, na kterou se dohoda uzavírá
- není-li předem stanoven způsob zrušení DPČ, je možné ji zrušit dohodou účastníků ke sjednanému dni. Jednostranně může být zrušena z jakéhokoliv důvodu nebo bez uvedení důvodu s 15denní výpovědní dobou, která začíná dnem, v němž byla výpověď doručena druhému účastníkovi

Studentské brigády

- jako student se můžete běžně zapojit do pracovního procesu. Práci chůvy můžete vykonávat jak na základě pracovního poměru, tak také na základě dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr. Zdaňování příjmů studentů v rámci brigád je obdobné jako u ostatních zaměstnanců. Studenti si navíc mohou uplatnit slevu na dani na studium.
- pokud jako student **podepíšete** prohlášení, je vypočítána záloha na daň a uplatněna sleva
- v případě, kdy **nepodepíšete** daňové prohlášení u zaměstnavatele a je Váš příjem maximálně 5000 Kč, tak je zdaňován srážkovou daní 15 %. Nad 5000 Kč je vypočtena zálohová daň ve výši 15%. Navíc v tomto případě se nepřihlédne k měsíční slevě na dani.

Každá pracovní smlouva, kterou podepisujete, musí obsahovat následující náležitosti:

- Písemná smlouva ve 2 kopiích
- Druh práce, místo výkonu práce, den nástupu do práce
- Zkušební doba – max. 3 měsíce

Zaměstnavatel Vás musí **do 1 měsíce** od nástupu písemně informovat o dalších podmínkách pracovního poměru (pokud není ve smlouvě):

- bližší označení zaměstnavatele
- druhu práce a místa výkonu práce
- údaje o dovolené
- mzda
- pracovní doba
- výpovědní doba
- další informace o uzavřených kolektivních smlouvách

Zaměstnání na základě pracovní smlouvy garantuje:

- nárok na nemocenskou a důchod
- dovolenou 4 týdny (po odpracování 60 dnů)

Pracovní poměr může být uzavřen na dobu určitou, nebo neurčitou. Minimální mzda pro rok 2013 činí 8000 Kč za měsíc (48 Kč za hodinu). Minimální mzda je nejnižší přípustná odměna za práci, ať se jedná o práci v pracovním poměru či práci na základě dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr. Je stanovena v **§ 111 odst. 2 zákoníku práce**, ale také v **nařízení vlády č. 567/2006 Sb.** Základní sazba minimální mzdy pro stanovenou týdenní pracovní dobu 40 hodin.

Délka pracovní doby daná zákonem:

- nesmí překročit týdně 40 hodin
- rovnoměrné rozložení – do 9 hodin
- nerovnoměrné rozložení – do 12 hodin
- pružná pracovní doba – na dohodě obou stran
- povinná přestávka alespoň na 30 minut nejdéle po 6 hodinách práce
- alespoň 12 hodin odpočinku mezi směnami
- rozsah přesčasů a odměna za ně musí být zahrnuta ve smlouvě, není nároková

Ukončení pracovního poměru

- výpovědí – písemně, může dát zaměstnavatel i zaměstnanec, zaměstnavatel pouze pokud naplňuje podmínky zákoníku práce
- dohodou – musí být uzavřena písemně, každá strana kopii, ke sjednanému dni, s odůvodněním
- okamžitým zrušením – doručením oznámení o skončení pracovního poměru
- zrušením ve zkušební době
- uplynutím doby

- okamžité zrušení poměru – pouze za zvlášť hrubé porušení předpisů, nebo nepodmíněné odsouzení za trestný čin

Na co si dát pozor

- dodatečnou snahu zaměstnavatele doplnit pracovní smlouvu o zkušební dobu a tu pak následně uplatnit
- uzavíráním pracovního poměru na dobu určitou, kdy je celé období pracovního poměru zkušební dobou
- při skončení pracovního poměru musí zaměstnavatel vydat zaměstnanci potvrzení o zaměstnání – zápočtový list
- seznámit se s kolektivní smlouvou nebo vnitřním předpisem, tak aby zaměstnanec nebyl zbytečně krácen v některém nároku.
- v dostatečném termínu si nechat potvrdit vedoucím písemnou žádanku o dovolenou
- pokud zaměstnavatel nechce dát výpověď, ale chce rozvázat poměr dohodou, je na místě požadovat finanční kompenzaci
- nepodepisujte dohodu o ukončení pracovního poměru, pokud je skutečný důvod ukončení pracovního poměru takový, že má zaměstnanec právo na odstupné
- nenastupujte na dovolenou jen po ústní dohodě s vedoucím
- nenastupujte do zaměstnání bez podepsané písemné pracovní smlouvy
- pokud jste na neschopence, tak nepracujte a zdržujte se na uvedené adrese

Práce na živnostenský list

Fyzická osoba, která nabízí služby chůvy a není **nikde zaměstnána**, pracuje jako **OSVČ**. Je tedy živnostníkem a měla by ke své činnosti mít živnostenské oprávnění, které se prokazuje živnostenským listem.

Právní úprava pro podnikání v oblasti péče o děti se řídí následujícími právními předpisy:

- Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon)
- Nařízení vlády č. 278/2008 Sb., o obsahových náplních jednotlivých živností

ze dne 23. července 2008 s účinností od 14. srpna 2008

- Zákon č. 40/1964 Sb., občanský zákoník

Péče o děti je možná v rámci následujících živností:

Poskytování služeb pro rodinu a domácnost – tzv. volná živnost

Podnikat v této živnosti může každá osoba starší 18 let splňující všeobecné podmínky pro získání živnostenského listu (dle § 6 živnostenského zákona č. 455/91 ve znění novel).

Obsahová náplň živnosti:

- poskytování služeb pro rodinu a domácnost
- zajišťování chodu domácnosti (úklid, praní, žehlení, péče o zahradu)
- individuální péče o děti nad tři roky věku v rodinách, příležitostné krátkodobé hlídání dětí včetně dětí do tří let věku (není vymezeno, kolik hodin krátkodobé hlídání zahrnuje)
- péče o osoby vyžadující zvýšenou péči, obstarávání nákupů a jiných záležitostí souvisejících s chodem domácnosti a jinou obstaravatelskou činností
- obsahem živnosti není péče o děti do tří let věku v denním režimu a další činnosti související s chodem domácnosti, které jsou předmětem živností řemeslných, vázaných a koncesovaných

Péče o dítě v denním režimu – tzv. vázaná živnost

Podnikat v této živnosti může každá osoba starší 18 let, která doloží a splní podmínky pro uzavření této živnosti.

Obsahová náplň živnosti:

- individuální výchovná péče o svěřené děti do tří let věku v denním nebo v celotýdenním režimu zaměřená na rozvoj rozumových a řečových schopností, pohybových, pracovních, hudebních, výtvarných schopností a kulturně hygienických návyků přiměřených věku dítěte
- zajišťování bezpečnosti a zdraví dětí, jejich pobytu na čerstvém vzduchu, spánku v odpovídajícím hygienickém prostředí a osobní hygieny dětí, včetně poskytování první pomoci

Podmínky pro výkon živnosti:

- odborná způsobilost k výkonu povolání všeobecné sestry nebo zdravotnického asistenta nebo ošetřovatele nebo porodní asistentky nebo

- záchranáře nebo všeobecného sanitáře podle zvláštního právního předpisu (Zákon č. 96/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a k výkonu činností souvisejících s poskytováním zdravotní péče a o změně některých souvisejících zákonů; (zákon o nelékařských zdravotnických povoláních), ve znění zákona č.125/2005 Sb.

nebo

- odborná způsobilost k výkonu povolání sociálního pracovníka nebo pracovníka v sociálních službách podle zvláštního právního předpisu 10 zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

nebo

- doklad o vykonání tříleté praxe v oboru v nezávislém postavení (§ 2 a § 23 obchodního zákoníku) nebo v pracovněprávním vztahu nebo doklad o uznání odborné kvalifikace podle zvláštního právního předpisu 11 zákon č. 18/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

V případě, že se chůva rozhodne pro vázanou živnost a **nesplňuje ani jednu z výše uvedených podmínek** pro získání vázané živnosti, lze podnikat v tomto oboru za pomoci tzv. **odpovědného zástupce**, tedy někoho, kdo má patřičnou kvalifikaci a po odborné stránce garantuje dodržení všech náležitostí spjatých s výkonem živnosti.

Právní aspekty práce chůvy v agentuře nebo zdravotnickém zařízení

Každá agentura či zařízení nabízející službu hlídání dětí, by měly splňovat určité základní podmínky – tj. vlastnit odpovídající živnostenské oprávnění a mít sjednané pojištění odpovědnosti za škodu.

Princip fungování:

Jedním způsobem je pravidelné smluvně podložené zprostředkovávání služeb, kdy klient za služby platí agentuře či zařízení a ta následně za odvedenou práci vyplácí chůvu. Druhou formou spolupráce s klienty je zprostředkovací služba. Na základě smlouvy o zprostředkování hledá agentura pro rodinu chůvu podle jejich konkrétních požadavků. Chůva pracuje u rodiny na základě svého živnostenského oprávnění nebo se stává zaměstnancem rodiny.

Agentury či zařízení pečující o děti vynakládají značné úsilí na výběr vhodných chův, minimálně eliminují chůvy, které by mohly dítě a jeho rodinu nějak ohrozit či poškodit. V tomto jsou výhody hledání chůvy přes agenturu či zařízení nesporné. Další výhodou jsou smluvní podklady, které agentura

rodině i chůvě zajistí, a pojištění, kterým je chůva chráněna proti možné způsobené škodě v domácnosti klienta. Agentura či zařízení v obou případech rodině poskytuje doporučení o náležitých smluvních opatřeních.

Situace agentur a jednotlivců, kteří poskytují a zprostředkovávají službu hlídání dětí na našem trhu je komplikovaná kvůli právnímu systému. Podle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy doposud **neexistuje kvalifikace v péči o děti do 3 let**. Tyto služby stále spadají do zdravotnického resortu. Chůva jako profese de facto právně vůbec neexistuje. Tato skutečnost zapříčiňuje, že se zákony obcházejí. Přesto, že jsou u nás na trhu kvalitní agentury či zařízení, které nabízejí službu chůvy na profesionální úrovni, pracuje mnoho chův v rodinách **nelegálně. Vážná rizika práce s dětmi nepodložené smlouvou, pojištěním a dalšími náležitostmi si ne každý uvědomuje!**

Doporučená literatura:

Topinková M., Diplomová práce: Místo chůvy v rodině a její obraz v současné společnosti. Filozofická fakulta UK, Praha 2009.

Internetové zdroje:

www.epravo.cz

www.mpsv.cz

<http://www.pracovnipravo.com>

<http://www.hlidani-ditete.cz>

<http://www.hlidani.cz/>

<http://www.bibo.cz/hlidani-detibrno-praha/>

16. Daňové předpisy týkající se výkonu práce chůvy

Daň z příjmů fyzických osob (DPFO) je daní přímou. Je stanovena zákonem o daních z příjmů **č. 586/1992 Sb.**, ve znění pozdějších předpisů.

Poplatníci, kteří mají na území ČR bydliště nebo se zde obvykle zdržují, mají daňovou povinnost, která se vztahuje na veškeré příjmy plynoucí ze zdrojů jak na území ČR, tak ze zdrojů ze zahraničí. Daňová povinnost u každého poplatníka je **do 31. března** roku následujícího po uplynutí ročního zdaňovacího období.

Předmětem daně jsou:

- příjmy ze závislé činnosti a funkční požitky (§ 6)
- veškeré příjmy z podnikatelské činnosti a jiné samostatné výdělečné činnosti (§7)
- příjmy z kapitálového majetku (§ 8)
- příjem z pronájmu (§ 9)
- ostatní příjmy (§ 10)

Daňové přiznání je povinen podat každý, pokud jeho veškeré příjmy přesáhly částku 15 000 Kč, ale nejedná se o příjmy od daně osvobozené, nebo o příjmy, z nichž je daň vybírána srážkou podle zvláštní sazby.

Nezdanitelná část základu daně u příjmu fyzických osob (§ 15)

Od základu daně lze odečíst:

- dary
- částku, která se rovná úroku, zaplacená poplatníkem ve zdaňovacím období z úvěru ze stavebního spoření nebo z hypotečního úvěru
- penzijní připojištění a soukromé životní pojištění, které lze odečíst v celkovém úhrnu nejvýše 12 000 Kč
- členské příspěvky odborové organizace
- úhradu za další vzdělávání nebo náklady na výzkum a vývoj
- daňové zvýhodnění na poplatníka, manželku, ZTP/P, studium, vyživované dítě

Pokud jste bez příjmů – povinnost podávat daňové přiznání se Vás netýká

Příjmy zcela osvobozené od daně z příjmů fyzických osob:

- příjmy sociálního charakteru – tedy dávky nemocenského pojištění, důchodového pojištění, státní sociální podpora, sociální zabezpečení, všeobecné zdravotní pojištění a podobně, a také odměny vyplacené zdravotní správě

vou dárčům za odběr krve a jiných biologických materiálů

- příjmy z prodeje rodinného bytu či domu při splnění daných podmínek
- příjmy z prodeje movitých věcí (motorová vozidla, lodi a letadla jsou osvobozena, uplyne-li mezi nabytím a prodejem alespoň jeden rok)
- přijatá náhrada škody (pokud náhrada škody nesouvisí se samostatnou výdělečnou činností nebo pronájmem), náhrada nemajetkové újmy
- přijatá plnění z pojištění majetku a z pojištění odpovědnosti za škody (pokud pojištění nesouvisí se samostatnou výdělečnou činností nebo pronájmem)
- cena z veřejné soutěže, z reklamní soutěže, z reklamního slosování (s výjimkou ceny ze spotřebitelské soutěže) a cena ze sportovní soutěže v hodnotě nepřevyšující 10 000 Kč
- stipendia ze státního rozpočtu a z prostředků veřejné vysoké školy, výpomoc od zaměstnavatele (výpomoc rodině při úmrtí zaměstnance)

Předmět daně z příjmu fyzických osob ze závislé činnosti a funkční požitky:

Jako zaměstnanec musíte dodržovat **Zákoník práce 262/2006 Sb.**, ve znění pozdějších předpisů. Pracovní poměr je podle zákoníku práce základním pracovní právním vztahem. Vzniká na základě uzavřené pracovní smlouvy, nebo – ve zvláštních a výjimečných případech – jmenování.

Druhy pracovních poměrů:

- pracovní smlouva
- dohoda o pracovní činnosti (DPČ)
- dohoda o provedení práce (DPP)

Hlavní pracovní poměr

Základním znakem pracovního poměru je osobní a nezastupitelný výkon práce, která je konána v rámci dohodnutého druhu a místa dle pokynů zaměstnavatele za mzdu nebo plat. Pracovní poměr se uzavírá na základě pracovní smlouvy. Uzavření smlouvy je obvyklým a tradičním způsobem vzniku pracovního poměru. Je to dvoustranný právní úkon, který má zákonem stanovené formální náležitosti a musí mít vždy písemnou formu. Na tento pracovní poměr se vztahují **veškeré odvody** (zdravotní a sociální) **i daňové. Slevu na dani** si poplatník může uplatnit podepsáním **prohlášením poplatníka daně** z příjmu fyzické osoby ze závislé činnosti a funkčních požitků.

Dohoda o pracovní činnosti (DPČ)

DPČ je pracovní poměr na zkrácenou pracovní dobu maximálně na 6 hodin za den. Na tento pracovní poměr se vztahují veškeré odvody (zdravotní

a sociální) i daňové. Slevu na dani si může každý poplatník uplatnit podepsáním prohlášením poplatníka daně z příjmu fyzické osoby ze závislé činnosti a funkčních požitků.

Dohoda o provedení práce (DPP)

Rozsah práce, na který se dohoda uzavírá, nesmí být větší než **300 hodin** v kalendářním roce. Do rozsahu práce se započítává také doba práce konaná zaměstnancem pro zaměstnavatele v témže kalendářním roce na základě jiné dohody o provedení práce. DPP je zaměstnavatel povinen uzavřít písemně. V DPP musí být uvedena doba, na kterou se tato dohoda uzavírá.

Pro hrubou mzdu do výše 5000 Kč platí zvláštní sazba daně – **daň srážková ve výši 15%**. U hrubé mzdy přesahující 5000 Kč se odvádí **daň zálohová** a u příjmu většího než 10 000 Kč se platí veškeré odvody (zdravotní a sociální) i daňové. **Slevu na dani** lze opět uplatnit podepsáním **prohlášením poplatníka daně** z příjmu fyzické osoby ze závislé činnosti a funkčních požitků.

Výjimka uplatnění slevy na dani:

Novelou zákona o daních z příjmů byla do **§ 35ba odst. 1 doplněna věta**, že se daň nesnižuje u poplatníka, který k **1. lednu 2013** daného zdaňovacího období pobírá **starobní důchod** z důchodového pojištění nebo ze zahraničního povinného pojištění stejného druhu.

Doporučená literatura:

Hnátek M, Zámek D., Daňové a nedaňové náklady 2013. Grada 2013.

Marková H., Daňové zákony 2013 úplná znění platná k 1. 1. 2013. Grada 2013.

Elektronické zdroje:

www.penize.cz

www.finance.cz

17. Základy účetnictví

Základní pojmy

Účetnictví = bývalé podvojně účetnictví. Základem účetnictví je podvojný zápis, tj. zaznamenání každé položky současně na dva účty.

Daňová evidence = nahradila dřívější jednoduché účetnictví. Jejím prostřednictvím se zjišťuje základ daně z příjmů z podnikání a jiné samostatné výdělečné činnosti.

Účetní výkazy = prostředník komunikace výsledků účetnictví uživatelům. Jejich souhrn je nazýván účetní uzávěrka.

OSVČ = osoba samostatně výdělečně činná.

Daň = povinná platba do veřejného rozpočtu. Daně jsou placeny pravidelně v určitých intervalech nebo při určitých okolnostech. Daň je platbou: nenávratnou, nedobrovolnou, neúčelovou (plátce neovlivňuje, na co jsou poté peníze použity), opakovanou, ve prospěch veřejného rozpočtu.

Plátce a poplatník = poplatníkem se rozumí osoba, jejíž příjmy, majetek nebo úkony jsou přímo podrobeny dani. Plátcem daně se rozumí osoba, která pod vlastní majetkovou odpovědností odvádí správci daně daň vybranou od poplatníků nebo sraženou poplatníkům.

Jak na vedení účetnictví?

- Pokud se rozhodnete podnikat v oblasti hlídání dětí, tak uplatňujete výdaje stanovené procentem z příjmů. Není třeba skladovat všechny doklady a vést složitou evidenci. Pouze plátcí daně z přidané hodnoty vedou speciální evidenci potřebnou k DPH.
- Další možností je uplatnění skutečných výdajů, tj. **vedení daňové evidence**. Zde jsou již stanovena určitá pravidla a knihy, kde jsou zachyceny příjmy, výdaje, pohledávky, závazky a další.
- Účetnictví lze vést i dobrovolně. Ovšem v určitých případech je povinné. Pravidla se řídí zejména zákonem o účetnictví, který stanoví účtovou osnovu, postup účtování, odpisování i archivaci účetních dokladů.
- Ne vždy je třeba účetnictví vést, v některých případech postačí daňová evidence či uplatnění výdajů procentem z příjmů.

Daňová evidence

- Je evidence majetku, závazků, příjmů a výdajů.
- Mohou ji vést pouze některé fyzické osoby. Na základě daňové evidence se vypočítává daň z příjmů fyzických osob.
- Evidenci vedou všechny fyzické osoby, které nejsou účetní jednotkou, nejsou tedy uvedeny v **§ 1 odst. 2 zákona o účetnictví**.
- Slouží ke stanovení základu daně a následně i pro výpočet výše daně z příjmů fyzických osob. Upravuje ji **§ 7b zákona o daních z příjmů**.
- Není tak náročná na čas a informace jako účetnictví, přesto musíte znát základní pravidla.
- Zákon stanovuje pouze obsah daňové evidence, přesná forma i způsob vedení zůstává zcela na Vaší volbě.
- Můžete použít speciální počítačový program, ručně vedené deníky, nebo třeba jen přesnou evidenci v Excelu.
- Důležité je, abyste mohla kdykoliv správci daně prokázat stav svého majetku a závazků.
- **Nejdůležitější knihou v daňové evidenci je deník příjmů a výdajů.**

Deník příjmů a výdajů

- není potřeba rozlišovat, zda se jedná o příjmy či výdaje v hotovosti nebo o pohyby na bankovním účtu
- nemusí se dopočítávat ani průběžné zůstatky hotovosti a peněz v bance
- tyto údaje jako podnikatel nemusíte vyplňovat ani do daňového přiznání. I přesto někteří podnikatelé pro vlastní potřeby, hotovostní a bezhotovostní příjmy a výdaje rozlišují přesně.
- jako podnikatel jste povinna rozlišit příjmy a výdaje tzv. **daňově účinné**, což jsou položky, které ovlivňují základ daně, a příjmy a výdaje neovlivňující základ daně
- každý **daňový výdaj** musí být doložen **příslušným dokladem**
- doklady musí být očíslovány, pro lepší přehlednost se doporučuje i seřazení podle data

Záleží na Vás, jestli se rozhodnete mít jednu **knihu pohledávek** a jednu **knihu závazků** pro všechny subjekty, se kterými spolupracujete, dohromady. Stejně tak můžete mít pro každý či jen některý subjekt individuální knihu. Při evidenci pohledávek a závazků je vhodné jednotlivé položky číslovat, evidovat datum vystavení (přijetí), částku, splatnosti a údaje o zaplacení, včetně dokladu, kde je platba zaznamenána (pokladní doklad, výpis z bankovního účtu).

Můžete vést speciální knihy zásob, mezd, popř. podle potřeby detailnější evidenci majetku. **Plátce DPH** vede evidenci k DPH. Pokud součástí knihy pohledávek a závazků nejsou daně nepřímé, je vhodné vytvořit i knihu pro sledování těchto daní. Samozřejmostí je i evidence karet časového rozlišení, zákonných rezerv apod.

V souladu se zákonem o daních z příjmů musíte vždy k **31. prosinci** (nebo ke dni ukončení podnikání) **zjistit skutečný stav** zásob (materiál, zboží), **dlouhodobého hmotného majetku, pohledávek, závazků** a o tomto zjištění provést zápis. O **případné rozdíly** (manka nebo přebytky) **se musí upravit základ** daně podle **§ 24 a 25 zákona o daních z příjmů**.

Paušální výdaje jsou nejjednodušším způsobem **uplatnění výdajů v daňovém přiznání**. Jako podnikatel nemusíte vést daňovou evidenci a výdaje stanovíte procentem z dosažených příjmů. Výše výdajových paušálů se odvíjí od druhu příjmu:

- 40 % z příjmů z jiného podnikání podle zvláštních předpisů nebo z jiné samostatné výdělečné činnosti
- 80 % z řemeslných příjmů a z příjmů z podnikání v zemědělství
- 60 % z volných, vázaných a koncesovaných živností
- 30 % z příjmů z pronájmu neprovozovaného podnikatelem

Doporučená literatura:

Macháček I., Zaměstnanecké benefity a daně. Wolters Kluwer 2013
Dvořáková D., Základy účetnictví. Wolters Kluwer 2010

Internetové zdroje:

Opletalová A., Základy účetnictví. Olomouc 2006 (volně dostupné na www.upol.cz)
www.podnikatel.cz

18. Hlídní dětí v interiéru

Domácí prostředí

Pro děti je důležitý nejen pobyt venku, ale i v domácím prostředí. Vždy třeba zvážit, jaké požadavky má rodina, ve které dítě hlídáte, a jaké má dítě charakterové vlastnosti. Čas hlídní doma má též svůj půvab. Dítě je ve svém prostředí a může si hrát s oblíbenými hračkami. Naopak některé děti jsou nadšené z toho, že mohou být celý den s vrstevníky v předškolním zařízení, protože samotné doma s chůvou je to tak nebavilo, jiné budou smutné a plačtivé i v sebelepších jeslích. V obou případech je třeba eliminovat určité rizika. Riziko úrazu hrozí nejen doma, ale i v předškolním zařízení.

Výhody hlídní doma:

- individuální přístup
- pro dítě odpadá stres z neznámého prostředí či většího kolektivu
- dítě se nemusí nikam převážet
- dítě nemusí brzo vstávat
- péče o dítě by zhruba do jeho tří let měla být záležitostí domácího prostředí, a to z důvodu specifických potřeb dítěte
- ideální podmínky pro rozvoj

Nevýhody hlídní doma:

- dítě může mít problémy později zapadnout do školního režimu
- dítě nepřichází do styku s běžnými dětskými nemocemi a může mít potíže během školní docházky
- nemusí být dostatečný výchovně–pedagogický režim, což se odrazí při nástupu do školy
- nutnost platit chůvu či agenturu za péči z vlastních financí, což nemusí být levná záležitost
- víc než polovina úrazů dětí předškolního věku se stane doma

Předškolní zařízení

Výhody předškolních zařízení:

- režim je zcela přizpůsoben požadavkům malých dětí
- dítě je vedeno k soběstačnosti

- v jeslích o děti pečuje odborně vzdělaný personál s pedagogicko-psychologickým školením
- výchovná zaměstnání dětí po celý den

Nevýhody předškolních zařízení:

- vyšší nemocnost dítěte případné následné problémy s imunitou
- nedostatečný individuální přístup k dítěti
- větší kolektiv – možné psychické problémy nejistota, úzkost
- nedostatečná kapacita

Jak předcházet úrazům během domácího hlídání?

Některým dětským úrazům nelze zabránit, ale mnohým lze předejít. Důležité je si také uvědomit, jakou pohybovou aktivitou jsou děti v různých obdobích vývoje vybaveny.

Pohybová aktivita dítěte v batolecím věku (1–3 roky)

V období batolecím je schopnost pohybovat se a začít chodit jedním z kritérií, podle kterého se hodnotí vyspělost dítěte. Chůze se stabilizuje a stává se jistou. V tomto období se dítě učí obratnosti, koordinaci pohybů, rychlosti i síle a zejména schopnosti spojovat je dohromady. Batole aktivním pohybem stráví 70–80 % času. V tomto období byste neměly dítě v pohybu omezovat, pouze dohlížet na to, aby se nezranilo.

Pohybová aktivita v předškolním věku (3–6 let)

V předškolním věku dítě tráví velké množství času pohybem. Kvalita pohybů se zvyšuje, dítě se učí i složitější pohyby, jako je např. jízda na bruslích, plavání, jízda na lyžích, jízda na kole, běh, kopaná atd.

Co platí pro pohybové aktivity u dětí 3–6 let

- rychlé střídání různých pohybových aktivit
- zaujme je spíše běhání než sezení na místě
- těžko snášejí jednotvárné činnosti
- děti se snaží napodobovat aktivity dospělých, ale zde je třeba hlídat možná rizika úrazů

Velmi důležité je střídání činností, jejich dynamika nebo výbušnost, naopak relativně dlouhotrvající jednotvárná činnost dítě nebaví, a pokud se dítě začne nudit, dochází nejčastěji k různým typům úrazů v domácnosti.

Prevence před pády

- zkontrolujte, zda hračky a židle nestojí pod oknem, zajistěte okno tak, aby dítě nemohlo vypadnout
- nikdy nedovolte dítěti se vyklánět z okna
- okna raději otevírejte na ventilační polohu
- nenechávejte dítě bez dozoru na balkoně a u schodů
- zkontrolujte stabilitu dětské židle
- vysvětlete dítěti, že postel není trampolína a palanda není prolézačka
- v bačkorkách s gumovou podrážkou a ponožkách s protiskluzovou úpravou dítě neuklouzne
- pozor na ostré rohy nábytku
- dítě nenechte běhat u skleněných vitrín či prosklených dveří

Prevence před utonutím

- nenechávejte dítě ve vaně samotné
- ve vaně by měla být vždy protiskluzová podložka

Prevence před popáleninami a opařeninami

- nikdy nepijte horké nápoje v přítomnosti dítěte
- před podáním nápoje dítěti vždy kontrolujte teplotu nápoje
- nikdy nedržte dítě na ruku, když pijete horký nápoj nebo nesete horký pokrm či vodu
- horké nápoje umístěte raději do středu stolu a z dosahu dítěte
- doporučte maminkám malých dětí, že ubrusy na stolech v kuchyni je bezpečnější nepoužívat
- učit dítě rozlišovat teplou a studenou vodu dle barev na vodovodní baterii
- pokud ohříváte dítěti jídlo – elektrické spotřebiče nenechávat bez dozoru a vždy z dosahu dítěte
- hrnce na plotně umístit do zadní části plotny s rukojetí otočenou dozadu
- dítě by se nemělo pohybovat v blízkosti žehlicího prkna
- naučte děti, aby na elektrickou zásuvku nikdy nesahaly mokřýma rukama, nestrkaly žádné předměty a zkontrolujte, zda v domácnosti jsou kryty na zásuvky
- zkontrolujte, zda jsou v domácnosti elektrické přístroje a sporáky s tzv. dětskou pojistkou

Prevence před otravou a poleptáním

- upozorněte rodiče na to, že léky, desinfekce, alkohol, saponáty, čisticí, rozpouštědla, hnojiva, chemikálie a krmení pro domácí zvířata musí být mimo dosah dítěte

- kontrolujte datum spotřeby léků i potravin, které dítěti podáváte
 - dávejte pozor na rostliny v domácnosti, některé mohou být jedovaté
- Prevence před dušením
- dávejte velký pozor na předměty, potraviny a malé hračky, které by dítě mohlo vdechnout nosem nebo pusou
 - pozor na igelitové pytlíky a tašky, které nejsou uklizené
 - naučte děti, že nůžky nebo nože nikdy nepodáváme druhému špičatou stranou, ale naopak držadlem do dlaně
 - nůžky, nože, sklo, ostré hrany, otevřené plechovky, ale i ostré rostliny v domácnosti pečlivě uklízet z dosahu dítěte
- Prevence před poraněním domácími zvířaty
- nenechávejte děti samotné v přítomnosti domácích zvířat.
 - naučte je, jak se k domácím mazlíčkům chovat, neměly by zvíře dráždit ani na ně být agresivní

O prevenci úrazů dětí můžete mluvit s rodiči dítěte a dát jim pár tipů, jak lze bezpečně upravit domácnost tak, aby vyhovovala především malým dětem:

- spoustu užitečných a designových pomůcek pro zlepšení bezpečnosti v domácnosti lze najít v obchodních řetězcích

Nejdůležitější úpravy v domácnosti:

- **prahy** mezi místnostmi lze nahradit hladkými prahovými lištami
- volně položené **koberečky a běhouny** jsou častým důvodem nebezpečných pádů, proto je lepší podložit koberec protiskluzovými podložkami
- na **schody a schůdky** je vhodné nalepit protiskluzové pásky
- **přístup ke schodišti** je proto vhodné uzavřít jednoduchým plůtkem – zábranou
- pamatovat na **zábrany a zábradlíčka** u zvýšených pater, podíí a paland na spaní, děti si zde často i hrají a v zápalu hry lehce spadnou
- **dveře a okna** lze zabezpečit – jako výplň použít matové (opálové) sklo, ne sklo průhledné a lesklé, na dveře nalepit barevné obrázky a jako prevence pořezání poslouží transparentní fólie, která se nalepí na sklo
- **do dveří** se dají také skrýpnout prstíky, proto lze použít záložku proti samovolnému přibouchnutí otevřených dveří
- okna děti lákají – proti náhodnému otevření nebo pro zajištění bezpečného větrání stačí připevnit **bezpečnostní pojistku**, která dovolí okno pootevřít pro větrání
- v **kuchyni** číhá na malé děti především nebezpečí opaření a popálení

a stejná zábrana jako na schody poslouží tedy i v kuchyňských dveřích, takže se nestane, že dítě na sebe zvrhne hrnec ze sporáku nebo horkou kávu ze stolu

- existuje spousta **dalších ochranných pomůcek** do kuchyně – např. pojistka na dvířka trouby i ledniček a zásuvek, ochranná skládací ohrádka na sporák s horkými hrnci
- zbytečným pádům ve **vaně** lze zabránit pořízením protiskluzové podložky nebo nášlapy, na podlahu lze koupit koupelnové předložky s přilnavou spodní stranou
- malým dětem lze zakoupit **neklouzavý stupínek k umyvadlu**
- **termostatické baterie** slouží jako prevence před opařením horkou vodou
- **stolky, komody i skříně** mají ostré rohy a hrany – stačí zakoupit plastové krytky na rohy a hrany a umístit je na nebezpečná místa
- do volných zásuvek lze umístit plastové záslepky
- **kabely a šňůry od elektrospotřebičů** by neměly ležet volně přístupné. Zvědavé děti můžou jednak zakopnout a elektrospotřebič na sebe strhnout, jednak vytáhnout kabel ze zásuvky a místo něj tam strčí prsty

Doporučená literatura:

Gálová R., Bezpečný domov pro dítě. Nakladatelství Era 2007.

Elektronické zdroje:

www.mesicnikzdravi.cz

www.urazydety.cz

19. Hlídaní dítěte při venkovních aktivitách

Příroda je pro děti nejpřirozenějším a nejpodnětnejším prostředím, každý den je trochu jiná. Děti pro správný vývoj mozku potřebují adekvátní podněty a to nejen v dostatečném množství, ale také v potřebné kvalitě. Příroda je proměnlivá a nabízí mnoho možností pro hru. Děti potřebují pro správný vývoj adekvátní pohybové aktivity. Pobyt na čerstvém vzduchu za každého počasí blahodárně působí na dýchací ústrojí. Také děti s alergiemi zaznamenávají velké zlepšení při pravidelném celodenním pobytu venku, kde je optimální vlhkost vzduchu a přiměřená expozice alergenům, na které si tělo postupně přivykne. Další výhodou je pozitivní vliv pobytu venku na zrak. Naše oči jsou evolučně nastavené na pobyt v přírodě, potřebují především zelenou barvu a možnost zaostřovat na velkou dálku a ne jen na blízko či na vzdálenost k televizní obrazovce.

Přehled nejčastějších preventivních opatření pro bezpečnost dětí venku:

Bohužel úrazů a situací, kdy se může dítě zranit, je nepřeberné množství, proto dítě během hlídání při venkovních aktivitách nenechávejte za žádných okolností samotné. Vždy musíte mít dítě pod dozorem!



- malé dítě držte při přecházení vždy pevně za ruku

Sport

- na kole může jet dítě do 10 let pouze s doprovodem dospělé osoby
- chodte s dítětem pouze na bezpečná hřiště, bazény, kluziště
- dejte dítěti ochranné pomůcky např. při jízdě na kole, odraždle
- posilujte psychomotorické vlastnosti dítěte, pravidelné cvičení, zařadte cviky na rovnováhu, rychlost, vytrvalost, pružnost a obratnost
- podporujte učení dítěte plavat, vydechovat do vody a umět zadržet dech, ale pozor při skoku do vody a nevhodném pádu, i když dítě umí plavat, tak se může utopit!
- učte dítě, že bez dozoru se nesmí koupat a skákat do vody
- kontrolujte únavu a hlad dítěte
- minimalizujte vhodným oblečením podchlazení či přehřátí
- nutné kontrolovat příjem tekutin a pravidelně doplňujte tekutiny zvláště při vyšší fyzické námaze
- učte dítě správnou techniku pádů
- před jízdou na kole či koloběžce, nebo před použitím kočáru zkontrolujte, zda není vybavení poškozené
- naučte děti hrát fair-play a sportovat bezpečně

Úrazy na dětském hřišti

Pozor na úrazové situace:

- dítě se sklouzne z prolézačky a může si vyrazit dech (zlomit si ruku, nohu nebo mít otřes mozku)
- dítě může spadnout z houpačky, prolézačky atd.
- malé děti na pískovišti mohou narazit na injekční stříkačky a poranit se o jehlu, která může být infekční
- dávejte pozor na prolézačky, pokud je pod nimi jiný povrch než písek, pád na asfalt by mohl být pro děti nebezpečný

Prevence

- dětská hřiště a pískoviště by měla být bezpečná a vybavená dle platných norem
- ke hrám dětí volit vždy certifikovaná hřiště a pískoviště, oplocená, označená a udržovaná
- dítě při hře neustále sledovat, učit ho chovat se bezpečně na hracích prvcích, pevně se držet a nepřeceňovat se
- ověřit si před hrou čistotu hřiště (výskyt zvířecích exkrementů)
- při cestě parkem držet dítě v dohledu, poučit ho, že se žádná rostlina nejí a může být jedovatá

- naučte děti, že pokud mají strach, nikdy by na prolézačku (kolotoč, houpačku) neměly chodit, ani když je přemlouvají kamarádi. Je lepší, pokud si to vyzkouší za dozoru dospělých
- naučte děti chovat se bezpečně na hřišti, držet se a sedět na kolotoči, dodržovat bezpečnou vzdálenost na skluzavce a dávat pozor, jak se chovají ostatní děti

Bouřka

- naučte děti, že při bouřce se nesmějí schovávat nikdy pod strom, převis, do vody (je vodivá) či k žádnému vysokému objektu

Zimní období

- dbejte na to, aby dítě bylo teple oblečeno
- kontrolujte, zda dítě není unavené nebo podchlazené a jestli má dostatek tekutin, podávejte vždy teplé tekutiny
- dávejte pozor na povětrnostní a sněhové podmínky, protože u dětí dochází rychleji k podchlazení než u dospělých

Letní období

- při slunečném a horkém počasí dejte dětem pokrývku hlavy, sluneční brýle s UV filtrem, namažte obličej a tělo krémem s UV filtrem
- podávejte dětem dostatek tekutin
- nenechávejte dítě v kočárku nebo si hrát na přímém sluníčku a nikdy ne přes poledne

Rizikové osoby

Narůstající kriminální případy, kdy nebezpečná osoba čeká před předškolním zařízením či dětskými hřišti a láká děti na sladkosti, nebo dokonce vstupuje za dítětem do domů či výtahů, jsou alarmující. Jelikož nelze v davu takovou osobu identifikovat, je jedinou obranou prevence. Čím dříve je dítě s takovýmto rizikem obeznámeno, tím rychleji si osvojí bezpečnostní návyky.

Chování dětí v kolektivu

- naslouchat problémům, které dítě tíží, může se mu dát něco, co je mu nepříjemné
- potřebuje důvěřovat nejlépe dospělému, kterému se může svěřit
- jindy veselé dítě je apatické, může se stát obětí šikany i v takto útlém věku s trvalými následky
- dítě pláče, netěší se do školky... rozhovorem, důvěrou a nasloucháním se může nebezpečná příčina vysvětlit dříve, než napáchá nenapravitelné škody v psychice dítěte

Prevence před poraněním zvířaty

- naučte dítě, že nesmí hladit cizího psa. Pokud ano, tak jen s dovolením majitele a v jeho přítomnosti.
- psa, kterého dítě zná, mít vždy v dohledu, při hře může pes dítěti nechtěně ublížit
- naučte děti, že psa či jiné zvířata nesmí nikdy dráždit a ani mu ubližovat
- naučte děti, jak zvládnout situaci, když potkají cizího psa bez majitele: před psem neutíkat, netočit se k němu zády ani čelem, nejlépe bokem, pokud pes zaútočí, nastavit mezi sebe a psa nějakou věc (tašku, kolo, batoh) a volat o pomoc. Pokud pes útočí a situace se nedá zvládnout, stočit se do klubíčka, schovat obličej, psovi nastavit záda a rukama si chránit krk.
- vysvětlete dětem, proč nesmějí dráždit včely, vosy a sršně
- dávejte dětem k nápojům brčko nebo uzavřené láhve a naučte děti, aby si při jídle a pití dávaly pozor, aby nespolkly včelu nebo vosu. Píchnutí do jazyka nebo do krku může vyvolat alergickou reakci nebo dušení.
- před klíšťaty chraňte děti dlouhými rukávy, dlouhými nohavicemi a uzavřenými botami. Po příchodu domů děti prohlédněte, a pokud klíště má, ihned jej odstraňte, místo pořádně vydezinfikujte.
- vysvětlete dětem, že nesmějí hladit plachá nebo divně se chovající divoká zvířata, protože mohou mít vzteklinu.

Otravy v parku

- hlídejte malé děti, aby si nic nestrkaly samy do pusy
- naučte děti rozlišovat jedovaté rostliny a houby. Pozor na nebezpečné záměny: např. borůvku/brusinku si děti mohou splést s rulíkem nebo vraním okem.
- dávejte pozor na rostliny, které jsou nebezpečné na dotek (bolševník velkolepý obsahuje šťávu, která poleptá kůži a může vyvolat alergickou reakci)
- pokud dítě něco sní a začne mu být špatně, ihned zavolejte lékaře. Vezměte s sebou i to, co dítě snědlo nebo vyzvracelo.

Prevence úrazů v autě

- děti do 12 let a do 150 cm musí jezdit pouze v dětských zádržných systémech
- autosedačka musí odpovídat váze a velikosti dítěte, bez správného použití je bezúčelná
- dítě za jízdy důsledně učit, že při jízdě v autě se sedí v klidu
- dítě musí být za jízdy připoutáno

Tipy na venkovní aktivity pro děti v Praze:

<http://cz.prague-stay.com/lifestyle/kategorie/52-praha-pro-deti-kam-s-detmi-v-praze/143-outdoorove-aktivity-pro-deti/>

Obsah

1. ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI, BEZPEČNOSTI PRÁCE A POŽÁRNÍ OCHRANY	4
Základy první pomoci	4
Obecné zásady poskytnutí první pomoci	4
Základní pokyny k resuscitaci dětí	6
Stabilizovaná poloha	7
První pomoc při život ohrožujících stavech	8
První pomoc při krvácení	8
První pomoc při šoku	10
První pomoc při bezvědomí	11
První pomoc při krvácení z nosu	12
První pomoc při zástavě dýchání a krevního oběhu	12
První pomoc při úrazech	15
Poranění hlavy	15
Poranění páteře a míchy	16
Poranění hrudníku	16
Poranění břicha	17
První pomoc při zlomenině nebo poranění kloubů	18
První pomoc při vdechnutí cizího tělesa	19
První pomoc při popálení a opaření	19
První pomoc při otravě	20
První pomoc při zásahu oka chemikálií	20
První pomoc při pokousání zvířetem a po bodnutí hmyzem	21
První pomoc při úrazu elektrickým proudem	21
První pomoc při úpalu a úžehu	22
První pomoc při omrzlinách	22
První pomoc při tonutí	23
Syndrom náhlého úmrtí kojence	23
Epileptický záchvat	24
Bezpečnost práce a požární ochrana	25
Bezpečnost a ochrana zdraví při hlídání dětí	27
§135 Práva a povinnosti zaměstnanců	28
2. ZÁKLADY HYGIENY A EPIDEMIOLOGIE	30
Mytí dětí do věku 3 let	30
Hygiena novorozenců a batolat	31
Používání nočníku	31
Používání toalety	32
Mytí rukou	32
Péče o dutinu ústní	33
Čištění nosu	34

Vlasy	34
Nehty	35
Oblečení	35
Jak předcházet nákaze virovými a bakteriálními onemocněními	35
Očkovací kalendář	37
3. ZÁKLADY PEDIATRIE	39
Nejčastější dětské nemoci	39
Febrilní křeče	41
Identifikace základních bolestí, příznaky a vyhodnocení u dětí	43
4. PREVENCE A PÉČE O ZDRAVÍ DÍTĚTE	49
5. ZÁKLADY PEDAGOGIKY	55
Výchovné zaměstnání dětí, hra jako nástroj rozvoje dětí	55
Výchovná zaměstnání dětí během domácího hlídání	59
Pracovní výchova	61
Výtvarná a estetická výchova	62
Tělesná výchova	62
Hudební výchova	63
Etická výchova	64
6. ZÁKLADY PSYCHOLOGIE DÍTĚTE	66
Obousměrná verbální a neverbální komunikace	66
Periodizace psychosociálního vývoje dítěte	68
7. ZÁKLADY PSYCHOPATOLOGIE	77
Příčiny vzniku poruch psychického vývoje u dětí	77
Identifikace věku dítěte nepřiměřených reakcí a poruch chování	78
Poruchy řeči	86
Neurózy	87
8. ZÁKLADY SOCIOLOGIE	91
Čím se zabývá sociologie	91
Způsoby práce s dědičností	95
9. ZVLÁDÁNÍ STRESOVÝCH SITUACÍ	102
Předcházení krizovým situacím	102
Metody uvolnění napětí v dítěti a auto-zklidnění	107
10. ETIKA A ETIKETA PRÁCE CHŮVY	112
Správné oblékání	113
Pravidla společenského chování	114

Vedení dítěte k dodržování zásad společenského chování, etika a etiketa	116
Etický kodex chůvy	117
11. DIETOLOGIE	120
Zásady zdravé výživy a pitný režim dětí	120
Potravinová pyramida	124
12. ROLE A PRÁCE CHŮVY V SOUKROMÉ RODINĚ	131
13. RODINNÉ PRÁVO	134
Jiné formy péče o děti	135
Ústavní a mezinárodněprávní úprava ochrany dětí	140
14. METODY SOCIÁLNÍ PRÁCE, SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ MINIMUM	145
Zjištění příčin nežádoucího chování u dětí	147
Sociálně právní minimum	148
Základní pojmy sociálněprávního minima	151
15. PRÁVNÍ ASPEKTY PRÁCE CHŮVY	156
Pracovněprávní minimum pro výkon práce chůvy	156
Péče o děti v rámci živnosti	160
16. DAŇOVÉ PŘEDPISY TÝKAJÍCÍ SE VÝKONU PRÁCE CHŮVY	163
Druhy pracovních poměrů	164
17. ZÁKLADY ÚČETNICTVÍ	166
18. HLÍDÁNÍ DĚTÍ V INTERIÉRU	169
Domácí prostředí	169
Předškolní zařízení	169
19. HLÍDÁNÍ DĚTÍ PŘI VENKOVNÍCH AKTIVITÁCH	174
Preventivní opatření pro bezpečnost dětí	174