

SELF-CARE AKO JEDEN Z NÁSTROJOV PREVENČIE FORÉZNEJ SITUÁCIE V RODINE

SELF-CARE AS ONE OF THE INSTRUMENTS FOR PREVENTION OF FORESE SITUATION IN THE FAMILY

Beáta BALOGOVÁ, Miriama ŠARIŠSKÁ, Martin KNUROVSKÝ

Abstrakt

Predkladaný článok autorov reflektuje oblasť self-care v rodinnom systéme, ktorý napomáha predchádzaniu forenznej udalosti. Teoretické východiská problematiky rodiny ako klienta forenznej sociálnej práce poukazujú na rôznorodé oblasti, ktoré negatívnym spôsobom ovplyvňujú jej fungovanie či dokonca hrozí rozpad rodiny. Štatistické ukazovatele trestnej činnosti či stúpajúcej rozvodovosti zameriavajú pozornosť smerom k ohrozeným oblastiam rodiny. Sociálna práca má významné miesto pri práci s rodinou a pri jej sfunkčnení. Konkrétna oblasť self-care predstavuje uchopiteľný nástroj podpory zdravých rodinných systémov a udržiavania funkčnosti rodiny bez patológie a prítomnosti forezných udalostí. Dôležitým objektom je v tomto kontexte dieťa ako zraniteľný člen rodiny s dôrazom na jeho ohrozenie v zmysle posúdenia životnej situácie rodiny.

Kľúčové slová: SELF-CARE. RODINA. FOREZNÁ SOCIÁLNA PRÁCA. PATOLÓGIA RODINY. ROZVODOVOSŤ. OHROZENÉ DIEŤA.

Abstract

The present paper argues that self-care in a family may well act as an agent in preventing a forensic event. A family – a client in forensic social work – represents a range of domains that pose a threat to its orderly functioning, even cause its disintegration. The statistical indicators of rising crime or divorce rates focus on vulnerable areas of the family. Social work occupies an important position in working with a family and in facilitating its normal functioning. A specific area of self-care is a tangible tool for supporting healthy family systems, for maintaining pathology-free family functioning, and for the preventing of forensic events. An important agent calling for special emphasis in terms of assessing the family's life situation is the child – due to their being a vulnerable member of the family.

Key words : SELF-CARE. FAMILY. FORENSIC SOCIAL WORK. PATHOLOGY OF THE FAMILY. DIVORCE RATE. ENDANGERED CHILD.

1 SYSTEMATICKÝ POHĽAD NA PATOLOGICKÉ RODINNÉ PROSTREDIE

V dnešnom poznaní problematiky rodiny môžeme definovať viaceré pohľady ako sociologický, ktorý nazerá na rodinu ako spoločenskú inštitúciu v rámci plnenia významných úloh akou je napr. socializácia dieťaťa (Hudecová 2017). Alebo pedagogický rozmer, ktorý prezentuje výchovu ako primárny faktor vplývajúci na individualitu klienta (Sejčová 2005). Výkon sociálnej práce s rodinou postuluje mnohostranné zacielenie sociálneho pracovníka v oblasti vedomostí aj skúseností. Autorka Mydlíková (2019, s. 50)

zdôrazňuje, že „musí odborník na prácu s rodinou využívať vo svojej práci¹ množstvo psychologických zručností a odborných postupov.“

Ak hovoríme o sociálnej práci s rodinou, resp. o rodine ako klientovi sociálnej práce najčastejším dôvodom je strata schopnosti rodiny fungovať, udržiavať stabilitu, kohéziu a pod. „V sociálnej práci sa stretávame s rodinami, ktorých problémy sú rôznorodého charakteru, pričom na označenie týchto rodín je zaužívaných niekoľko pojmov². Keďže vo väčšine prípadov sa sociálni pracovníci zameriavajú na sledovanie skutočností, či rodina uspokojivo naplňa svoje funkcie, respektíve očakávania, ktoré sú na ňu kladené vo forme spoločenských noriem, na označenie rodiny, ktorá sa stáva klientom sociálnej práce je používaný pojem *dysfunkčná rodina*“ (Brozmanová Gregorová 2017, s. 260). Operovanie s pojmami, ktoré dokážu zadefinovať rodinu ako zdravú či dysfunkčnú sa pokúsili autorky Baťová a Mydlíková (2012), ktoré citujúc autora Beaversa (1982) zadefinovali osem tém zdravej rodiny, a to systémovú orientáciu, jasnosť hraníc, kontextuálnu jasnosť, moc v rodine, podporu autonómie, vrelosť a záujem, schopnosť vyjednávať a transcendentálne hodnoty. Pri charakteristike dysfunkčnej rodiny naopak reflektujú zvýšenú prítomnosť kontroly, kritiky, rigidných pravidiel, direktívneho vedenia rodiny či problémy v komunikácii. Dodávajú aj vznik konfliktov spojených s negatívnymi emóciami, súperenie v rodičovskom vzťahu, ale tiež vo vzťahu medzi rodičom a dieťaťom. Dôležité je zdôrazniť to, že „krízové a napäté situácie často vyúsťujú k poruchovému až neurotickému správaniu, prípadne psychosomatickej symptomatológii. Dysfunkčné rodiny sú príznačné svojou neflexibilitou, nediferencovanosťou a neefektívnym prístupom pri záťažových situáciách“ (Baťová a Mydlíková 2012, s. 205). Z uvedených informácií k problematike rodiny je možné konštatovať, že ide o klienta forenznej sociálnej práce³. V tejto súvislosti berieme do úvahy vymedzenia, ktoré ponúkajú autori a autorky vo vzťahu k forezným problematikám, ktoré sa rodín bezprostredne dotýkajú. Označenie rodiny ako klienta forenznej sociálnej práce je tu preto príznačné.

„Patologický rodinný systém implikuje pocit hanby, smútku, obáv a frustrácie, neefektívnu komunikáciu, stratu identity najbližších vzťahových osôb a uzatváranie sa rodiny voči širšiemu okoliu“ (Šavrnichová 2017, s. 263). Tieto prejavy naznačujú degradáciu zdravého rodinného systému do pozície, ktorá prestáva komunikovať s okolím a vo svojom vnútri stráca istotu a bezpečie. Pri nazeraní na vymedzenie problémov vedúcich k forenznej kategorizácii, ktoré ponúkajú autori a autorky z oblasti forenznej sociálnej práce môžeme tvrdiť, že problémové situácie ako rozvod rodičov, závislosť člena rodiny, zanedbávanie starostlivosti a výchovy a ďalšie je možné označiť za patologické⁴ pre jej budúce fungovanie.

Pri práci s rodinou je pre sociálneho pracovníka potrebný výber modelu, ktorý uplatňuje pri tejto práci a ktorý je špecifický pre konkrétne problémy rodín.

Jedným z konceptov je systémová teória alebo systémový prístup. Ten je rozpracovaný viacerými autormi a autorkami (Matoušek 2013; Kvašňáková 2016; Gabura 2012;

¹ V kontexte práce s dysfunkčnými rodinami autorka Mydlíková (2019) dodáva, že pri práci s nimi sú identické časté prejavy negatívnych emócií, častej ironizácie vedúcej až k spochybňovaniu či priamemu napádaniu.

² Uvedená autorka sa opiera o autora Dunovského (1986, in: Brozmanová Gregorová 2017), ktorý špecifikuje typy rodín ako funkčná rodina, ako rodina problémová alebo ako rodina dysfunkčná alebo afunkčná.

³ Viac o problematike forenznej sociálnej práce v kontexte vybraných cieľových skupín hovoria publikácie Balogovej (2016; 2017; 2020); Levickej (2017); Šarišskej a Balogovej (2019) a ďalších.

⁴ V pojmovom vymedzení patológiu vnímame ako jav označujúci všeobecne nežiadúce sociálne javy (Ondrejko 2009). Ide o javy spoločensky nežiadúce čo v kontexte rodiny predstavujú práve uvedené javy odohrávajúce sa v jej systéme.

Hudecová a Brozmanová Gregorová 2009), ktorí sa zhodujú v tom, že ide o významný koncept vhodný pre prácu s rodinou ako klientom, a to z dôvodu, že sa zameriava na nasledujúce aspekty:

- orientácia na celú rodinu,
- zameranie na rodinu ako celok jej častí pričom sa orientuje na zmeny štruktúr rodiny,
- náprava funkcií rodiny,
- zefektívňovanie fungovania rodiny,
- vytváranie schopnosti nadväzovať vzťahy mimo rodinu a vytváranie pozitívnych sociálnych sietí,
- zameranie na prácu s okolím rodiny a inštitúciami, ktoré sú v úzkom kontakte s rodinou ako zdroje a možnosti pomoci rodine.

Vo všeobecnom chápaní môžeme súhlasne citovať definíciu autorov (Luhmann 2012, in: Coulter, Houston, Mooney, Devaney a Davidson 2020, s. 1225-1226). „*Teória systémov je interdisciplinárna meta teória, ktorá sa snaží vysvetliť podstatu zložitých systémov v prírode, spoločnosti a vede. Systém je definovaný ako akákoľvek jednotka štruktúrovaná na základe spätnej väzby, zatiaľ čo sociálny systém je osoba alebo skupina osôb, ktoré fungujú vzájomne závisle na dosahovaní spoločných cieľov počas dlhšieho časového obdobia.*“

Ústrednou myšlienkou tohto prístupu v kontexte práce sociálneho pracovníka s rodinou je pozornosť zameraná na správanie člena rodiny, ktoré je súčasťou transakčného vzoru, ktorý sa identifikuje ako nezvyčajný pre konkrétny rodinný systém. V tomto kontexte sa ako hlavný nástroj zmeny správania u člena rodiny javí zmena pravidiel (Walker 2007). Autor následne dodáva, že cieľom tohto prístupu a práce s klientmi je objaviť systémové pravidlá a tradičné mýty, ktoré udržiavajú nefunkčné vzorce existencie rodiny. Zaujímavým sa tu javí použitie odporu rodiny voči pomoci z vonku, ako určitej formy provokácie k zmene. Rovnako jedným z primárnych aspektov je odhaľovanie nejednoznačných vzťahov, ktoré sú prítomné v problémovom bode vývoja rodiny.

V komparácii so zahraničnými autormi sa oblasti teórií systémov a systematickým prístupom venujú vo veľkej miere aj slovenskí autori a autorky. Doplnujúcim poznatkom v rámci teórií systémov je vymedzenie ich základných prvkov, medzi ktoré patria (Šlosár, Lichner a Halachová et al. 2017, s. 107)⁵:

1. vzájomný vzťah celku a jeho častí (je ovplyvnený ich vzájomnou dynamikou);
2. systémové myslenie (predpokladá existenciu nedeliteľnej siete a vzájomných súvislostí jednotlivých prvkov v sieti);
3. vzájomné vzťahy medzi procesmi a štruktúrou (každý proces vzniká a rozvíja sa na pozadí určitej štruktúry, štruktúry sú zase prejavmi fungujúcich procesov);
4. prechod od objektívnosti ku skutočnosti (každý systém tvoria vzťahy v jeho vnútri, ktoré komplexne pôsobia na prostredie, v ktorom vznikol a pôsobí);
5. spoločnosť (chápaná ako zložitá sieť vzájomných prepojení tvorená jednotlivcami a svojou činnosťou tvoria jedinci sociálne systémy);
6. jednotlivé vzťahy medzi procesmi a štruktúrou vytvárajú škálu podľa miery konformity vzťahov a procesov s normami systému.

O systémovom prístupe môžeme konštatovať, že „*je významným konceptom pre teóriu i prax sociálnej práce. Zohráva významnú úlohu pri skúmaní rodiny v druhej polovici dvadsiateho storočia. Jedinca systém zasadil do interpersonálneho kontextu a pri*

⁵ Autori sa v tejto súvislosti odvolávajú na poznatky autorov Lukáča (2015) a Žiakovej (2011).

práci na terapeutickej zmene tento kontext zohľadňoval s vedomím, že zmena sa vždy dotýka všetkých účastníkov“ (Hudecová 2017, s. 259).

Systémové prístupy pri práci s rodinou vnímajú každého člena rodiny ako jedinca, ktorý „má svoj vlastný, oprávnený a legitímny pohľad na rodinu, svoju vlastnú percepciu“ (Baťová a Mydlíková 2012, s. 205). Autorky bližšie špecifikujú, že systémový prístup je myšlienkovým nástrojom, ktorý slúži k pochopeniu reality, získaniu a spracovaniu informácií a hľadaniu istého spôsobu intervencie. Okrem toho vyberajú tri smery, ktoré sú založené na podklade systémových prístupov, konkrétne Minuchinova štruktúrna teória rodiny, Bowenova teória rodinných systémov a koncepcia školy z Palo alto.

Systémový kontext práce s rodinou operuje s definovaním a hodnotením základných charakteristík otvoreného systému rodiny uvedené v nasledujúcej tabuľke (Mydlíková 2019)⁶.

Tabuľka č. 1 Charakteristiky rodiny ako systému

Cirkulárna kauzalita	Ako udalosť, ktorá sa stane jednému členovi, zasiahne fungovanie celej rodiny.
Homeostáza	Ako sa rodina snaží vyrovnať sa s požiadavkami prostredia (mikro, mezo aj makro), v ktorom žije a ako sa mu vie a chce prispôbiť v dobrom aj v zlom poňatí.
Hranice	Aké hranice má rodina zdravá rodina – kde začína aj končí a kde sú „tí ostatní“, ktorých vpúšťa a vypúšťa do svojho fyzického, emocionálneho a sociálneho teritória podľa situácie.
Celistvosť	Nakoľko je rodina celistvá, či nepôsobí len ako súčet členov rodiny, ale nakoľko sú prepojení a ne/držia spolu, ako spolu komunikujú, aké sú tam vzťahy, rozdelenie rolí...).
Ekvifinalita	Nakoľko je rodina schopná dosiahnuť výsledok aj za nerovnakých podmienok, či je schopná zmien a pružnosti vo svojom „rodinnom“ správaní.
Spätná väzba	Či členovia chcú alebo môžu navzájom poskytovať spätnú väzbu, alebo to v rodine nie je zvykom, či je rodina schopná podávať alebo vnímať spätnú väzbu zvonka (od úradov, príbuzných, ...).

Zdroj: Mydlíková (2019, s. 56)

Uvedené charakteristiky systému rodiny vypovedajú o stave jej fungovania, resp. narušeného fungovania. Okrem toho je nutné ozrejmiť, že systémový prístup reflektuje aj plnenie rodinných funkcií, ktoré sa pripájajú k uvedeným charakteristikám a ich obsahovosť nám dovoľuje vymedziť funkčný alebo dysfunkčný systém rodiny. Levická (2007; 2017) reflektuje dôsledky zlyhania rodinného systému pri neplnení jednotlivých funkcií. Problematika biologicko-reprodukčnej funkcie sa vzťahuje na neschopnosť rodičov zabezpečiť starostlivosť o dieťa čo ma za následok jeho umiestnenie do náhradnej rodinnej starostlivosti. Neplnenie ekonomickej funkcie ma za následok nezamestnanosť spojenú s patologickými javmi ako závislosť vedúci k narušeniu vzťahov. Výchovná funkcia svojím neplnením prináša pre dieťa nesprávny vzor správania sa, ktorý sa transgeneračne prenáša a nesie v sebe aj nesprávne postupy pri riešení konfliktov najmä v partnerských vzťahoch. Emocionálna funkcia a jej neplnenie spôsobuje citovú depriváciu dieťaťa, ktorá sa môže rozvinúť až do deviantného správania v dospelosti. Ochranná funkcia rodiny sa v nesprávnom rozmere odzrkadľuje vo vzniku sociálno-patologických javov, pred ktorými neboli jej členovia dostatočne chránení. Ostatná socializačná funkcia rodiny v prípade jej neplnenia spôsobuje nezrelosť osobnosti

⁶ Autorka sa pri ich definovaní odvoláva na viacero autorov a autoriek ako Pecháčková (1992); Jonesová (1993); Prevendárová (2001); Turner (2001); Zatloukal (2006); Barker (2012); Prochaska a Norcross (2014).

a neschopnosť prispôbiť sa spoločenským podmienkam, hodnotám, normám a pod.

V tomto kontexte môžeme spomenúť niektoré z využívaných metód sociálnej práce pri práci s rodinou, a to: tréning sociálnych zručností, rodičovský výcvik alebo prípadová konferencia (Levická, 2006).

Na základe prezentovaného môžeme potvrdiť potrebu vnímania rodiny zo systémového pohľadu ako adekvátnu pri jej diagnostikovaní a určení problémových oblastí. Definované aspekty v podobe charakteristík a funkcií rodinného systému ozrejmuju túto potrebu, a preto sa prikláňame k názoru, že rodina sa vo vybraných nežiaducich situáciách alebo konkrétnych sociálnych problémoch stáva klientom forenznnej sociálnej práce.

2 SELF-CARE ČLENOV RODINY AKO PREVENTÍVNY DETERMINANT VZNIKU FORENZNEJ SITUÁCIE

Self-care v živote človeka predstavuje veľmi dôležitý determinant pre fungovanie nielen v pracovnom, ale aj v osobnom živote. Svoju podstatu zastáva aj pri fungovaní rodiny a najmä vykonávaní rodičovských povinností. Vychádzajúc zo self-care v kontexte rodinného systému sa prikláňame k definícii Orema (1991), podľa ktorého ide o výkon aktivít vykonávaných nezávisle v ľubovoľnom čase a smerujúcich k podpore a udržiavaniu životnej pohody (*well-beingu*) a zdravého fungovania jedinca počas života. Otázke self-care sa venujú viacerí autori a autorky ako Balogová, Miller a Poklembová (2017); Lovaš et al. (2014); Høyova et al. (2014); Lichner a Halachová (2017) a Mesárošová (2017), ktorí ho najčastejšie spájajú s psychologickým kontextom a pozitívnym myslením smerujúcim k sebe samému.

Autori Ward, Ruch et al. (2018, in: Glumbíková 2019) upozorňujú, že self-care ovplyvňujú aj faktory ako sú naše osobnostné presvedčenia, hodnoty, úzkosti či diagramy. Súčasťou je intuitívny a racionálny náhľad jednotlivca na svet, kontinuita v našej osobnosti či bezpečnosti a konzistentnosť v spoločenských vzťahoch. V súčasnosti je otázka self-care členov rodiny v prepojení s forenznou problematikou najčastejšie spájaná s náhradnou rodičovskou starostlivosťou alebo rodinami s handicapovanými deťmi či osobami zažívajúcimi násilie. V takomto prípade je vznik forenznnej situácie vyvolaný traumou alebo únavou rodičov. Dochádza k narušeniu psychického a fyzického zdravia rodiča, čo môže výrazne ovplyvňovať efektívne vykonávanie rodičovskej role. Medzi najčastejšie príčiny traumy a stresu patria (*National Child Traumatic Stress Network (NCTSN, 2010)*):

- pocit mentálnej alebo fyzickej vyčerpanosti,
- čoraz častejšia konzumácia alkoholu, kofeínu a iných omamných látok,
- pocity únavy vyvolávajúci nadmerný spánok alebo nespavosť,
- distancovanie sa od spoločenského života,
- nespokojnosť v pracovnom živote,
- problémy v osobnom, rodinnom živote,
- zdravotné problémy (bolesť hlavy, tráviace problémy ...).

Neefektívnosť rodičovskej role priamo ohrozuje rodinnú klímu a duševné zdravie dieťaťa, čo môže vyvolať negatívne formy správania až protispoločenské konanie.

Rodiny, v ktorých sa vyskytuje určitý problém sú označované aj ako klinické rodiny. Najčastejšie ide o rozvedené rodiny pričom, podľa Matouška (2003) sem patria aj rodiny:

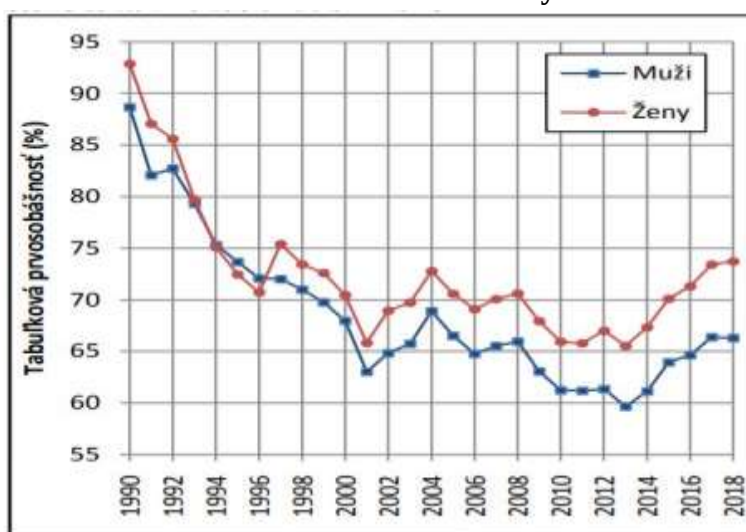
- zanedbávajúce výchovu detí,
- so zneužívaným členom,
- s vážne chorým členom,
- s členom trpiacim psychickou poruchou,

- s mentálne alebo zdravotne postihnutým dieťaťom,
- s mladým delikventom,
- s dospelým závislým od alkoholu,
- ale patrí sem aj rekonštruovaná rodina a pod.

Jednotlivé typy uvedených rodín môžu predstavovať potenciálnych klientov foreznej sociálnej práce. Túto skutočnosť dokazujú aj štatistické ukazovatele, ktoré približujú súčasnú situáciu patológie v rôznych oblastiach spoločenského života. Medzi primárne oblasti, na ktoré sa forezná sociálna práca u klientov zameriava je kriminálne správanie, resp. trestná činnosť. Výhradne ide o foreznú oblasť trestnej činnosti, ktorá inštitucionálnym zameraním spadá do výkonu penitenciárnej a postpenitenciárnej sociálnej práce (Šarišská, Balogová a Hamadej 2020). Z aktuálnych štatistických ukazovateľov je možné konštatovať pokles trestnej činnosti vo všeobecnosti. Porovnanie rokov 2016 a 2018 ⁷uvádza prechod od počtu 69 635 k počtu 61 392 trestných činov. V jednotlivých členeniach máme možnosť v týchto rokoch vidieť pokles aj v oblasti násilných trestných činov, a to od počtu 6 382 k počtu 5 781. Napriek poklesu ide o vysoké počty deviantneho či patologického správania. V kontexte foreznej sociálnej práce je riešená problematika klientov, u ktorých identifikujeme aj problémové správanie, ktoré zahŕňa tiež porušovanie morálnych či spoločenských noriem. V tomto meradle štatistiky v daných rokoch reflektujú nárast, a to z počtu 950 počtu 1 122 mravnostných trestných činov (Štatistický úrad SR 2019a). Okrem uvedeného, za rok 2018 eviduje Štatistický úrad SR (2019b) 5 781 násilných trestných činov, medzi ktoré sú radené primárne trestné činy vraždy, lúpeže, úmyselného ublíženia na zdraví, nebezpečné vyhrážanie, únos, hrubý nátlak, týranie a pod.

Násilie predstavuje jeden z patologických prejavov v rodinnom prostredí, ktoré sú vnímané ako forezné udalosti, v ktorých riešení je zapojený aj forezný sociálny pracovník. Okrem násillia je potrebné uviesť aj ďalšie skutočnosti patologických prejavov rodinného fungovania, medzi ktoré radíme napr. rozvod. Porovnanie štatistických ukazovateľov sobášnosti a rozvodovosti reflektuje dôležitosť venovania zvýšenej pozornosti práce s rodinami.

Graf č. 1 Sobášnosť v SR za roky 1990 - 2018

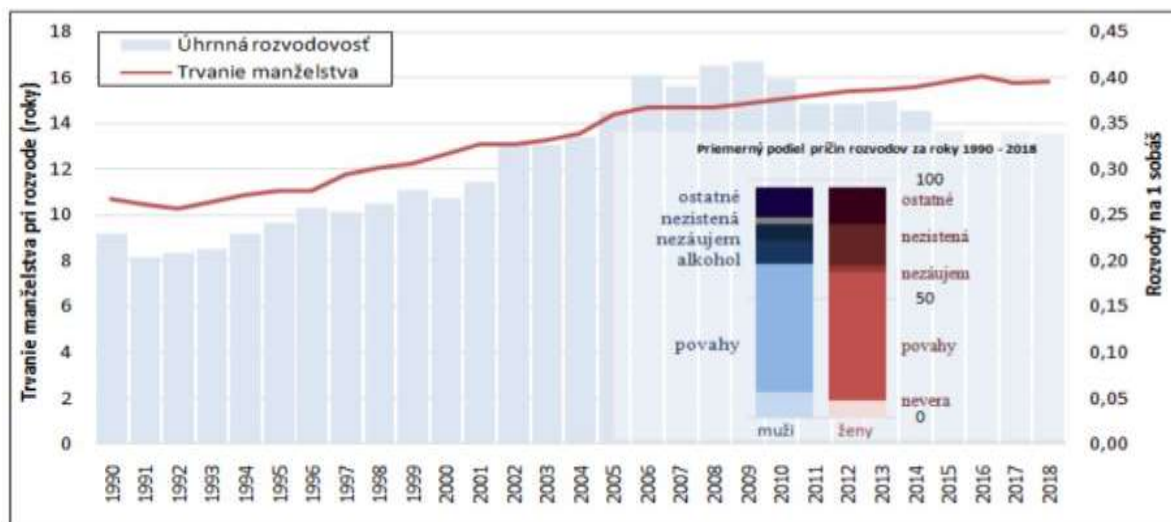


Zdroj: ŠÚ SR a výpočty autorov, in: Šprocha (ed. 2019, s. 11)

⁷Aktuálne databázy Štatistického úradu SR ponúkajú údaje k uvedeným sociálnym problémom do roku 2018. Novšie dáta napr. pre rok 2019 ešte neboli zahrnuté v štatistických tabuľkách.

Z uvedeného je možné konštatovať rapídny pokles (prvo)sobášnosti v roku 1996, pričom nasledujúce roky zaznamenávajú striedavý nárast a klesanie tohto javu, pričom rok 2018 v úrovni žien sa približuje stavu v roku 2004 a u mužov je to podobné v stave v roku 2003, 2007 alebo 2008. Klesajúca tendencia sobášnosti sa odráža aj v problematike rozvodovosti.

Graf č. 2 Trend rozvodovosti na Slovensku v rokoch 1990 - 2018



Zdroj: ŠÚ SR, výpočty autorov, in: Šprocha (ed. 2019, s. 31)

Uvedený graf deklaruje stúpajúcu tendenciu rozvodovosti podobne ako v prípade (prvo)sobášnosti. „Najčastejšou príčinou rozvodov bola rozdielnosť pováh, názorov a záujmov. Zastúpenie rozvodov spôsobených touto príčinou sa postupne zvyšovalo z 29% v roku 1990 na 69% v roku 2018“ (Šprocha ed. 2019, s. 32). Uvedený ekvivalent stúpajúcej rozvodovosti môže evokovať práve rôzne problematiky vo vzájomnom rodinnom spoluzití. Je potrebné dodať, že sledovanie štatistických ukazovateľov sobášnosti a rozvodovosti vnímame ako dôležité indikátory vo vzťahu k fungovaniu rodiny.

Vychádzajúc z týchto faktorov je potrebné apelovať na prvky zamedzujúce vzniku dysfunkčnej rodiny, kde jednou z možností môže byť aj self-care ako na strane rodičov, tak na strane dieťaťa.

Self-care úzko súvisí so psychohygienou a duševným zdravím člena rodiny. Odrážajúc sa od tohto tvrdenia je hlavným determinantom duševného zdravia človeka ideálna rodina, tzv. rodina so stabilizovaným manželstvom, ktorá je zdrojom radosti, lásky, bezpečia a pozitívnych vzorov a hlavne utvárania a formovania osobnosti dieťaťa (Ďurdiak 2001). Self-care a psychohygiena najmä u rodičov vytvára podmienky pre zamedzenie vzniku dysfunkcií v rodine a hlavne pre zdravý vývin dieťaťa.

Národná detská sieť zaoberajúca sa traumatickým stresom (NCTSN 2010) poskytuje niekoľko možností, ako predísť vyhoreniu rodičov pri výchove dieťaťa. Self-care rodiča považujú za nevyhnutnosť pre konzistentnú, obohacujúcu a správnu výchovu detí. Predísť vyššie spomenutým problémom možno dodržiavaním nasledujúcich bodov:

- self-care je zručnosť, ktorú je potrebné pravidelne opakovať,
- self-care uľahčuje zvládanie určitých problémov,

- nevyhnutnosťou je vytvorenie plánu self-care starostlivosti o seba, ktorý pomôže zachovať rovnováhu medzi prácou, relaxáciou, záväzkami voči sebe a ostatným.

Self-care je považovaná za prirodzenú potrebu človeka. Podporuje zdravé fungovanie, subjektívnu pohodu a osobnostný rozvoj, čo v našom ponímaní podporuje fungovanie rodiny (Hricová 2019). Self-care v rodičovskej role môže byť vnímaná z rôznych hľadísk. Podľa Hricovej (2019) rozlišujeme: 1. fyzickú starostlivosť o seba (fyzická aktivita, dodržiavanie zásad zdravého životného štýlu), 2. psychologická starostlivosť o seba (sledovanie a napĺňanie dlhodobých cieľov, hľadanie životného zmyslu, budovanie sociálnych vzťahov), 3. pracovná starostlivosť o seba (snaha profesionálneho rastu, časové riadenie pracovnej aktivity). Autorka Köverová et al. (2019) self-care rozširuje o starostlivosť v oblasti sociálnej sféry (podpora pozitívnych vzťahov najmä kvalitné trávenie času s rodinou, priateľmi) a starostlivosť o seba v spirituálnej oblasti (viera, meditácia, modlitby). Ak hovoríme o rodičoch v strednom veku self-care súvisí aj s kvalitou života a životnou spokojnosťou. Z tohto hľadiska sú nevyhnutnými podmienkami motivácie, tvorivé uplatnenie intelektových a povahových vlastností, sebaregulácia ako eliminácia involučných prejavov, či negatívnych pocitov zo starnutia (Lachman 2004, in: Lovaš et al. 2014).

V neposlednom rade je dôležité zamerať sa aj na self-care u detí, čo taktiež zamedzuje vzniku negatívnych javov. Tento determinant zamedzujúci vzniku forenzej situácie spočíva hlavne vo faktoroch ako je učenie, rešpektovanie charakteristík dieťaťa, podstata starostlivosti o seba a podpora zo strany rodičov, pedagógov a rovesníkov (Kelo, Martikainen a Eriksson 2011). V priebehu vývinu dieťaťa sa tieto charakteristiky menia a je dôležité ich rešpektovať. Realizovanými výskumami bolo preukázané, že vývinové zmeny závisia najmä od kognitívnych kompetencií dieťaťa. V súčasnosti u detí vzniká akýsi vývinový trend starostlivosti o seba v súvislosti s vnímaním zdravia a subjektívnej pohody.

Výskum zameraný na vnímanie pohody u mládeže vo Švédsku z pohľadu ich matiek sa primárne orientoval na vnímanie blahobytu, z čoho bolo identifikovaných viacero charakteristík. Tieto charakteristiky boli následne kategorizované do 5 tém pohody: akademická a kognitívna, emocionálna a psychologická, fyzická, rekreačná a sociálna pohoda. Výsledky výskumu ukázali, že matky vnímajú ako najdôležitejšiu emočnú/psychologickú a sociálnu pohodu so sociálno-emocionálnymi aspektmi pohody ako je šťastie, interpersonálne kompetencie a sebadôvera (Mansoori 2020). Na základe uvedeného výskumu považujeme za predmetné, aby sa rodičia zaujímali o charakteristiky podporujúce blahobyt a šťastie dieťaťa ako determinant zamedzujúci výskytu forenzej situácie. Z uvedených zistení je potrebné vyzdvihnúť sociálnu pohodu so sociálno-emocionálnymi aspektmi dieťaťa, ktorá súvisí s rešpektovaním vrstovníckych skupín hlavne v teenagerskom veku. Tieto zistenia nám potvrdzuje aj výskum so severoamerickými rodičmi (Alberts et al. 2006), ktorí považujú za najdôležitejšie v smere podpory blahobytu a šťastia mládeže kompetencie ako sú pozitívny sebaobraz, komunikačné schopnosti, sociálno-emočné alebo kognitívne-sociálno-emočné atribúty. Autori došli k záveru, že deťom je potrebné zabezpečiť dostatočnú psychologickú a sociálnu podporu, nielen zo strany rodiny, ale hlavne prostredia s cieľom podpory interpersonálneho kontaktu. Toto zistenie predstavuje atribút smerujúci k šťastiu a pozitívnemu sebaobrazu jedinca.

V súčasnosti je stále podporovaný trend zameraný na konkrétne zdravé aktivity v mladšom veku smerom k záujmu o budúcnosť u starších detí. Na základe už skôr realizovaného výskumu bolo zistené, že kým šesť ročné deti vnímajú starostlivosť o zdravie ako špecifický súhrn aktivít ako je cvičenie, jedenie zeleniny a pod., tak

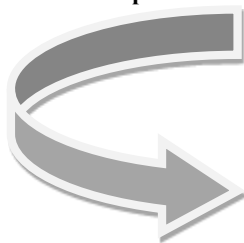
u deväť ročných detí vidieť zmeny. Starostlivosť o zdravie vnímajú skôr ako potrebu vyzerat' a cítiť sa dobre. Rozdiely vidieť aj v záujme o svoju budúcnosť (Natapoff 1987).

Self-care predstavuje dôležitý aspekt pri prevencii pred negatívnymi situáciami v rodine. Ide o determinant, ktorý priamo ovplyvňuje členov rodiny a zamedzuje vznik nežiaducej forenzej situácie. Z vyššie spomínaných zistení považujeme self-care za neoddeliteľnú súčasť psychohygieny človeka a je potrebné venovať jej dostatočnú pozornosť. Zvlášť starostlivosť o seba u detí a dospelávajúcej mládeže jej vnímanie a rešpektovanie, predstavuje medzník ovplyvňujúci ich vývin do budúcnosti, čo v konečnom dôsledku ovplyvňuje ich sociálne fungovanie.

Z prezentovaných poznatkov uvádzame vlastný konštrukt zobrazujúci pôsobenie uplatňovania self-care v rodinnom systéme a zmeny v procesoch, ktoré sú v rodine prítomné.

Schéma č. 1 Vplyv prítomnosti self-care v rodinnom systéme

Nedostatočná pozornosť venovaná self-care

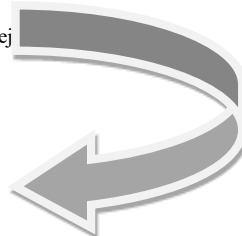


- pocit mentálnej alebo fyzickej vyčerpanosti,
- čoraz častejšia konzumácia, alkoholu, kofeínu a iných omamných látok,
- pocity únavy vyvolávajúce nadmerný spánok alebo nespavosť,
- distancovanie sa od spoločenského života,
- nespokojnosť v pracovnom živote,
- problémy v osobnom, rodinnom živote,

Pozornosť venovaná self-care podporuje u rodičov: a u detí:

1. fyzickú starostlivosť o seba (fyzická aktivita, dodržiavanie zásad zdravého životného štýlu);
2. psychologickú starostlivosť o seba (sledovanie a napĺňanie dlhodobých cieľov, hľadanie životného zmyslu, budovanie sociálnych vzťahov);
3. pracovnú starostlivosť o seba (snaha profesionálneho rastu, časové riadenie pracovnej

1. emočno-psychologické kompetencie;
2. sociálno-emocionálne kompetencie;
3. sociálnu pohodu;
4. interpersonálne kompetencie;
5. sebadôveru.



Zdroj: Vlastné spracovanie

ZÁVER

Sumarizujúc z uvedených zistení je zrejmé, že self-care reflektuje významný nástroj pri prechádzaní, zmierňovaní alebo odstránení forenzej situácie v rodine. V našom ponímaní je dôležité venovať dostatočnú pozornosť self-care nielen na strane rodičov, ale aj self-care u detí. K tomuto faktoru prispievajú vyššie uvedené dáta, ktoré uvádzajú, že v súčasnosti narastá počet rozvodovosti, čo má v konečnom dôsledku negatívny vplyv na členov rodiny s tendenciou evokovania rôznych problémov vo vzájomnom spolužití rodiny. Aby bola rodina funkčným systémom zaradujeme k najvýznamnejším faktorom podporujúcim starostlivosť o seba u rodičov hlavne v oblasti psychickej a sociálnej sféry. V otázke starostlivosti o seba u detí vidíme prínos hlavne v podpore sociálnej a emočnej/psychickej pohody.

V súvislosti self-care ako nástroja predchádzania forenzej situácie môžeme s takýmito rodinami pracovať v rámci referátov poradensko-psychologických

služieb v rámci sociálno-právnej ochrany a sociálnej kurately. Konkrétne v oblasti rozvodovej a porozvodovej a oblasti sociálnoprávnej ochrany detí s cieľom zamedzenia a odstránenia negatívnych vplyvov na dieťa. Dôležitosť vidíme aj v podpore odbornej činnosti poradensko-psychologického referátu, a to v individuálnom a párovom poradenstve hlavne v oblasti osobných, manželských a rodinných problémov, poradensko-psychologickej pomoci dieťaťu, rodičov v krízovej situácii a závažných životných zmenách, uplatnenia psychoterapeutických a relaxačných metód v poradenskom procese, hlavne pri psychologickej facilitácii spôsobom emocionálneho a racionálneho vstupu do emocionálneho a mentálneho sveta klienta alebo systému vzťahov medzi partnermi, manželmi, rodičmi a podporovania vzájomného vciťovania, chápania a vyjadrovania vzájomných očakávaní a túžob (*Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny* 2012, [cit. 2020-10-02]). Z legislatívneho hľadiska vychádzame hlavne zo *Zákona č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a o sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov*, ďalej oprieť sa môžeme o *Zákon č. 36/2005 Z. z. o rodine a o zmene a doplnení niektorých zákonov* konkrétne § 28 rodičovské práva a povinnosti a §40 ďalšie práva a povinnosti rodičov a detí a vzťahy v rodine.

Aj napriek vyššie uvedenému považujeme problematiku self-care ako jedného z nástroja predchádzania forenznnej situácie v rodinách za nedostatočne ukotvenú hlavne v legislatívnych oblastiach. Na základe tohto tvrdenia a vyššie prezentovaných zistení v oblasti starostlivosti o seba je potrebné venovať tejto problematike zvýšenú pozornosť.

POĎAKOVANIE

Tento príspevok vyšiel v rámci riešenia výskumnej úlohy VEGA č. 1/0433/20 s názvom Faktory formálnej a neformálnej starostlivosti v systéme dlhodobej starostlivosti na Inštitúte edukológie a sociálnej práce Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove.

POUŽITÉ ZDROJE

- ALBERTS, E., Amy et al., 2006. Qualitative and Quantitative Assessments of Thriving and Contribution in Early Adolescence: Findings from the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Yourth Development*. Vol. 1, no. 2, pp. 20-32. ISSN 2325-4017.
- BALOGOVÁ, Beáta, 2016a. Výzvy a limity vo forenznnej sociálnej práci na Slovensku. In: *Labor Socialis: sociálna práca v meniacej sa Európe v 21. storočí: Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, ktorá sa uskutočnila na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre dňa 21. septembra 2016*. Nitra: Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, s. 12-14. ISBN 978-80-558-1134-5.
- BALOGOVÁ, Beáta, 2017. Rozpätia forenznnej sociálnej práce v teórii a praxi. In: K. LEVICKÁ a P. PATAYI, eds. *Res socialis: sociálna práca v meniacej sa Európe Social work in changing Europe*. Trnava: Katedra sociálnej práce, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, Trnavskej univerzity v Trnave, s. 81-86. ISBN 978-80-568-0060-7.
- BALOGOVÁ, Beáta, 2020. Etický rozmer kvality života odsúdených optikou forenznnej sociálnej práce. In: M. KAČMÁROVÁ, ed. *KVALITA ŽIVOTA 2019. Interdisciplinarita ako bohatstvo poznania založené na rozmanitosti*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, s. 59-65. ISBN 978-80-555-2404-7.
- BALOGOVÁ, Beáta, MILLER, Justin Jay a Zuzana POKLEBOVÁ, 2017. Starostlivosť o seba v sociálnej práci v podmienkach Slovenska –

- participácia na medzinárodnom Výskume Univerzity Kentucky. In: M. KOVEROVÁ, M. MESÁROŠOVÁ eds. *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce: Recenzovaný vedecký zborník vzniknutý z príspevkov konferencie. Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií konanej dňa 19. - 20. októbra 2017 v Košiciach* [online]. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, s. 75-82 [cit.2018-06-28]. ISBN 978-80-8152-606-0.
- BAŤOVÁ, Kristína a Eva MYDLÍKOVÁ, 2012. Systémový prístup v sanácii rodinného prostredia. In: Z. TRUHLÁŘOVÁ a K. LEVICKÁ, eds. *Od teórie k praxi, od praxi k teórii. Sborník z konferencie VIII. Hradecké dny sociální práce Hradec Králové 7. až 8. října 2011*. Hradec Králové: Gaudeamus, s. 203-209. ISBN 978-80-7435-138-9.
- BROZMANOVÁ GREGOROVÁ, Alžbeta, 2017. Rodina ako klient sociálnej práce. In: BALOGOVÁ, Beáta a Eva ŽIAKOVÁ eds., 2017. *Vademecum sociálnej práce. Terminologický slovník*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, s. 260-261. ISBN 978-80-8152-483-7.
- COULTER, Stephen, Stanley HOUSTON, Suzanne MOONEY, John DEVANEY a Gavin DAVIDSON, 2020. Attaining Theoretical Coherence Within Relationship-Based Practice in Child and Family Social Work: The Systemic Perspective. *British Journal of Social Work*. Roč. 2020, č. 50, s. 1219–1237. ISSN 0045-3102.
- ĐURDIAK, Ľuboš, 2001. *Psychohygienu mladého človeka*. Nitra. Enigma. ISBN 80-85471-84-1.
- GABURA, Ján, 2012. *Teória rodiny a proces práce s rodinou*. Bratislava: IRIS. ISBN 978-80-892556-95-2.
- GLUMBÍKOVÁ, Kateřina, 2019. The self of social workers in practice of field social work with families in the Czech Republic. *Journal of Social Work Practice*. Vol. 2019. No. 33. ISSN 1465-3885.
- HØY, Bente, Lis WAGNER and Elisabeth O. C. HALL, 2007. Self-care as a health resource of elders: an integrative review of the concept. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. Vol. 201, No. 4, pp. 456-466. ISSN 1471-6712.
- HRICOVÁ, Monika, 2019. *Som ohrozený negatívnymi dopadmi z pomáhaní?* Košice. ŠafárikPress. Bez ISBN. Dostupné na: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>
- HUDECOVÁ, Anna a Alžbeta BROZMANOVÁ GREGOROVÁ, 2009. *Sociálna práca s rodinou*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-80838-45-4.
- HUDECOVÁ, Anna. 2017. Rodina. In: BALOGOVÁ, Beáta a Eva ŽIAKOVÁ eds., 2017. *Vademecum sociálnej práce. Terminologický slovník*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, s. 258-259. ISBN 978-80-8152-483-7.
- KELO, Marjatta, Marja MARTIKAINEN and ERIKSSON E. H. 2011. Self-care of school-age children with diabetes: An integrative review. *Journal of Advanced Nursing*. Vol. 67, No. 9, pp. 2096-2108. ISSN 1365-2648.

- KÖVEROVÁ, Miroslava et al., 2019. *Ako sa o seba starám*. Košice: ŠafárikPress. ISBN 978-80-8152-711-1.
- KVAŠŇÁKOVÁ, Lenka, 2016. *Vybrané otázky posúdenia životnej situácie ohrozenej rodiny s deťmi v kontexte sociálnoprávnej ochrany* [online]. [cit. 2019-11-03]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. ISBN 978-80-555-1723-0. Dostupné z: <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Kvasnakova2>
- LEVICKÁ, Jana, 2006. *Na ceste za klientom. Metódy, formy a prístupy v sociálnej práci*. Trnava: Oľga Váryová. ISBN 80-969454-0-8.
- LEVICKÁ, Jana, 2007. *Sociálna práca I*. Trnava: OLIVA - Oľga Váryová, (ProSocio). ISBN 978-80-969454-2-9.
- LEVICKÁ, J. 2017. *Poradenstvo a advokácia. Dva spôsoby profesionálnej intervencie*. Trnava: Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce TU v Trnave. ISBN: 978-80-568-0038-6.
- LEVICKÁ, Jana, 2017. Forezná sociálna práca – nová oblasť sociálnej práce? In: K. LEVICKÁ a P. PATAYI, eds. *Res socialis: sociálna práca v meniacej sa Európe social work in changing Europe*. Trnava: Katedra sociálnej práce, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, Trnavskej univerzity v Trnave, s. 73-80. ISBN 978-80-568-0060-7.
- LICHNER, Vladimír a Magdaléna HALACHOVÁ, 2017. Starostlivosť o seba u sociálnych pracovníkov v kontexte pracovného prostredia. In: M. KOVEROVÁ, M. MESÁROŠOVÁ eds. *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce: recenzovaný vedecký zborník vzniknutý z príspevkov konferencie Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií konanej dňa 19. - 20. októbra 2017 v Košiciach* [online]. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, s. 83-93. ISBN 978-80-8152-606-0. Dostupné z:
- LOVAŠ, Ladislav et al., 2014. Psychologické kontexty starostlivosti o seba. Košice: UPJŠ. ISBN 978-80-8152-196-6.
- MANSOORY, Shahram, 2020. Swedish mothers perceptions of youth wellbeing: understanding beliefs and behaviours. *International Journal of Adolescence and Youth*. Roč. 2020, č. 25(1), s. 982-999. ISSN 2164-4527.
- MÁTEL, Andrej, 2017b. Systémové a systematické teórie. In: B. Balogová a E. Žiaková, eds. *Vademecum sociálnej práce. Terminologický slovník*. Košice: UPJŠ, s. 74. ISBN 978-80-8152-483-7.
- MATOUŠEK, Oldřich et al., 2003. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-548-2.
- MATOUŠEK, Oldřich et al., 2013. *Encyklopédie sociální práce*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0366-7.
- MESÁROŠOVÁ, Margita, 2017. Psychická záťaž vo vzťahu k starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesionálov. In: M. KOVEROVÁ, M. MESÁROŠOVÁ eds. *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce: recenzovaný vedecký zborník vzniknutý z príspevkov konferencie Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií konanej dňa 19. - 20. októbra 2017 v Košiciach* [online]. Košice: Univerzita Pavla Jozefa

- Šafárika v Košiciach, s. 36-45. ISBN 978-80-8152-606-0. Dostupné z:
<https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>
- MYDLÍKOVÁ, Eva, 2019. *Rodina a kognitívno-behaviorálny prístup*. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis. ISBN 978-80-568-0374-5.
- NATAPOFF, N. Janet, 1987. Children's views of health: a developmental study. *American Journal of Public Health*. Roč. 68, č. 10. s. 995-1000. ISSN 0090-0036.
- od začiatku 21. storočia*. Bratislava: INFOSTAT. ISBN: 978-80-89398-38-6.
- ONDREJKOVIČ, Peter, 2009. Sociálna patológia, deviácia alebo anómia? *Pedagogika*. Roč. LVIV/2009, s. 5-16. ISSN 0031-3815.
- OREM, E. Dorothea, 1991. *Nursing concepts of practice*. St. Louis: Mosby. ISBN 978-0323008648.
- SEJČOVÁ, Ľuboslava, 2005. Rodinné prostredie a kvalita života dospelých. *Mládež a spoločnosť*. Roč. XI, č. 4, s. 44-72. ISSN 1335-1109.
- ŠARIŠSKÁ, Miriama a Beáta BALOGOVÁ, 2019. *Forenzná sociálna práca – teoretické a praktické východiská*. Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej univerzity. ISBN 978-80-555-2189-3.
- ŠARIŠSKÁ, Miriama, Beáta BALOGOVÁ a Martin HAMADEJ, 2020. Normatívna analýza sociálnej intervencie obvineným, odsúdeným a prepusteným klientom s dôrazom na kvalitu života. In: M. KAČMAROVÁ, ed. *Kvalita života 2019: interdisciplinárna ako bohatstvo poznania založené na rozmanitosti*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, s. 388-399. ISBN 978-80-555-2404-7.
- ŠAVRNOCHOVÁ, Michaela, 2017. Rodina so závislým členom. In: B. BALOGOVÁ a E. ŽIAKOVÁ, eds. *Vademecum sociálnej práce. Terminologický slovník*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 263 s. ISBN 978-80-8152-483-7.
- ŠLOSÁR, Dušan, Vladimír LICHNER, Magdaléna HALACHOVÁ, Tatiana ŽIAKOVÁ, Zuzana ŠOLTÉSOVÁ a Ján ŠIMKO, 2017. *Teórie sociálnej práce a vybrané klientske skupiny*. Košice: UPJŠ v Košiciach. ISBN 978-80-8152-577-3.
- ŠPROCHA, Branislav, ed., 2019. *Populačný vývoj v krajoch a okresoch Slovenska*
- Štatistický úrad SR, 2019a. *Vývoj počtu trestných činov v základných skupinách a druhoch* [online]. [cit. 2020-09-21]. Dostupné z: [http://statdat.statistics.sk/cognosext/cgi-bin/cognos.cgi?b_action=cognosViewer&ui.action=run&ui.object=storeID\(%22i8CA6CE169A3A46AF84D039385D958A3F%22\)&ui.name=V%c3%bdvoj%20po%c4%8dtu%20tr estn%c3%bdch%20%c4%8dinov%20v%20z%c3%a1kladn%c3%bdch%20skupin%c3%a1 ch%20a%20druhoch%20%5bsk1001rs%5d&run.outputFormat=&run.prompt=true&cv. header=false&ui.backURL=%2fcognosext%2fcps4%2fportlets%2fcommon%2fclose.html&ru n.outputLocale=sk](http://statdat.statistics.sk/cognosext/cgi-bin/cognos.cgi?b_action=cognosViewer&ui.action=run&ui.object=storeID(%22i8CA6CE169A3A46AF84D039385D958A3F%22)&ui.name=V%c3%bdvoj%20po%c4%8dtu%20tr estn%c3%bdch%20%c4%8dinov%20v%20z%c3%a1kladn%c3%bdch%20skupin%c3%a1 ch%20a%20druhoch%20%5bsk1001rs%5d&run.outputFormat=&run.prompt=true&cv. header=false&ui.backURL=%2fcognosext%2fcps4%2fportlets%2fcommon%2fclose.html&ru n.outputLocale=sk)
- Štatistický úrad SR, 2019b. *Násilné a majetkové trestné činy*. [online]. [cit. 2020-09-21]. Dostupné z: [http://statdat.statistics.sk/cognosext/cgi-bin/cognos.cgi?b_action=cognosViewer&ui.action=run&ui.object=storeID\(%22iF48DA4BE0D5C458A81AA342E204ABC33%22\)&ui.name=N%c3%a1siln%c3%a9%20a%20maj](http://statdat.statistics.sk/cognosext/cgi-bin/cognos.cgi?b_action=cognosViewer&ui.action=run&ui.object=storeID(%22iF48DA4BE0D5C458A81AA342E204ABC33%22)&ui.name=N%c3%a1siln%c3%a9%20a%20maj)

[etkov%c3%a9%20trestn%c3%a9%20%c4%8diny%20%5bsk3002rr%5d&run.outputFormat=&run.prompt=true&cv.header=false&ui.backURL=%2fcognosext%2fcps4%2fportlets%2fcommon%2fclose.html&run.outputLocale=sk](#)

The National Child Traumatic Stress Network, 2010. Self-Care: Do it for Yourself, Your Family, and Your Kids. *Fostering Perspectives*. Vol. 19, No. 2, pp. 1-2. ISSN 27599-3550.

Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny [online]. 2012 [cit. cit. 2020-10-02]. Dostupné z: https://www.upsvr.gov.sk/buxus/generate_page.php?page_id=13517

WALKER, Steven, 2007. Family Therapy and Systemic Practice. In: J. LISHMAN, ed. *Handbook for Practice Learning in Social Work and Social Care*. London: Jessica Kingsley Publishers, s. 216-234. ISBN 978-1-84642-652-0.

Zákon č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

Zákon č. 36/2005 Z. z. o rodine a o zmene a doplnení niektorých zákonov

Kontakt:

Prof. PhDr. Beáta Balogová, PhD. MPH,

Inštitút edukológie a sociálnej práce Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove, ul. 17. novembra č.1, 080 01 Prešov,

beata.balogova@unipo.sk.

Mgr. Miriama Šarišská

Inštitút edukológie a sociálnej práce Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove, ul. 17. novembra č.1, 080 01 Prešov,

miriama.sarisska@smail.unipo.sk.

Mgr. Martin Knurovský

Inštitút edukológie a sociálnej práce Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove, ul. 17. novembra č.1, 080 01 Prešov,

martin.knurovsky@smail.unipo.sk.