

# Odborné postupy v pedagogickej a poradenskej praxi

## Skupinové aktivity v špeciálnych výchovných zariadeniach – skupinová psychoterapia



### Kompetenčný rámec:

ZARIADENIE/A	diagnostické centrá, reedukačné centrá, liečebno-výchovné sanatóriá
ODBORNÝ ZAMESTNANEC/CI	odborní zamestnanci (psychológ, liečebný špeciálny/sociálny pedagóg), je vhodné, aby absolvoval výcvik v skupinových formách práce (sociálno-psychologický tréning, výcvik v skupinovej psychoterapii, napr. SUR)
VEKOVÁ KATEGÓRIA	7-18 rokov
FORMA	skupinová forma práce
VYPRACOVAL/A	Mgr. Ľubica Murínová
KONZULTANT/KA	Mgr. Martina Uriková

Tento projekt je financovaný zo zdrojov Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

# Skupinové aktivity v špeciálnych výchovných zariadeniach – skupinová psychoterapia



## Úvod do problematiky

Skupinová psychoterapia je postup, ktorý využíva k liečebným účinkom skupinovú dynamiku, tj. vzťahy a interakcie ako medzi členmi a terapeutom, tak medzi členmi navzájom. K skupinovej dynamike patria najmä ciele a normy skupiny, vodcovstvo, kohézia a tenzia, projekcia minulých skúseností a vzťahov do aktuálnych interakcií, vytváranie podskupín a vzťahy jedincov a skupiny. Ku skupinovej dynamike patrí tiež vývoj skupiny v čase. (*Kratochvíl, 1978.*)

Psychoterapeutické skupiny sú zážitkové stretnutia vedené dvojicou dospelých (muž a žena), spravidla psychologička a vedúci vychovávateľ s terapeutickým výcvikom, ktorých cieľom je poskytnúť deťom v hľad do „svojho problému“ pomocou foriem skupinovej psychoterapie. Súčasťou „skupiniek“ sú relaxačné cvičenia, sociálno-psychologické tréningové programy, diskusie a hry.

Skupinové stretnutia sú raz do týždňa na rovnakom mieste a v rovnakom čase. Skupinky sú otvorené. Deti prichádzajú a odchádzajú v rôznom čase. Počet detí v skupinke je 6 – 8.

Vedúci skupiny pri prvom sedení oboznámi deti so zmyslom skupín, ktoré môžu mať rôzny názov, napr. skupinky: hovoríme sami o sebe, skupina pravdy a pod. Aj keď zdôrazníme prístupnou formou, že v skupine sa máme naučiť rozumieť sami sebe, a tým aj ostatným ľuďom, že sa pokúsime nájsť korene toho, čo nás mrzí a trápi, nastaviť sami sebe a navzájom zrkadlo, musíme počítať s tým, že spravidla táto informácia nestačí, ale že členovia skupiny musia mať vlastné skúsenosti, aby pochopili, o čo nám ide. Je namieste zo začiatku i niekoľkokrát zdôrazniť niektoré pravidlá a v priebehu procesu dbať o ich dodržovanie. Je dobré, ak si skupina na začiatku tvorí svoje pravidlá, čo je predpoklad, že členovia vrátane dospelých si ich lepšie zapamätajú a dodržiavajú.



## Základné princípy

Základné princípy spočívajú na prístupoch práce s ľuďmi a so skupinami, ktoré uplatňujú vedúci skupín, ktorí absolvovali sociálno - psychologický výcvik.

Skupinu vedie stabilná dvojica (muž a žena). Na roliach sa môžu dohodnúť, niektoré konkrétne odborné aktivity môže viesť koterapeut, napr. nedokončená veta.

Skupina sa stretáva pravidelne, stretnutie prebieha podľa režimu zariadenia, spravidla 1 x týždenne v rovnakom čase a rovnakej miestnosti.

Stretnutie má mať zážitkovú formu, sedí sa v kruhu a oslovujeme sa krstnými menami.



Na stretnutí uplatňujeme nedirektívny prístup bez hodnotenia správania, snažíme sa o priateľskú atmosféru a budujeme dôveru.

Aktuálne témy zo života v ŠVZ, ktoré deti prinesú na skupinu a riešenie problémov, majú prednosť pred pripraveným programom.

V terapeutickú skupinu by nemalo byť viac ako 8 členov.



## Ciele

Cieľom tejto odbornej činnosti je pomocou skupinovej dynamiky, vzájomných interakcií medzi členmi skupiny, vrátane terapeutov a vybraných techník poskytnúť členom skupiny spätnú väzbu, náhľad na vzťahové problémy, rodinné vzťahy a zaužívané spôsoby reagovania na záťažové situácie a následne rozvoj sebapoznania, sociálneho učenia a zmenu sociálneho správania. Nemenej dôležitá je príležitosť ventilácie psychického tlaku režimového systému.

# Postup riešenia

Každé stretnutie je vopred pripravené, štruktúrované. **Obsahom stretnutí skupinovej psychoterapie** je sebaopoznanie, sebareflexia, aktuálne vzťahy v špeciálnom výchovnom zariadení (ďalej len „ŠVZ“), v rodine, aj medzi kamarátmi v prirodzenom prostredí a schopnosť spolupráce.

## Tematické okruhy

1. Problémové správanie a jeho korekcia

Aktuálne problémy a využitie spätnej väzby

Identifikácia a uvedomenie si podielu jednotlivých faktorov podmieňujúcich problémové správanie, akým je záškoláctvo, krádeže a pod.

Techniky:

**Koláč príčin (umiestnenia)** (Škoviera, Murínová: Rodina a problémové dieťa v terapeuticko -výchovnej starostlivosti s. 77)

**Koláč aktuálnych problémov** – nakreslí sa čo najväčší kruh na formát A4, do ktorého sa urobia výseky s aktuálnymi problémami. Následne členovia skupiny jednotlivo prezentujú y svoje grafy, vedie sa diskusia o aktuálnych problémoch a ich možnom riešení.

**Brainstorming** - identifikácia príčin a prejavov problémového správania pomocou techniky braimstorming



**Diskusia o osobných skúsenostiach** na tému problémové správanie a možnosti korekcie

2. Rozvíjanie emocionálnej inteligencie

Identifikácia vlastných pocitov, pocitov iných a spôsoby ich vyjadrovania.

Uvedomovanie si rozdielov medzi citmi a činmi (čo si myslím, čo robím, ako sa cítim).

Ovládanie vlastných emócií, zvládanie hnevu, smútku a radosti.

Empatia ako schopnosť vcítiť sa a vidieť situáciu z pohľadu iných.

Techniky:

**Teplomer pocitov** – všetci v kruhu sa postaví, naše telo je teplomer, na ktorom je horná časť od pupku plus a dolná časť mínus. Priložíme ruku na pupok, oči máme zatvorené a posúvame ruku do plusu alebo mínusu, podľa toho, ako sa cítíme. Na pokyn otvoríme naraz oči, aby sme videli, ako sa cítia ostatní. Nasleduje zdieľanie pocitov v skupine.

**Podávanie rúk - psychogymnastika** ( Labáth, Smik: Expoprogram s. 179)

**Moje srdce** (Labáth, Smik: Expoprogram s. 67)

**Empatia** (Labáth, Smik, Matula: Expoprogram s. 42)

3. Osobnostný rozvoj

Sebapoznanie, seba prijatie a podpora budovania pozitívneho sebaobrazu.

Zoznam pozitívnych vlastností.

Hodnoty a hierarchia osobných hodnôt.

Techniky:

**Kto som/ aký som** (Labáth, Smik,,: Expoprogram s. 35)

**Čiara života** (Škoviera, Murínová: Rodina a problémové dieťa v terapeuticko-výchovnej starostlivosti s. 72)

**Starinársky obchod** (Labáth, Smik, Matula: Expoprogram s. 55)

**Múr nárekov** (Škoviera, Murínová: Rodina a problémové dieťa v terapeuticko-výchovnej starostlivosti s. 71)



#### 4. Rozvíjanie sociálnych zručností

Stratégie riešenia konfliktov a zvládanie záťažových situácií.

Nácvik prosociálneho správania.

Nácvik spolupráce v skupine.

Hry na posilňovanie sociálnych vzťahov.

Techniky:

**Výmena miesta** (Labáth, Smik, Matula: Expoprogram s. 23)

**Dom pre skupinu** (Labáth, Smik, Matula: Expoprogram s. 55)

**Aký som bol, aký som, aký chcem byť** (Škoviera, Murínová: Rodina a problémové dieťa v terapeuticko-výchovnej starostlivosti s. 71)

**Spoločná stavba** (Labáth, Smik, Matula: Expoprogram s. 55)

#### 5. Rodinné vzťahy

Hlbšie pochopenie úlohy rodičov a dieťaťa/detí v rodine.

Práva a povinnosti.

Miesto dieťaťa/detí v rodine.

Ventilácia a korekcia traumatizujúcich zážitkov z rodinného prostredia.

Hry na posilňovanie rodinných vzťahov.

Techniky:

**Začarovaná rodina (na zvieratá)**, (Škoviera, Murínová: Rodina a problémové dieťa v terapeuticko-výchovnej starostlivosti s. 72)

**Ako som strávil Silvestra** (Labáth, Smik, Matula: Expoprogram s. 55)

**Rodinné CD** (Škoviera, Murínová: Rodina a problémové dieťa v terapeuticko-výchovnej starostlivosti s. 83)

### Schéma programu terapeutických skupín

Aj samotný priebeh skupiny má svoju schému, svoje konštantné prvky. V dlhodobu fungujúcej skupine je možné doplniť súčasnú schému o relaxačné a imaginatívne prvky. Tieto techniky však vyžadujú pripravenosť členov skupiny, aj skúsenosť s relaxáciou a imagináciou.



### **Otvorenie skupiny.**

Rituálnym prvkom je zapálenie sviečky alebo pesnička.

Rituál je pre skupinu dôležitý prvok, ktorý dáva členom pocit istoty, nemennosti a zážitok pravidelného stretávania. Otvára, či oznamuje niečo významné. Rituálom sa môžu stať aj rozohrievacie a uvoľňovacie hry.

### **Diskusná časť skupiny, odovzdávanie emócií a postojov.**

Mapovanie nálady a atmosféry v skupine, možnosť všetkých zúčastnených niečo aktuálne skupine povedať, spýtať sa a diskutovať, napr. na tému: Čo nás trápi, Nedokončená veta a pod.

Táto dôležitá súčasť skupinovej práce sa rozvíja veľmi pomaly a hlavne na začiatku ustupuje do pozadia. Deti sa učia hovoriť so sebou, neobracať sa stále na vedúceho skupiny. Často majú tendenciu túto časť využívať k žalovaniu a vzájomným provokáciám. Vzhľadom na množstvo času, ktoré deti spolu trávajú, sa tu prejavuje „ponorková choroba“. Vedúci skupiny v záujme konštruktívneho priebehu diskusiu priamo alebo nepriamo riadi.

Niektoré deti neprejavujú záujem o postoje a city ostatných, alebo postrehy, názory a pripomienky iného člena k svojej osobe interpretujú ako „obvinenie“. Často idú do afektu, agresie, negácie (trucovania). Afekt sa veľmi ťažko v skupine spracováva, hrozí rozbitie skupinovej dynamiky. Výhodnejšie je spracovanie tejto situácie individuálne.

Diskusná časť skupiny sa rozvíja len veľmi pomaly, čo súvisí s rôznymi faktormi, ako je napríklad aktuálne naladenie skupiny, obsah diskusie, miera direktívy pri vedení skupiny atď.. Na začiatku je vhodné riadiť podmienky diskusie, to znamená nepovoliť a usmerňovať prekrikovanie, pomenovávať podtext niektorých komentárov a pokúšať sa vťahovať do diskusie všetkých prítomných. Deti si na pravidlá diskusie musia postupne zvykať. Často až po dlhšej dobe sú schopné sa sústrediť na svoje prežívanie a snažia sa o svojich pocitoch hovoriť. Majú menšiu schopnosť verbálnej komunikácie (malú slovnú zásobu) a nižšiu mieru empatie.

Dĺžka tejto časti skupiny je variabilná, prispôsobuje sa momentálnej potrebe členov, ich aktuálnemu nastaveniu pre diskusiu.

### **Nosná časť skupiny (hry s terapeutickým podtextom, metódy a formy terapeutického práce podľa aktuálneho problému).**

Táto časť skupiny je vzhľadom na potreby a možnosti detí najviac nosná. Dajú sa tu používať techniky z oblasti sociometrie (napr. diagnostika skupinových vzťahov), a predovšetkým nácvikové techniky k spolupráci, spoločnému riešeniu úloh či k nekonfliktnej komunikácii. Je možné využívať všetky možné formy skupinovej práce (hranie a prehrávanie rolí, arteterapia, muzikoterapia, psychogymnastika atď.). Pri používaní techník s prvkami súťaživosti a súperenia musíme byť veľmi ostražití.

Úlohou terapie je vyvolať v deťoch schopnosť sebareflexie, posilniť empatiu a schopnosť kooperovať s ostatnými. Pomocou hrovej aktivity, do istej miery riadenej vedúcim skupiny, si dieťa má možnosť zažiť pocity spolupatričnosti k skupine, prijatie a spoluprácu. Terapia má



prispiieť ku korekcii problémového správania vo vzťahu ku kolektívu. Hra je pre deti mladšieho školského veku najlepší prostriedok, ktorým je možné aktivovať ich osobnostný rast. Jej prostredníctvom dieťa môže prežiť a následne spracovať svoje pocity napätia, frustrácie, strachu, agresie alebo neistoty, učí sa reflektovať, rozumieť a zvládať vzniknuté emócie. Vedúci skupiny dieťa na ceste sebapoznávania hlavne sprevádza a pomáha pri navodzovaní zmien zabehnutých stereotypov. Vedúci skupiny dbá na to, aby boli všetky otvorené témy na konci vždy uzavreté.

Reflexia skupiny, skupinového diania (pochvaly, ocenenia).

Spôsob reflektovania výsledkov a dojmov zo skupinovej práce má podobné úskalia ako diskusia. Dá sa však pri niektorých technikách urobiť pre deti zaujímavou a ľahkou hravou formou (napr. rozhovor s novinárom, nahrávajúcim zážitky dieťaťa, vzťahujúcich sa k terapeutickému hre, modelujúcej dobrodružnú situáciu).

### ***Ukončenie skupiny (rituálne zhasnutie sviečky, pesnička).***

Ukončovací rituál môže byť ten istý alebo podobný ako privítací rituál. Mal by mať jednoduchú, hravú formu, ktorou uzatvárame danú aktivitu.

## **Metodické odporúčania**

Ak je nosná technika v programe skupiny náročná na výdrž (pozornosť, sústredenie), je dobré pred ňou a po nej zaradiť pohybovú uvoľňovaciu hru.

Prílišná direktíva pri vedení diskusie pôsobí rušivo, popiera spontánny prejav detí. Naopak krajne nedirektívne vedenie môže spôsobiť stratu spoločného cieľa a chaos. Riešením je kompromisný prístup.

Vedúci musí byť stále pripravený na obranu verbálne menej pohotových jedincov a mať na zreteli nízku frustračnú toleranciu niektorých detí.

Je dobré, ak si skupina na začiatku tvorí svoje pravidlá, vzniká tak predpoklad, že členovia vrátane dospelých si ich lepšie pamätajú a dodržiavajú.

Vedúci skupiny:

- musí sledovať čas a viesť ho tak, aby bolo všetko ukončené, deti by mali odísť pokojné a uvoľnené,
- sústavne kontrolovať vlastné nevládnuté emócie či napätia, ktoré by mohol preniesť na skupinu,
- vyvarovať sa predčasných interpretácií, pre ktoré jedinec či skupina nie sú zrelí a poskytovaní priamych rád,
- musí počítať s nepochopením ostatného personálu, ktorý sa cíti ohrozený,



- nepripustiť nadmerné pravidelné témy únikového charakteru, napr. týkajúce sa chodu ústavu a sťažností na personál.

Náročnosť terapeutického práce si vyžaduje okrem vzdelania aj vlastnú skúsenosť, terapeutický výcvik a supervíziu.

## Ukážky skupinových stretnutí

### Ukážka č. 1

**Názov nosnej témy: Privítanie, oboznámenie sa so skupinkou a tvorba pravidiel**

#### **Otvorenie skupiny**

Rituálny prvok: pesnička, predstavovanie členov skupiny

Vedúci skupiny vyzve členov, aby sa predstavili. Začína vždy od seba, nastaví latku. Pri predstavovaní povie: meno, priezvisko, odkiaľ je, niečo o práci, o rodine, záujmy a podobne. Dbáme, aby predstavovanie bolo bezpečné, napr. informácie o rodine. Dáme priestor ostatným členom skupiny na otázky.

#### **Diskusná časť skupiny**

Mapovanie nálady a atmosféry v skupine, možnosť všetkých zúčastnených niečo aktuálne skupine povedať, spýtať sa a diskutovať na aktuálnu tému. Ak diskusia viazne, použijeme techniku nedokončená veta: „Trápi ma, že...“, „Teší ma, že...“. Každý člen skupiny v kruhu má dokončiť najskôr vetu „Trápi ma, že...“, to nám zmapuje atmosféru a problémy v skupine. Na záver máme možnosť reagovať, alebo venovať sa jednotlivým problémom, ktoré deti prezentovali. Následne, ak je to vhodné, môžeme zaradiť pozitívnejšiu verziu nedokončenej vety „Teší ma, že...“.

#### **Nosná časť skupiny**

Vedúci skupiny pri prvom sedení oboznámi deti so zmyslom skupín, ktoré môžu mať rôzny názov, napr. skupinky: hovoríme sami o sebe, skupina pravdy a pod. Aj keď zdôrazníme prístupnou formou, že v skupine sa máme naučiť rozumieť sami sebe, a tým aj ostatným ľuďom, že sa pokúsime nájsť korene toho, čo nás mrzí a trápi, nastaviť sami sebe a navzájom zrkadlo, musíme počítať s tým, že spravidla táto informácia nestačí, ale že členovia skupiny musia mať vlastné skúsenosti, aby pochopili, čo je naším zámerom. Je namieste zo začiatku i niekoľkokrát zdôrazniť niektoré pravidlá a v priebehu procesu dbať o ich dodržovanie. Osvedčila sa spoločná tvorba pravidiel, ktoré sa napíšu a používajú aj pre prípad informovania nových členov alebo hostí.

#### **Ukážka pravidiel:**

Na skupinky chodím preto, aby som lepšie spoznal seba a svojich kamarátov a by sme si pomáhali riešiť problémy.





Na skupinke môžem hovoriť otvorene, za to, čo poviem, nemôžem byť potrestaný.

Na skupinke sa nevysmievam iným, neurážam, nevyhrážam sa a nepoužívam hrubé výrazy.

Keď hovorí jeden, ostatní počúvajú a neskáču mu do reči.

O tom, čo sa deje na skupinkových sedeniach, mimo skupinky nehovorím. Je to skupinkové tajomstvo, preto môžem hovoriť nebojácne a o všetkom.

Hovorím priamo, vždy oslovujem konkrétnu osobu zo skupinky.

Hovorím vždy za seba, neskrývam sa za „človeka“, za druhých.

Keď nechcem, aby sa o mojom súkromí hovorilo, mám možnosť povedať „stop“.

Hovorím to, čo chcem, čo cítim.

Iný človek sa môže zúčastniť skupinkového sedenia iba vtedy, ak s tým členovia skupinky súhlasia.

Skupinkové pravidlá platia pre všetkých jej členov, aj pre dospelých.

Skupinkové sedenia sú povinné pre každého.

### ***Reflexia skupinového diania, pochvaly, oceňovanie a pozitívne spätné väzby***

Hra - dávanie ruže, je veľmi dobrá technika na pozitívnu spätnú väzbu, oceňovanie v skupine navzájom. Inštrukcia je: „Dávam ti ružu, za ....“ napr. úprimnosť na skupinke, páčilo sa mi....a pod. Dospelí hrajú s deťmi, neovplyvňujú, komu dať ocenenie. Negatívne spätné väzby sa nedávajú. Hráme dovtedy, kým nebude mať ružu, ocenenie každý. Ak máme čas, môžeme hrať dlhšie, rozšíriť oceňovanie na správanie, vlastnosti a pod. Cieľom je, aby sa deti naučili dávať pozitívnu spätnú väzbu, zažili ocenenie, úspech a odišli zo skupinky pozitívne naladené.

### ***Ukončenie skupiny, pesnička, pozdrav***

Skupina končí záverečným rituálom, ktorý môže byť ten istý ako úvodný rituál, obľúbená pesnička s gitarou, pozdrav.

### ***Ukážka č. 2***

#### ***Názov nosnej témy: Koláč príčin umiestnenia do zariadenia***

#### ***Privítanie, otvorenie skupiny***

Rituálny prvok: pesnička, zvonček alebo gong.

#### ***Diskusná časť skupiny***



Mapovanie nálady a atmosféry v skupine.

Hra - vymenia si miesto, môže veľmi dobre mapovať náladu v skupine. Spočíva v tom, že podľa inštrukcie, ktorú zadá vedúci, si každý, koho sa to týka, vymení miesto. Napr. „Vymenia si miesto všetci, ktorí majú dobrú náladu“, „..... všetci, ktorých niečo trápi...“, „.... všetci, ktorí by sa chceli hrať“ a pod. Ak je hra dobre rozbehnutá, môžu inštrukcie zadávať deti. Hra môže mať charakter rozhrievacej aktivity na odľahčenie, kedy inštrukcie môžu byť napr. rovnaké oblečenie, alebo aj vtipné inštrukcie. Touto hrou môžeme veľmi dobre pripraviť deti na nosnú časť skupiny, napr. „Vymenia si miesto tí, ktorí nechodili do školy“, „.....ktorí mali 2-ku zo správania....“ a pod.

### **Nosná časť skupiny: Koláč príčin umiestnenia do zariadenia**

Vedenie skupiny vysvetlí aktivitu, motivuje deti k zamysleniu, prečo prišli do zariadenia. Vedúci môže predstaviť hlavné okruhy problémov ako škola, rodina, partia, zdravotný problém alebo iné, ktoré viedli k umiestneniu. Dieťa nakreslí kruh a odporučí sa mu urobiť kruhové výseky (rozdeliť kruh ako pizzu), veľkosť úseku je dobré vyznačiť aj v %, napr. problémy v škole 50% , kamaráti 20% a pod. Vzniknutý koláčový graf prezentuje každý v kruhu, ostatní môžu klásť otázky.

### **Reflexia skupinového diania**

Positívne spätné väzby od detí navzájom formou hry „Mám jeden bod“, pokračujú: „chcem oceniť konkrétne teba za prácu na tejto skupinke, lebo sa mi páčilo...“, „ako si pracoval...“, „zaujalo ma v tvojom koláči...“. Začínajú vždy dospelí, ktorí ukážu postup a nastaví latku spätnej väzby. Kto má najviac ocenení, bodov, získava ďalšie drobné ocenenie napr. cukrík. Hodnotenie formou jedného červeného bodu môžeme zaradiť ako rituál na konci každej skupiny. Okrem pozitívnej spätnej väzby majú deti zážitok dávania bodového hodnotenia, ktoré má hneď výsledok.

### **Ukončenie skupiny**

Pesnička, zvonček alebo sviečka.

### **Ukážka č. 3**

#### **Názov nosnej témy: Rozlúčková skupinka - Batôžtek na cestu**

#### **Privítanie**

Otvorenie spoločným rituálnym pozdravom Ahoj, pri ktorom všetky ruky členov skupiny dáme do kruhu a vytvorí slnko, alebo u menších detí chytenie sa za ruky.

#### **Diskusná časť skupiny**

Mapovanie nálady a atmosféry v skupine.

„Trápi ma, že... , Teší ma, že....“ začína dobrovoľník, alebo vedúci. Nedokončená veta, ktorú účastník dopovie, veľmi dobre mapuje atmosféru v skupine a dáva možnosti venovať sa aktuálnym problémom, ktoré deti trápia, vyventilovať problémy a spoločne hľadať riešenia.



### **Nosná časť skupiny: batôžtek na cestu**

Skupina diskutuje na tému odchodov zo zariadenia, kto sa teší na odchod a prečo. Oznámi odchod konkrétneho dieťaťa a vysvetlí techniku batôžtek, ktorá spočíva v tom, že členovia skupiny majú na cestu a pobyt doma napísať odkazy do batôžka. Každé dieťa dostane menší papier, na ktorý napíše pozitívne spätné väzby na pobyt v zariadení, rady, ako sa treba správať, na čo si dávať pozor, čomu sa vyhnúť a pod. Deti spontánne napíšu odkazy a darujú papiere odchádzajúcemu.

Po ukončení aktivity je možnosť zdieľať tieto odkazy hneď na skupine, ak s tým odchádzajúce dieťa súhlasí.

Hra môže mať modifikáciu s kufrom, kedy vedúci prinesie pripravený materiál, nakreslený kufrík alebo batôžtek, do ktorého deti vpisujú alebo kreslia odkazy. Pripravený kufror alebo batôžtek si môžu nakresliť priamo na aktivite. Úskalím tejto techniky je ustrážiť emócie, ako aj to, aby odkazy mali pozitívny charakter.

### **Reflexia skupinového diania**

Kocka - hra na uvoľnenie

Pomôcku tvorí väčšia hracia kocka a 6 inštrukcií, ktoré pripraví vedúci skupiny, napísaných na väčšom hárku:

1. Dokresli obrázok – účastník začne kresliť niečo na pripravený hárok papiera
2. Povedz tri ľubovoľné vety
3. Hod' loptičku do koša – účastník hádže pripravenú loptičku do pripraveného vedra
4. Dokonči vetu: Radšej by som práve teraz....
5. Daruj niekomu čarovnú loptičku
6. Pohladkaj niekoho

Členovia skupiny hádžu po jednom kocku a vykonávajú inštrukciu podľa toho, aké číslo hodia. Ak sú v skupine staršie deti, môžu si inštrukcie pred začiatkom hry vytvoriť samé.

### **Ukončenie skupiny**

Na rozlúčku opakujeme rituál pozdrav Ahoj, pri ktorom všetky ruky členov skupiny dáme do kruhu a vytvoria slnko, alebo u menších detí chytenie sa za ruky.



### **Výstup činnosti**

Výstupom každej činnosti je písomný záznam zo skupinovej aktivity.

## Doplňujúce informácie

### Použité zdroje

KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie neuróz*, 1. vyd. Praha: Avicenum, 1978.

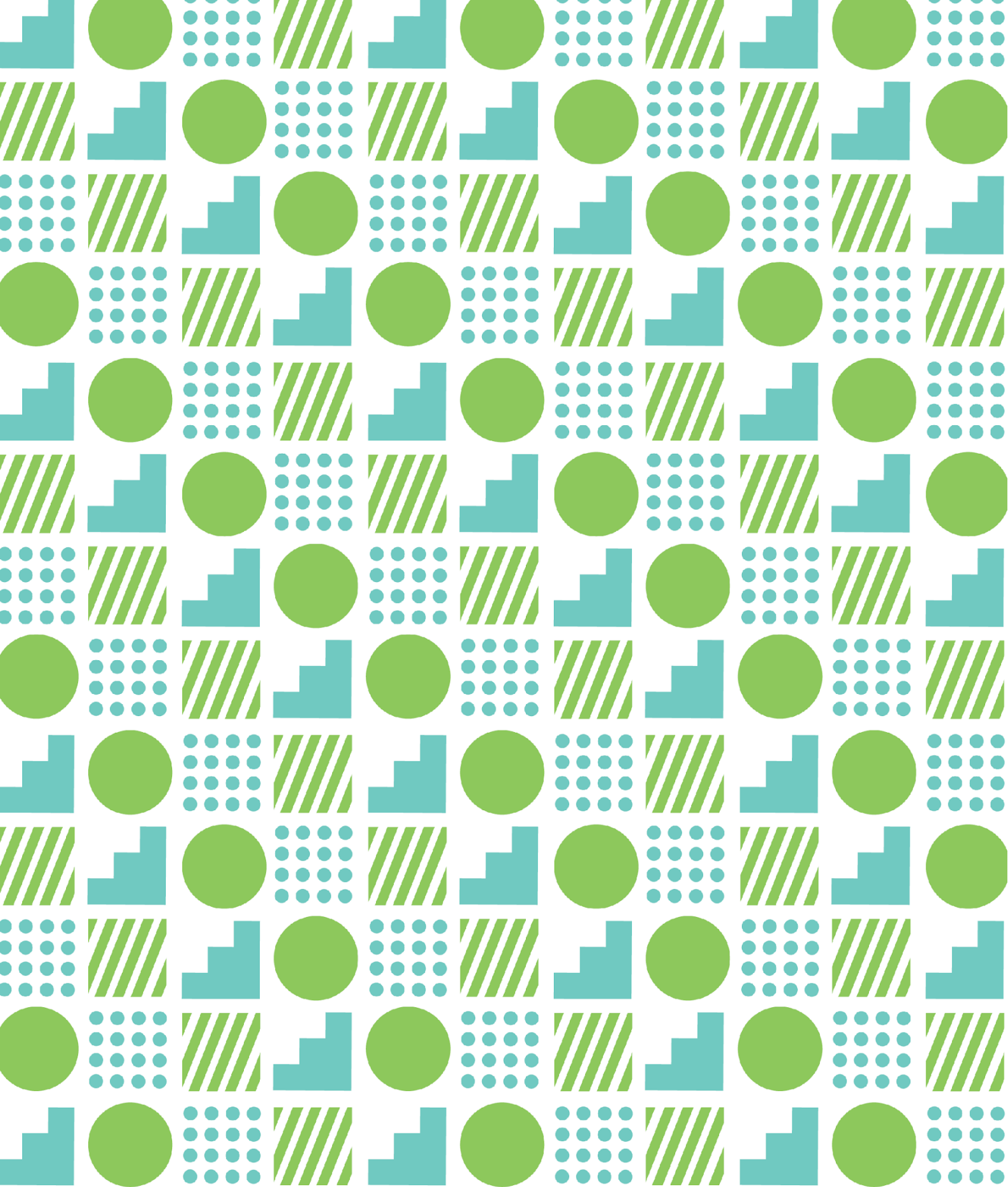
LABÁTH, V. - SMIK, J. 1991. *Expoprogram - Intervenčný program pre skupinovú prácu s deťmi a mládežou*, PRÍRUČKA, Psychodiagnostika Bratislava, 1991.

LABÁTH, V. - SMIK, J. - MATULA, Š. 2011. *Intervenčný program pre skupinovú prácu s deťmi a mládežou EXPOPROGRAM*. Univerzita Komenského v Bratislave 2011. 275 s. ISBN 978-80-223-2756-5.

ŠKOVIERA, A. 2019. *Terapeutická komunita v špeciálnych výchovných zariadeniach*. Ružomberok: VERBUM - vydavateľstvo Katolíckej univerzity, 2019. 76 s. ISBN: 978-80-561-0642-6.

ŠKOVIERA, A. - MURÍNOVÁ, Ľ. 2012. *Rodina a problémové dieťa v terapeuticko-výchovnej starostlivosti*. Bratislava: FICE – Národná sekcia v SR, 2019. 100 s. ISBN: 978-80-969253-5-3.





VÝSKUMNÝ ÚSTAV  
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE  
A PATOPSYCHOLÓGIE



**ŠTANDARDY**  
NÁRODNÝ PROJEKT

Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie  
k inklúzii a úspešnosti na trhu práce