

# **Vybrané postupy sociální práce se skupinou**

**Vladimír Mašát**

Tato publikace vznikla v rámci projektu *Inovace studijního programu Pastorační a sociální práce ETF UK (CZ.2.17/3.1.00/33279)* spolufinancovaného z prostředků Evropského sociálního fondu, státního rozpočtu České republiky a rozpočtu hlavního města Prahy.



Evropský sociální fond – Operační program Praha Adaptability  
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

© Vladimír Mašát, 2012  
Cover © Christina Dumalasová, 2012  
ISBN 978–80–86057–80–4

# **Vybrané postupy sociální práce se skupinou**

**Vladimír Mašát**

**Zdeněk Susa**

**Středokluky 2012**



## Obsah

1. Úvodem . . . . .	9
2. Stručné vymezení základních pojmů . . . . .	10
2.1. Metody sociální práce . . . . .	10
2.2. Vymezení rozdílu v individuální a skupinové práci . . . . .	11
3. Klasifikace skupin . . . . .	13
4. Sociální práce se skupinou . . . . .	16
5. Vymezení sociálně psychologického výcviku (SPV) vůči ostatním formám skupinové práce . . . . .	19
5.1. Rozdíly mezi SPV a skupinovou terapií . . . . .	19
5.2. Práce ve skupině – srovnání SPV a psychologického výcviku. . . . .	21
6. Specifické faktory skupinové práce . . . . .	29
6.1. Terapeutické faktory . . . . .	29
7. Terapeut: základní úkoly . . . . .	37
8. Vytvoření a udržení nové skupiny. . . . .	52
8.1. Budování kultury . . . . .	52
8.2. Vytváření norem . . . . .	52
8.3. Modelový účastník . . . . .	53
8.4. Příklady norem terapeutické skupiny. . . . .	53
8.5. Význam skupiny pro její členy. . . . .	54
8.6. Skupinové napětí . . . . .	55
8.7. Rizika terapeutovy transparence . . . . .	55
9. Výběr klientů . . . . .	57
9.1. Klienti zpravidla nevhodní pro sociální práci se skupinou . . . . .	58
10. Předčasné ukončení skupinové terapie . . . . .	60
10.1. Příčiny předčasného ukončení skupinové terapie. . . . .	60
10.2. Velikost skupiny . . . . .	61
10.3. Problémy s členstvím ve skupině . . . . .	62
10.4. Vyloučení klienta ze skupiny. . . . .	63

<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> . . . . .	<b>65</b>
1. Jak vést skupinu . . . . .	68
I. Budování důvěry . . . . .	73
2. Lžičkování (Williamson, 1993). . . . .	73
3. Skupinové role (Butler, 2001). . . . .	74
4. Házej! Vše se točí kolem jmen . . . . .	75
5. Vyřiknout jména . . . . .	78
6. Kruhové rozhovory . . . . .	78
7. Vespólný pozdrav . . . . .	79
8. Vizitky . . . . .	79
9. Jména . . . . .	79
10. Reportéři . . . . .	80
11. Otázky veselé i vážné . . . . .	80
12. Středověká ulička . . . . .	80
13. Portrét . . . . .	81
14. Jeleni a laně . . . . .	81
15. Podpisovka . . . . .	82
16. Na ostrově. . . . .	84
17. Závod nafukovacích balonků. . . . .	85
18. Já jsem a znám ... . . . .	86
19. Provázky v krabici . . . . .	87
20. Neboj se, povedu tě! . . . . .	88
21. Závod s kancelářskými sponkami . . . . .	89
22. Volejbal s nafukovacím míčem. . . . .	90
II. Předvídání rizika . . . . .	91
23. Akvárium (Christian a Tubesing, 1997). . . . .	91
24. Vrcholky a údolí (Christian, Tubesing, 1997) . . . . .	92
25. Horké křeslo . . . . .	92
26. Jméno . . . . .	93
27. Evoluce . . . . .	94
28. Psaní na záda . . . . .	94
29. Raději bych teď . . . . .	95
30. Trojka . . . . .	95
31. Seznam pochval . . . . .	96
32. Pocitová kostka. . . . .	96
33. Sebeocnění. . . . .	97
34. Vztah k vedoucímu . . . . .	97
35. Hrnečky . . . . .	98
36. Inzerát na seznámení . . . . .	99

37. Metafory . . . . .	99
38. Jako člen skupiny . . . . .	100
39. Příjemná ulička . . . . .	100
40. Joystick . . . . .	101
41. Stavba věže . . . . .	101
42. Závodý letadel . . . . .	102
43. Člověče, nezlob se . . . . .	103
44. Co mě hřeje u srdce . . . . .	105
45. Otevřete jim zafaté pěsti . . . . .	108
46. Čtyři fakta . . . . .	109
III. Společná práce . . . . .	111
47. Sochy s emocemi (Queen, 1994) . . . . .	111
48. Jak se zbavit stresu . . . . .	112
49. Kouzelná hůlka . . . . .	117
50. Strom . . . . .	121
51. Klíče . . . . .	122
52. Kresba postavy . . . . .	122
53. Erb . . . . .	123
54. Masky . . . . .	123
55. Vlastnosti . . . . .	124
56. Barevná kniha života . . . . .	125
57. Pohár energie . . . . .	125
58. Za koho mě máte? . . . . .	126
59. Životopisy . . . . .	126
60. Živočišný magnetismus . . . . .	127
61. Marek a Petra . . . . .	129
62. Aktivity pro ukončení skupiny . . . . .	131
<b>Seznam literatury . . . . .</b>	<b>140</b>
<b>PŘÍLOHY . . . . .</b>	<b>145</b>
Příloha č. 1	
Etické standardy Asociace specialistů ve skupinové práci . . . . .	145
Příloha č. 2	
Vybrané pojmy k tématu . . . . .	151





# 1. Úvodem

Tento text není míněn jako teoretický rozbor, ale pouze jako pokus o stručný praktický návod, s postřehy (snad užitečnými), které jsem během let nashromáždil, a to zejména díky skvělým zpětným vazbám studentů.

Věřím, že by mohl být inspirací mnohým zájemcům z řad sociálních pracovníků a socioterapeutů při jejich práci se skupinou.

Z hlediska formy se jedná o tzv. popisnou práci, která se snaží shromáždit dostupné informační zdroje o daném problému a systematicky je uspořádat, aby přenos získaných informací byl co nejefektivnější. Následující text je především deskriptivní kompilací pramenů, shromážděných během doby mé praxe, včetně zajímavých „příruček“ obsahujících různé návody a postupy pro práci se skupinou.

S přihlédnutím k tomu, že toto téma není dosud zpracované a proto postrádá „jednotný pojmový aparát“, jsem do Přílohy č. 2 umístil jako inspiraci některé výklady pojmů souvisejících s tímto tématem.

Jednou z forem práce s klienty (ale i se studenty) je snaha rozšířit repertoár jejich adaptivního chování a osvojit si nové sociální dovednosti.

Ve shodě s Bártlovou<sup>1</sup> soudím, že k osvojení nových dovedností nebo zdokonalení těch, které jsou profesně důležité, je třeba příslušné chování nejprve vidět, pak vyzkoušet a teprve potom tréninkem upravit. Protože se jedná o dovednosti sociální, musejí se předvádět, zkoušet a nacvičovat v sociálním kontextu, který v reálném světě představuje malá sociální skupina.

---

1 Bártlová, R.: Výcvik sociálních dovedností. Ústí nad Labem, UJEP 2006.

## 2.

### Stručné vymezení základních pojmů

#### 2.1. Metody sociální práce

Sociální práce čerpá část své teoretické výbavy z jiných vědních oblastí jako je psychologie, sociologie, pedagogika, právní vědy apod. Jen v menší míře jsou teorie sociální práce generovány přímo v jejím rámci (např. úkolově orientovaný přístup). V sociální práci se běžně setkáváme s využitím teorií vzešlých z jiného oboru. Originalita teoretické výbavy sociálních pracovníků nespočívá vždy v její původnosti, nýbrž ve zvláštním způsobu jejího užití. Specifičnost využití teorií v oboru sociální práce tkví především v jejich přímé adaptaci pro řešení problémů klientů. V sociální práci dochází jak na teoretické, tak na praktické úrovni k dovtváření teorií, aby umožňovaly vnímat člověka jako celistvou bytost zakotvenou v prostředí.

Metody sociální práce jsou „*specifické postupy sociálních pracovníků definované cílem nebo cílovou skupinou.*“<sup>2</sup> Cílem podle Matouška pak může být poskytnutí materiální pomoci, úřední výkon, poradenství, komplexní pomoc, výzkum apod...<sup>3</sup> Cílovou skupinou je potom klientela.

Můžeme rozlišovat tři typy sociální práce, a to sociální práce probíhající na mikroúrovni, střední úrovni a makroúrovni.

Pod termínem **mikroúroveň** (mikropraxe) si můžeme představit případovou práci (práce s jednotlivcem). Náplní práce je podpora klientových schopností a vyrovnání se s problémem. Hlavní činností je poradenství.

Práce se skupinou a rodinou, tedy **střední úroveň** (někdy označována jako mezopraxe). Náplní mohou být například aktivity se skupinou<sup>4</sup>. Cílem je v tom případě nespécifická skupinová terapie, zjištění, jak působíme na lidi, náhled... Práce s rodinou představuje aktivity, které jsou již zaměřené úžeji.

A **makroúroveň**, (makropraxe) je vlastně práce s komunitou, nebo vypracování návrhů systémových změn. „*Komunitní práce spočívá v organizaci akcí místního společenství, jejichž cílem je naplnění určité potřeby nebo řešení místního problému.*“<sup>5</sup>

---

2 MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003, str. 107.

3 MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003, str. 107.

4 MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003, str. 14.

5 MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003, str. 14.

V tomto případě se tedy budeme věnovat oblasti úrovně tzv. mezopraxi, tedy sociální práci se skupinou. Tento přístup získává stále více pozornosti, jak o tom svědčí např. diplomní nebo bakalářské práce.<sup>6</sup>

V nadnárodní úrovni bych rád při této příležitosti upozornil na stránky Association for the Advancement of Social Work with Groups Inc. (AASWG). Čtenáře odkazují na velmi podnětný soubor standardů pro sociální práci se skupinou a etický kodex, rovněž na bohatou literaturu k tomuto tématu.

Cílem tohoto textu je nabídnout studentům sociální práce základní pohled a vodítka pro využívání her a techniky, zaměřených na sebepoznání a sebepojetí, komunikační dovednosti apod. s upozorněním na možná úskalí a nebezpečí.

## 2.2. Vymezení rozdílu v individuální a skupinové práci

V určitém smyslu lze tvrdit, že individuální forma sociální práce neexistuje, protože sociálně pracovní vztah vždy klienta včleňuje do skupinových vazeb (přínejmenším vůči sociálním pracovníkům a rodinným příslušníkům nebo přátelům klienta). Některé teorie sociální práce však odlišnosti individuální a skupinové sociální práce zcela popírají nebo ignorují.

Historicky se skupinová sociální práce vyvíjela přínejmenším částečně odlišně a odděleně od individuální práce a odlišovala se od ní jednak svým zaměřením, jednak využíváním sociální a psychologické skupinové dynamiky.

Skupinová sociální práce je založena na empirických zkušenostech s vývojem skupin orientovaných na cílovou činnost (předběžný společný zájem, formování, dělba moci a kontroly, tvorba úzkých vztahů, diferenciací, rozpad). Využívá se v ní také znalosti skupinového sociálního chování (vůdcovství, dělba funkcí a pravomocí, povaha cílů a jejich dosahování, dosahování konformity a zvládání kontroverzí, apod.).

Budeme pracovat s termíny jako teorie, metoda a technika. Nabízím dohodu, co bychom si pod nimi mohli představovat.

**Teorie** – označení se používá pro popis logického vysvětlení vzájemných vztahů daného souboru faktů, které byly teoreticky ověřeny nebo takové ověření umožňují. Teorie je vytvářena procesem, v jehož průběhu se fakta uspořádávají

6 Např. KAMENCOVÁ, Magdaléna. Řešení konfliktu pomocí sociálních her [online]. 2007 [cit. 2012-06-10]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Tomáš Čech. Dostupné z: <is.muni.cz/th/79700/pedf\_m/>.

Nebo: RAŠKA, M. Skupinová sociální práce s lidmi bez přístřeší [online]. 2011 [cit. 2012-06-10]. Bakalářská práce. Ostravská univerzita v Ostravě, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Tomáš Šobáň. Dostupné z: <theses.cz/id/5wcbg8/>.

do smysluplného, koherentního vztahu a hledají se jejich vzájemné vztahy. Neměly by být pouze znalostí pro znalost, ale pro využití v praxi.

**Metoda** – metodou míníme obvykle postup nebo způsob uplatňovaný k dosažení stanoveného cíle nebo získávání určitých výsledků, způsob nějakého účelného jednání, promyšlený, utříděný postup. Metoda vychází z příslušné teorie, je v ní organicky zakotvena, teorie metodu legitimizuje.

**Technika** – je konkrétním nástrojem metody k dosažení určitého cíle. Vůči technice je metoda nadřazeným pojmem.

S mnohem větším zřetelem na náš cíl definuje tento pojmový aparát Valenta: „Metoda – způsob postupu k cíli ve výchově či vyučování – budiž pojem překrývající pojmy ostatní a kdykoliv je zastupující, ale i s vlastní specifikou ve vícevrstevnatosti obsahu pojmu (např. metoda Stanislavského na jedné a metoda rozhovoru na druhé straně) i v tom, že jej nebudu využívat příliš pro označení jednoduchých či mechanických postupů.

Ty budiž zvány spíše pojmem následujícím:

Techniku chápu především jako mechaničtější metodu, ne příliš složitou, ne vždy výrazněji tvůrčí (i když i tak může být), jasněji strukturovanou – např. pád důvěry, kdy jeden hráč padá (jako prkno) a druhý jej spadnout na zem nenechá a zachytí.

Cvičení jeví se býti skutečně postupem cosi nacvičujícím, trénujícím, opět spíše mechaničtější povahy (např. dechová cvičení v hlasové výchově, ale i nácvik např. některých asertivních dovedností ap.).

Hra pak opět může být vším předchozím, pro mne v tomto textu má však příděch větší přítomnosti fikce než třeba technika“<sup>7</sup>.

---

7 Valenta, J.: Dramatická výchova a sociálně psychologický výcvik. ISV Praha.

### 3. Klasifikace skupin

Slovo skupina se volně užívá bez nějaké definice. V obecném významu se může jednat o skupinu hudební, extrémistickou nebo skupinu lidí čekajících na vlak.

Pokud mluvíme o skupině s přívlastkem sociální, jedná se pouze o skupinu, která je složena z lidí a která je navzájem vnitřně propojena. Ne všechny skupiny lidí lze proto nazvat sociálními. Shluk lidí čekající na autobus nebo vlak netvoří sociální skupinu, protože nejsou vnitřně a funkčně propojeny. Jediné, co mají společné, je pouze autobus či vlak, jehož příjezd očekávají. Spojují je tedy pouze situační okolnosti – nachází se ve stejném čase na stejném místě, případně dělají shodnou činnost. Takovému shluku se nazývají agregáty.

Pojetí sociální skupiny se u jednotlivých autorů poměrně liší. Obecně lze říci, že sociální skupina je množina jednotlivců, pro niž jsou typické následující znaky – interakce, komunikace a organizace. Jinak řečeno jsou to osoby nacházející se navzájem v meziosobních vztazích, komunikují spolu, jejich vztahy jsou strukturované do hierarchicky uspořádaných pozic a rolí. Uznávají společně stanovené normy a zároveň směřují ke společně stanovenému cíli. Jsou si vědomi svého členství ve skupině a jsou na skupině svým způsobem závislí.

Sociální skupina je tedy skupina složená z osob, které spojuje, více než čas a místo, totožná činnost, společné znaky, případně podobné potřeby či cíle, jak uvádí Hermochová<sup>8</sup>.

Již v roce 1970 uvádí autor publikace „Group Process“ P. B. Smith, že o společenských skupinách bylo vydáno více než 3200 anglických publikací. Proto v odkazu na ní pouze stručně uvádím

**Základní informace týkající se společenských skupin se rozdělují do dvou kategorií:**

- skupinová struktura,
- skupinová dynamika.

**Do skupinové struktury patří třídění skupin podle velikosti na:**

- malé (2–15),
- střední (15–40),
- velké (nad 40).

8 Hermochová, S.: Teambuilding. Praha, Grada 2006.

**Strukturu vztahů či způsoby vztahů dělíme na:**

- formální,
- neformální.

**Potřeby, které skupina uspokojuje, dělíme na:**

- primární,
- sekundární.

**Podle typu vztahu jedince ke skupině dělíme skupiny na:**

- členské,
- referenční.

**Podle doby existence dělíme skupiny na:**

- trvalé,
- dočasné.

**A v neposlední řadě podle zařazení jedince do skupiny na:**

- MY,
- ONI.

Z pohledu sociální práce bych rád upozornil na členění Havránkové (in Matoušek<sup>9</sup>) používající následující dělení skupin

1. Skupiny homogenní – např. skupina drogově závislých adolescentů, skupina týraných žen.
2. Skupiny úkolově zaměřené, které řeší konkrétní problém.
3. Psychoterapeutické skupiny, které mají mnoho podob, ať jde o teoretickou orientaci (psychodynamická, gestalt, transakčně-analytická), nebo o klientelu, která zahrnuje chronické psychotiky, pro něž je důležitá resocializace, nebo neurotiky dekompenzované, dobře adaptované, lidi trpící celou škálou závislostí, příp. jedince, kteří pracují na svém osobním růstu.
4. Svépomocné skupiny založené na vzájemné pomoci a podpoře.
5. Skupiny pro výcvik lidských vztahů – skupiny setkání (encounter), skupiny výcviku v senzitivitě, T-skupiny (skupiny tréninkové). Původně měly sloužit k výcviku vedoucích pracovníků v efektivním jednání s lidmi. Přišly s proudem humanistické psychologie v šedesátých letech 20. století, zaznamenaly velký rozmach a svůj zenit mají za sebou.
6. Skupiny zaměřené na dosažení sociálních cílů – práce s mládeží, práce s komunitou.

---

9 Matoušek, O. a kol. Metody a řízení sociální práce. Praha: Portál, 2003.

Dalšími charakteristikami, které se v souvislosti se skupinami uvádějí, jsou atributy, které se týkají spíše obsahu činností, kterými se daná skupina zabývá, tedy např. zájmové skupiny, politické, umělecké, školní třídy, vojenské útvary, pracovní skupiny, obyvatel domů, sousedské skupiny apod.

Jde tedy vesměs o popisné charakteristiky, z nichž některé jsou skupině připsány trvale (velikost), jiné se mohou v průběhu existence skupiny měnit (formální x neformální).

Z hlediska využití těchto charakteristik pro reálnou práci se skupinou jsou sice důležité pro první orientaci – něco jiného je pracovat s velkou sekundární formální skupinou na rozdíl od malé primární; ovšem důsledky těchto rozdílů se daleko důsledněji zabývá skupinová dynamika. Ta vznikala jako výraz společenské potřeby – skupiny jsou důležitým článkem, kde se prolínají a setkávají zájmy společnosti a zájmy jednotlivců. Skupiny jsou prostředím, ve kterém se jedinec sociálně formuje a zároveň svým jednáním skupinu ovlivňuje. Zejména v souvislosti s industrializací společnosti roste zájem o procesy, které ve skupinách probíhají, a vznikalo mnoho pracovišť, na kterých byly tyto procesy systematicky zkoumány, a to jak v laboratorních podmínkách, tak v reálných situacích.

Pokud se člověk cítí osamocený a izolovaný, často společenství aktivně vyhledává. Každý člověk je jedinečný a má své specifické potřeby. K jejich naplnění proto každý člověk potřebuje jinou skupinu.

Podle Havránkové<sup>10</sup> hraje skupina podstatnou roli obzvlášť v životě člověka s duševním onemocněním, který si často připadá se svým problémem sám nebo přímo vyčleněný ze společnosti „normálních“ lidí. Toto setkání mu přináší úlevu, zjištění, že není ve své situaci sám, že i jiní lidé se potýkají se stejným trápením. Otevírá se mu tím možnost mluvit o svých starostech, dosud jakoby nesdělitelných, s někým, kdo má podobné těžkosti a rozumí mu. Ve skupině může zároveň postupně překonávat bariéry v komunikaci, a tak lépe komunikovat mimo skupinu ve svých osobních vztazích. Získává prostor pro výměnu informací, názorů, myšlenek a zkušeností i pro vytváření nových pohledů na řešení problémů.“ Skupiny jsou přirozeným kontextem pro mnohé denní aktivity a významně ovlivňují myšlení, cítění i jednání svých členů. Malé skupiny mohou být účinnou silou k dosažení individuálních i společenských změn“. Člen se tak ve skupině může naučit dle Havránkové<sup>11</sup> přijatelnějším způsobům chování, skupina mu navíc poskytuje terén pro testování a doladování těchto nově osvojených způsobů.

10 in Matoušek, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003.

11 in Matoušek, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003.

## 4. Sociální práce se skupinou

Člověk je sociální bytost, proto žije většinu života ve formálních a neformálních sociálních skupinách.

Skupina pomáhá člověku uspokojovat jeho potřeby, učí se v ní poznávat jiné lidi a sebe sama, řešit různé životní situace. Pro práci se skupinou hovoří mnohé.

Jak upozorňuje např. Viers: „*V éře řízené péče, klesajícího objemu lékařských výkonů hrazených pojišťovnou a stoupajícího počtu klientů je skupinová terapie považována za výhodný, často i optimální způsob poskytování terapeutických služeb jednotlivcům, párům i rodinám (Buchele a Price, 1995; MacKenzie, 2002; Villeneuve, 2001). Členové skupiny spolu mohou zároveň soucítit, lichotit si i motivovat jeden druhého. Něco takového je jedinečné pro skupinovou terapii a přispívá to k její oblíbě a úspěšnosti. Celá řada odborných studií dokazuje, že skupinová terapie je minimálně stejně účinná, ne-li účinnější než terapie individuální (Fuhriman a Burlingame, 1994; McRoberts, Burlingame a Hoag, 1998).*“<sup>12</sup>

Skupinová práce není výhodná pouze z ekonomického hlediska využití času a peněz (více klientů na jednom sezení), ale je podstatné, že monitoruje interpersonální charakter mnohých problémů. Proto je pochopitelné, že problémy tohoto typu se mohou efektivněji řešit v sociální interakci s jinými lidmi, což umožňuje právě skupinová práce.

O využití skupinové práce bylo již napsána celá řada odborných prací, v zásadě je ale možné rozdělit tyto skupinové aktivity do dvou kategorií. První, která vychází z psychologických kořenů a škol, prvotně čerpá ze zkušeností z psychoterapeutických skupin, dále tzv. T-group skupin a různých dalších výcvikových typů skupin. Tato rovina nabízí informace o fungování skupiny, ovlivňování dynamiky a dosahování cílů důležitých pro klienta.

Druhý typ se většinou orientuje na týmy a management a jsou to většinou překlady, často importované z jiných kultur. Cílem těchto publikací bývá vysvětlení a výuka manažerských dovedností důležitých pro řízení a vedení podřízených a koordinaci výkonů celého týmu.

Odborníci, kteří se zabývají skupinovou prací, proto mohou přicházet z celé řady prostředí a profesionálních zázemí – se skupinami obvykle pracují psychologové, manželští a rodinní poradci, sociální pracovníci, terapeuti, pracovníci preventivní péče, zdravotní sestry, psychiatři, kazatelé i učitelé. Skupinovou terapii

<sup>12</sup> Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, s. 19, Portál.



Je využít k léčbě tak rozdílných diagnóz, jako jsou poruchy nálad a myšlení, nadužívání návykových látek a závislost na nich, nefunkční vztahy a otázky rodičovství. Skupinová terapie může mít různou délku trvání a může být použita jako prevence, léčba, krátkodobé poradenství v době krize, jako zdroj podpory či při rehabilitaci.

Skupinová terapie může být také použita v celé řadě prostředí. To činí ze skupinové terapie téměř univerzální léčebný postup.

Práce se skupinami požaduje, aby odborníci používali jiné postupy, než jaké obvykle využili při individuální terapii. Tito pracovníci musí najít cestu k tomu, aby dokázali spojit klienty, z nichž každý má své specifické potřeby, do sepnuté skupiny, v níž klientům nebude činit problém probírat osobní a často bolestivá témata.

Za prozatímní závěr lze považovat často uváděnou formulaci, že výcvik může být – stejně jako kterýkoli vynález, lék či nástroj – velmi užitečný, je-li ho užito v přiměřené době a užívá-li ho člověk, který ho ovládá. Neadekvátní použití či „subklinické“ dávky nejsou vhodné. Postupy mají potenciál prospět i uškodit.

Přes uvedená úskalí, která jsou již všeobecně známa, převažuje kladné hodnocení skupinové práce a skupinového výcviku, ve kterém se zejména zdůrazňuje, že:

- a) účastníci získávají skupinovým výcvikem a skupinovou zkušeností větší schopnosti k reflektovanému prožívání a rozpoznávání základních skupinových sil a svého vlastního přínosu k těmto silám,
- b) dochází k získávání sociálních dovedností, např. dovednost komunikovat, akceptovat druhé, interagovat, kooperovat a pod.,
- c) dochází k obohacení vlastního života zkušeností ze setkání s novými lidmi.

### Terapie nebo práce se skupinou?

Pojmenování terapie podle Matouška<sup>13</sup> je „obvykle používáno ve smyslu léčba, léčebný program, jehož cílem je zmírnění či odstranění nežádoucího stavu jednotlivce nebo rodiny“. Přestože v současné době je terapie spojována především s léčbou, v původním významu slova znamenala podporu.<sup>14</sup> Odtud se tedy používá kromě označení terapeutická skupina i název podpůrná skupina.

13 Matoušek, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003.

14 Matoušek, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003.

V českém prostředí je snaha pojem terapie spojovat s obory s vyšší prestiží (medicína, psychologie), a odpírat tím právo na jeho užívání dalším pomáhajícím profesím<sup>15</sup>. Nicméně jak vyplývá z výše uvedených definic, může mimo jiné i sociální pracovník a sociální pedagog slovo terapie plným právem užívat (Matoušek, 2003). Terapie tedy už není doménou pouze psychologů a lékařů-psychiatrů. I sociální pracovník nebo sociální pedagog se tedy může stát vedoucím podpůrné skupiny, a zároveň odborníkem, psychoterapeutem. Musí však absolvovat dlouhodobý psychoterapeutický výcvik. V současné době existuje velké množství těchto výcviků a jednotlivé organizace kladou na zájemce odlišné nároky týkající se věku, dosaženého stupně vzdělání, některé požadují vzdělání humanitního zaměření.

Absolventi těchto výcviků mohou své znalosti uplatnit, např. ve zdravotnických zařízeních, v zařízeních sociální péče, ochranné a ústavní výchovy, ale především v neziskovém sektoru.

V sociální práci lze tedy podpůrných skupin velmi dobře využít. Nejužitečnější jsou teoretická východiska, metody a techniky především z oblasti psychologie a psychoterapie. Tento vztah však není pouze jednostranný, sociální práce obohacuje tyto výchozí obory o netypické zkušenosti a zvláštnosti.

---

15 „**pomáhající profese**“ – skupina povolání, jejichž náplní je profesní pomoc druhým lidem (např. lékaři, psychologové, psychoterapeuti, zdravotní sestry, sociální pracovníci, sociální pedagogové, učitelé, speciální pedagogové, poradenští pracovníci, duchovní apod. (Géringová, 2004).

## 5. Vymezení sociálně psychologického vycviku (SPV) vůči ostatním formám skupinové práce

### 5.1. Rozdíly mezi SPV a skupinovou terapií

Jsou zde znaky určité příbuznosti. V obojím se zdůrazňuje rozvoj osobnosti a rozvoj tvořivého potenciálu. Stejně se posilují obdobné způsoby chování: jasná komunikace, schopnost vytvářet nové, hlubší mezilidské vztahy, ochota do jisté míry brát na sebe riziko, když člověku o něco jde, adekvátní flexibilita, schopnost kontrolovat své chování a zároveň schopnost být v danou chvíli autentický, prohloubená sociální percepce, schopnost realistické interakce a kooperace, citlivost na jevy skupinové dynamiky, akceptování druhých, tolerantní přijímání nových informací, otevřenost a důvěra, vzhled do vlastních motivů a pohnutek v jednání atd.

Podobnost je často i v používání obdobných technik, mechanismů učení i pravidel, která se při těchto postupech uplatňují. Kromě toho lze říci, že mnozí trenéři vedou vycvikové skupiny tak účinně, že u některých účastníků lze vidět výsledek takřka jako výsledek procesu terapie. Všechny tyto okolnosti a ještě řada dalších vedou k závěru, že není vždy možné vést zcela jasnou hranici mezi skupinou, ve které je realizován proces skupinové psychoterapie a skupinou, kde probíhá intenzivní SPV.

Rozdíly jsou především vnějškové:

- a) vycviková skupina pracuje obvykle delší dobu, než je tomu u skupiny psychoterapeutické.
- b) Terapeut má ve skupině odlišnou pozici než vedoucí ve vycvikové situaci.
- c) Účastníci vycviku vidí vedoucího realističtěji než klienti v terapii – vidí rozdíl mezi sebou a vedoucím pouze v objemu určitého profesionálního vědění.
- d) Cílem vycvikové skupiny je často i to, aby se členové naučili dovednosti řídit skupinu.

Ve skupinové terapii je vedoucí viděn daleko méně realisticky, do jeho role patří nehovořit o sobě a o svých problémech a nesnažit se klienty naučit tomu, co sám dělá. Poněkud jiná situace je ve skupinovém vycviku terapeutů. Vzhled do postupů terapeuta je podáván velmi diferencovaně, podle příslušnosti k terapeutickému směru a do jisté míry i ve vztahu k osobnosti terapeuta.

Důležitější jsou však rozdíly jiné: vycvikové skupiny se sestávají z lidí, kteří až dosud normálně fungovali ve svých sociálních rolích, chtějí se nejvíce rozvinout, získat vyšší úroveň sociálních dovedností. Do skupiny terapeutické přivedou

klienta už vzniklé obtíže, které v životě má – jsou zcela jinak motivovaní, jde jim často o to, aby vůbec mohli přežít. Dalo by se říci, že terapeutická skupina je orientována na přežití, výcviková na zvýšení kompetence v sociální oblasti.

Další rozdíl je patrný zejména v úvodní a závěrečné fázi. Začátek SPV je spojen s určitou nejistotou účastníků, ale v podstatě jsou tam účastníci s relativně vysokým stupněm sebejistoty. Klienti v terapii jsou ve větší tenzi.

Positivní sociální změny, k nimž je možno se dopracovat při sociálně psychologickém výcviku, mají i psychoterapeutické aspekty, nejde však o psychoterapii<sup>16</sup>.

Velkým problémem výcvikových skupin jsou účastníci, kteří vlastně patří do terapie, protože mají vážné osobní problémy. Čím více se výcvikové skupiny otevírají veřejnosti, tím je větší riziko, že se do výcvikové skupiny dostanou i lidé, kteří by spíše potřebovali pomoc terapeutickou. Jediným zodpovědným řešením je sdělit šetrně ale otevřeně v individuálním rozhovoru dotyčnému, že výcvikové zaměřená skupina mu nemůže pomoci vyřešit tyto problémy a doporučit konzultaci s odborníkem.

Jak zdůrazňuje Hermochová, většina neúspěchů v SPV i vážných chyb ve vztahu k jednotlivci i celé skupině má svůj základ v tom, že se výcvikového programu účastní osoby, pro které tato účast supluje terapii. Ani když vedoucí má terapeutický výcvik i praxi, neměl by se pokoušet stát vůči části skupiny v roli vedoucího a vůči jiné v roli terapeuta (Hermochová, 1988)<sup>17</sup>.

O tom jak s tímto problémem zacházet více v části týkající se výběru členů skupiny. Krátce řečeno, dobrý vedoucí (terapeut) by se měl postarat, aby se klient potřebující terapeutickou skupinu nestal členem výcvikové skupiny.

Pro všechny typy sociálního výcviku platí některé základní charakteristiky:

- Jde o miniaturizovaný model společnosti,
- Pracuje se s procesy ve skupině,
- Jde o intenzivní, záměrně navozený proces učení,
- Probíhající proces učení je podporován atmosférou psychického bezpečí,
- Je zvýrazněna role členů skupiny (proti roli vedoucího).

Základní podmínkou je, že účastníci přejímají osobní zodpovědnost za to, co ve skupině probíhá i za své vlastní učení. Program t-skupin je možno strukturovat jen z části – hlavním obsahem jsou procesy, které aktuálně probíhaly – trenéři jejich vznik a průběh podporují, mohou je i navozovat, aktuální průběh je však dán skladbou účastníků, jejich vzájemnými interakcemi, chováním, pocity a reakcemi ve skupině. Tím, že program skupiny není plně strukturován, je dán prostor pro

16 Kožnar, J.: Skupinová dynamika (teorie a výzkum) Praha 1922.

17 Hermochová, S.: Sociálně psychologický výcvik II. Příručka pro vedoucí skupin. Praha. SPN 1988.

projevování právě těch jevů, na které chce výcvik upozornit. Členové využívají prostoru, jež jim je dán v rámci výcviku, každý svým charakteristickým způsobem. Právě to se stává předmětem diskuse a rozborů (Slaměník a Výrost, 2001).<sup>18</sup>

## 5.2. Práce ve skupině – srovnání SPV a psychoterapeutického výcviku

Nejrůznější terapeutické směry vytvořily neuvěřitelné spektrum nejrůznějších her. Některé techniky z této oblasti se mezitím staly klasickými terapeutickými rituály, které jsou realizovány stejným způsobem v tisících terapeutických skupin. Jiné jsou jednotlivými therapy modifikovány tak, že odpovídají zvláštním potřebám jen jedné konkrétní skupiny. Nespočet různých variant her vzniká až v okamžiku, kdy to skupinová situace vyžaduje ať už zásahem terapeuta či klientů. Variabilita a šíře herních situací je takřka neomezená. Pokud jde o jejich intenzitu, sahá spektrum od her, kterými se účastníci seznamují ve stylu společenského večírku, až k terapeutickému uspořádání, které vyvolává citové reakce v síle, kterou by nikdo z účastníků nepředpokládal. Některé z těchto her jsou tak účinné a silné, že jich smí využívat jen zkušený terapeuti, jiné v sobě neskrývají žádné nebezpečí a přesto jsou tak užitečné, že by měly být užívány v každé školní třídě (Hermochová, 1988)<sup>19</sup>.

Mezi sociálně psychologickým výcvikem, skupinovou psychoterapií a výcvikem ve skupinové psychoterapii jsou poměrně úzké vztahy. Skupinová psychoterapie v sobě obsahuje celou řadu prvků sociálně psychologického výcviku, je vlastně v jistém smyslu jeho variantou, která zahrnuje nejhlubší, nejosobnější a nejvnitřnější hlediska při práci s účastníky. Podobně výcvik ve skupinové psychoterapii musí kromě svých zvláštností zaměřených na psychodynamiku osobnostních problémů a psychopatologických jevů zahrnovat i většinu prvků, které jsou obsaženy v sociálně psychologickém výcviku. A naopak některé varianty sociálně psychologického výcviku v sobě obsahují i mnohé psychoterapeutické prvky<sup>20</sup>.

I přes značné podobnosti mezi výcvikem psychoterapeutickým a sociálně psychologickým mezi nimi existují poměrně jasné rozdíly, které by měl mít zejména vedoucí výcvikové skupiny na paměti a měl by se snažit zachovávat určitou relativní čistotu daného stylu práce. Zásadní koncepční rozdíl vyplývá z toho, komu je určena skupinová psychoterapie a s kým se pracuje při sociálním tréninku.

18 Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.) (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.

19 Hermochová, S.: *Sociálně psychologický výcvik II*. Příručka pro vedoucí skupin. Praha. SPN 1988.

20 Kožnar, J.: *Skupinová dynamika (teorie a výzkum)* Praha 1922.

Členové sociálně psychologické výcvikové skupiny nemají být lidé psychicky nemocní nebo narušení<sup>21</sup> (Kožnar, 1992).

Oba typy skupin mají blízko ke skupinám psychoterapeutickým. Bylo by možné vidět v nich hnutí preventivní, rozšiřující psychoterapeutické působení na jedince, kteří nevyhledávají léčbu. V určitém smyslu se cíle všech těchto skupin překrývají – vždy jde o to pomoci člověku žít intenzivněji s optimálním využíváním vlastních možností. Blízkost je možné dokumentovat i analýzou metodologického vybavení – všechny směry mnohdy užívají stejné metody, vzájemně je přebírají a adaptují pro své potřeby (Slaměník a Výrost, 2001)<sup>22</sup>.

Sociálně psychologický výcvik má dle Kožnara<sup>23</sup> tyto cíle:

- Výuka, výcvik určitých specifických sociálních dovedností, jejich zlepšení (senzitivita, komunikace, asertivita, kooperace, vedení diskuse, řešení problémů atd.).
- Získání dovedností řešit interpersonální konflikty a problémy.
- Porozumění skupinovým interakcím.
- Optimalizace vlastního organizačního, pracovního, výchovného či jinak dle profese specifikovaného počínání.
- Zlepšení a prohloubení sebepoznání na interakční úrovni, což v psychoterapeutické terminologii znamená zlepšení interpersonálního náhledu a uvědomování si odevzy vlastního působení na druhé lidi.

Cíle psychoterapeutického výcviku bychom mohli stručně a souhrnně vymezit takto:

- Pochopit a naučit se pracovat s intrapsychickou dynamikou u sebe i u druhých, prohloubit své vlastní sebepoznání na všech úrovních.
- Poznat a pochopit podstatu skupinových procesů naučit se pracovat se skupinovou dynamikou.
- Poznat a cvičit se ve využití těch procesů učení, které jsou ve skupinové psychoterapii efektivně použitelné.
- Optimalizovat vlastní názory, postoje, vztahy, prožívání a chování a osvobodit se od nepřiměřených zábrán a bloků a přispět i k osobnímu zrání a růstu.
- Objevit, nalézt a propracovat vlastní styl terapeutické práce.

Pro některé cvičitele sociálně psychologického výcviku je to, co tento výcvik dává, jaksí málo a mají tendenci uplatňovat i při sociálním tréninku co nejhlubší záběr psychoterapeutický. Tento je totiž lákavější, neboť je napínavý, tajuplný,

---

21 Kožnar, J.: Skupinová dynamika (teorie a výzkum) Praha 1922.

22 Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.) (2001). Aplikovaná sociální psychologie II. Praha: Grada Publishing.

23 In – Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.) (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.

méně předvídatelný, dramatičtější a propůjčuje vedoucím zdání větší moci a mysteriозnosti. Snad právě tímto nerespektováním odlišnosti a možností obou typů výcviku ztrácejí potom oba přístupy na účinnosti jak u jednotlivců, tak v celém profesionálním a sociálním kontextu.

Při sociálním výcviku se daleko méně pracuje s emocemi a více s rozumem, analýzou a nácvikem – jde zde hlavně o učení (Kožnar, 1992)<sup>24</sup>.

Jak jsem upozornil v úvodu, jedná se o tzv. popisnou práci, která se snaží shromáždit dostupné informační zdroje o daném problému a systematicky jej uspořádat, aby přenos získaných informací byl co nejefektivnější.

Proto bych chtěl nyní upozornit zájemce na některá terminologická úskalí při hledání vlastní cesty pro práci se skupinou.

Především je to otázka – KDO může pracovat v rámci sociální práce se skupinou. Tady se názory různí. Ponechám stranou otázku terminologie pracovník v sociální práci a sociální pracovník, při čemž je jistě jasné, že pro možnost práce se skupinou mám na mysli sociálního pracovníka. Pak se jedná o „druhotnou kvalifikaci“.

O jistých rozpacích, zda je možno používat techniky s tzv. psychoterapeutickým potenciálem i „neterapeuty“ píše Kříž: „Obával jsem se (a stále se obávám) nevhodného užívání technik s psychoterapeutickým potenciálem – her a aktivit, při kterých dochází někdy k hlubokému náhledu do vlastního nitra, který má zásadní vliv na posun v sebepojetí, ve způsobu, jakým hodnotíme sami sebe a jak se pak nadlouho cítíme a chováme. Přece jen patří do rukou psychoterapeutů spíše než učitelů, říkal jsem těm milým lidem z AISIS, se kterými již řadu let spolupracuji při letních seminářích pro učitele jako lektor a supervizor lektorů z řad učitelů.

I učitel s dobrým a všestranným vzděláním a letitou pedagogickou praxí je polovičním laikem pro práci s intimním tématem, jakým je sebepoznání a sebepojetí osobnosti, pokud něco podobného nezažil sám na sobě s odborným vedením.

Viděl jsem mnohokrát samoučelné využívání podobných her: v lepším případě jen tak pro zábavu, v případě horším k posílení ega vedoucího hry. Občas se vyskytují případy hrubé devastace sebepoznávacích aktivit, především se projeví emočním zraněním některého z hráčů.“<sup>25</sup>

Přesvědčil ho, podle jeho slov, kolega J. Valenta, který jej upozornil, že mnohé z těchto her používají pedagogové běžně.

V zásadě se jedná o tyto předpoklady:

- a) Ukončený psychoterapeutický výcvik – ale to je podmínka pro všechny další obory v pomáhajících profesích, včetně psychologů atd.

24 Kožnar, J. Skupinová dynamika (Teorie a výzkum). 1992.

25 Kožnar, J. Skupinová dynamika (Teorie a výzkum). 1992.

- b) V rámci školní výuky mít prodělaný psychosociální výcvik (neuvádí se přesně v jakém rozsahu), ale bezesporu se tím míní základní předpoklad, na vlastním prožitku získat zkušenost se skupinovou dynamikou, technikami a vedením skupiny.
- c) Někteří (viz Rieger)<sup>26</sup> obecně uvádějí, že musí proto mít přiměřené vzdělání a výcvik. Jimi by měl dospět k reflexi zdrojů výběru profese a k uvědomění a řešení případných nevědomých konfliktů, spolupůsobících na vznik přenosu a protipřenosu. A také by jimi měl získat – alespoň částečně – zkušenosti terapeuta či klienta. Jak vidno lze hovořit o kompromisu mezi body a) a b). Bakalářské nebo magisterské vzdělání v oblasti sociální práce lze považovat za přiměřené vzdělání a výcvik – tu je opět otázkou zda stačí psychosociální výcvik v rámci školy nebo (nejlépe pětiletý) výcvik.

Toto je například velmi častá formulace při hodnocení role vedoucího (lektora, facilitátora). Bártlová (2006)<sup>27</sup> v odkazu na Hermochovou uvádí atributy rolí, které by měl splňovat lektor výcvikových skupin v sociální práci. Dělí to do tří oblastí:

1. Profesionální kvality – jednak všeobecné znalosti z oblasti psychologie, (splňuje výukový program pro sociální práci), znalosti skupinové dynamiky (může splnit účast na PSV v rámci výuky), znalost oblasti pro kterou je výcvikový program určen. Dalším krokem by měla být zkušenost z vlastního výcviku (univerzální požadavek, ale není uváděno jak rozsáhlý by měl tento výcvik být), spolupráce se zkušeným trenérem a při samostatném vedení skupiny spolupráce se supervizorem (univerzální podmínka bez které nelze doporučit jakoukoliv práci se skupinou v rámci sociální práce).
2. Osobnostní kvality – V prvé řadě je to schopnost patřičné sebereflexe, stabilita osobnosti, protože role lektora je spojena i s vysokými nároky na pozornost, identifikaci, empatii, musí umět snášet nákladnost i nepřátelství. Měl by být tolerantní, schopný se přizpůsobit, odvážný a otevřený.
3. Sociální dovednosti – zejména schopnost správné komunikace, schopnost sledovat procesy ve skupině se odehrávající. Ideální je mohou-li skupiny vést dva lidé, nejlépe muž a žena.

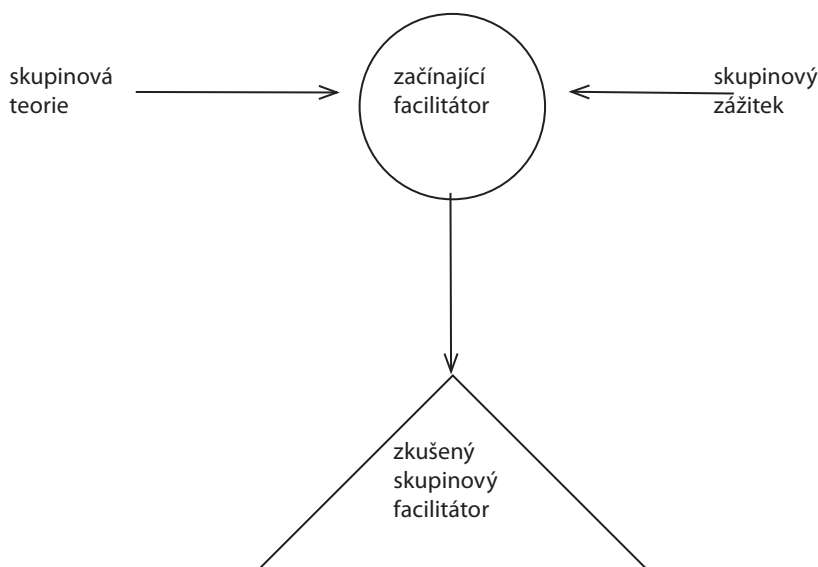
Ve Viersově práci *Aktivita pro skupinovou psychoterapii* (Viers, D, ed., Praha, Portál 2011) se uvádí v této souvislosti: „Vzdělávání skupinových facilitátorů lze pojmut nejkompexněji prostřednictvím přímé účasti ve skupině a vlastního zážitku z účasti v roli člena skupiny. Literatura z dřívější doby klade v oblasti přípravy skupinových vedoucích důraz na vztah mezi typem skupiny a skupinovým zážitkem (Furr a Barrett, 2000). Yalom (1975) došel k závěru, že účastí ve skupině

26 Kříž, P.: Kdo jsem, jaký jsem. Praha, AISIS 2005.

27 Rieger, Z.: *Loď skupiny. Příručka pro odborníky. Konfrontace 1998.*



získají skupinová facilitátora větší vřelost do možných pocitů, které mají klienti ze skupiny, a dokážou lépe ocenit univerzalitu lidského zážitku. Tento dopad na vývoj schopného skupinového facilitátora popisuje ilustrace na následujícím obrázku (který považují za velmi výstižný)



Obr. 1 Pramen: Viers, D (ed.): *Aktivity pro skupinovou psychoterapii*. Praha, Portál 2011

Tento veskrze pragmatický přístup, podle mého názoru, nabízí východisko k řešení otázky, do jaké míry může absolvent bakalářského či magisterského studia pracovat se skupinou. V rámci jeho vzdělávání by se mu mělo dostat znalostí skupinové teorie a v rámci svého individuálního snažení by si měl doplnit toto vzdělání skupinovými zážitky a začít pracovat pod vedením zkušeného skupinového terapeuta, pod supervizí, a s léty praxe a zkušeností.

V psychoterapii se tento přístup označuje jako „manualizace“ (viz. Vybíral, Roubal).<sup>28</sup> Obracejí pozornost k technikám a dovednostem, které se dají naučit. Nelze je ovšem používat rigidně.

28 Bártlová, R.: *Výcvik sociálních dovedností*. Ústí nad Labem, UJEP 2006.

Pragmaticky k tomuto pohledu přistupují i autoři III. Dílu Aplikované sociální psychologie<sup>29</sup>, kteří uvádějí:

„Příprava na roli trenéra sociálně-psychologických výcviků je poměrně náročná, protože vyžaduje:

- množství relevantních odborných poznatků (ze sociální psychologie, z vývojové psychologie, z psychologie osobnosti, z psychoterapie, z psychohygieny a dalších disciplín podle oblastí, kam směřují cíle výcviku – např. psychologie práce a organizace, školní psychologie aj.),
- vlastní výcvikovou zkušenost (trenér je nejprve sám frekventantem sociálně-psychologického výcviku, poté pracuje se supervizí), zkušenost s postupy, ve kterých převažuje učení prožitkem,
- zkušenost s obdobným druhem odborné aktivity a přiměřená míra jistoty v této roli (lze získat např. jako ko-trenér, odborný asistent trenéra výcviku),
- zajištění supervize – různých forem konzultací, pomoci či podpory v náročných situacích.

Nároky na trenéra se též vztahují k jeho dovednostem a osobnostním rysům. Jde zejména o otevřenost, autentičnost, pružnost, tolerantnost, trpělivost; v jeho přístupu se objevují i další dovednosti, které skupina procvičuje a rozvíjí.

Pro naplnění cílů sociálně-psychologických výcviků je možné počítat jak s jediným trenérem, dvojicí trenérů či několika trenéry střídajícími se ve výcvikové práci se skupinou. Je vhodné, pracuje-li alespoň po určitou dobu se skupinou dvojice trenérů, ve které se jeden zaměřuje zejména na obsahovou stránku cvičení a her, jejich paspartizaci a dotažení do reálných situací, druhý přednostně pečuje o rozvoj dynamiky skupinové práce, o přiměřenou hloubku prožitku jednotlivých členů apod.

Kromě zkušeností trenérů, jejich věku a pohlaví je třeba v případě účasti několika trenérů zvažovat možnosti jejich vzájemné spolupráce. Optimální je, „jsou-li natolik jiní, aby to jiskřilo a skupinu podněcovalo, a natolik stejní, aby se domluvili“. Podstatnou úlohu tudíž hraje míra vzájemné homogenity i heterogenity. Užitečná je předchozí zkušenost trenérů se vzájemnou spoluprací.<sup>30</sup>

Autoři jednoho z mála dostupných a propracovaných intervenčních skupinových programů určených pro potřeby pomáhajících profesí Labáth a Smik<sup>31</sup> jsou toho

---

29 VÝROST, Jozef, ed., KOMÁRKOVÁ, Růžena, ed. a SLAMĚNÍK, Ivan, ed. *Aplikovaná sociální psychologie III*, 2001.

30 VYBÍRAL, Zbyněk; ROUBAL, Jan (eds.). *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010. 615 s.

31 Komárková, R., Slaměník, I., Výrost, J. (Eds.): *Aplikovaná sociální psychologie III*. Praha, Grada 2001. s. 26.

názoru, že jejich manuál je natolik propracovaný, že jeho techniky je možné rozdělit do dvou kategorií:

- a) Techniky doporučené pro používání vedoucích, kteří absolvovali dlouhodobý (alespoň čtyřtýdenní) psychoterapeutický nebo sociálně-psychologický výcvik.
- b) Druhou kategorií tvoří techniky se kterými může kvalifikovaně pracovat i vedoucí skupin, který absolvoval krátkodobý (jedno týdenní) sociálně-psychologický výcvik.

A tady se dostáváme blíže jedné z variant odpovědi na otázku, kdo může pracovat se skupinou. Pokud budou k dispozici takovéto podrobné manuály, neměl by být problém, aby základní odbornou kvalifikaci splnil i sociální pracovník na bakalářské nebo magisterské úrovni (o osobnostních předpokladech ale nehovořím, ty tvoří samostatnou „kapitolu“).

Než budeme pokračovat dále, považuji za vhodné další operacionalizaci použitých pojmů. Tak především pro práci se skupinou v rámci sociální práce se budu držet nejčastěji frekventovaného termínu – tj. vedoucí, abych se vyhnul sporným oblastem (místo terapeut, facilitátor apod.)

Pokud budu hovořit o skupině, budu mít na mysli teorii a metody výcviku sociálních výcviku, pro jejich eklektický charakter. Základní rozdíly mezi terapeutickou skupinou a skupinou sociálně psychologického výcviku (dále jen SPV) postihuje velmi přehledně ve své knize Kolařík<sup>32</sup>.

Oba typy skupin mají blízko ke skupinám psychoterapeutickým. Bylo by možné vidět v nich hnutí preventivní, rozšiřující psychoterapeutické působení na jedince, kteří nevyhledávají léčbu. V určitém smyslu se cíle všech těchto skupin překrývají – vždy jde o to pomoci člověku žít intenzivněji s optimálním využíváním vlastních možností. Blízkost je možné dokumentovat i analýzou metodologického vybavení – všechny směry mnohdy užívají těchto metod, vzájemně je přebírají a adaptují pro své potřeby (Slaměník a Výrost, 2001)<sup>33</sup>.

Sociálně psychologický výcvik má dle Kožnara (1992)<sup>34</sup> tyto cíle:

- Výuka, výcvik určitých specifických sociálních dovedností, jejich zlepšení (senzitivita, komunikace, asertivita, kooperace, vedení diskuse, řešení problémů atd.).
- Získání dovedností řešit interpersonální konflikty a problémy.
- Porozumění skupinovým interakcím.

32 Labáth, V., Smik, J.: Expoprogram. Intervenčný program pre skupinovú prácu s deťmi a mládežou. Bratislava, Psychodiagnostika 1991.

33 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Praha, Grada 2011.

34 Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.) (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.

- Optimalizace vlastního organizačního, pracovního, výchovného či jinak dle profese specifikovaného počínání.
- Zlepšení a prohloubení sebezpoznání na interakční úrovni, což v psychoterapeutické terminologii znamená zlepšení interpersonálního náhledu a uvědomování si odezvy vlastního působení na druhé lidi.

Cíle psychoterapeutického výcviku bychom mohli stručně a souhrnně vymezit takto:

- Pochopit a naučit se pracovat s intrapsychickou dynamikou u sebe i u druhých, prohloubit své vlastní sebezpoznání na všech úrovních.
- Poznat a pochopit podstatu skupinových procesů naučit se pracovat se skupinovou dynamikou.
- Poznat a cvičit se ve využití těch procesů učení, které jsou ve skupinové psychoterapii efektivně použitelné.
- Optimalizovat vlastní názory, postoje, vztahy, prožívání a chování a osvobodit se od nepřiměřených zábran a bloků a přispět i k osobnímu zrání a růstu.
- Objevit, nalézt a zpracovat vlastní styl terapeutické práce.

Pro některé cvičitele sociálně psychologického výcviku je to, co tento výcvik dává, jaksí málo a mají tendenci uplatňovat i při sociálním tréninku co nejhlubší záběr psychoterapeutický. Ten je totiž lákavější, neboť je napínavý, tajuplný, méně předvídatelný, dramatictější a propůjčuje vedoucím zdání větší moci a mysteriозnosti. (to sama o sobě nesvědčí o vhodné osobnosti terapeuta a zcela jist to není dobré ani pro skupinu.) Snad právě tímto nerespektováním odlišností a možností obou typů výcviku ztrácejí potom oba přístupy na účinnosti jak u jednotlivců, tak v celém profesionálním a sociálním kontextu.

Proto opět zdůrazňuji zásadní klíč rozlišení:

„Při sociálním výcviku se daleko méně pracuje s emocemi a více s rozumem, analýzou a nácvikem – jde zde hlavně o učení“ (Kožnar, 1992)<sup>35</sup>.

---

35 Kožnar, J. Skupinová dynamika (Teorie a výzkum) Praha 1992.

## 6. Specifické faktory skupinové práce<sup>36</sup>

Tato část vychází z práce Yaloma: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Je samozřejmě více zaměřena na psychoterapeutickou skupinu, ale domnívám se, že je vhodné umístit jí sem.

### 6.1. Terapeutické faktory

#### Jak skupina pomáhá klientům?

Co je terapeutická změna? Výrazně komplexní proces, který se děje skrze vnitřní souhrn lidských zážitků, které se nazývají u Yaloma – „terapeutickými faktory“.

Popis elementárních faktorů:

1. dodávání naděje
2. univerzalita
3. předávání informací
4. altruismus
5. korektivní rekapitulace primární rodiny
6. rozvoj socializace (komunikace)
7. napodobující chování
8. interpersonální učení
9. skupinová soudržnost
10. katarze
11. existenciální faktory

Hranice mezi jednotlivými faktory jsou umělé.

#### 1. Dodávání naděje.

Je rozhodující v jakékoliv psychoterapii. Naděje je nutná k tomu, aby klient zůstal v psychoterapii a aby pak mohly působit i další terapeutické faktory, ale i proto, že víra ve způsob léčby je sama o sobě terapeuticky účinná.

Členové terapeutické skupiny se vždy liší v tom, nakolik se dokáží vyrovnat se stresem. Každý z klientů vidí zlepšení druhého s podobným problémem. Od klientů na konci terapie často slyšíme, jak pro ně bylo důležité pozorovat zlepšení druhých.

Skupinová terapeuti by neměli nikdy opomenout dostatečně a opakovaně upozorňovat na zlepšení člena skupiny.

36 Zpracováno podle – Yalom, I.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.

Výzkum potvrdil, že je důležité, aby terapeut důvěřoval sobě a účinnosti své skupiny.

## **2. Univerzalita.**

Mnoho klientů vstupuje do terapie se zneklidňujícím přesvědčením, že jsou jediná ztroskotanci, že jen oni sami mají ohrožující a nepřijatelné problémy, impulsy a fantazie.

Mají zvýšený pocit odlišnosti. Jejich mezilidské obtíže předem brání vytvoření hlubokého lidského vztahu. Ve všedním životě se nemohou dozvědět o podobných pocitech ostatních a stejně tak nemají příležitost hovořit o svých pocitech tak, aby byli přijati a oceněni druhými.

Zpochybnění těchto pocitů jedinečnosti utrpení je především v úvodních fázích skupinové terapie velkým zdrojem úlevy.

## **3. Poskytování informací.**

V obecné části o poskytování informací se vyskytují didaktické instrukce o duševním zdraví, duševních nemocech a obecně o psychodynamice, stejně jako rady, návrhy nebo přímá doporučení, která dávají psychoterapeuti.

### **3.1. Didaktické instrukce.**

Těchto instrukcí se užívá různě: terapeuti předávají informace, mění myšlenkové katastrofické scénáře, vzorce strukturující skupinu, vysvětlují proces nemoci. Taková instrukce se mnohdy může stát silou, která udržuje skupinu pohromadě do té doby, než se objeví další terapeutické faktory.

### **3.2. Přímé rady**

Objevují se v každé skupině.

## **4. Altruismus**

V terapeutických skupinách klienti také dostávají tím, že sami dávají. A to nejen v oboustranném mechanismu „já tobě – ty mně“, ale především prostřednictvím samotného aktu dávání.

Klienti si navzájem velice pomáhají. Poskytují si podporu, potvrzení, nápady, náhled, sdílí s ostatními stejné problémy. Od ostatních členů skupiny přijmou postřehy, často lépe než od terapeuta.

Lidé potřebují cítit, že je někdo potřebuje a že jsou užiteční.

## **5. Korektivní rekapitulace primární rodiny.**

Terapeuty velmi ceněno, klienty obvykle nebývá považováno za pomáhající faktor. Terapeutická skupina oživuje zážitky z primární rodiny. Pracuje jako stroj času, vrací klienty o několik desetiletí zpět a evokuje do hloubky zatlačené vzpomínky a pocity.

Většina klientů, kteří vstupují do skupin – s výjimkou těch, kteří trpí posttraumatickým stresovým syndromem nebo nějakým zdravotním či vnějším stresem – má za sebou velmi neuspokojivou zkušenost se svou první a nejdůležitější skupinou: primární rodinou. Terapeutická skupina připomíná v mnohém rodinu: jsou tu autoritativní rodičovské postavy, vrstevníci/sourozenci, hluboká lidská sdělení, silné emoce a hluboká důvěrnost stejně jako rivalita. Terapeutické skupiny jsou často vedeny ženou a mužem tak, aby co nejvíce simulovaly rodičovský pár. Jakmile se překoná úvodní ostych, začnou členové skupiny komunikovat s vedoucím a ostatními účastníky způsobem, který se podobá tomu, jak kdysi jednali se svými rodiči a sourozenci.

Může nastat nepřeberné množství situací: někteří členové začnou být bezmocně závislí na terapeutech, kterým přisuzují nerealisticky vševědoucnost a moc, jiní s terapeutem zaslíbeně bojují, protože mají pocit, že z nich dělá děti a kontroluje je. Jiní jsou před terapeutem na pozoru, neboť jsou přesvědčeni, že se je pokouší připravit o jejich jedinečnost, další se snaží rozdělit terapeutický pár od sebe ve snaze vyvolat rodičovský nesoulad a rivalitu, jiní tvrdě bojují s ostatními členy skupiny v naději, že si tak vyslouží více pozornosti a péče od terapeutů, někteří vynakládají energii na hledání spojenců mezi ostatními členy, aby terapeuta porazili, zatímco další zanedbávají své vlastní zájmy ve snaze potěšit ostatní i terapeuty.

Důležité je nejen to, že jsou dávné rodinné konflikty zpět prožívány, ale také to, že jsou prožívány jinak – korektivně. Vztahy bránící dalšímu vývoji nesmějí zůstat v zamrzlém, rigidním systému, který je tak charakteristický pro některé rodinné struktury.

## **6. Rozvoj sociálních dovedností.**

Sociální učení – rozvoj základních sociálních dovedností – je terapeutickým faktorem, který působí ve všech terapeutických skupinách, ačkoli povaha dovedností a míra otevřenosti práce na procesu učení se liší podle typu skupinové terapie.

## **7. Napodobující chování.**

Klienti v individuální terapii začnou někdy sedět, chodit, mluvit a někdy i myslet jako jejich terapeuti. Existují důkazy o tom, že i skupinový terapeut ovlivňuje komunikační vzorce ve své skupině jako model určitého chování – např. v podpoře nebo otevřenosti.

Ve skupině je proces napodobování složitější: klienti nacházejí vzory v ostatních členech stejně jako v terapeutovi.

Napodobující chování hraje obecně mnohem důležitější roli spíše v raných fázích než v pozdějších fázích terapie.

## 8. Interpersonální učení

Významný a složitý terapeutický faktor. Svěbytný zážitek ve skupině.

1. Význam mezilidských vztahů
2. Korektivní emoční zkušenost
3. Skupina jako sociální mikrosvět.

Základní axiom skupinové terapie: klienti ve skupině nezřídka reagují velmi rozdílně na stejný podnět. Na stejnou událost se může každý člen skupiny dívat velmi různě, jinak ho prožívá a jinak vykládá. Jedna společná událost a osm různých reakcí – jak to tedy je? Jeden výklad – existuje osm různých vnitřních světů.

## 9. Skupinová soudržnost.

Soudržnost je komplexní a těžko srozumitelná proměnná, která se brání přesným definicím. Skládá se z překrývajících dimenzí. Na jedné straně jde o skupinový jev – společného ducha, na straně druhé existuje individuální soudržnost člena skupiny (nebo přesněji, přitažlivost skupiny pro jednotlivce)

Význam skupinové soudržnosti.

Skupina svého člena přijme bez ohledu na jeho minulost a sociální selhání, pokud se bude držet skupinových norem.

Skupinové členství, přijetí a souhlas jsou pro vývoj člověka velmi důležité. Význam sounáležitosti v dětských vrstevnických skupinách, partách adolescentů či správného začlenění „uvnitř“ skupiny nelze docenit. Nic není asi pro sebedůvěru a zdraví adolescenta důležitější než být přijat a patřit k nějaké sociální skupině a nic není ničivější než vyčlenění.

Většina psychiatrických klientů má však nepříznivou skupinovou historii.

Některé důkazy nepřímé:

skupinová soudržnost vede k lepší docházce do skupiny, většímu zapojení všech členů, větší ovlivnitelnosti členů atd.

Mechanismus změny.

Podle C. Rogerse<sup>37</sup> – pokud v terapeutickém vztahu panují ideální podmínky, rozběhne se následující charakteristický proces:

- klient může volně vyjadřovat své pocity
- začíná testovat realitu a je pozornější k tomu, jak vnímá a prožívá své okolí, své self, ostatní lidi a ostatní zážitky,
- začíná si uvědomovat nesoulad (inkongruenci) mezi svým prožíváním a svým sebepojetím,
- stává se pozornější k pocitům, které dříve popíral nebo vnímal zkresleně,

---

37 In Yalom, I.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové, Konfrontace 1999.



- jeho sebezpojetí, jež nyní zahrnuje i dříve popřené nebo zkeslené aspekty, je více v souladu (je kongruentní) s jeho prožíváním
- aniž by ho to ohrožovalo, dokáže prožívat bezpodmínečný pozitivní postoj, který má vůči němu terapeut, a stejné pocity mít i ve vztahu k sobě samému,
- stále více prožívá sebe jako toho, kdo může hodnotit povahu a hodnotu objektu nebo prožitku,
- na určitý zážitek reaguje méně podle toho, jak jej hodnotí ostatní, a více s ohledem na to, jak může daný zážitek přispět k jeho rozvoji.

V člověku existuje vnitřní inklinace k růstu a k životnímu napětí. Terapeut nemusí tyto vlastnosti klientům dodávat (jako kdyby to vůbec šlo ...) Místo toho je našim úkolem odklízet překážky, které blokuji proces růstu. Jedním ze způsobů, jak to udělat, je vytvářet ideální terapeutickou atmosféru ve skupině.

Důvěrnost ve skupině můžeme vnímat jako protiváhu technologicky řízené kultury, která mnoha způsoby – sociálně, profesionálně, demograficky a esteticky – neúprosně odlišuje vztahy.

Přijetí druhých a sebezpřijetí jsou navzájem závislé.

Podle zkušenosti Yaloma<sup>38</sup> všichni ti, kteří hledají pomoc v oblasti duševního zdraví, mají společné obtíže ve dvou oblastech: 1. vytváření a udržování smysluplných mezilidských vztahů a 2. udržování pocitu vlastní hodnoty (sebeúcty). Sebeúcta a ocenění druhých jsou na sobě vysoce závislé.

Čím je skupina pro člověka atraktivnější, tím víc bude respektovat její postoj a bude brát vážně a velmi pozorně každý rozpor mezi tím, jak se na sebe dívá on sám a jak skupina. Rozdíl mezi těmito dvěma pohledy vytvoří stav disonance, který se jedinec bude snažit korigovat.

Častěji se objevuje diskrepance tato: skupina hodnotí svého člena výše než on sám sebe.

### **Sebeúcta, hodnota pro ostatní a terapeutická změna: důkazy**

Tři proměnné, které samy o sobě s výsledkem nekorelují, korelují významně s popularitou:

1. počáteční otevřenost,
2. interpersonální kompatibilita: jedinci, kteří mají (snad šťastnou náhodou) interpersonální potřeby, jež se dobře prolínají s potřebami ostatních, se stávají ve skupině populárními.
3. další sociometrická měřítka: členové, kteří byli častěji vybíráni jako společníci ve volném čase a s ostatními dobře pracovali, se stali ve skupině oblíbenější.

38 Viz Yalom, I.: *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.

Klinická studie nejoblíbenějších a nejméně oblíbených členů ukázala, že oblíbení členové bývají mladí, vzdělaní, inteligentní a introspektivní. Vyplňují prázdné místo vedoucího tehdy, když terapeut odmítá převzít tradiční vedoucí roli.

Nejméně oblíbení klienti byli značně rigidní, moralizující, neintrospektivní a nejméně se podíleli na úkolu skupiny.

Členové, kteří jsou ve skupině oblíbení a mají tam vliv, dosáhnou změny s větší pravděpodobností.

Zvýšená obliba ve skupině působí terapeuticky dvěma způsoby: zvyšuje sebehodnocení a posiluje adaptivní sociální dovednosti.

### **Skupinová soudržnost a docházka do skupiny.**

Dokončení skupinové terapie je zjevně nezbytným, byť ne dostačujícím předpokladem úspěšné léčby. Klienti, kteří končí terapii předčasně mají z toho menší užitek.

Nesoudržné skupiny, kde se rychle proměňují klienti, se zdají být méně léčivé i pro ostatní klienty. Stabilní složení skupiny je nezbytnou podmínkou pro efektivní dlouhodobou interakční skupinovou terapii. Skupina vlastně vstupuje do terapeutické fáze až když se stabilizuje.

Soudržnost nerovná se vždy pohoda.

Není-li nenávist otevřeně vyjádřena, mohou přetrvávající skryté hostilní postoje narušovat vývoj soudržnosti a efektivní interpersonální učení.

Konflikt ve skupině je nezbytný, komunikace však nesmí být přerušena a obě strany musí pokračovat smysluplným způsobem ve spolupráci, cítit odpovědnost za své výroky a být ochotny zabývat se vším, co je v pozadí.

Soudržnost pozitivně koreluje s riskováním a intenzitou interakcí. Soudržnost není synonymem lásky nebo neustálým proudem podporujících a pozitivních výroků. Soudržné skupiny jsou ty, které dokážou obsáhnout konflikt a mít z něj konstruktivní přínos.

Jakmile se skupina dokáže konstruktivně vypořádat s konflikty, terapie se začne v mnoha směrech rozvíjet.

Mnoho klientu se bojí hněvu – svého i cizího. Silně soudržná skupina umožňuje takové obavy zpracovat.

Konflikt může také rozšířit sebepoznání, protože každý protivník má tendenci více se odkrýt a vyjasnit více svou pozici.

Negativní postoje vůči terapeutovi dokáží lépe vyjadřovat členové soudržných skupin.

Nezávisle na osobním stylu nebo schopnostech vedoucího skupiny se terapeutická skupina obvykle po první desítce sezení dostane k zážitku určitých pocitů nepřátelství spojených s jistým zneklidněním. Vedoucí nesplňují fantazie členů

a jejich očekávání a z pohledu většiny se dostatečně nestarají, nevedou a nenabízejí přímou úlevu.

Je-li skupina schopna vyjadřovat vůči terapeutovi své pocity, jde takřka vždy o zkušenost, která ji posílí.

Skupinová soudržnost a další terapeutické proměnné.

Členové soudržné skupiny oproti nesoudržné budou:

1. mít tendenci k tomu, aby ostatní víc ovlivňovali
2. otevřenější vůči vlivu ostatních
3. víc ostatním naslouchat a akceptovat je
4. zažívat ve skupině větší bezpečí a úlevu od napětí
5. aktivnější ve skupinách
6. otevřenější
7. bránit skupinové normy a vyvíjet tlak na ty, kteří se od nich uchylují
8. jako skupina méně náchylní k narušení skupinové práce, když nějaký člen předčasně odejde.

#### SOUHRN

Soudržnost má vztah k přitažlivosti, jakou má skupina pro své členy. Členové soudržné skupiny se více přijímají, podporují a mají tendenci tvořit významné vztahy. Soudržnost se zdá být pro úspěch skupinové terapie významným faktorem. V atmosféře přijetí a porozumění klienti sami sebe lépe poznají a vyjadřují své emoce. Tak mohou integrovat nepřijatelné aspekty vlastního self a navázat k ostatním hlubší vztah.

Vysoce soudržné skupiny jsou stabilnější, mají lepší docházku a menší fluktuaci klientů.

#### 10. Katarze.

Freud a jeho následovníci učili, že katarze nestačí. Katarze nesouvisí s výsledkem, je nezbytná, nikoliv však dostačující.<sup>39</sup>

#### SEBEPOZNÁNÍ.

Sebepoznání umožňuje změnu, která člověku může pomoci objevit, integrovat a volně vyjádřit původně disociované části jeho osobnosti. Když v sobě něco popíráme nebo dusíme, draze za to platíme: cítíme se v mnoha směrech hluboce omezováni, stále se hlídáme, často nás trápí a zneklidňují vnitřní, jakoby nepřátelské impulsy, které se domáhají vyjádření. Pokud tyto odštěpené části sebe opět přijmeme, můžeme zažít pocit celistvosti a hlubokého uvolnění.

39 Viz Yalom, I.: *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.

Když se zabýváme motivy, jež stojí v pozadí naší zvědavosti a sklonu zkoumat své okolí, ukazuje se zde již něco i o procesu změny. Tyto motivy zahrnují snahu o:

- a) výkon – naší touhu po dokonalosti a moci
- b) bezpečí – naše přání učinit nevysvětlitelné neškodným prostřednictvím poznávání.
- c) poznávání sebe samotného – naše touha po poznání a zkoumání jako takové.

Touha po bezpečí a dokonalosti hrají v psychoterapii významnou a zřetelnou roli.

Když dáváme chaotickým a nevladatelným silám jméno, získáváme pocit, že je můžeme ovládat. Tomu říká „Rumpelstiltskinův princip“ v psychoterapii.

Klienty v terapii výrazně uklidňuje důvěra v to, že jejich chaotický vnitřní svět, utrpení i propletené vztahy s ostatními lidmi jsou vysvětlitelné, a tudíž změnitelné. Terapeuti stojící tváří v tvář velkému utrpení a chaotickému materiálu jsou také méně úzkostní, když mohou věřit určitému souhrnu principů, který jim poskytuje vysvětlení.

## **11. Existenciální faktory.**

Existenciální přístup říká, že lidská bytost vede velký boj s danostmi absolutními atributy existence, jakými jsou smrt, osamělost, svoboda a nesmyslnost. Úzkost pramení z každé z těchto oblastí, přejeme si pořádek a přitom si uvědomujeme nevyhnutelnost smrti, toužíme po jistotě a struktuře a při tom čelíme nejistotě, přejeme si být s druhými, chceme být chráněni, a přitom zažíváme okamžiky, kdy vzdálenost mezi námi a druhými je nepřekonatelná, jsme bytosti hledající smysl, a při tom se pohybujeme ve světě, který smysl nemá.

Jsou dva druhy osamělosti:

- a) existenciální osamělost
- b) sociální osamělost – neschopnost být s druhými.

**TERAPEUTICKÉ FAKTORY: SÍLY, KTERÉ JE OVLIVŇUJÍ.**

Není možné sestavit absolutní pořadí terapeutických faktorů. Ve hře je mnoho určujících sil: terapeutické faktory jsou ovlivňovány typem skupinové terapie, fáze terapie, mimoskupinovými vlivy a individuálními odlišnostmi.

## 7.

**Terapeut: základní úkoly**

*(Základní úkoly terapeuta a techniky, kterými je zvládá.)*

Základním postojem terapeuta k klientovi musí být vztah plný zájmu a přijetí, ryzí a empatický. Nic, žádné technické strategie nemají před tímto přístupem přednost.

V tomto bodě existuje v naší odborné literatuře jedna stěžejní práce, na kterou se odkazují ostatní. Je to práce Hermochové<sup>40</sup>. Proto uvedu nejprve její přístupy, následně pak model podle skupiny autorů Franc, Zouhonková a Martin.<sup>41</sup> Tento model je zaměřen na zážitkovou skupinu, ale snad právě proto, je velmi strukturovaný a tím i zajímavý pro začínající i zkušenější skupinové pracovníky.

Nejprve tedy pohled podle Hermochové, který je, jak sama uvádí, založen na její zkušenosti z obou výcvikových rolí – tedy role účastníka i role trenéra.<sup>42</sup>

Z této okolnosti vyplývají i určitá omezení platnosti pokynů a pouček, které jsou v něm prezentovány (jak uvádí Hermochová) i to, že je v něm užíváno terminologie, která zatím u nás ani jinde ve světě není plně stabilizována.

Vymezuje následující strukturu:

- a) O které sociální dovednosti jde z hlediska vedoucích skupin
- b) Jak je lze získat (naučit se jim, natrénovat je)
- c) Kdo a jak má tento výcvik organizovat
- d) Jaké sociální dovednosti jsou důležité z hlediska členů skupin
- e) Za jakých okolností dochází k přenosu dovedností získaných v simulovaných (hraných) situacích do reálných podmínek.

Prakticky všechny situace, ke kterým dochází v individuálních i profesionálních aktivitách je možno simulovat v hrových situacích a tím vytvářet, eventuelně trénovat či zjemňovat a zdokonalovat sociální dovednosti v oblastech percepce, interakce, komunikace, vyjasňování sociální struktury i citlivost na fenomény skupinové dynamiky, akceptování vlastních i cizích pocitů, řízení skupin, rozhodování, tvořivosti a fantazie, spolupráce, soutěživosti atd.

40 Hermochová, S.: Sociálně psychologický výcvik II. Příručka pro vedoucí skupin. Praha. SPN 1988.

41 Franc., D., Zouhonková, D., Andy, M.,- Učení zážitkem a hrou. Praktická příručka pro instruktory. Brno. Computer Press a.s. 2007.

42 zpracováno podle – Hermochová, S.: Sociálně psychologický výcvik II. Příručka pro vedoucí skupin. Praha. SPN 1988.

Za společné znaky všech těchto směrů a postupů je možno považovat: **hravost situace** (proto se často objevuje v názvu termín „hra“). Do samotného názvu se tím zahrnují elementy zvědavosti, experimentace, ochota podstoupit určité riziko i radost z objevování nových možností, většina situací zahrnuje ve zjednodušené podobě strukturu a hlavní znaky skutečných životních či skupinových situací. Izolují z komplexu skutečných intra či interpsychických situací důležité prvky, které se prostřednictvím pravidel (často do jisté míry umělých, např., kooperace bez verbální komunikace, aby se do popředí dostaly problémy neverbální komunikace). Tím je pozornost účastníků soustředěna do jednoho ohniska a pro účastníky je snazší pochopit lépe určité vazby, než v nepřehledné reálné situaci, využití některého (kteréhokoliv) z mnoha známých postupů je možno chápat jako psychologickou intervenci, jako zásah do stávající sociální struktury i dynamiky skupiny. Značný rozmach různých forem interakčních výcviků, či sociálních tréninků je tedy možno – mimo jiné – dávat do souvislosti i s mezerou v sociálně-psychologické stránce přípravy pro budoucí role, zejména v oblasti pomáhající profesí.

Jak dětská hra, tak zábavné hry dospělých jsou technikou sociálnímu výcviku skutečně v mnohém podobné, obojí obsahují stejné prvky:

- pravidla a předpisy, které více či méně předepisují chování hráčů
- simulací reálných situací volbou atribut z reálného sociálního světa
- záruk, jistoty, bezpečí pro hráče.
- za hry nemají plynout přímé důsledky pro realitu. Kdo prohrává, prohrává jen ve hře, ne v životě.
- dostatečný prostor pro hráče k experimentování s vlastním chováním.

Dětské hry a hry vzniklé a vytvářené pro zábavu mládeže i dospělých jsou skutečně jedním z hlavních zdrojů výcvikových postupů. Někteří psychologové se na základě zpráv a pamětí starších osob domnívají, že v dřívějších dobách si lidé všeobecně více hráli (při příležitosti svátků, pouti, obřadů, lidových zvyků atd.)

Původ metod, využívaných v sociálně-psychologickém výcviku je různý.

Hermochová cituje Vopela (1984)<sup>43</sup>, který uvádí mezi zdroji her, využívaných ve výcvikové praxi i hry vojenské, kterých je prý využíváno v generálních štábech všech armád světa. Jde modelovému řešení válečných situací, ke kterým může dojít v rámci vojenských cvičení. Takovým způsobem lze řešit vzniklé logické, časové i ekonomické problémy, ve hrách se pomocí pravidel definovala rychlost pohybu jednotek, druh jejich výzbroje atd. Tento typ her dává důstojníkům možnost

---

43 In Hermochová, S.: Sociálně psychologický výcvik II. Příručka pro vedoucí skupin. Praha. SPN 1988.

trenovat určité dovednosti bez rizika, analyzovat vzniklé chyby a rozvíjet schopnost rozhodování.

Po druhé světové válce se technika her začala v širším měřítku využívat i v jiné oblasti, kde lze v reálném životě jen těžko experimentovat a to v ekonomice. Hry, ve kterých probíhá rozhodování poskytují dobrou příležitost vyzkoušet si dopad neobvyklého řešení nebo konzervativního postupu. Výsledek v žádném případě nikomu neublíží. Naopak, hráči mohou získat důležitý vhled do situace, posoudit důsledky svých rozhodnutí dříve, než nastanou ve skutečnosti.

Stejně jako je tomu v ekonomické oblasti, se po druhé světové válce začalo hojně užívat hrových postupů v psychoterapii a sociální práci. Zde šlo o to připravovat klienty v relativně bezpečném prostředí terapeutické či poradenské skupiny pro závažné kroky v sociální realitě. Nejrůznější terapeutické směry vytvořily neuvěřitelné spektrum nejrůznějších her – k zvýšení senzitivity klientů vůči vlastním pocitům, k prohloubení znalostí o tom, jak jejich chování, výraz či řeč působí na druhé, k nácviku vnímat přesněji neverbální chování druhých i lépe kontrolovat vlastní neverbální chování, k zvýšení schopnosti akceptovat druhé a posilovat u nich i u sebe žádoucí způsob chování atd.

Některé hry z této oblasti se mezi tím staly klasickými terapeutickými rituály, které jsou realizovány stejným způsobem v situacích terapeutických skupin. Jiné jsou jednotlivými therapy modifikovány tak, že odpovídají zvláštním potřebám jen jedné konkrétní skupiny. Nespočet různých her vzniká až v okamžiku, kdy to skupinová terapeutická situace vyžaduje. Vytvířejí se zásahem terapeuta, ale i z iniciativy klientů.

Variabilita a šíře těchto herních situací je takřka neomezená. Pokud jde o jejich intenzitu, sahá spektrum od her, kterými se účastníci seznamují ve stylu společenského večírku, až k terapeutickému uspořádání, které vyvolává citové reakce v síle, kterou by nikdo z účastníků nepředpokládal. Některé z těchto her jsou tak účinné a silné, že jich smí využívat jen zkušení therapy, jiné v sobě neskrývají žádné nebezpečí a přesto jsou tak užitečné, že by měly být užívány v každé školní třídě.

### Hledisko volby výcvikových metod

Je velmi důležité, aby vedoucí volil postupy uvážlivě s ohledem na stav skupiny, s použitím svých teoretických poznatků tak, aby mohl kontrolovat dopad svých zásahů. Tím má možnost také s kolegy i účastníky diskutovat o nejdůležitějších aspektech své činnosti. Proto by vedoucí skupiny měl postupovat při volbě cvičení a her podle určitého plánu a zvažovat alespoň hlediska, která jsou uvedena v následujících příkladech.

Největší pozornost je třeba věnovat objasnění otázky: Proč volím právě tento postup, jaké cíle tím sleduji? Cílem může být např. usnadnit skupině vzájemně

seznámení, nebo ho – v existující skupině – prohloubit o nové dimenze. Jiným cílem může být nácvik dovednosti diskutovat, konstruktivně dávat zpětné vazby atd.

### **Těžiště**

Jiné důležité hledisko pro klasifikaci výcvikových postupů souvisí se sociální situací, která je hrou nacvičována. Některé hry jsou konstruovány tak, že si z nich odnáší poznatky každý sám o sobě, v jiných jde o dyadické interakce a přínos spočívá v poznání druhého – ev. mém vztahu k němu a naopak. Další hry jsou konstruovány pro triády, čtveřice, ev. celou skupinu nebo naopak jen její část, zatímco zbývající účastníci jsou pozorovateli.

### **Hloubka intervence**

V některých cvičeních a hrách jde jen o viditelné vnější chování, v jiných jde o hlubší vnitřní procesy. Je důležité si uvědomit, že hloubka intervence ještě nevyovídá o tom, jak náročné je cvičení pro účastníky. Pro někoho je obtížné zabývat se vlastním chováním, zatímco výpověď o citech je bez problémů – u druhého tomu může být právě naopak.

### **Psychická náročnost**

Důležitou otázkou je to, jak velké napětí může interakční program pro jedince nebo celou skupinu znamenat. V literatuře se uvádí, že určitá míra napětí je pro efektivní sociální učení nezbytná – příliš vysoký stres však vede k tomu, že vzniká úzkost, která blokuje učení a upevňuje stereotypní způsoby chování a postoje.

K tomu, aby si vedoucí učinil představu o tom, jak vysoký stupeň napětí určitým cvičením vyvolá, je v řadě situací nutné vycházet ze znalosti konkrétní skupiny – složení členů, jejich vzájemných vztahů atd.

### **Doba trvání**

Dalším důležitým hlediskem, které musíme brát při plánování schůzky v úvahu je čas, nutný k realizaci cvičení a následujícím vyhodnocení. Řada her a cvičení trvá sama o sobě velmi krátkou dobu, což umožňuje zařadit je do normální činnosti skupiny tam, kde je situace taková, že např. vedoucí sám, nebo některý člen jeho pracovní skupiny absolvoval intenzivní výcvik. Také u výcvikových skupin je hospodaření s časem důležitou dovedností trenéra. Oba extrémy – příliš krátký čas věnovaný zejména vyhodnocovací fázi, ani velmi dlouhá časová rezerva výcvikového průběhu neprospívají. Při krátkém čase často uniknou důležité okolnosti, při příliš volném tempu se stává, že účastníci se rozhovoří o závažných otázkách až ke konci plánované doby.



## Media

Dalším možným hlediskem při zařazování jednotlivých technik je otázka medií, jakých je k realizaci interakčního procesu použito. Existují techniky verbální, neverbální (mluva těla) a další: kreslení, vyluzování zvuků, vytváření trojrozměrných objektů, psaní atd. Zvažování medií je důležité proto, že jejich uvážené střídání kladně ovlivňuje pozornost účastníků, jejich zájem a ochotu k experimentaci, což se pozitivně promítá do procesu sociálního učení.

## Stupeň strukturovanosti

Řada cvičení SPV je vysoce strukturovaná. Důvodem je snaha upoutat pozornost účastníků na určité prvky v chování a přesně sledovat, jaké pocity a názory; v jednotlivých účastnících vyvolává. Vysoký stupeň strukturovanosti – ostatně právě v tom mnozí spatřují rozdíl sociálně-psychologického výcviku (SPV) a psychotherapie – je zaváděn také proto, aby se zabránilo tomu, že někteří členové skupiny by se mohli v určité fázi výcvikového programu vyhnout. Odrazem toho je skutečnost, že mnozí účastníci tuto strukturovanost kritizují. Pro jiné právě tato strukturovanost znamená určitou jistotu, která je ochraňuje před riziky volné interakce.

Některá cvičení jsou strukturována jen minimálně, často spočívá úloha účastníků cvičení právě na vytvoření struktur, které jsou nutnou podmínkou vyřešení úkolové situace. Čím vyšší je strukturovanost situace, tím vyšší nároky klade situace na trenéra a na to, aby dal v pravou chvíli jasné a jednoznačné instrukce.

## Velikost skupiny

Před zahájením své práce musí trenér zvážit, pro jak velkou skupinu program připravuje. Některá cvičení je možno realizovat jen při 8–10 členech. Jiná lze úspěšně využít i ve shromáždění několika set účastníků (v tomto případě jde spíše o hráče). Většina aktivit, které jsou ve výcvikových programech využívány, však počítá se skupinou do 20 členů (další rozdíl oproti skupinám terapeutickým, kde se důsledně vyžaduje, aby nepřesahovaly 10 členů). Je ovšem třeba vzít v úvahu, že velikost skupiny je třeba chápat psychologicky. Za normálních podmínek je možno s úspěchem využívat řadu výcvikových postupů i u 30 účastníků (v pracovní skupině, školní třídě a pod.). Vedoucí výcviku musí tuto otázku posuzovat diferencovaně, s ohledem na výcvikové cíle a složení skupiny. Důležitou okolností přesto je to, zda může počítat se stálou účastí stejných člena, či zda situace vyžaduje pracovat s polootevřenou či dokonce otevřenou skupinou, jako je tomu v určitých typech školení, při kterých se výcvikových metod stále více užívá v rámci prezentace psychologických poznatků, či v rámci klubové činnosti. Všechny tyto okolnosti ovlivňují skupinovou situaci, atmosféru i možnosti realizace výcvikových postupů.

### **Původ hry**

Jak již bylo uvedeno, techniky užívané v rámci výcviku pocházejí z různých zdrojů – dětských her a zábavných her pro dospělé, z arzenálu tréninkových skupin, skupin „setkání“ („encounter“), z různých směrů psychologie i psychoterapie (rodinné psychoterapie, tvarové psychologie, tematické interakce, transakční analýzy atd.). Znalost tohoto původu je důležitá tam, kde je možno v příslušné odborné literatuře najít další doplňující informace.

### **Psychologické techniky**

Toto hledisko je třeba brát v úvahu zejména tam a tehdy, kdy trenér vytváří hry a postupy výcviku sám. Je důležité, aby si byl při tom vědom toho, na čem je hra založena – zda na principu projekce, či zda se ve hře projevují či jsou zdůrazňovány určité rysy chování, které účastník má běžně ve svém repertoáru a výcviková situace slouží k tomu, aby si jako pod lupou – v detailu, mohl ověřit, jak toto chování působí na druhé. S jakými důsledky musí počítat, když se podle daného vzorce bude chovat v reálných situacích. Pravidla některých her předepisují účastníkům zcela jiné chování než to, které odpovídá běžnému životu. Cílem přitom je nabídnout účastníkům výcviku možnost vyzkoušet sám na sobě, zda mohou a dovedu – v případě potřeby – obohatit, rozšířit či obměňovat repertoár svého chování (jde o získání nových prvků chování v rámci role).

Jinou psychologickou technikou je výměna rolí, pomocí níž se zvyšuje pochopení pro situaci partnera v dané sociální interakci. Dále se využívá identifikace, změny komunikačních norem, aby bylo možno např. nejen vědět, ale prožívat různé styly řízení skupiny a to jak v roli vedoucího, tak v roli řízeného.

### **Nároky na trenéra**

Všechna dosavadní hlediska posuzování jednotlivých metod byla formulována ve vztahu k účastníkům. Neméně oprávněná je úvaha, jaké nároky využití té které techniky klade na trenéra. V té souvislosti vystupuje do popředí i otázka, zda je oprávněný (a realizovatelný) požadavek, aby každý, kdo výcvikových postupů využívá, je také napřed sám na sobě prožil. V různých příručkách je tento požadavek sice vesměs vyslovován, avšak autoři realisticky konstatují, že asi není stoprocentně splnitelný. U jednotlivých nových technik není – zejména u zkušeného trenéra – ani nutný.

Je však nutno důrazně upozorňovat na nebezpečí, využívání postupů, ve kterých si vedoucí uvědomuje, že vyhodnocení výsledků přesahuje jeho znalosti a zkušenosti. Pak je dobře využití postupu odložit a vytvořit si předpoklady k vyzkoušení se skupinou kolegů či přátel.

Nároky různých her na vedení jsou různé – čím blíže k psychoterapeutickým postupům se hra blíží, tím více je nutné, aby trenér měl vlastní, pokud možno i skupinově terapeutický výcvik absolvován. To je maximalistický požadavek, který je u nás vyslovován, především samotnými psychoterapeuty. V praxi se však stále ukazuje, že hry jsou realizovány i laiky. Vopel (1984)<sup>44</sup> se k tomu vyjadřuje takto: „Když vedoucí i skupina stojí před situací interakční hru nehrát, či ji pokusně – a třeba i nešikovně – realizovat a zpracovat, hovoří mnoho pro to, zvolit druhou možnost. V podstatě je nebezpečnější se psychosociálními problémy nezabývat vůbec, než se o to pokusit i za okolností, které neodpovídají optimálním představám.“

Jako druhý model uvádím významně návodný přehled autorů France, Zounkové a Martina<sup>45</sup>, zpracovaný pro potřeby zážitkové pedagogiky. Možná se může tento exkurz zdát poněkud odtažitý, ale vzhledem k potřebám sociální práce se skupinou, zdá se mi tento návod docela zajímavou inspirací.

Podrobně se zde rozvádí následující body, a to jak:<sup>46</sup>

- hru představit účastníkům,
- vysvětlit pravidla,
- řídit hru po jejím zahájení,
- reagovat na běžné problémy, které se při hře mohou vyskytnout,
- hru uzavřít,
- hodnotit a zvládat fyzická, psychická a jiná rizika, která při hře vznikají.
- Odborníci: Pro některé terénní nebo psychologické hry možná budete, potřebovat instruktory se „speciálním know-how“. Někdy je možné si je na kurz pozvat jako externisty jen na jeden konkrétní program.
- Instruktory na rozbor: Rozbor ve většině případů vede šéf hry s podporou instruktorů, kteří byli průběhu hry přítomni. I tuto roli však lze delegovat.

44 in Hermochová, S.: Sociálně psychologický výcvik II. Příručka pro vedoucí skupin. Praha. SPN 1988.

45 Franc., D., Zounková, D., Andy, M.,- Učení zážitkem a hrou. Praktická příručka pro instruktory. Brno. Computer Press a.s. 2007.

46 Zpracováno podle: Franc., D., Zounková, D., Andy, M.,- Učení zážitkem a hrou. Praktická příručka pro instruktory. Brno. Computer Press a.s. 2007.

## MATERIÁL

Často dosti opomíjená stránka práce se skupinou. Než tedy začnete se skupinou pracovat, musíte si být jistí, že máte vše podstatné k dispozici (instruktory, čas na hru, čas na přípravu, prostředí a dostupný materiál). Někdy může příprava materiálu zabrat mnohem více času, než jste předpokládali; v čase na přípravu s tím počítejte. Často, zvláště u málo strukturovaných her, úspěch závisí na tom, jak dobře dokážete vytvořit iluzi herního světa, a to může být na materiál obzvláště náročné.

## PROSTŘEDÍ A ATMOSFÉROTVORNÉ PRVKY

Tato část se dotýká zejména her a technik prováděných ve volné přírodě, ale je významná i pro aktivity v budovách.

Přípravu prostředí nepodceňujte; může sehrát zásadní roli v tom, zda účastníci herní situaci akceptují a budou motivováni do ní vstoupit. Při málo strukturovaných hrách v místnosti je vytvoření speciální atmosféry často hlavním, ne-li jediným prvkem motivace. Nezapomeňte, že místnost, kterou potřebujete upravit, možná bude používána i před začátkem vašeho programu; vyhradte si tedy dostatek času na její přípravu a proměnu.

## LOGISTIKA HRY A INSTRUKCE PRO TÝM

Mnohé aktivity vyžadují přesnou a často velmi komplexní koordinaci týmu. Hra může být sebedeje připravená, ovšem pokud tým v jejím průběhu neví, co se děje, co je třeba dělat nebo jak reagovat na neočekávané situace, vše se vám může rozpadnout pod rukama.

## PŘÍPRAVA ÚČASTNÍKŮ

Je třeba připravit také účastníky. Informujte je o tom, co si mají obout a obléci – obojí specifikujte velmi podrobně, protože pokud účastníci nevědí, co přesně je čeká, nemohou se vybavit podle vlastního uvážení. U některých fyzických aktivit je nezbytná rozcvička a řádné protažení.

V případě účastníků se specifickými potřebami můžete ve hře vytvořit roli, která by jim vyhovovala. Kdo například nemůže běhat, stane se rozhodčím v depu nebo funguje jako pozorovatel u některé ze skupin a zapisuje výsledky, apod.

## TYPY UVEDENÍ/MOTIVACE

Každá hra má úvod, který určuje atmosféru a motivuje účastníky. Takovému úvodu se říká *motivace* a obvykle souvisí s tématem hry (a na hlubší rovině i s tématem kurzu). Motivace je přitažlivý a často interaktivní vstup do hry, nesouvisí s vysvětlením pravidel či jinými technickými detaily, jde o navození atmosféry, vzbuzení zvědavosti a vtažení hráčů do herního světa.

## ROZDĚLENÍ DO SKUPIN

Než se dostanete k vysvětlování pravidel, potřebujete často účastníky rozdělit do skupin. Existuje opět mnoho způsobů jak to provést, např. to může být:

- Náhodné rozdělení: Nemusí jít jen o pouhé mávnutí rukou se sdělením „Odtud doleva jsou zelení, odtud doprava modří“. Taháním ústřížků barevného papíru z klobouku dosáhnete téhož výsledku.
- Rozdělení dle schopností a dovedností: Účastníci se mohou rozdělit podle několika základních kritérií, např. „Komu šla ve škole dobře matematika?“, „Kdo umí dobře kreslit?“. Takové skupiny buď můžete nechat pohromadě, vyžaduje-li to hra (technicky zaměření v jedné skupině, kreativci ve druhé), nebo naopak z původních skupin namixovat družstva do hry tak, aby v každém byli zástupci všech dovedností.
- Mnoho také záleží na zkušenosti vedoucího reagovat podle aktuálního kontextu. .

## PRAVIDLA

Jedná se klíčovou část úvodu každé hry nebo techniky práce se skupinou. Nevysvětlíte-li dobře pravidla, ze hry se stane zlý sen pro instruktory a vedoucí skupiny (zejména pro ty málo zkušené), a absolutní zmatek pro hráče. Představujete-li pravidla, musíte je sami dokonale znát. Pokud máte jen malou pochybnost, neváhejte odložit start hry a ujasněte si ji. Je to lepší, než představit nedomyšlená či protichůdná pravidla.

Dejte účastníkům dostatek času na to, aby pravidla pochopili. Kolik to je „dostatek“? Záleží na cíli hry, tedy na dramaturgii. Chcete-li před skupinu postavit výzvu v podobě strategické hry, učiňte čas na studium pravidel už součástí hry. V případě, že účastníci spolu teprve začali spolupracovat, dejte jim času více. Ujistěte se, že se každý k pravidlům dostane. Vysvětlujete-li pravidla ústně, zjednejte si pozornost celé skupiny. Je samozřejmě možné říci, že kdo nedává pozor při vysvětlení pravidel, škodí sám sobě; zmatek ve hře se však přenáší i na ostatní účastníky.

Po představení pravidel je vhodné dát účastníkům čas, aby si je pečlivě prostudovali a zeptali se na to, co jim dosud není jasné. Dávejte ovšem pozor a neodhalte více, než je skutečně nutné – účastníci mají tendenci se ptát na věci, které už jsou součástí strategie.

Nezapomeňte na logistická a bezpečnostní pravidla a nepodceňujte je. Někdy je vhodné i na okamžik opustit herní svět. Hodí se bezpečnostní pravidla představit dříve než samotná pravidla hry.

### **Průběh hry**

„3 ... 2 ... 1 ... start! Běží ti čas!“ Hra odstartovala, v případě málo strukturovaných her jste pustili muziku a účastníci v kostýmech začali tvořit herní svět. Nebudte překvapení, že jedna a tatáž hra může mít s různými účastnickými skupinami naprosto rozdílný průběh. Bezproblémový průběh hry vyžaduje dodržování několika základních pravidel, týkajících se instruktorů.

### **BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM**

Máte-li pocit, že by mohlo dojít k ohrožení bezpečnosti, musíte hru pozastavit, změnit pravidla nebo ji ukončit. Bezpečnost hráčů je důležitější než jakékoli dramaturgické či herní ohledy. Přestože na bezpečnost při hře byste měli myslet už při její přípravě, je třeba ji hlídat také v průběhu celé hry. Bezpečnostní rizika se dělí do dvou hlavních kategorií:

- fyzická bezpečnost,
- psychologická a emoční bezpečnost.

Hra nesmí ohrožovat účastníky, instruktory ani žádné další osoby, kterých se může potenciálně dotknout. Bezpečnost se v neposlední řadě týká také:

- prostředí, ve kterém hra probíhá,
- materiálu, který na hru používáte.

### **ČASOVÝ PLÁN**

Co dělat, když v průběhu hry zjistíte, že na dohrání potřebujete více času, než jste plánovali? Nemáme nyní na mysli moment, kdy hráči v daném časovém limitu nespĺnili zadaný úkol, ale spíše situaci, kdy se ukáže, že v daném časovém rámci hra nemůže dospět ke svému přirozenému závěru. To se může stát u různých důvodů. Existuje několik řešení:

- Ukončete hru, přestože neproběhla celá tak, jak jste ji plánovali. Buďte však připraveni na to, že to (dost možná negativně) ovlivní dojem hráčů ze hry.
- Prodlužte časový limit. To je velmi riskantní rozhodnutí můžete tak totiž ovlivnit časový rozvrh celého skupinového setkání a musíte s tím tedy počítat při plánování dalších aktivit. Plyne z toho mj. i to, že vedoucí musí mít připraveny v zásobě náhradní aktivity a nesmí se bát improvizovat.
- Pozměňte hru tak, aby zapadla do plánovaného časového rámce. Buďte však velmi opatrní: změnou pravidel nesmíte poškodit žádný z týmů, ani celkový smysl hry.

Co dělat v případě, že jste připravili aktivitu a najednou zjistíte, že hráči jsou schopní si s daným úkolem poradit velmi rychle? (Každá skupina je jiná.) Bohužel, bez nepříjemné konfrontace s hráči se vám nejspíš nepodaří pravidla hry náhle zkomplikovat. (Proto je lepší to nedělat a nabídnout další krátkou aktivitu, kterou je třeba mít v „zásobě“!)

A co dělat v případě, že jste hru logisticky naplánovali správně, ale úkol je pro hráče zkrátka příliš složitý a nejsou schopni se dostat přes úvodní fáze hry? Čas běží a vy vidíte, že úkol včas nevyřeší.

- Obvykle se nedoporučuje pravidla hry změnit a „pomoci“ hráčům úkol vyřešit. Hrozí, že vás hráči začnou brát jako slabocha a budou v dalších aktivitách očekávat podobnou intervenci – zmenšuje se tím prostor pro jejich učení a nezávislost.
- Můžete nechat hru přirozeně běžet a v rozboru se potom zaměřit na procesy ve skupině. Vzhledem k tomu, že hráči úkol nesplnili, budou pravděpodobně věnovat větší pozornost „ideálnímu modelu“, který by jejich výkon zlepšil. Ovšem pozor – byl-li úkol zjevně příliš těžký, je nejlepším řešením to zkrátka přiznat; jinak mohou hráči váš postoj vnímat jako záměrnou nepřejícnost.

### ZMĚNY PRAVIDEL

Co dělat v případě, že vy nebo hráči objevíte v pravidlech díru, místo, které nedává smysl? Jak reagovat?

- Můžete nechat pravidla tak, jak jsou, přestože jsou špatná. Tenhle postoj doporučujeme zvláště v případě, že nemáte možnost změnu komunikovat celé skupině.
- Pravidlo je možné odstranit či upravit, ale pouze v případě, že změnu je možné oznámit všem hráčům – i tak by k tomu však mělo dojít pouze v případě, že nejde jen o náhlé hnutí mysli, ale nutnou opravu v pravidlech, která by jinak nedávala smysl.

### PO SKONČENÍ HRY

Po skončení hry je potřeba udělat ještě několik věcí:

- Jasně signalizovat konec hry: Účastníci musí přesně poznat, kdy hra končí. Nejasný závěr oslabuje vyznění celé hry.
- Vyhlásit výsledky (v případě soutěže): Je-li to možné, oznamte výsledky ihned. Je samozřejmě potřeba ocenit výkony všech, ovšem vítězství nezlehčujte – vítězové na svoji chvíli čekají.
- Uzavřít hru: Zvláště v případě málo strukturovaných her, kde nejsou výsledky ani vítězové, je třeba hru definitivně uzavřít, odstříhnout se od ní.
- Úklid: Jednou z nejméně oblíbených instruktorských činností je úklid materiálu a „hřiště“ po právě proběhlé aktivitě. Nejlépe je vše uklidit ihned po skončení hry. U některých programů lze z úklidu a sbírání materiálu udělat součást hry.
- Odpočinek: Nechcete-li účastníky záměrně unavit, dejte jim čas na vydechnutí, než je pozvete k dalšímu programu. Také emoce, které při hře vznikly, potřebují nějaký čas na vstřebání. Bez dostatečného volna můžete „zabít“ veškerý potenciál, který hra měla. V případě intenzivních psychologických her to může být i několik hodin bez organizovaného programu. Sledujte však účastníky,

kterí hru obzvláště prožívali, a neváhejte se jich nenásilně zeptat, zda jsou v pořádku a zda si nechtějí s někým promluvit.

- Review: Review neboli rozbor je nedílnou součástí kurzu (častěji se ovšem používá termín reflexe nebo zpětná vazba). Účastníci v něm za pomoci instruktora sdílí a zpracovávají zážitky z předchozí aktivity.
- Během aktivit si všimněte jakýchkoliv známek toho, že se jednotliví hráči dostávají za hranice své fyzické či emoční komfortní zóny. Patří k nim mimo jiné:
  - neobvyklé chování (lišící se od projevů, na které jste u daného účastníka zvyklí),
  - extrémní fyzické vyčerpání,
  - vyjadřování nezvyklých emocí,
  - nezvyklá zamlklost (uzavírání se před ostatními),
  - slzy,
  - hlasité, rozrušené, agresivní či hysterické chování,
  - jakékoli negativní skupinové chování (skupinová hysterie, vylučování jednotlivých členů apod.).

Máte-li pocit, že se vám situace začíná vymykat z rukou, měli byste zakročit:

- Rozhodnete-li se hru skončit, nedělejte to násilně a pracujte dále s aktuálním stavem skupiny (tzn. nepřehlížejte emoce či konflikty, ale najděte způsob, jak je vyřešit a „uzemnit“).
- Snižte intenzitu hry.
- Vyhlase „stop-time“ nebo „pauzu“ – pětiminutovou přestávku ve hře, ve které se účastníci vrátí do reálného světa.
- Individuálně se věnujte těm účastníkům, u kterých máte pocit, že by se mohli dostat za hranice své komfortní zóny.
- Cílem samozřejmě je krizovým situacím předcházet a na kurzech je nevyvolávat. Pokud k tomu však přece jen dojde, pokuste se takového účastníka „vrátit nohama na zem“, a to nejen na úrovni fyzické a smyslové (mluvte na ně, lehce se jich dotkněte, popište jim okolí, ve kterém se nacházejí), mentální (připomeňte jim denní dobu, kde jsou a jak se tam dostali) a emoční (ubezpečte je, že jsou v pořádku, že s nimi zůstanete a že se nic neděje.) Obvykle je dobré odvést zbytek skupiny.

## FYZICKÁ BEZPEČNOST

Při uvádění her je samozřejmě nutné dodržovat všechny bezpečnostní standardy organizace, pro kterou pracujete.



## PSYCHICKÁ A EMOČNÍ BEZPEČNOST

Obvykle se hovoří hlavně o rizicích, která na kurzu hrozí účastníkům, ovšem na zážitkových kurzech je třeba vnímat i rizika hrozící instruktorům. Nejlepší cestou jak minimalizovat nebezpečí psychických poranění na kurzu je zahrnout omezování rizik do všech fází plánování a uvádění programu.

### Instruktoři

- v týmu by měl být alespoň jeden instruktor s psychologickým vzděláním či terapeutickým tréninkem.
- V emočně náročných rozborech je vhodné mít k ruce ještě jednoho instruktora; jeden se může soustředit na diskusi, druhý funguje jako pozorovatel.
- Umožněte týmu instruktorů dostatečný odpočinek.
- Instruktor by neměl uvádět program, který by na něj mohl mít osobní negativní dopad.

### Účastníci

- Používejte selský rozum. Představte si, jak bude hra probíhat, a snažte se předvídat problémy, ke kterým potenciálně může dojít.
- Účastníci se v některých programech emočně otevřou a jejich „nové“ emoce pro ně mohou být velmi silné. Nebojte se zasáhnout v jednotlivých případech a intenzitu kteréhokoli programu v kterémkoli okamžiku snížit.
- V některých případech může mít i vysoce pozitivní zážitek dočasně negativní dopad na účastníka. Například nově získaný „pocit celistvosti“ může člověku otevřít cestu k dříve potlačovaným negativním pocitům, což může vyústit v okamžitý či zpožděný emoční šok. Účastník, který má najednou pocit, „že je mu to všechno jasné, že věci začaly dávat smysl“, se může dostat do krize, protože si uvědomí potřebu redefinovat postoje ve svém osobním životě apod. Sledujte tedy nejen účastníky, kteří se dostávají do emočního diskomfortu, ale také ty, u kterých se projevuje bujaré veselí, euforie a další pozitivní emoce.
- Věnujte dostatečnou pozornost uspokojování základních potřeb účastníků – spánek, strava, teplo, fyzická energie a také orientace v čase (odebrání hodinek je v podstatě manipulativní technika, pokud ji nepoužijete citlivě).
- Dávejte účastníkům jasně najevo, že všechny programy jsou dobrovolné a že mají možnost se jich neúčastnit! Přesvědčete se, že tlak skupiny absolutní platnost tohoto pravidla neohrozí. Uvědomte si také, že účastníci potřebují dostatek informací a času, aby se mohli zodpovědně rozhodnout, zda se programu zúčastní, nebo ne.
- Může se stát, že některý z účastníků nemá své emoce plně pod kontrolou a není schopen zodpovědně posoudit, zda je pro něho daná aktivita vhodná, či nikoli. Nebojte se doporučit mu dát si přestávku a hry se neúčastnit, nebo mu najděte ve hře roli, která ho nebude emočně ohrožovat.

- Účastníci se specifickým problémem nebo ve zvláštní životní situaci mohou mít problém s konkrétními situacemi ve hře (hráč s klaustrofobickými rysy by neměl hrát aktivitu v jeskyních, hráč, jemuž nedávno zemřela babička, by neměl dostat roli babičky v dramatické hře, apod.). Instruktoři někdy cítí, že jejich úkolem je „tlačit“ hráče do nepohodlných situací, protože si myslí, že jim tak pomohou rozšířit jejich komfortní zónu. Tento postoj je velmi nebezpečný – zvláště v případě psychologických her, kde neznáme individuální historii každého z účastníků a nevíme, která místa pro ně mohou být potenciálně nebezpečná.
- Přestože cítíte, že „se pod povrchem něco děje“, nenuťte také účastníky do přílišné otevřenosti, dávají-li vám verbálně či neverbálně najevo, že na to nejsou připraveni. Hráči obvykle mají dobrý důvod, třeba i nevědomý, proč některá témata nechtějí otevírat.
- Součástí některých her je fyzický dotyk mezi muži a ženami. Mějte na paměti, že někteří účastníci mohou mít ve svém životě nedostatek lásky a fyzického kontaktu, a mohou tudíž na programy tohoto typu reagovat nezvykle bouřlivě.
- Dochází také k tomu, že účastníci na kurzu mezi sebou navážou romantický vztah, často velmi silný. Nejen že takový vztah zcela pohltí oba zainteresované, ale může ovlivnit také atmosféru v celé skupině a přenést pozornost a energii zcela neočekávaným směrem. Snažte se intenzitu takových vztahů neumocňovat a spíše všechny aktéry jemně „uzemňovat“.
- Může se také stát, že si účastník vybuduje pseudo-romantický platonický vztah k některému z instruktorů. Obvykle dochází k mentálnímu přenosu, tj. účastník nevidí instruktora jako skutečného člověka, ale někoho s velkou autoritou, mateřskou, otcovskou nebo jinou uctívanou figuru. Emoce, které takový přenos vyvolává, mohou být prudké a pozitivní, ale naprosto nemístné. Nenechte se takovým zbožněním chytit do pastí a v žádném případě nepodnikujte nic, čím byste účastníka v takovém jednání podpořili.

#### **Pořadí her nebo technik:**

- Psychicky náročné hry nezařazujte do programu těsně za sebou.
- Po psychicky náročných hrách si účastníci potřebují odpočinout a hra by měla mít kvalitní rozbor.
- Máte-li v plánu uvést poprvé nějakou psychicky náročnou hru, nejlepší je celý průběh odsimulovat v týmu instruktorů. Uvádíte-li již existující psychicky náročnou hru, kterou jste však sami nikdy nezažili, získejte co nejvíce informací od lidí, kteří s ní mají dostatek zkušeností.
- Emočně zátěžové programy neuvádějte těsně před koncem skupinového setkání.

Obecně se dá říci, že hry zahrnující některý z následujících elementů mohou u účastníků vyvolat silné emoce. Pokud jim dáte vhodný rámec, budou mít na účastníky pozitivní efekt – a naopak:

- téma smrti,
- téma romantických/partnerských vztahů,
- fyzické vyčerpání,
- noční aktivity,
- meditace, řízené vizualizace, a někdy i fyzická relaxace,
- malování na obličej/výroba masek,
- hlasitá) rytmická) transová hudba, bubnování,
- mnohé taneční aktivity,
- otevřená zpětná vazba,
- některé aktivity v rolích (umožňující účastníkům vyjádřit jindy potlačované emoce).

## 8. Vytvoření a udržení nové skupiny

Za sestavení a vytvoření skupiny je samozřejmě odpovědný jedině její terapeut.

Značná část úkolu udržet skupinu se odehrává již před prvním setkáním a bude rozvinuta dále. Schopnost terapeuta vybrat a připravit členy skupiny významně ovlivňuje osud skupiny.

Jakmile je skupina zahájena, stává se terapeut vrátným. Má zejména předejít ztrátě motivace u klientů.

Obecně lze říci, že když klient opustí skupinu na počátku terapie, jde o terapeutovo selhání. Nejenom, že klient nemá z terapie přínos, ale nevhodným způsobem je pak ovlivněn vývoj skupiny. Stabilita skupiny je pravděpodobně nezbytnou podmínkou úspěšné terapie. Když dojde k odchodu člena, musí terapeut, vyjma uzavřených skupin, přijmout nového.

Pokračující pozdní příchody, absence, koalice, rušivé mimoskupinové aktivity a trýznění obětí beránka ohrožují integritu skupiny a vyžadují terapeutovu intervenci.

### 8.1. Budování kultury

Jakmile je skupina vytvořena, terapeut musí vynaložit energii na to, aby z ní vymodeloval bezpečný sociální systém. Musí vzniknout nepsané zákony určitého chování, nebo normy, které budou řídit interakci ve skupině.

Ve skupině je nutno posilovat upřímnost a spontaneitu. Pokud se má skupina stát skutečným sociálním mikrosvětlem, musí se její členové chovat volně.

Normy mohou být explicitní i implicitní. Ve skutečnosti účastníci obvykle normy vědomě neformulují.

### 8.2. Vytváření norem<sup>47</sup>

Skupinové normy vyrůstají z očekávání, která mají členové skupiny od skupiny, a z přímých či nepřímých signálů od vedoucího či významného člena skupiny.

Ukázalo se, že výroky vedoucího ve skupině hrají, byť nepřímo, obrovskou roli při utváření norem.

Terapeut stále vědomě či nevědomě skupinové normy ovlivňuje a měl by si být této skutečnosti vědom. Terapeut nemůže normy neovlivnit. Veškeré jeho chování na začátku skupiny má vliv.

---

47 Viz Yalom, I.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.

Normy vznikají relativně brzy a je obtížné je změnit.

Normy se vytvářejí na základě očekávání skupiny a chování terapeuta. Terapeut má výrazný vliv na utváření norem – je to dokonce vliv, jemuž se nemůžeme vyhnout. Terapeut by měl s touto svou významnou rolí zacházet kvalifikovaně a opatrně.

Na začátku skupiny mají terapeuti k dispozici široký výběr technik, kterými mohou skupinovou kulturu ovlivnit – od jednoznačných instrukcí až k jemným posilujícím technikám. Terapeut by se měl pokusit vytvořit interakční komunikační síť, v níž by členové skupiny mohli navzájem komunikovat volně místo toho, aby všechny své výroky museli směřovat k němu.

### 8.3. Modelový účastník

Terapeut neovlivňuje normy pouze explicitními či implicitními technikami, ale také vlastním příkladem, který vnáší do skupinového chování.

Terapeut může zdravému vývoji skupiny napomáhat tím, že představuje toho, kdo bez předsudku přijímá to, co je na ostatních dobré stejně jako jejich problematické oblasti.

Terapeut stanovuje model čestné a otevřené komunikace mezi lidmi, ale musí si zároveň uvědomovat aktuální potřeby skupiny a chovat se kongruentně s nimi. Musí představovat odpovědnost a vhodnou zdrženlivost stejně jako upřímnost.

Chovat se jako člen skupiny vyžaduje od terapeuta mimo jiné, aby přijal a uznal svou osobní omylnost.

### 8.4. Příklady norem terapeutické skupiny

#### Samostatnost skupiny.

Je důležité, aby skupina začala přejímat odpovědnost za své vlastní fungování. Když se tato norma nevytvoří, vznikne pasivní skupina, jejíž členové jsou závislí na vedoucím, který jim dodává pohyb a směr.

#### Otevřenost.

Otevřenost je pro skupinový terapeutický proces nezbytná – souhlas napříč různými školami skupinové terapie.

Klienti nebudou mít ze skupinové terapie užitek, pokud nebudou mít možnost být zcela otevření. Možnost – otevřenost je nezbytná – ale ať každý volí své tempo.

Z mé zkušenosti mohu doporučit tzv. pravidlo STOP – umožňuje členovi skupiny vzdát se podílu na účasti v technice (cvičení, hře).

Mějme na paměti, že skutečně podstatným aspektem otevřenosti je její subjektivnost.

### Normy vedení skupiny.

Optimální průběh terapie je takový, že skupina není strukturovaná a dění je spontánní. Ale takového průběhu se nikdy nedosáhne samovolně: od terapeuta to vyžaduje mnoho aktivního úsilí, kterým kulturu skupiny utváří.

Terapeut musí čelit mnoha tendencím. Přirozená tendence nové skupiny je střídavě věnovat každé celé sezení jednomu z klientů.

Některé skupiny si vytvářejí formální styl „inventury“, při níž každý člen postupně probere důležité věci z minulého týdne nebo momenty velké nepohody.

## 8.5. Význam skupiny pro její členy

Čím důležitější je skupina pro její členy, tím účinnější bude. Setkání skupiny jako nejdůležitější událost týdne – ideální stav.

Určitá vodítka jako POMOC (jednoduché neverbální informace):<sup>48</sup>

- všímejte si, kdo si kam sedá
- kdo si sedá vedle koho
- kdo si sedává vedle terapeuta
- jak daleko
- kdo sedí vedle dveří
- kdo chodí včas
- kdo chodí vždycky pozdě
- kdo se na koho dívá, když mluví
- dívá se někdo na terapeuta, když mluví k někomu jinému
- pokud ano, pak jde právě o jejich vztah k terapeutovi, ke kterému promlouvají prostřednictvím své řeči k někomu jinému
- kdo se dívá na hodinky
- kdo se rozvaluje v křesle
- kdo zívá
- odsouvá si někdo židli od středu, právě když se hovoří o tom, jak je skupina pro něj důležitá
- má na sobě někdo kabát
- jak rychle vchází skupina do místnosti
- jak ji opouští.

Takřka permanentní změny v držení těla lze vykládat jako nepohodu.

Skrčené nohy jsou například významným znamením úzkosti (nebo ovšem také únavy z dlouhého sezení). Změny v oblékání nebo jiný účes jsou nezřídka odrazem změn v klientovi nebo v celé skupině. Submisivní a závislý muž může

---

48 Viz Yalom, I.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.

vyjadřovat svůj první pokus o vzpouru proti terapeutovi tím, že na skupinu přijde v tričku místo své obvyklé košile s kravatou.

Ve skupinové terapii se můžeme dozvědět mnohé o roli určitého klienta, když pozorujeme proces sezení, když dotyčný není přítomen.

## 8.6. Skupinové napětí

Určité napětí je vždy přítomné, a to v každé terapeutické skupině. Např. napětí spojené s bojem o dominanci, rozpor mezi vzájemnou podporou a sourozeneckou rivalitou, mezi touhou ponořit se do tišivých vod skupiny a strachem ze ztráty své jedinečné individuality atd.

Napětí představuje vlastně motor skupinové interakce.

V průběhu skupiny intenzita boje o dominanci kolísá. Na začátku skupiny se členové zcela zjevně snaží získat místo v hierarchii skupiny. Jakmile je hierarchie ustanovena, je toto téma, kromě periodicky se opakujících vzplanutí, implicitní.

## 8.7. Rizika terapeutovy transparence<sup>49</sup>

Terapeutova otevřenost hraje svou roli při vytváření skupinových norem.

Další nepodložená námitka proti tomu, aby terapeut o sobě otevřeně hovořil, je obava z toho, že odkryje-li terapeut něco ze sebe, skupina bude nenasytně požadovat stále víc.

Obecné principy, užitečné ve chvíli, kdy se terapeutovi dostane zpětné vazby, a to zejména negativní:

1. Berte ji vážně. Naslouchejte, zvažujte a reagujte. Respektujte klienty a dovoďte, aby se vás jejich zpětná vazba mohla dotknout. Pokud to neuděláte, pouze zvýšíte jejich pocit, že jsou k ničemu.
2. Pokuste se zjistit, jak to prožívají ostatní, je zpětná vazba výhradně přenosovou reakcí nebo v něčem podstatném koresponduje s vaší realitou? Pokud je to reálná věc, musíte to klientovi potvrdit. Jinak byste klientovo testování reality poškodili, místo abyste ho povzbudili.
3. Prověřte svoje vnitřní prožívání: „Sedí na vás“ to hodnocení? Odpovídá vaši vlastní vnitřní zkušenosti?

<sup>49</sup> podle Yalom, I.: *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.

Umírněnost je vždy na místě. Jsou chvíle, kdy terapeut má zůstat v pozadí a nejlepší terapeuti jistě nejsou ti, kteří ustavičně hovoří o sobě.

Otevřenost bývá někdy přeceňována a zromantizována.

V terapeutické skupině je svoboda možná a konstruktivní pouze tehdy, když ji doprovází odpovědnost.

Doporučuji, abychom vedli klienty i terapeuty k tomu, aby mluvili volně, aby se zbavili vnitřních cenzorů a filtrů kromě jednoho – filtru odpovědnosti k druhým.

Pouhá katarze není sama o sobě korektivní zkušenost.



## 9. Výběr klientů

Dobrá skupinová terapie začíná správným výběrem klientů. Klienti, kterým je nevhodně doporučená skupinová terapie, z ní nebudou mít pravděpodobně žádný užitek. Při nevhodném složení skupiny navíc nemůže dojít k otevření důležitých témat, a tak z terapie nemá užitek žádný z klientů.

### Kriteria pro vyloučení.

V této souvislosti je možné položit si tuto otázku: Jakým způsobem terapeuti vybírají klienty pro skupinovou terapii?

Odpověď: Většina terapeutů klienty pro skupinovou terapii nevybírání. Naopak – vyřazuje je.

Z velkého množství klientů je zkušený terapeut schopen určit ty, kteří jsou nevhodní pro práci ve skupině a měli by z ní být proto vyloučeni. Do terapeutické skupiny jsou pak přijati všichni ostatní klienti.

Předpokládá se, že klienti ve skupinové terapii selžou, pokud nejsou schopni zvládnout primární úkol skupiny.

Zvláště sociopati představují pro ambulantní interakční skupiny značné riziko.

Většina odborníků s klinickou praxí souhlasí s tím, že klienti v akutní situační krizi nejsou pro skupinovou terapii vhodní, místo toho se doporučuje krizová intervence v individuální, rodinné nebo sociálně poradenské formě.

Rovněž depresivní suicidální klienty není vhodné doporučovat do interakční heterogenní skupiny. Ukázala se pro ní být vhodnější strukturovaná homogenní skupina.

Pro vytvoření soudržné skupiny je nezbytná pravidelná účast všech klientů na setkáních skupiny, a tak doporučují vyloučit klienty, kteří se nemohou účastnit pravidelně.

Tato klinická kritéria pro vyloučení jsou velmi obecná a nedokonalá.

Nejčastěji uváděný přehled pro klienty nevhodné pro práci ve skupině vypadá asi takto:

## 9.1. Klienti zpravidla nevhodní pro sociální práci se skupinou<sup>50</sup>

- klienti v akutní krizi
- agresivní, destruktivní a příliš manipulující klienti
- klienti, kteří už tzv. vše zkusili a nic jim nepomohlo (tendence stavět se do pozice odborníků)
- introverti
- depresivní klienti v akutní fázi
- autisti
- atd.

Pozn. Za určitých okolností by mohla být skupinová terapie vhodná i pro tyto klienty.

Hanzlíček např. uvádí toto<sup>51</sup>: „Kandidáti pro skupinovou psychoterapii:

Obecně se do této skupiny nehodí organické mozkové léze, toxikomanie, sociopatie, hypochondrie a akutní psychózy.

Hlavními kandidáty skupinové terapie jsou emoční problémy, neurózy.“

Velmi podrobně tuto oblast pro Kognitivně behaviorální postup práce se skupinou vymezuje Možný, Praško<sup>52</sup>: „Ne všichni pacienti se pro skupinovou kognitivně behaviorální terapii (KBT) hodí. Indikace a kontraindikace skupinové KBT jsou dány zejména závažností příznaků (např. pacient s těžkou depresí, zmateností nebo s akutním neklidem je do skupiny nevhodný), komorbiditou, inteligencí, ochotou vycházet s ostatními členy skupiny a věkem.

Problémy bývají také při zařazení do skupin s úzkostnými nebo depresivními pacienty, u pacientů s poruchami osobnosti. Pacienti s paranoidní, disociální, emočně nestabilní, histriónskou poruchou osobnosti a pacienti se špatnou kontrolou impulzů vůbec velmi snadno zastraší nebo zmanipulují celou skupinu a znehodnotí její práci. Pokud se pacienti s těmito rysy do skupiny dostanou, musíme počítat s tím, že místo systematické KBT práce budeme řešit složité problémy ve vztazích mezi členy skupiny navzájem. Výhodnější je proto nezařazovat pacienty s výraznými problematickými poruchami osobnosti do skupiny s pacienty bez poruch osobnosti, ale vytvářet specifické programy pro ně samotné. Pacienti s poruchou osobnosti vyžadují zpravidla jiné uspořádání práce ve skupině.

50 in Horská, J. a kol.: Sociální práce se skupinou. (opora pro studenty kombinovaného studia)JU České Budějovice, Zdravotně sociální fakulta.

51 Hanzlíček, L.: Psychiatrická encyklopedie. Díl. VIII. VÚPs. Praha 1983.

52 in Možný J., Praško J., Šlepecký M. a kol.: Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch, Praha, Triton 2007.

Důležitá je kompatibilita pacientů ve skupině. Kognitivně behaviorálně orientované skupiny jsou obvykle určeny pro pacienty s určitým typem poruchy – např. pro pacienty s obsedantně kompulzivní poruchou, sociální fobií, agorafobií, depresí, se sluchovými halucinacemi ap. Existují též skupinové programy, zaměřené na zlepšení určitého typu dovedností – např. nácvik asertivity, nácvik sociálních dovedností, nácvik zvládnání úzkosti.

Výhodné je, když jsou zastoupeny obě pohlaví a pacienti ve skupině jsou podobného věku nebo stejné generace. Příliš velké generační rozdíly bývají na škodu, protože řada problémů, které se řeší, souvisí s určitým věkem a netýká se všech ve skupině.

Ve skupině by neměli být příbuzní ani dobří přátelé, a zásadně ne milenci.

Pacienti, kteří po vysvětlení smyslu terapie reagují pozitivně s tím, že se toto vysvětlení shoduje s jejich názory („Ano, u mě je tomu taky tak“) a kteří jsou ochotni vyzkoušet kognitivně behaviorální postupy, mají větší naději, že jim tato terapie bude užitečná, než pacienti, kteří tento model odmítají („Ano, chápu kam míříte, ale u mě jde o něco jiného“) a nepřipouštějí, že by jim tento typ terapie mohl prospět. To bývá často případ hypochondrických pacientů, kteří přičítají příznaky nerozpoznané tělesné chorobě. Podobně bývá problém s bigotně nábožensky zaměřenými pacienty a s pacienty s tendencí k planému filozofování. Velmi důležitým faktorem pro samotnou KBT je inteligence pacienta. Skupinová KBT vyžaduje alespoň průměrnou inteligenci.

Malý efekt má skupinová práce s pacienty, kteří nejsou ochotni spolupracovat.

Jsou to pacienti, kteří nejsou ochotni se svěřit druhým, nejsou ochotni sdělit důležité životní okolnosti, pacienti, kteří jsou přesvědčeni, že všechno musí zvládnout oni sami a každou nabídku spolupráce odmítají. Pro skupinový formát se rovněž nehodí pacienti s akutními sebevražednými tendencemi. Nevhodní jsou také pacienti závislí na alkoholu nebo drogách, kteří nejsou ochotni abstinovat. Tito pacienti nejsou schopni systematicky spolupracovat a záhy ze skupiny vypa­dávají.

Někdy mívají tendenci stahovat k závislosti další členy skupiny.“

## 10. Předčasné ukončení skupinové terapie

Existují důkazy o tom, že předčasné ukončení skupinové terapie je špatné pro klienta i pro skupinu.

### 10.1. Příčiny předčasného ukončení skupinové terapie.<sup>53</sup>

1. Vnější faktory
2. Skupinové deviace
3. Problémy s intimitou
4. Strach z nakažlivosti emocí
5. Neschopnost dělit se o terapeuta
6. Potíže způsobené paralelně probíhající individuální a skupinovou terapií.
7. Častí provokatéři
8. Neadekvátní zaměření vůči terapii
9. Komplikace způsobené tvorbou podskupin.

Obvykle je v rozhodnutí ukončit terapii obsažen více než jeden faktor.

Obecně:

Členové jsou spokojeni se svou skupinou (skupina je přitahuje a pravděpodobně v ní setrvají), když:

1. Vnímají, že skupina reaguje na jejich potřeby, tj. jejich cíle terapie.
2. Získávají uspokojení ze svých vztahů s ostatními členy
3. Získávají uspokojení ze své účasti na skupinovém úkolu
4. Získávají uspokojení ze členství ve skupině i tváří v tvář vnějšímu světu.

Fyzické prostředí

Skupinová setkání se mohou konat v jakémkoliv prostředí s tou podmínkou, že místnost poskytuje soukromí, není ničím rušena a je v ní možné sedět v kruhu. Někteří terapeuti dávají přednost sezení kolem velkého kruhového stolu. Většinou je dobré nemít před sebou žádné překážky, aby bylo vidět celé tělo každého člena a mohla být tak sledována neverbální reakce vyjádřená polohou těla.

Pro nahrávání je třeba svolení členů skupiny.

Otevřené a uzavřené skupiny.

Skupina je na začátku vedoucím naplánovaná jako otevřená nebo uzavřená.

---

53 Viz Yalom, I.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.

Trvání a častost setkání.<sup>54</sup>

Tradice: padesátiminutová individuální hodina a osmdesátí až devadesátiminutové skupinové sezení.

Většina skupinových terapeutů se shodne na tom, že na období rozehrátí a rozvinutí a zpracování hlavních témat sezení je třeba alespoň šedesátí minut. Určitá shoda panuje v tom, že po dvou hodinách je dosaženo bodu, kdy se snižuje odezva: skupina začne být unavená, neúčinná a opakuje se.

Převážná většina skupin se setkává 1x týdně.

Krátkodobá skupinová terapie.

Do značné míry vyvoláno ekonomickými tlaky.

Při vedení krátkodobé skupiny musí terapeut dbát na řadu věcí:

- krátkodobá skupina není zkrácenou dlouhodobou skupinou, ani krátkodobou skupinou z důvodů nedodržení závazku.
- čas je omezený, vedoucí však nesmí udělat chybu, že se bude snažit ušetřit čas tím, že nějak odbude (zkrátí) individuální sezení před skupinou. Přípravě a výběru se naopak musí věnovat zvláště velká péče.
- využít setkání před skupinou k tomu, aby se klientům, pomohli formulovat osobní cíle tak, aby se hodily pro krátkodobou terapii.
- Vedoucí musí být aktivní, schopní a účinně řídit čas, který má skupina k dispozici
- Vedoucí musí skutečně věřit také přenesení učení a podporovat klienty v tom, aby to, co se naučili ve skupině, používali ve své situaci doma.
- Vedoucí musí skutečně věřit a tuto víru předat svým klientům, že léčba by měla uvést změnu do pohybu, nikoliv dokončit proces v rámci ohraničení naplánované léčby.
- Vedoucí by se měli snažit zvrátit nevýhody časového omezení ve výhodu.

## 10.2. Velikost skupiny

Ideální velikost interakční skupiny je přibližně sedm nebo osm členů, s přijatelným rozpětím od pěti do deseti členů.

Když se skupina zmenší na tři nebo čtyři členy, často přestane fungovat jako skupina.

Do jisté míry je nejhodnější velikost skupiny závislá na délce trvání setkání: čím delší setkání, tím větší počet klientů se může se ziskem zapojit do skupiny.

54 Viz Yalom, I.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.

### 10.3. Problémy s členstvím ve skupině

Časná vývojová stadia terapeutické skupiny jsou silně ovlivněny a problémy s členstvím. Výměna členů, pozdní příchody a nepřítomnost jsou skutečnosti, které se v životě skupiny objevují a často ohrožují její stabilitu a integritu.

Výměna členů.

Při obvyklém průběhu událostí odpadne nejvíce členů dlouhodobých interakčně založených skupiny během prvních 12–20 setkání.

Když odpadnou dva nebo více členů, obvykle se přibírají noví členové.

Krátkodobé skupiny většinou uvádějí nižší poměr odpadlých členů.

Docházka a dochvilnost.

Obtíže nastávají obvykle v prvních fázích skupiny.

Nedochvilnost a nepravidelná docházka znamená obvykle odpor k terapii a měly by se brát stejně, jako se tento jev bere v individuální terapii.

Někdy je pozdní docházka záležitostí odporu skupiny a někdy je záležitostí individuální.

Nepravidelná docházka působí na skupinu destruktivně. Je to nakažlivé a vede to oslabení morálky skupiny a dalším absencím. Proto to musí být řešeno ještě před tím, než je tomu „porozuměno.“ A na tomto problému nelze pracovat bez přítomnosti klientům, kterých se to týká.

Velice důležité je aby byl terapeut o důležitosti terapeutické skupiny a pravidelné docházky přesvědčen, pak lze toto přesvědčení přenést i na klienty.

Existuje mnoho metod k ovlivnění docházky.

Především by měl přicházet včas terapeut.

Pro klienta, který má špatnou docházku nebude skupina pravděpodobně užitečná.

**Odpadlí členové.**

Chyby v průběhu výběru jsou nevyhnutelné

Jak předejít odpadávání členů:

- a) řádný výběr
- b) příprava skupiny

Obecně – terapeut by se s klientem, který uvažuje o odchodu, měl setkat několikrát na individuálních sezeních, kde by s ním probral, co ho ve skupině zatěžuje.

#### 10.4. Vyloučení klienta ze skupiny.<sup>55</sup>

Pokud klient nepracuje efektivně je vhodné označit a odstranit všechny možné překážky, které mu brání v efektivní práci ve skupině.

Pokud se nepodaří situaci změnit, lze očekávat:

1. klient nakonec vypadne ze skupiny bez zisku
2. klient může další účastí ve skupině uškodit
3. klient bude závažně bránit skupinové práci zbývajících klientů.

Existuje jen jediný způsob jak vyloučit klienta ze skupiny – netaktně. Žádný šikovný, jemný způsob neexistuje. Často se zvládne lépe při individuálním sezení s klientem.

Lze očekávat silnou reakci ze strany skupiny.

Dvě nejčastější interpretace:

- a) opuštění, odmítnutí (strach z něho)
- b) jste zodpovědný za duševní zdraví a jednáte v nejširším zájmu daného klienta i zbývajících klientů.

Pomoci skupině, aby přijala druhou interpretaci.

#### Přibrání nových členů.

Kdykoliv klesne počet členů skupiny pod žádoucí úroveň (obecně pět nebo méně členů) měl by terapeut přivést nové členy.

V dlouhodobé skupině však existují důležité situace, kdy se obvykle přibírají noví členové:

- v průběhu prvních dvanácti setkání (jako náhrada za členy odpadlé na počátku)
- a přibližně po 12– 18 měsících (jako náhrada za zlepšené, končící členy)

#### Načasování

K uvedení nových členů existují příznivé a nepříznivé okamžiky.

Skupina, která je v krizi nebo náhle vstoupila do nového stadia vývoje, přibírání nových členů většinou nepodpoří. Nejnadhřejším obdobím pro přibrání nových členů je fáze, kdy se skupina přestane rozvíjet.

55 Viz Yalom, I.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.

### Reakce skupiny.

Skupina může vyjádřit své rozporné pocity také tím, že na prvním setkání s novým členem probírá ohrožující, důvěrou otřásající otázky.

Běžnou starostí skupiny je, že i když jsou noví členové potřeba, nicméně skupinu zpomalí.

### Terapeutická vodítka.

Klienti, kteří vstupují do probíhající skupiny, vyžadují nejen obvyklou přípravu na skupinovou terapii, ale také přípravu, ve které jim terapeut pomůže vyrovnat se se specifickou zátěží doprovázející vstup do již běžící skupiny.

Při prvním nebo dvou prvních setkáních je možno snažit se nového člena zapojit. Často stačí jen se ho zeptat na jeho zážitek ze setkání.

Mnoho terapeutů raději přivádí dva nové klienty najednou.



## PRAKTICKÁ ČÁST

V této části uvádím příklady technik, které jsem vybral z dostupné literatury. (U každé z nich je uveden její pramen). Jsou to techniky, které pokládám za vhodné pro práci se skupinou v sociální práci (třebaže je to moje subjektivní volba). V literatuře na konci této publikace je dostatek pramenů, aby si každý zájemce mohl vytvořit svůj komplex technik a cvičení.

Jako příklad třídění podle náročnosti z knihy *Aktivity pro skupinovou psychotherapii*. Jejimi autory jsou také sociální pracovníci. Domnívám se proto, že tam uvedené techniky a jejich stupeň náročnosti a „rizika“ by mohl odpovídat i našim potřebám práce se skupinou.

Hermochová (2006)<sup>56</sup> upozorňuje v této souvislosti, že v literatuře o skupinové dynamice se využívá terminologie, která není zcela jednotná. Jde o termíny „aktivita“, „cvičení“ a „hra“. Pokud je užito pojmu „hra“, jedná se především o vyjádření skutečnosti, při které nejde o reálnou situaci: Problémy, které se v ní vyskytnou, lze vnímat hravě. Není tím ovšem míněna hra, jako náplň volného času. Hry jako součást výcviku ve skupinové dynamice mohou poskytnout každému účastníkovi hlubší pohled nejen na sebe sama, na své chování, reakce a emoce, ale i na pocity a chování ostatních členů skupiny. Prožívání a zkušenost se stává materiálem, se kterým se účastníci skupiny učí pracovat, využívat ho a učit se z něho.

V jednotlivých cvičeních, upozorňuje dále Hermochová<sup>57</sup> (2006), lze vidět strukturované situace, ve kterých dochází k simulovaným problémům a konfliktům. V jejich rámci je navozena možnost experimentování s vlastním chováním a otevírá se cesta ke změně tam, kde se běžně využívané vzorce chování ukazují jako nevýhodné.

Všechna cvičení by měla mít hravý ráz, a měla by být simulacemi možné reality. Cvičení by naopak nemělo mít charakter konfrontace reálu.

Od dob, kdy byly „hry“ či modelování situací využívány v přípravě válečných tažení (vojenské manévry..), se mnohé změnilo. „Hra“ má dnes své nezastupitelné místo ve vzdělávání, výchově, vědě, politice, hospodářství a samozřejmě – i v obraně. To však neznamená, že je lze využívat vždy a ve všech případech. Je nutné zvažovat a cíleně vybírat taková cvičení, která vyvolávají procesy a děje, kterými se potřebujeme zabývat.<sup>58</sup>

56 Hermochová, S.: *Teambuilding*. Praha, Grada 2006.

57 Hermochová, S.: *Teambuilding*. Praha, Grada 2006.

58 Hermochová, S.: *Teambuilding*. Praha, Grada 2006.

U jednotlivých her, technik nebo cvičení jsem většinou ponechal původní instruktažní set. Třebaže jsem uvažoval o jeho „sjednocení“, nakonec jsem tomuto pokusu odolal. Čtenář tak může sám vidět různé přístupy k instrukcím a sám si zvolit takové postupy, které mu nejvíce vyhovují.

Považuji za nutné upozornit: nikdy nepoužívejte neověřené nebo opsané hry či techniky, neboť tak můžete snadno přehlédnout něco z původních instrukcí či dokonce kontraindikací.

Co se týče souhrnu inspiračních poznámek pro vedoucí skupin, nenašel jsem nic vhodnějšího než to, co uvádí Kolařík. Poznámky předkládám v úplné podobě autora a domnívám se, že další komentář je nadbytečný.

**Několik důležitých poznámek pro vedoucí skupin (Kolařík a Kolařík, 2003)<sup>59</sup>:**

- Hra je pouhým prostředkem k dosažení něčeho. Hrát ji jen pro ni samotnou je zbytečné – jde především o pocity, které hra navodí a o nich se mluví.
- Neexistují dobré a špatné věty, ani dobrá a špatná slova. Záleží pouze na načasování, které je nesmírně těžké odhadnout.
- Stejná věta může u dvou různých lidí vyvolat zcela opačné reakce (pomoci x ublížit).
- Ne všechny reakce se objeví okamžitě poté, co bychom to čekali.
- Je tedy důležité dbát na reflexi předešlých zážitků (např. začínat skupinu tak, aby bylo možné se vrátit k zážitkům z minulých setkání – tzv. ranní reflexe).
- Vedoucí nikdy nemůže udělat všechno dobře.
- Cest, které vedou k cíli, je několik a mohou jít i proti sobě.
- Každý vedoucí je jiný.
- Každá skupina je jiná.
- Vedoucí skupinu nevede, ale provází – směřuje.
- Reflexi her by měli začínat členové skupiny – vedoucí si své názory nechává nakonec.
- Vedoucí by se neměl domnívat, že jeho názor je jediný správný, nebo to dokonce prosazovat.
- Tempo skupiny je dáno rychlostí „nejslabšího“ člena.
- Když si nejsem jistý, zda techniku zvládnou, nedělám ji.
- Nikdy nedělám techniku, kterou nemám vyzkoušenou a zažitou sám na sobě.
- Výstup z techniky bývá v různých skupinách většinou různý.
- I vedoucí má své pocity a neměl by si je nechávat pro sebe.
- Je rozdíl mezi tichem trapným a tichem přemýšlivým.
- Trapné ticho může rozetnout kdokoliv, ticho přemýšlivé je dobré nechat doznít.

---

59 In Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta, str. 59–60.

- Vedoucí dbá na to, aby se všichni ve skupince dostali ke slovu („kolečko“ je účinné i proto, že si členové vzájemně nevstupují do řeči a všichni se v reflexi vystřídají).
- Když má vedoucí pocit, že někdo mluví příliš, řekne mu to. Současně se snaží přijít na to, proč (když člověk hodně mluví, říká to, co o sobě ví a nic nového se nedozvídá).
- Členové skupiny často pomohou tím, že řeknou něco, co si vedoucí „nemůže dovolit“ (ostrá sdělení, kritika atp.). Vedoucí taková sdělení „otupuje“, aby s nimi skupina mohla dále pracovat.
- Vedení skupiny je nesmírně náročné.
- Vedoucí by měl pokládat otázky s otevřeným koncem a vyhnout se tomu, aby měl v hlavě „správnou odpověď“.
- Vedoucí má být schopen nevědět, důvěřovat procesu. Má být především partnerem, nikoliv pouze odborníkem.
- Vedoucí by měl tvořivě hledat další možnosti – popis her je námět.
- Je nutné dbát na přesnost instrukcí pro hru.
- Vedoucí je tolerantní vůči různosti.
- Vedoucí je součástí týmu – je dobré se zeptat, když si nejsem jistý, nebo si s ničím (někým) nevím rady.

Náročnost jednotlivých cvičení jsem rozdělil (v souladu s příručkou Aktivita pro skupinovou psychoterapii<sup>60</sup>) do tří úrovní.

- 1) **Budování důvěry** – cvičení této úrovně je zaměřeno zejména na budování důvěry a pro účastníky (a tedy i pro vedoucí) znamenají minimální riziko. Tyto aktivity je možno používat jako „na začátku skupinové práce.
- 2) **Předvídaní rizika** – tato cvičení jsou určena ke skupinovému zhodnocení rizika a k usnadnění sebeodhalení. Cvičení slouží i vedoucímu k tomu, aby odhadl své možnosti práce se skupinou. Je určeno pro vedoucí, kteří již mají větší zkušenosti s výcvikem a byli členy sociálně psychologického výcviku, nebo pracovali jako „koterapeuti“ se zkušenějším vedoucím.
- 3) **Společná práce** – je vhodná pro skupiny, kde jsou již potřeby bezpečí naplněny a pro vedoucí, kteří zvládli úroveň 2 (předvídaní rizika).

60 Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

## 1. Jak vést skupinu

Autor – Christopher M. Foiver<sup>61</sup>

Typ příspěvku:

Pracovní list.

### Cíle

Následující pracovní list je určen jak pro zkušené profesionály z klinické praxe, tak pro skupinové terapeuty ve výcviku, kteří přemýšlejí nad tím, jak navrhnout terapeutickou skupinu.

Cíle tohoto pracovního listu jsou:

1. Poskytnout přehled o základních skupinových procesech a komponentách.
2. Poskytnout vedoucímu skupiny příležitost k přemýšlení při plánování skupiny.
3. Zopakovat si etická pravidla a postupy výcviku.
4. Zopakovat si fáze vývoje skupiny, způsoby vedení a styly členství.

### Kdy použít

Nováčkovi i zkušenému skupinovému terapeutovi pomůže, pokud investují při přípravě nové skupiny dostatek času do plánování. Terapeuti by se neměli snažit „napasovat“ klienta do skupiny, ale navrhnout skupiny podle potřeb klienta. Terapeut či terapeutka by se dále měli opakovaně zamýšlet nad svými filozofickými postoji, což má dopad na výběr teoretického východiska skupiny. Prakticky všechny skupiny, ať už jsou tvořeny jednotlivci, páry, nebo rodinami, jsou ovlivněny terapeutovou volbou teorie a technik, které vyplývají z jeho základní životní filozofie. Dále mají na proces a výsledek skupinových setkání vliv styly vedení a členství, a to jak terapeuta, tak i účastníků skupiny. Všechny tyto okolnosti musí být uváženy před zahájením skupiny.

### Instrukce

Tento pracovní list připomíná terapeutům, že při plánování skupiny, která představuje mikrokosmos společnosti, musí nejprve přemýšlet strategicky na úrovni makrokosmu. Proto se doporučuje, aby kliničtí specialisté popřemýšleli o své životní filozofii, následně o teorii, kterou zvolí, a o technikách, které z této teorie vycházejí. Až poté by mělo přijít vyhodnocení praktických stránek vedení a stylů členství, fází skupinového života, etiky a odborné přípravy. Asi 300 existujících terapeutických přístupů lze zredukovat do tří terapeutických škol: psychoanalytické, kognitivně-behaviorální a humanisticko-existenciální. Pokud například věříte, že lidé jsou od přírody špatní a že jejich chování je tím podmíněné, bude

---

61 Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

vám z profesionálního hlediska nejlépe vyhovovat psychoanalytický přístup. Na druhou stranu, pokud předpokládáte, že lidé jsou v podstatě dobří a mohou se svobodně rozhodovat, bude vaší volbou nejspíše humanisticko-existenciální směr. Pokud je vaším přesvědčením, že lidé nejsou od přírody ani dobří ani špatní a jsou ovlivněni předchozím chováním a jeho následky, bude vaší nejpravděpodobnější volbou klasický behaviorální přístup.

Techniky jsou potom odvozeny od terapeutického postoje. Například zkoumání minulosti, řešení nevědomých motivací a kontrola přenosu jsou odvozeny z psychoanalytického přístupu, zatímco používání „domácích úkolů“, „zastavování myšlenek“, kognitivní restrukturalizace, počítání a zaznamenávání chování, odměny a tresty a systémy upevňování založené na získávání bodů jsou spojeny s kognitivně-behaviorálním přístupem. V humanisticko-existenciálním přístupu považujeme za užitečné hraní rolí, „aktivní naslouchání“, zkoumání významu hodnot a úcty k terapeutickému vztahu.

Kromě odhalení svých filozofických a teoretických zásad a technik si musí být terapeut vědom existence různých stylů vedení, jak je popisuje Kurt Lewin „a brát přitom ohled na svůj vlastní styl vedení. Máte tendence být autoritativní (direktivní), demokratický (nápomocný), nebo upřednostňujete způsob laissez-faire (jste více členem skupiny než vedoucím), nebo dokonce kombinaci všech těchto tří stylů? Předchozí výzkumy obecně upřednostňují demokratický styl, ale mé zkušenosti ukazují, že je třeba být vždy flexibilní.

Například při zahajování a ukončování skupiny, při počátečním nastavování a probírání základních pravidel a ve chvíli, kdy trvám na zpracování pocitů ohledně nadcházejícího ukončení skupiny, jsem trochu autoritativní, a když se objeví fyzická nebo slovní agrese, přijímám asertivní postoj. Nicméně když jsou členové skupiny ponořeni do práce, zjišťuji, že přijímám facilitující demokratickou roli a podporuji vznik autority uvnitř skupiny.

A objevují se i chvíle, kdy jen sedím a sleduji proces v roli laissez-faire.

Jaké styly členství se mohou objevit ve vaší skupině? Jsou tam osoby, jež informace skrývají, lidé, kteří jsou k informacím slepí, lidé, kteří mají vhled (jsou otevření), nebo ho nemají (či to o nich nevíme)? Ingham a Luft nabízejí jedinečný způsob, jak prozkoumat styly klientů v jejich cvičení s názvem „Johariho okno“ (název vychází ze jmen autorů – Harry Ingham a Joe Luft). Johariho okno ukazuje, jak je velikost pomyslného okna, které člen otevírá do svého nitra, závislá na tom, co o sobě prozradí, a na zpětné vazbě od terapeuta: čím více klient odhaluje za doprovodu zpětné vazby od terapeuta, tím více se okno uvědomění a pochopení otevírá. Přesně to je cílem léčby. Ve své praxi jsem si všiml, že někteří členové skupiny na mě reagují submisivně, zatímco jiní reagují agresivně či asertivně. Zdá se, že se jedná o problémy spojené s problematikou přenosu, což je téma hodné hlubšího prozkoumání.

Jako terapeut si musíte být vědom etap života skupiny. Tuckman popisuje vývojová stadia skupiny následovně: Během fáze „formování“ členové skupiny vedoucího a jeho režii testují, ale zároveň jsou na něm závislí. Vedoucí skupiny připravuje půdu pro skupinu, načrtává a probírá základní pravidla, jejichž součástí je i vhodné chování, pravidla týkající se účasti a neúčasti a tak dále. Během fáze „bouření“ může docházet k určitým vnitroskupinovým konfliktům, když se někteří členové nechtějí poddat a vytvořit soudržný celek. Moudrý vůdce skupiny přijímá takové výstřednosti členů i jejich odpor a snaží se nastavit vřelý tón struktury a harmonie. Zůstává „v pohodě“.

Soubor jedinců se mění v opravdovou skupinu ve fázi „utváření norem“. Během této fáze mají členové skupiny radost z toho, že se stali součástí celku, který je přijímá. Skupinový vedoucí mohou často používat demokratické vedení, které usnadní růst a pozitivní interakci. Výkonná fáze“ umožňuje členům pracovat na svých problémech jak uvnitř, tak i vně skupiny.

Vedoucí může používat hraní rolí, zadávat domácí úkoly a obracet se na členy skupiny, aby získal podporu a komentáře.

V závěrečné fázi by členové skupiny měli být povzbuzováni k diskusi o svých pocitech souvisejících s koncem skupiny. Často se objevují pocity vzteku, smutku a ukončení. V takové chvíli je cílem vytvořit pocit, že se něco uzavírá.

Dále je třeba, abyste dodržovali svůj vlastní profesní etický kodex. Prakticky všechny profesní organizace (mimo jiné Americká poradenská asociace – ACA, Americká psychologická asociace – APA, Národní sdružení sociálních pracovníků – NASW a Asociace specialistů ve skupinové práci – ASGW) mají kodexy profesionální etiky, které se zabývají prací ve skupině.<sup>62</sup>

Pokud zjistíte, že váš styl skupině nesedí (nebo styl člena skupiny nevyhovuje ostatním), musíte být schopni svůj styl změnit, aby se vám podařilo vyhovět jedinečnosti členů skupiny. To vyplývá z Ericksonovy rady, která říká, že je třeba nechat se klienty vést a neomezovat je.

Samozřejmě – jednodušší je to říkat, než dělat. Podle mých poznatků závisí schopnost přizpůsobit se potřebám skupiny na zkušenosti vedoucího skupiny a dá se budovat konzultacemi se zkušenými kolegy a supervizory.

Tipy, jak vést skupinu (Pracovní list 1) mohou být užitečné jako kontrolní seznam v okamžiku, kdy vedoucí nebo terapeut ve výcviku vymýšlejí způsob navržení a provedení skupiny.

Minimálně fungují jako jakési připomenutí, aby terapeut věnoval procesu plánování skupiny dostatek času a tím dal klientům najevo, že mu na nich záleží.

---

62 V příloze jsou uvedeny – Etické standardy Asociace specialistů ve skupinové práci.

## Možná pokračování

Po navržení skupiny a úvodním použitím svého plánu se může vedoucí k pracovnímu listu s tipy na vedení skupiny vracet. Buď na začátku, nebo na konci každé skupiny, aby zajistil jejich dodržování a dokončení procesu tvorby skupiny. Dovoluje si také navrhnout, aby budoucí vedoucí skupin absolvovali jako součást svého postgraduálního studia nebo dalšího vzdělávání kurzy skupinové práce.

## Kontraindikace

Jelikož vyplnění tohoto pracovního listu vyžaduje schopnost introspekce a může vynést na povrch problematiku přenosu nebo protipřenosu, terapeut si musí být těchto problémů vědom a v případě potřeby je projednat s nadřízenými nebo s kolegy.

## PRACOVNÍ LIST 1:

### Skupinové předpisy: Tipy, jak vést skupinu

1. Mějte na mysli, že váš *přístup k pojetí života a lidství* ovlivňuje váš přístup k ostatním včetně vaší malé skupiny.
2. Vaše životní filozofie ovlivňuje, který ze *tří základních teoretických přístupů* ke skupinové práci si vyberete:
  - a) psychoanalytický;
  - b) behaviorální;
  - c) humanisticko-existenciální.  
(Moudrý skupinový vedoucí si prostuduje dostatek literatury. Doporučuji např. Corey, G., Schneider Corey M., Callanan, P., Russel, M. J.: *Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii*, Praha, Portál 2006.)
3. Výběr teoretického základu logicky ovlivní i *techniky*, které budete používat při vedení skupiny. Například:
  - a) psychoanalytický: zkoumání minulosti, práce s nevědomím atd.;
  - b) behaviorální: používání domácích úkolů, počítání a zaznamenávání výskytu určitého chování atd.;
  - c) humanisticko-existenciální: používání techniky hraní rolí, aktivní naslouchání atd.  
(A opět: Moudrý skupinový vedoucí musí zevrubně prozkoumat různé techniky pro skupinovou práci. Pro začátek to může být třeba Yalom, I.: *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Hradec Králové, Konfrontace, 1999)
4. Měli byste také pamatovat na různé *styly vedení*:
  - a) autokratický;
  - b) demokratický;
  - c) laissez-faire;

- d) kombinace předchozích.
5. Účastníci vašich skupin mohou mít své vlastní *účastnické styly* (a la Faiver):
- submisivní;
  - agresivní;
  - adekvátní.
- Další metodou pohledu na účastnické styly je metoda „Johariho okno“ .
6. Pokud se vaše seskupení jedinců vyvine ve skupinu, bude tato skupina procházet různými skupinovými *vývojovými fázemi*:
- testování a závislost – formování;
  - vnitroskupinový konflikt – bouření;
  - vytváření koheze – utváření norem;
  - funkční příbuzenství rolí – výkonná fáze;
  - ukončení – přerušování.
7. Měli byste také mít na paměti, že různé profesní organizace (např. ACA, APA, NASW, ASGW) mají *etické kodexy*, kterými se kvalitní skupinové vedoucí řídí.
8. A na závěr: Dobrý skupinový vedoucí průběžně zlepšuje své dovednosti prostřednictvím *průběžného vzdělávání*.



## 1. Budování důvěry

### 2. Lžičkování (Williamson, 1993)<sup>63</sup>

Účel: Umožnit členům skupiny uvolnit se a vyvolat smích, který členy skupiny spojí, a zároveň ukázat na interpersonální komunikaci možný efekt studu.

Zasažené cíle:

- a) Uvědomit si význam a potřebu struktury uvnitř skupiny, což zvyšuje účinnost skupinové práce.
- b) Rozvinout schopnost porozumění smyslu a významu rizika, strachu, zranitelnosti a nejednoznačnosti.

Pomůcky: Jedna kovová kávová lžička a jeden ručník pro každou osobu.

Aktivita: Poté co vedoucí rozdá všem členům lžičku a ručník, jsou členové skupiny vyzváni, aby se ujistili, že jejich lžička je suchá a čistá. Dále si všichni členové pořádně otřou špičku nosu, aby zajistili odstranění veškeré mastnoty. Pak chytanou lžičku za držátko a dýchnou do konkávní části lžičky. Nakonec vedoucí vyzve členy skupiny, aby si zavěsili lžičku na špičku nosu.

Kdy použít: Na začátku práce se skupinou

Proces: Na začátku této skupinové aktivity se jednotliví členové mohou cítit nejistí a rozpačití ohledně vyjádření sebe samého. Tato zkušenost dovoluje jednotlivým členům uvědomit si nepohodlné pocity, které jim mohou znemožnit interakci s ostatními. Zatímco je tento problém lžičkou visící z nosu zdůrazněn, je členům skupiny také umožněno užít si legraci a zasmát se, což vyústí ve stmelení s ostatními členy skupiny. Vedoucí musí zůstat pozorný, aby zajistil, že žádný z členů skupiny nebude raněn nebo zostuzen chováním ostatních. Všichni členové skupiny by se do aktivity měli pustit najednou, čímž se zamezí problémům pramenícím z toho, že by někteří členové mohli mít pocit, že veškerá pozornost je upřena jen na ně.

Diskuse členů skupiny by se po skončení úkolu měla zaměřit na pocity, které během této aktivity zažívali. Vedoucí by pak měl nasměrovat debatu k potenciálně ohrožujícím dopadům pocitu nejistoty na interpersonální dynamiku. Sem patří odstup od ostatních a sociální izolace.

Kontraindikace: nejsou uvedeny, poznání smyslu pro humor skupiny je na vlastním riziku vedoucího.

63 Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

### 3. Skupinové role (Butler, 2001)<sup>64</sup>

Účel: Vyjasnění a uvědomění si různých rolí, které přijímají členové skupiny. Některé druhy chování a postoje podporují soudržnost a produktivitu skupiny. Skupina musí mít čas na to, aby se zvýšilo povědomí členů skupiny o vlastních preferovaných rolích a o stylech, které mohli používat v minulosti. Je důležité ukázat, že prospěch členů skupiny z takového zážitku bude přímo úměrný tomu, jak moc sami do sebe investovali. Tímto cvičením je členům skupiny připomenuto, že identita skupiny je ovlivněna rolemi jejích členů.

Zasažené cíle:

- a) Seznámit se se skupinovými rolemi a funkcemi účastníků ve skupině
- b) Naučit se rozpoznávat skupinové cíle a skupinovou dynamiku s tím, jak se objevují.
- c) Pro budoucí vedoucí a facilitátory: rozpoznat své osobní silné stránky a slabiny

Potřebné pomůcky: Krabice s kartičkami, které na sobě mají napsané názvy různých rolí.

Aktivita: Vedoucí zahájí diskusi o specifických rolích, které se často objevují ve skupinách.

Například se jedná o *harmonizátora*, který se snaží udržet ve skupině mír za každou cenu, *dominátora*, který neustále vyrušuje, *blokátora*, jenž odmítá jakoukoli dohodu, a *odhalovače*, který při jakémkoli příspěvku nevhodně odhaluje osobní informace. Členové skupiny by se měli pokusit poznat motivaci lidí v jednotlivých rolích a účely, k nimž takové role v různých situacích slouží. Členové skupiny mezi sebou sdílejí své poznatky, jak mohou být vnější role vyjádřeny v prostředí skupiny.

Vedoucí poté pošle do kola krabici plnou cedulek s různými rolemi a jejich stručným popisem (např. „harmonizátor – mírotvorce“ nebo „třídní šašek – příliš vtipný“). Členové skupiny jsou vyzváni, aby si vybrali roli a nechali si ji zatím pro sebe, ale zároveň se zamysleli nad typickými znaky a vlastnostmi této role. Vedoucí potom vysvětlí, že tato aktivita bude spočívat ve skupinové diskusi na zadané téma s tím, že každý člen se bude projevovat jako představitel vybrané role. Členové skupiny jsou vyzváni, aby byli kreativní a jednali a reagovali pouze za svou roli. V návaznosti na tento úkol bude skupina diskutovat, jaké to bylo projevovat se jako představitel určité role.

Proces: Tato aktivita nabízí jasné spojení teorie s praxí. Členové skupiny si mohou zahrát svou interpretaci role a zároveň dostávají od ostatních zpětnou vazbu, jaké

64 Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

to je mít člověka s takovou rolí ve skupině. Tato aktivita umožňuje jednotlivcům zvážit, jak by se mohli ve skutečné skupině postavit k účastníkům, kteří mají role, jež jsou často vnímány negativně. Toto cvičení poskytuje členům skupiny příležitost k objevování skrytých rolí, které mohou být méně jasné než jejich dominantní protipóly. Vedoucí má možnost, ale zároveň i povinnost umožnit vhléd do definicí rolí a skupinové dynamiky. Je důležité výslovně nespojovat členy skupiny s názvy rolí, které zastávají. Je výhodnější dát obtížné vzorce chování do kontextu, který umožní budoucím vedoucím a facilitátorům získat vhléd do toho, co mohou s problematickými účastníky skupin dělat a co již není vhodné. Tento přístup podporuje ostatní členy ve vyjadřování svých názorů v reakci na jednání s ostatními.

Kontraindikace: nejsou uvedeny

#### 4. Házej! Vše se točí kolem jmen<sup>65</sup>

Shirley R. Simonová

##### Typ příspěvku

Aktivita.

##### Cíl

Tato hra je zahřívací aktivitou (aktivitou na potlačení prvotního napětí ve skupině), která má zprostředkovat první, rychlou a energickou interakci mezi všemi členy skupiny. Pomůže také členům skupiny poznat ostatní a naučit se jejich jména.

##### Kdy použít

Toto jednoduché cvičení umožňuje rychlé zapojení všech účastníků. Na úvodních setkáních skupiny jsou členové často přehnaně opatrní a váhaví, nebo se vyhýbají kontaktu. Noví členové cítí nejistotu ohledně své důvěry ve skupinu. Zvažují, zda zapadnou do skupiny a budou přijati, necítí se bezpečně. Dokonce i členové, kteří se skupiny účastní z vlastní vůle, váhají, zda skutečně do skupiny patří. Abyste tyto obavy zvládli, doporučujeme v průběhu prvního setkání skupiny zařadit tento snadno zvládnutelný, neohrožující participační zážitek.

Během počáteční fáze vývoje skupiny je důležité, aby použité aktivity nebyly příliš obtížné či frustrující. Je nezbytné nabídnout všem účastníkům možnost zapojit se. Pokud se jim to podaří, obvykle to zvýší jejich pocit sounáležitosti a identifikace se skupinou. Během prvního setkání jsou členové často zaneprázdněni zkoumáním a posuzováním ostatních členů skupiny – kdo jsou, jak se ke mně hodí, jak mě přijmou atd. Toto okukování ostatních obvykle probíhá tajně, pomocí rychlých pohledů z přiměřeně zdvořilého odstupů. Převažuje nepřímá komunikace.

65 VIERS, D., ed. *Aktivity pro skupinovou psychoterapii*. Praha, Portál 2011.

Následující hra se jmény usnadňuje vzájemné zkoumání členů tím, že vyžaduje, aby se členové na sebe dívali a reagovali jeden na druhého. Cílem je povzbudit členy, aby se co nejrychleji stali „vlastníky“ skupiny.

Jednou z nejdůležitějších součástí identity jedince je jeho nebo její jméno. Být správně osloven jménem potvrzuje náš význam a vyjadřuje respekt. Rozeznávání jmen usnadňuje zosobňování skupinových zážitků a interakce. Oslovování druhých jejich jménem na úplném začátku skupinového zážitku podporuje vývoj skupinové koheze a identity. Koheze, jak říká Yalom<sup>66</sup>, je tím jediným a nejdůležitějším terapeutickým faktorem, který rozhodne o účinnosti skupiny. Proto jsou aktivity, které zvyšují kohezi a vzájemný respekt uvnitř skupiny, vysoce žádoucí. Podporou dobrého a brzkého zvládnutí jmen ostatních členů skupiny zábavnou a interaktivní formou tato hra podněcuje stmelení skupiny a identifikaci ostatních členů skupiny a umožňuje skupině zahájit práci osobním a aktivním způsobem.

### Návod

Pomůcky: Můžete použít měkký míč – pěnový míč, dětskou hračku nebo klubičko.

Prostředí: Místnost by měla pojmout účastníky stojící v kruhu tak, aby na sebe všichni viděli.

V ideálním případě by v místnosti neměly být žádné překážky, jako jsou nástěnky nebo přepážky, které by mohly bránit účastníkům ve volném házení míče jeden druhému.

Počet účastníků: 5–25.

Čas: 5–20 minut (v závislosti na velikosti skupiny).

Proces: Požádejte účastníky skupiny, aby se postavili do kruhu proti sobě. Jeden z nich hodí míč dalšímu členovi a současně řekne své křestní jméno. Osoba, která chytí míč, pak hodí míč dalšímu a opět řekne své jméno. Proces takto chvíli pokračuje. Členové skupiny si postupem času začnou všimnout těch, kdo dosud neměli míč, a hodí jim míč. V této fázi rozvoje skupiny jsou účastníci velmi opatrní, aby nikdo nebyl vynechán. Často se poté, co se pokusili vystřídat všichni, i zeptají, jestli je ještě někdo, kdo míč zatím neměl. Účastníci si mezi sebou prostřednictvím neformálního sdílení vymění jména i přezdívky.

Když už měl míč každý jednou nebo dvakrát, zeptejte se, co si účastníci myslí, že bude dalším krokem. Obvykle odpoví: „Teď musíme někomu hodit míč a říct jeho/její jméno.“ To je samozřejmě naprosto přesný odhad, ale tím, že ho navrhnou účastníci sami, se rovněž zvyšuje pocit „vlastnictví“ skupiny a vzájemného respektu. Členové mohou být nervózní, jestli si budou dobře pamatovat jména

66 Yalom, I.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.

ostatních, proto je nutné normalizovat úzkost a dát svolení k chybám. Často je také užitečné zdůraznit, že cílem není být za všech okolností bezchybný, ale spíše získat lepší celkový pocit z ostatních účastníků a jejich jmen. Účastníky také uklidní, když mohou požádat o pomoc, pokud si nejsou něčím jménem jisti.

Když míč několikrát projde kolem, požádejte členy skupiny, aby si vyměnili místa. Členové skupiny tak nebudou mít jméno spojené s místem, kde daná osoba stála, čímž se posílí vlastní učení jmen. Účastníci hry se nejspíš budou smát, pokud někomu upadne míč, hra navíc vyvolá oční kontakt a interakci mezi účastníky – to vše napomáhá tomu, aby si účastníci vytvořili pocit závazku vůči skupině.

Hru můžete také obměnit a místo jmen použít jiná témata, jako jsou oblíbená jídla, filmy nebo barvy. Jakmile je hra u konce, je dobré se účastníků zeptat, jak se při ní cítili. Tak můžete přirozeně vyvolat interaktivní diskusi o pocitech členů a jejich reakcích, což je podstatou většiny skupinových zážitků.

### Možná pokračování

Tuto hru je dobré zopakovat během dalšího skupinového setkání. To poskytne členům skupiny prostor k tomu, aby se vrátili k dřívější skupinové interakci a měli přitom pocit pohodlí, jelikož aktivitu už znají. Protože jsou členové často překvapeni a trochu nervózní, jak moc toho zapomněli od prvního setkání, je užitečné se zeptat, jestli by chtěli začít tak, že během prvního kola každá osoba při házení míčem řekne své vlastní jméno. Typicky trvá tato následná aktivita kratší dobu než poprvé a většina času se stráví tou částí interakce, kdy si členové musí vybavovat jména ostatních.

Toto cvičení lze použít znovu, pokud se skupina vrátí k práci po delší době či do ní vstoupí noví členové. Pokud se jedná o otevřenou skupinu s rozdílnými členy při každém setkání, může být házení míčem pravidelnou součástí programu na začátku skupinového sezení. Název cvičení může být přizpůsoben tématům v souladu s účelem skupiny – například se místo jmen mohou použít aktuální místa zaměstnání, stáže, motivace pro navštěvování skupiny, nebo dokonce cíle jednotlivců, kvůli nimž se účastní skupiny. Další podobné zahřívací aktivity lze nalézt v části Literatura a zdroje pro odborníky.

### Kontraindikace

Při použití tohoto cvičení je důležité vzít v úvahu fyzické a kognitivní schopnosti potenciálních účastníků. Pokud mají členové skupiny tělesné obtíže týkající se pohyblivosti a koordinace, nemusí být pro ně tato aktivita vhodná nebo se musí upravit. Jednou z modifikací, která může usnadnit provádění aktivity, je kutálení míče místo házení. Aktivita může být využita i v případě, že jeden z členů skupiny je fyzicky limitován, například na vozíčku. Ostatní se obvykle budou snažit zahrnout i tuto osobu a třeba k ní přijdou a míč jí podají do ruky nebo nabídnou pomoc jiným způsobem. Kognitivní problémy, jako je omezení paměti, mohou také být

kontraindikací pro zařazení tohoto cvičení. Ve vhodném případě však může být u takových skupin použito pro podporu zapamatování a učení.

Toto cvičení nemusí být vhodné ani pro skupiny se členy trpícími poruchami chování a problémy se zvládním vzteku, protože v takových skupinách se může míč stát zbraní. Použití měkkého míče většinou z těchto problémů zabrání, nicméně podobné okolnosti vyžadují zvýšenou pozornost.

## **5. Vykřiknout jména<sup>67</sup>**

POČET OSOB: 8–30

TRVÁNÍ: 1 minuta

PROVEDENÍ: Skupina stojí v kruhu. Všichni členové dají jednu ruku směrem do středu a na daný signál (vedoucí odpočítá 3–2 –1–teď) vykřiknou co nejhlasitěji své jméno a zvednou ruku vzhůru. Vedoucí pak celou proceduru nechá zopakovat ještě jednou se slovy, že některá jména neslyšel.

REFLEXE: Není nutná.<sup>68</sup>

## **6. Kruhové rozhovory<sup>69</sup>**

POČET OSOB: 20–50

TRVÁNÍ: 10 minut

POMŮCKY: magnetofon s příjemnou hudbou

PROVEDENÍ: Skupina utvoří dva soustředné kruhy, které se začnou podle hudby pohybovat – otáčejí se proti sobě. V okamžiku, kdy hudba přestane hrát, se oba kruhy zastaví a vytvoří diskusní dvojice. Podle pokynů instruktora:

- se vzájemně představí,
- sdělí si o sobě základní údaje,
- diskutují spolu na dané téma (např. kdo je to dobrý člověk, co se mužům promíjí a ženám ne, které povahové rysy jsou jim protivné, co by nařídili vědecky zkoumat, ...).

---

67 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

68 *Hru je vhodné zařadit na úplný začátek seznamovacích aktivit, v pozdější době už to není vhodné.*

69 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

## 7. Vespólný pozdrav<sup>70</sup>

POČET OSOB: 20–50

TRVÁNÍ: 5 minut

PROVEDENÍ: Členové volně chodí po prostoru a vzájemně si podávají ruce, (čímž vytvářejí dvojice). Stisknutou ruku však nesmí pustit, dokud oba z dvojice nenajdou druhou rukou volnou ruku někoho jiného. Během celé techniky se tedy musí držet alespoň jedné ruky někoho jiného. Hrají všichni současně, a tak vzniká vespólný pozdrav.

## 8. Vizitky<sup>71</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 5 minut

PROVEDENÍ: Každý člen skupiny dostane brzy po příjezdu vizitku, na kterou napíše své jméno (přezdívkou) tak, jak chce, aby ho ostatní (nejen ve skupince) oslovovali. Vizitku nosí celou dobu pobytu viditelně tak, aby ho všichni mohli správně oslovovat.

## 9. Jména<sup>72</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: míč, klobouk, čepice apod.

TRVÁNÍ: 10 minut

PROVEDENÍ: Skupina stojí v kruhu. Členové si házejí míč tak, že házející musí vždy předem zavolat jméno osoby, která má míč chytit. Až se účastníci dobře znají jménem, lze rozvíjet dál: člen hodí balón a ptá se toho, komu hodil např.: „Pavle, kolik je ti let?“

70 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

71 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

72 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

## 10. Reportéři<sup>73</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 20 minut

PROVEDENÍ: Ve skupině se vytvoří dvojice, které se vzájemně zpovídají asi 5 a 5 minut a zjištěné informace si poznamenávají na papír. Poté se dvojice sesednou do kruhu a první dvojice se představí. Představování probíhá tak, že jeden z dvojice řekne vše, co se mu podařilo o druhém zjistit. Ten pak informace zpřesní, a pokud chce, může je i doplnit. Potom zase on říká, co zjistil o druhém. Všechny dvojice se postupně vystřídají.<sup>74</sup>

## 11. Otázky veselé i vážné<sup>75</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 20 minut

PROVEDENÍ: Do hrnku, kšiltovky nebo klobouku nastříháme předem připravené otázky.

Klobouk koluje a jednotliví členové si vybírají otázky a pokud chtějí, tak na ně odpovídají. Vybrané otázky se zpět do klobouku nevrací. Otázky jsou nejrůznější, záleží na vedoucím a jeho přípravě. (např. „Umíš pracovat na PC?“, „studuješ?“, „kolik máš sourozenců? ...“).

## 12. Středověká ulička<sup>76</sup>

POČET OSOB: 8–30

TRVÁNÍ: 10 minut

PROVEDENÍ: Skupina vytvoří dvě řady stojící naproti sobě ve vzdálenosti asi 1 m. Členové si zvolí pohyb rukou či nohou a ten periodicky opakují až do konce. Jednotlivci si pak mohou zkusit uličkou projít. Snaží se, aby nebyli zasaženi.

REFLEXE Jak jste se cítili? Co se vám líbilo? Co se vám nelíbilo?

---

73 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

74 *Pokud se členové už lépe znají, lze jejich dialogy tematizovat, např. „co máme společného a v čem se lišíme.“. Pokud je vedoucí ve skupině lichý, představí se stručně sám a dá prostor pro doplňující otázky.*

75 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

76 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.



### 13. Portrét<sup>77</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: papír, kreslicí potřeby, relaxační hudba

TRVÁNÍ: 30 minut

PROVEDENÍ: Účastníci mají za úkol nakreslit svůj portrét. Ke každému orgánu pak připíše, co skrze něj nejraději přijímají (co nejraději slyší, vidí, cítí, které slovo nejraději říkají). Pod portrét napíše, co se jim v poslední době nejlépe povedlo, nebo co dobrého udělali. Nad portrét napíšou své jméno, nebo přezdívku, jak se jim nejvíce líbí, když jsou oslovováni.

REFLEXE: Kresby se rozmístí v místnosti (každý si pro svou kresbu může najít nejlepší místo) a pak je účastníci obcházejí a nechávají je na sebe tiše působit. Přitom může znít příjemná relaxační hudba.

### 14. Jeleni a laně<sup>78</sup>

POČET OSOB: 8–30

TRVÁNÍ: 15 minut

PROVEDENÍ: Členové skupiny vytvoří dvojice s člověkem, kterého ve skupině nejméně znají a postaví se ve dvou řadách naproti sobě. Jedna strana jsou jeleni druhá laně. Laně mlčí a nechávají se vábit jeleny. Ti se snaží laně přilákat pomocí vhodně kladených otázek. Pokud totiž na položenou otázku zn odpověď ano, laň udělá krok vpřed. Pokud je však odpověď ne, udělá kro vzad. Je zakázáno se ptát na věci, které jsou na první pohled viditelné a jasné (oblečení, pohlaví ...). Vyhrává ta dvojice, v níž se jelenovi podaří nalákat laň jako prvnímu. Pak se role v řadách vymění a celý postup se opakuje.

REFLEXE: Není nutná, pouze v případě, že se nějaké dvojici výrazně nedaří, je vhodné situaci krátce zreflektovat.<sup>79</sup>

77 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

78 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

79 *Je vhodné dát dostatečný prostor k tomu, aby se většina dvojic nalákala.*

## 15. Podpisovka<sup>80</sup>

Autor: podle zahraničních materiálů, uvedeno na kurzech Orientačních dnů ve Fryštáku 2001

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 3

Čas na přípravu: 5 min.

Instruktor na přípravu: 1

Čas na hru: 15–25 min.

Instruktor na hru: 1

Počet hráčů: libovolný

Prostředí: místnost

Denní doba: den

Roční období: jaro – zima

Materiál: formuláře s podpisovkou pro každého účastníka, tužky

### Cíl hry

Netradiční získávání informací o druhých.

### Charakteristika hry

Seznamovací icebreak, zahřívací a pohybový.

### Realizace

Instruktor rozdává všem účastníkům arch papíru s 20 políčky (viz příloha). Každé políčko obsahuje nějakou charakteristiku nebo schopnosti člověka. Úkolem každého je sehnat mezi ostatními do příslušných políček podpisy osob, které splňují dané podmínky, Podepisovat si sám sobě své archy přitom účastník nesmí. Hra končí, když tři účastníci získají podpisy do celé podpisovky.

### Metodické pokyny

Po skončení je možné se skupinou sesednout v kruhu a vyzkoušet, zda osoby podepsané v daných políčkách skutečně danou charakteristiku splňují.

Hry se mohou účastnit i instruktoři, aniž by však museli mít vlastní podpisový arch.

---

80 Podle Vecheta, V.: Indoor aktivity. Brno. Computer Press a.s. 2009.

**Pracovní list 2.****PODPISOVKA**

Najděte co nejrychleji osoby, které splňují následující podmínky a požádejte je, aby se Vám podepsali do příslušného okénka tabulky. **POZOR!** Musíte mít alespoň jeden podpis od každého člena Vaší skupiny.

Získejte podpis někoho kdo...

hraje na nějaký hudební nástroj	nemá rád vegetariány	vlastní opravdu rychlé auto	hraje squash
věří v UFO	někdy se ztratil v cizím městě (zemi)	narodil se ve stejném znamení horoskopu jako Vy	umí jíst špagety vidličkou a lžící
přestěhoval se 7 x v životě	četl nebo viděl nějakou tragédii od Shakespeara	složil aspoň jednu báseň	má modré oči
někdy si psal deník	umí tři cizí jazyky	někdy držel v ruce žábu	umí pěkně zpívat
má radši zimu než léto	rád by se znovu stal dítětem	věří v Boha nebo jakékoliv bohy	rád by se stal milionářem

## 16. Na ostrově<sup>81</sup>

**Příprava:** Jeden nebo dva listy papíru (A4 nebo dopisního papíru) pro každé družstvo.

**Délka hry:** 2 minuty.

**Prostředí:** Dostatek místa k tomu, aby hráči mohli utvořit družstva.

**Hráči:** Nejméně dvě družstva, v každém družstvu alespoň šest hráčů. Celkový nejvyšší počet hráčů není omezen.

Rozdělte hráče do družstev. Snažte se vytvořit co nejméně družstev, v jednom družstvu může být až 30 hráčů. Položte před každé družstvo list papíru. Je-li v družstvu méně než 5 hráčů, použijte polovinu papíru formátu A4 pro každé družstvo. Je-li v družstvu mezi 5 až 10 hráči, použijte celý list formátu A4, pokud je v družstvu více hráčů, použijte odpovídající počet listů papíru slepených k sobě. Cílem hry je, aby celé družstvo stálo na svém listu papíru. Žádná část těla se nesmí dotýkat podlahy mimo papír, ani se hráči nesmějí opírat o nábytek. Mohou se pouze přidržovat navzájem.

### Zpětná vazba

Pokud je hra pro soutěžící příliš snadná, zmenšete jim papír na polovinu. Hra má smysl pouze tehdy, je-li při ní napětí a musí-li se hráči navzájem podpírat a držet. Tato hra je velmi rychlá a je tedy možno ji několikrát opakovat.

### Účel hry

Podobně jako všechny dobré zahřívací hry, tato hra zvedne hráče ze židlí, zahrnuje v sobě tělesnou aktivitu, ale i nutnost spolupráce mezi členy družstva. Také je zábavná. Pokud je papír opravdu malý, berou to hráči jako skutečnou výzvu a musejí vymyslet, jak dostat všechny členy družstva „na ostrov“.

### Varianty

Obvykle je cílem hry, aby všechna družstva splnila úkol. Jinou možností je hrát o to, kdo bude první. Podle celkového počtu hráčů je možno také zahrát si variantu, kdy na závěr všichni hráči ze všech družstev zkusí zahrát si hru dohromady jako jedna skupina.

---

81 CLEGG, Brian a BIRCH, Paul. Teamwork: 70 her a cvičení. Praha 2002.

## 17. Závod nafukovacích balonků<sup>82</sup>

**Příprava:** Jeden nebo dva nafukovací balonky pro každého hráče.

**Délka hry:** Tři minuty (při větším počtu hráčů hra trvá déle).

**Prostředí:** Dostatek místa k tomu, aby si všichni hráči mohli stoupnout do řady. Hraje-li větší počet hráčů, rozdělí se do menších skupin a stačí méně místa.

**Hráči:** Jednotlivci.

Hráči stojí v řadě, každý má balonek, který se od ostatních liší (barevně nebo tím, že si na něj hráč napsal své jméno). Hráči nafouknou balonky, nezavazují je a vypustí je směrem před sebe. Čí balonek doletí nejdál od řady hráčů, ten je vítěz. Chcete-li, můžete dát každému hráči dva balonky.

### Zpětná vazba

Tato hra slouží pouze pro rozptýlení. Ujistěte hráče, že skutečným cílem hry je pouze pobavení a rozptýlení, jinak jim hra může připadat hloupá. Také se naopak může stát, že se hráčům hra zalíbí a nebudou se moci od ní odtrhnout. V tomto případě je chvíli nechejte, ale ne příliš dlouho – pak už by se jednalo o ztrátu času. Malé odměny pro vítěze jsou vítány, nejsou však nezbytné,

### Účel hry

Cílem této hry je uvolnění a rozptýlení hráčů, hra se často hraje na večírcích. Zvyšuje energii hráčů, a to nejen tím, že se hráči při hře smějí, ale také proto, že přestanou na chvíli myslet na problémy. Po skončení této hry je například možné začít řešit s týmem zcela odlišný problém než před začátkem hry.

### Varianty

Tato hra se může také hrát ve družstvech. Pak vítězí družstvo, jehož hráči balonek doletěl nejdál.

Také je možno sečíst vzdálenosti všech hráčů v družstvu, Družstvo s nejvyšším součtem vyhrává. Hrajete-li v dlouhé místnosti, můžete vypouštět balonky několikrát po sobě (hráč se vždy postaví na to místo, kam mu doletěl balonek). Také je možno hrát na čas, balonek hráče musí doletět za stanovenou čáru na zemi, hráč opakuje pokus tak dlouho, dokud se mu to nepodaří. Vítězí hráč s nejkratším časem.

82 CLEGG, Brian a BIRCH, Paul. Teamwork: 70 her a cvičení. Praha 2002.

## 18. Já jsem a znám ...<sup>83</sup>

**Příprava:** Míček (tenisový nebo jiný podobné velikosti),

**Délka hry:** 10 minut.

**Prostředí:** Místnost, kde mohou hráči stát v kruhu,

**Hráči:** Jednotlivci; skupina může mít libovolný počet hráčů, kteří stojí v kruhu.

První hráč drží míček a řekne: „Já jsem <svoje jméno> a znám <jméno nějaké známé osobnosti>“.

Pak hodí míček někomu jinému. Ten řekne: „Já jsem <svoje jméno> a znám ...“ tentokrát však jméno známé osobnosti musí začínat na písmeno, na které začínalo jméno nebo příjmení předchozí známé osobnosti. Například. „Já jsem Ivo Krejčí a znám Dominika Haška.“ Další hráč. „Já jsem Eva Vondráčková a znám Helenu Vondráčkovou.“

Když hráč dostatečně rychle žádnou osobnost nevymyslí, vystoupí z kruhu ven a předá míček hráči, který stojí vlevo vedle něj. Vyhrává hráč, který zůstane v kruhu.

### Zpětná vazba

Hráči, kteří zůstanou mezi posledními, mají pravděpodobně největší míru pohotovosti a také dobrou paměť na jména.

### Účel hry

Při této hře se nepředpokládá, že si hráči zapamatují mnoho jmen svých spoluhráčů, protože se všichni spíše soustředí na jména osobnosti. Hra se hraje spíše pro zábavu.

### Varianty

Když některý hráč vypadne ze hry, můžete dovolit hráči, který je po jeho levici a dostává míček, aby začal hru od začátku (písmena osobností tedy nemusejí souhlasit). Zde má hráč možnost vymyslet těžké zadání a tím vyřadit své spoluhráče ze hry. Hrajete-li hru s týmem, který se navzájem zná, můžete vynechat část věty „Já jsem ...“. Také je možno trvat na tom, že křestní jméno následující osobnosti musí začínat na souhlásku, kterou začíná i příjmení předcházející osobnosti – například Michelle Pfeiffer, Paul Newman. Jiná varianta: jméno i příjmení musejí začínat stejným začátečním písmenem. Také je možno specifikovat, jestli platí pouze jména skutečných postav, nebo i jména osob z knih, filmů apod.

---

83 CLEGG, Brian a BIRCH, Paul. Teamwork: 70 her a cvičení. Praha 2002.

## 19. Provázky v krabici<sup>84</sup>

**Příprava:** Jakákoli krabice, z krabice vede tolik provázků, kolik je hráčů (viz níže),

**Délka hry:** 5 minut.

**Prostředí:** Dostatek místa k tomu, aby hráči mohli stát v kruhu.

**Hráči:** Jednotlivci; skupina může mít libovolný (sudý) počet hráčů.

Jedná se o jednoduchou hru, cílem je vytvoření dvojic. Nejlépe je hrát tuto hru na začátku školení nebo na začátku lekce, proto je dobré mít krabici s provázky dopředu nachystanou. Vedoucí před hrou položí krabici na zem a položí do ní provázky tak, aby oběma konci vyčnívaly ven a sahaly až do míst, kde budou hráči v kruhu. Tyto konce by neměly být naproti sobě, ale snažte se provázky v krabici různě proplést. Pak pozvete hráče, aby vytvořili kruh a uchopili oběma rukama provázek, který leží před nimi. Když každý z hráčů drží konec nějakého provázku, na pokyn vedoucího všichni hráči za provázek zatáhnou, provázek se zvedne z krabice a hráči, kteří drží dva konce téhož provázku, spolu vytvoří dvojici,

### Zpětná vazba

Příprava hry je jednodušší, než se zdá. Efekt této hry, potřebujeme-li náhodné vytvoření dvojic, je značný. Kromě toho můžeme tuto hru hrát několikrát po sobě, potřebujeme-li vytvořit zcela jiné dvojice.

### Účel

Tato hra sama o sobě neslouží k překonávání bariér mezi hráči, ale je prvním přípravným, a přitom zábavným, krokem pro další seznamovací hry. Hráči také mohou začít svůj konec provázku smotávat do klubíčka a tím se přibližují ke svému spoluhráči.

### Varianty

Máme-li pevnější provázek, hráči mohou vsedě nebo vestoje na pokyn vedoucího za provázek silněji zatáhnout a spolehnout se na druhého hráče, že je udrží. Nebo jeden z hráčů si provázek přitahuje druhého přes místnost k sobě. Jiná varianta: jeden z dvojice přiváže provázek k židli, na které sedí, a druhý jej přitahuje i s židlí. Pokud nachystáte poněkud delší provázky, mohou oba hráči rychle smotávat svůj konec provázku a soutěžit, který z nich namotá více.

Další varianta: provázky můžete vytvořit tak, že svážete pevně k sobě dva kratší provázky různých barev, čímž popletete hráče.

<sup>84</sup> CLEGG, Brian a BIRCH, Paul. Teamwork: 70 her a cvičení. Praha 2002.

## 20. Neboj se, povedu tě!<sup>85</sup>

**Příprava:** Pásky na zavázání očí (poloviční počet než bude počet hráčů). Hrajte v době, kdy je možno dát hráčům přestávku na kávu nebo čaj, v blízkosti by měl být nápojový automat.

**Délka hry:** 15 minut.

**Prostředí:** Dostatek místa pro volný pohyb hráčů.

**Hráči:** Dvojice hráčů.

Potřebujete sudý počet hráčů. Polovině hráčů zavážete oči. Každému z těchto hráčů přidělíte jednoho hráče z druhé poloviny, která nemá zavázané oči. Vytvoří se tak dvojice, kde hráč se zavázanýma očima je veden hráčem, který vidí. Tato hra by se měla hrát v době, kdy je vhodné udělat si přestávku na kávu nebo na čaj. Osoba, která nevidí, by měla dělat všechny činnosti, které se dají o přestávce dělat – dát si nápoj nebo svačinu, jít na toaletu, povídat si s ostatními ..., to vše pod vedením druhého člena dvojice.

### Zpětná vazba

Na konci přestávky věnujte pět minut zpětné vazbě a popovídejte si s hráči o hře. Jaké to bylo se zavázanýma očima? Byli ti hráči, kteří viděli, opravdu pomoci pro nevidící? Co se ukázalo jako nečekaně složité? Jak se cítili hráči, kteří vedli nevidící?

### Účel hry

Tím, že ke hře využijete přestávky, můžete této aktivitě věnovat delší čas, než ostatním aktivitám popsáným v této knize. Tato hra má v sobě silné prvky budování vztahu v týmu a překonávání bariér. Mezi hráči vzniká vazba díky vzájemně sdílenému zážitku a díky tomu, že jedna z osob nevidí a je nucena se zcela spolehnout na partnera. Tyto prvky jsou pro překonávání bariér klíčové. Obvykle také hra dodá hráčům energii pro další práci. Nezanedbatelný je také aspekt zábavy při této hře. A především – hráči stráví přestávku užitečněji, než kdyby, jako obvykle, telefonovali, nebo seděli zachmuřeně na židli a s nikým se nebavili.

### Varianty

Existuje velké množství příležitostí, kdy hrát tuto hru. Záleží na prostředí, ve kterém se nacházíte, na hráčích... Autoři knihy hráli tuto hru s účastníky školení celý večer, včetně doby večere a času po večeri. Hru můžete hrát v hotelu, ale i v uzavřeném konferenčním centru; vždy bude mít na hráče silný dopad.

---

85 CLEGG, Brian a BIRCH, Paul. Teamwork: 70 her a cvičení. Praha 2002.



## 21. Závod s kancelářskými sponkami<sup>86</sup>

**Příprava:** Dvojnásobný počet kancelářských sponek na papír než je počet hráčů.

**Délka hry:** 5 minut.

**Prostředí:** Dostatek místa k tomu, aby hráči mohli stát ve dvou řadách.

**Hráči:** Dvě stejně velká družstva; libovolný počet hráčů.

Rozdělte hráče do dvou družstev. Každé družstvo stojí v řadě a každý hráč má dvě kancelářské sponky. Cílem hry je co nejrychleji spojit všechny kancelářské sponky do řetězu. První hráč v každé řadě spojí své dvě sponky a předá sousednímu hráči. Když je řetěz posledním hráčem na konci řady dokončen, musí být poslán zpět prvnímu hráči, a to tak, aby opět prošel rukama všech hráčů družstva. Když řetěz převezme první hráč, zakřičí celé družstvo nahlas „kancelářská sponka“.

### Zpětná vazba

Vedoucí by neměl v pokynech pro hru hráčům říct, jestli si mají svoje dvě sponky spojit dříve, než k nim dorazí řetěz. Kdyby se hráči konkrétně na toto zeptali, odpovězte, že jste už všechna pravidla řekli. Sledujte pak při hře, kteří z hráčů si svoje dvě sponky nespojili, protože si nebyli jisti, jestli mohou nebo ne – toto chování může souviset s opatrností při přijímání nových podnětů.

### Účel hry

Soutěživý charakter této hry způsobuje zvýšení energie u hráčů. Řekněte hráčům, ať se navzájem povzbuzují. Hráči, kteří již nemají sponky, se mohou pohybovat podél řady, podporovat své spoluhráče, čím více pohybu a hluku, tím lépe pro načerpání energie. Pro vítězné družstvo si můžete připravit balíček bonbonů.

### Varianty

Existuje mnoho variant. Můžete dát hráčům více než dvě sponky, nebo poté, co celý řetěz dorazí k prvnímu hráči, musejí ho hráči opět rozložit na jednotlivé sponky. Místo přidělení určitého počtu sponek každému z hráčů můžete dát celému družstvu hromadu sponek a soutěžit, které družstvo v daném čase utvoří delší řetěz. Jednou z nejoblíbenějších variant je vytvoření dlouhého řetězu, spojením dvou konců k sobě vytvoření kruhu, do kterého se vejde celé družstvo.

<sup>86</sup> CLEGG, Brian a BIRCH, Paul. Teamwork: 70 her a cvičení. Praha 2002.

## 22. Volejbal s nafukovacím míčem<sup>87</sup>

**Příprava:** Nafouknutí nafukovacího míče.

**Délka hry:** 5 až 10 minut.

**Prostředí:** Dostatek místa k tomu, aby hráči mohli stát po obou stranách řady stolů.

**Hráči:** Dvě (přibližně) stejně velká družstva; libovolný počet hráčů.

Pokud nejsou stoly v místnosti uspořádány do řady, dejte hráčům nejprve tento úkol. Bude to první úkol pro tým, všimněte si, jak si jej zorganizují. Pak rozdělte hráče do dvou družstev, každé družstvo stojí podél jedné strany řady stolů. Družstva přehazují míč soupeřům přes stůl. Pokaždé, když se míč dotkne podlahy nebo stěny, získává hod soupeř. Každý tým se může míče dotknout pouze jednou a pak musí míč přehodit k soupeřům. Při rozehrávce vedoucí hodí míč odrazem o stůl, záleží na šikovnosti hráčů, jestli se jim podaří míč chytit dřív než soupeři.

Tato hra je čistě zahřívací. Není špatné, když jsou hráči vítězného týmu odměněni balíčkem bonbonů. Ještě lepší je nechat si vyrobit křiklavé nálepky se slovy VÍTĚZ a PORAŽENÝ, které si hráči na sebe nalepí. Způsobí to všeobecné veselí. Kromě toho je zajímavé, že poražení obvykle nosí svoji nálepku déle než vítězové.

Účelem hry je fyzická interakce a pohyb. Nebojte se hrát tuto hru i v místnosti, kde je zdánlivě málo místa – to, že si hráči navzájem zavazují v pohybu, je často rozsměje. Tuto hru si zahrajte nejlépe odpoledne, kdy hráči jsou poněkud unavení. Uvidíte, jak se probudí. V polovině hrací doby můžete nechat hráče, ať si vymění strany. Hraje-li větší počet hráčů, rozdělte je na menší družstva, aby měli všichni šanci dostat se k míči. Stoly však nechejte li jedné řadě, hra bude zábavnější. Je-li místnost příliš úzká, zahrajte si tuto hru ve větším prostoru, nebojte se veřejných míst – hráči se bojí, aby neprohráli a tak vynakládají více energie.

---

87 CLEGG, Brian a BIRCH, Paul. Teamwork: 70 her a cvičení. Praha 2002.

## II. Předvídání rizika

### 23. Akvárium (Christian a Tubesing, 1997)<sup>88</sup>

Účel: Tato aktivita vede účastníky k tomu, aby se podělili o své osobní obavy a strach.

Potřebné pomůcky: Jedno akvárium, papír a psací potřeby pro každého člena.

Aktivita: Akvárium je umístěno na židli, židle účastníků jsou uspořádány do kruhu kolem akvária. Vedoucí vyzve členy skupiny k tomu, aby napsali příklady těch oblastí ve svých životech, kde se cítí odhalení, nesví nebo zranitelní. Počínaje účastníkem, který má narozeniny nejbližší k prvnímu dnu roku, je každý účastník požádán o vyjádření svých obav z účasti na skupinovém zážitku. Poté co každý člen vyjádří slovy svou obavu, se skupina zaměří na situace, kdy se členové cítí odhaleni nebo zranitelní ve svém osobním životě. Členům skupiny je připomenuto, že mají možnost si vybrat, o jak hluboké pocity se se skupinou podělí. Facilitátor může podněcovat účastníky, aby sdíleli své zážitky tolikrát, kolikrát je potřeba.

Po tomto sdílení umístí členové skupiny kartičky se svými obavami do akvária. Akvárium zůstane během skupinového zážitku na místě jako připomínka toho, že každý jedinec je nějakým způsobem zranitelný, a že tato skutečnost by měla být respektována.

Proces: Facilitátor by měl účastníky upozornit, že je přirozené, pokud se cítí nepřijemně či hloupě, obzvláště jsou-li součástí nové skupiny, v níž se členové ještě navzájem neznají. Jelikož je součástí skupinové práce i určité riziko, které spočívá na jednotlivci, je možné, že se účastníci skupiny mohou cítit nervózně. Facilitátor musí přistupovat ke každému členovi s respektem a dodávat mu důvěru. Členové skupiny mají příležitost lépe si uvědomit své specifické osobní pocity a pocity ostatních. Na závěr tohoto cvičení by měl facilitátor být k dispozici každému členovi skupiny a ověřit si jeho pocit emocionálního bezpečí. Facilitátor může také propojit charakteristiky, které mají jednotliví členové společné. Když bude podporovat diskusi a pomáhat členům skupiny s komunikací s ostatními, dojde ke zlepšení interpersonální komunikace.

<sup>88</sup> Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

## 24. Vrcholky a údolí (Christian, Tubesing, 1997)<sup>89</sup>

Účel: Tato aktivita nabízí nelineární pohled na vzestupy a pády v životě členů skupiny jako příležitost k zamyšlení nad osobní rovnováhou.

Potřebné pomůcky: Papír a psací potřeby pro každého člena.

Aktivita: Vedoucí každého účastníka skupiny požádá, aby nakreslil obrázek horské krajiny tak, aby tam byl vrchol i údolí. Když účastníci kreslí své hory, vedoucí je vyzve, aby se zamysleli nad svými osobními životními cestami a zvážili, které zážitky pro ně znamenaly vzestupy a které zase pády. V blízkosti vrcholu hory by měl každý člen skupiny napsat tři zážitky, jež považuje za vrcholy svého života. V blízkosti údolí by zase měli účastníci skupiny napsat tři zážitky, které považovali za těžko zvládnutelné.

Proces: Facilitátor dává členům skupiny možnost podělit se s ostatními o zážitky, které si vybrali jako osobní vzestupy a pády. Záměrem tohoto cvičení je dát účastníkům příležitost k zamyšlení nad pozitivními a negativními okamžiky života a také nad relativní rovnováhou mezi šťastnými a těžkými časy. Facilitátor se může rozhodnout, že dá členy skupiny do dvojic, a to v tom případě, že cítí, že úroveň důvěry ve skupině není taková, aby jednotliví účastníci mohli otevřeně sdílet své zážitky s celou skupinou. Facilitátor může požádat členy o to, aby skupině sdělili, co si z uvedených životních zkušeností odnesli. Toto cvičení slouží k poukázání na skutečnost, že pozitivní i negativní zkušenosti mohou přispět k vybudování síly, která nám umožní vyrovnávat se se životními stresory.

## 25. Horké křeslo<sup>90</sup>

Účel: Poskytnout členům skupiny příležitost anonymně zveřejnit svá tajemství a prozkoumat účinky hanby na mezilidské vztahy.

Potřebné pomůcky: Papír a psací potřeby pro každého člena a miska nebo košík.

Aktivita: Účastníci skupiny by měli sedět v kruhu s tím, že jedno z míst v kruhu je označeno za horké křeslo. Každý člen skupiny dostane list papíru a je požádán, aby na něj napsal nějaké své osobní tajemství, které se zdráhá zveřejnit. Členům by mělo být připomenuto, že tato sdělení nebudou spojována s konkrétními jedinci a že oni sami nebudou vyzýváni, aby odhalili, co napsali. Členové skupiny by se měli pokusit napsat takové tajemství, za které se stydí, cítí trapně nebo u kterého pociťují strach z výsměchu nebo odsouzení nebo jakoukoli jinou emoci, jež

89 Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

90 Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

přispívá k tomu, že váhají nad zveřejněním této události. Poté vedoucí vyzve členy skupiny k tomu, aby své papíry složili a umístili je do košíku. Jeden po druhém si potom budou sedat do horkého křesla, vylosují si jedno vyznání z koše a přečtou ho skupině. Ten člen, který bude příběh číst, bude mít potom za úkol odpovědět na následující otázky:

1. Jak se v této chvíli cítíte?
2. Proč tato událost vyvolává pocit studu?
3. Čeho byste se mohl bát, kdybyste se octl v podobné situaci?

Proces: Tato aktivita slouží k budování empatie a k poskytování zpětné vazby mezi členy skupiny.

Facilitátor musí pozorně sledovat skupinu, aby ochránil anonymitu výpovědí a podpořil atmosféru bezpečnosti. Toto setkání má velký potenciál k tomu, aby umožnilo získat členům sebejistotu a útěchu v situacích, kdy cítí stud. Členům skupiny je zároveň nabídnuta i příležitost interpersonálního zástupného učení.

Pokud členové skupiny projeví nevhodné úsilí určit identitu autorů sdělení, měl by vedoucí tuto jejich snahu potlačit. Stejně jako u jakékoli jiné skupiny by facilitátor měl zasáhnout a potlačit případné připomínky, které mohou být kritické nebo oslabující. Když bude dotyčný člen skupiny sedět v horkém křesle a odpovídat na otázky, mohou být ostatní členové skupiny vedoucím vyzváni, aby mu poskytl podpurnou zpětnou vazbu, která pomůže zmírnit jakékoliv obavy, jež mohou v tu chvíli nastat.

## 26. Jméno<sup>91</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY psací potřeby, papír

TRVÁNÍ 15 minut

PROVEDENÍ: Každý účastník si napíše své jméno tak, že jednotlivá písmena jsou velká a napsána pod sebou. Dále má za úkol ke každému písmenu svého jména napsat nějakou vlastnost, nebo věc, která jej charakterizuje. Na psaní by měl vedoucí skupiny určit časový limit. Po uplynutí tohoto limitu se postupně každý účastník představí ostatním pouze pomocí slov, která si zapsal. Představení začíná „Jsem ...“

REFLEXE: Jak jste se cítili? Bylo těžké najít slova odpovídající daným písmenům? Do jaké míry vás vystihují uvedená slova? Jaká vlastnost se ve skupině vyskytla nejčastěji? Převažovaly spíše kladné, nebo záporné charakteristiky?

91 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

## 27. Evoluce<sup>92</sup>

POČET OSOB: 20–32

TRVÁNÍ: 5 minut

PROVEDENÍ: Vedoucí ukáže tři vývojová stádia: plti, pípáci a slepice i s doprovodnými zvuky: plť-plť, píp-píp, kvok-kvok. Všichni začínají na nejnižším vývojovém stupni – jako plti. Na vyšší úroveň se mohou dostat jen při vyhraném losování (kámen, nůžky, papír). Toto losování mohou podstoupit jen dva na stejné úrovni. Poražený pak klesne o úroveň níže (není-li plť) a vítěz postoupí o jednu úroveň výše. Byl-li slepice a vyhrál losování se slepicí, stává se člověkem (a pozoruje ostatní). Technika buď skončí přirozeně, nebo ji vedoucí po nějakém čase ukončí sám.

REFLEXE: Jak se vám hrálo?<sup>93</sup>

## 28. Psaní na záda<sup>94</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 10 minut

PROVEDENÍ: Členové skupiny si se zavřenýma očima sednou do kruhu tak, aby si mohli psát na záda. Jeden z nich má oči otevřené a vymyslí, co se bude posílat. Pak tuto zprávu či obrázek napíše (nakreslí) na záda člena sedícího před ním. Obdrží-li člen zprávu otevře oči a pošle ji dalšímu. Technika končí až se „zpráva“ dostane k autorovi. Poté se v opačném pořadí říká, co kdo obdržel. Nakonec autor řekne, co to vlastně poslal.

REFLEXE: Jak se vám hrálo?

---

92 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

93 *Hru nutno zažít, protože se jednotlivá stádia těžko slovy popisují. Pozor, jedná se o lehce soutěživou hru. Remízu při losování (stříhání) lze řešit dalším stříháním se stejným členem skupiny nebo členem jiným (na stejné úrovni).*

94 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

## 29. Raději bych teď<sup>95</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 10 minut

**PROVEDENÍ** Technika se hraje v kruhu. Každý člen skupiny začne větou: „Kdyby bylo po mém, raději bych právě teď ...“, kterou jakkoliv doplní. Tato fantazie může pomoci členům buď objasňovat si svoje hodnotové systémy, sebeakceptaci nebo vytrhnout skupinu z přílišné letargie. Takto se postupně všichni vystřídají. Vedoucí na sdělené vhodně reaguje a využije řečeného k dalšímu směřování skupiny (např. chce-li většina být v posteli, nezařadí relaxační, ale spíše pohybové techniky apod.).

**REFLEXE:** Není vhodná; jedná se o techniku zjišťující momentální náladu jednotlivých členů skupiny.

## 30. Trojka<sup>96</sup>

POČET OSOB: 8–30

TRVÁNÍ: 5 minut

**PROVEDENÍ:** Skupina stojí v kruhu a jednotliví členové postupně říkají čísla od jedné do třiceti. Místo čísel, v nichž je obsažena trojka (3, 13, 23, 30) a čísel, která jsou trojkou dělitelná (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30) však musí ten, na nějž vyjde řada tlesknout. Pokud se někdo splete, začíná se znovu od jedničky. Celý postup se opakuje, dokud se skupině nepodaří dopočítat a dotleskat do 30.

**REFLEXE:** Není nutná.

95 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

96 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

### 31. Seznam pochval<sup>97</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 20 minut

PROVEDENÍ: Každý člen skupiny si napíše seznam pochval, které používá nebo v nedávné době použil. Pak si napíše seznam lidí, se kterými je v přímém kontaktu (rodiče, přátelé, spolužáci, partneři, členové stejné skupiny apod.). Dále si každý napíše seznam svých „oblíbených“ výčitek, připomínek a negativních výroků na adresu ostatních. Pokusí se vytvořit dvojice: člověk x pochvala a člověk x kritika – vytváří ovšem skutečné dvojice – do dvojice dává jenom to, co v poslední době (např. poslední týden) použil a porovná četnost těchto dvojic.

VARIACE: Vedoucí dá instrukci: utvořte dvojice a napište svému partnerovi nějaké pochvaly. Dopisy si vyměňte.

REFLEXE: Jak často chválíme své nejbližší? Jak často je kritizujeme? Jak jsme zvyklí dávat pozitivní zprávy tomu druhému? Jak se nám psal dopis plný pochval? Jak se nám četl dopis plný pochval?

### 32. Pocitová kostka<sup>98</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 10 minut

NÁSTROJE: pocitová kostka (má na každé straně napsán jeden pocit – např. radost, zlost, vina, spokojenost, stesk, osamělost, stud, strach, smutek, ...)

PROVEDENÍ: Člen skupiny si hodí kostkou. Přečte si pocit na kostce a řekne, kdy se tak cítil naposledy. Poté kostku předá někomu jinému tak, aby se všichni vystřídali.

REFLEXE: Umíte vyjadřovat své pocity? Poznáte na jiných, jak se cítí? Je těžké vyjadřovat pocity?<sup>99</sup>

---

97 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

98 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

99 *Může se vyrobit i více kostek.*



### 33. Sebeocení<sup>100</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: Předepsané formulace: cením si na sobě, jsem pyšný na to, že ..., líbí se mi na mě ...

TRVÁNÍ: 20 minut

PROVEDENÍ: Utvoříme trojice: časoměřič, posluchač a vypravěč a postupně se všichni v rolích vystřídají. Časoměřič bude odměřovat 5 minut, posluchač pozorně poslouchá a vypravěč vypráví o svých kladných a silných stránkách, zásadně se neobhazuje, nevysvětluje, pouze konstatuje: „líbí se mi na mě ...“ Trváme na tom, že každý mluví 5 minut, i když je to těžké, protože právě o to jde.

REFLEXE Jak se nám to líbilo? Jsme zvyklí se pochválit? Máme rádi sami sebe? Vážíme si sami sebe? Dovedeme se ve skutečném životě pochválit? Jak často ostatní chválíme?

### 34. Vztah k vedoucímu<sup>101</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: předmět symbolizující vedoucího

TRVÁNÍ: 1 hodina

PROVEDENÍ: Vedoucí skupiny do kruhu položí nějakou věc, která symbolizuje jeho samotného (polštář, židli ...). Jednotliví členové skupiny postupně přicházejí a pomocí zvuků, pohybu, slov ... se k předmětu chovají tak, jako by to byl vedoucí a demonstrují tak svůj vztah k němu.

REFLEXE: Probíhá až poté, co všichni členové předvedou svůj vztah. Vedoucí se pak vyjádří k tomu, co ho nejvíce potěšilo/nepotěšilo a od koho, s čím souhlasí a nesouhlasí, samozřejmě se může k interakci přidat celá skupina.

*\* Tuto techniku by měl vedoucí zařadit jen, pokud je schopen zvládnout kritiku a upřímnost, tedy každý. Vhodné je zařadit ji u zkušené skupiny, která spolupracuje delší dobu.*

100 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

101 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

### 35. Hrnečky<sup>102</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: psací potřeby, dostatečný počet hrnečků či jiných nádob

TRVÁNÍ: 1 hodina

PROVEDENÍ: Každý má svůj hrneček, případně jinou nádobu. Členové skupiny pak mají určený časový limit (záleží na důvodu, proč je technika zařazena – seznámení, zkušená skupina ...) na to, aby napsaly otázky ostatním členům skupiny. Otázky se pak formou hromadného vkládání dávají do hrnečků.

Každý člen skupiny tak získá svou sadu otázek. Na otázky musí členové odpovídat co nejpravdivěji, s tím že má právo veta na jednu otázku během celé techniky. Tuto otázku nepřečte nahlas, pouze odloží před sebe. Pokud v průběhu techniky přijde nějaká ještě hůře zodpověditelná, může ji vyměnit s tím, že musí přečíst a zodpovědět otázku původně odloženou. Otázky se čtou v kruhu do té doby, dokud nedojdou.

REFLEXE: Která otázka vás nejvíce překvapila a proč? Kterou otázku jste odložili? Jak se cítíte?

\* Členové mohou být instruováni, aby pokládali co nejprudivější otázky nebo co nejtipnější otázky, případně otázky jinak tematicky zaměřené.

\* V rámci seznamovací varianty reflexi neprovádíme.

---

102 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

### 36. Inzerát na seznámení<sup>103</sup>

POČETO SOB: 8–12

POMŮCKY: psací potřeby

TRVÁNÍ: 1,5 hodiny

PROVEDENÍ: Každý člen skupiny má za úkol maximálně dvěma sty znaky (sms) napsat inzerát na seznámení. Necháme dostatečný prostor pro tvorbu. Vedoucí pak inzeráty vybírá, zamíchá a postupně čte. Členovci se k nim vyjadřují, co se jim nelíbilo a proč? Jak by na inzeráty reagovali ve skutečném životě a proč? Chtěli by takového člověka poznat a proč? Nakonec se tipuje kdo je autorem.

REFLEXE: viz výše. Který inzerát vás nejvíc zaujal a proč? Koho jste poznali a koho naopak ne a proč?

### 37. Metafory<sup>104</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 30 minut

PROVEDENÍ: Účastníci této techniky si mají za úkol představit, jak na ně ostatní členové působí, přičemž asociují úplně cokoliv – jídlo, počasí, zvíře, automobil ...

Při vytváření přirovnání je důležité, aby se uvedl důvod pro metaforu – vypadáš jako medvídek, protože jsi tělesně zdatný, ale velmi povahově jemný. Vypadáš jako smažený sýr, protože jsi pořád obalený v problémech a snadno vytečeš. Vždy se vybere jeden člověk, kterému ostatní ze skupiny řeknou a vysvětlí přirovnání. Postupně se takto vzájemně ohodnotí všichni členové skupiny.

REFLEXE: Jak se cítíte? Bylo těžké vymyslet přirovnání? Na koho se vymýšlelo dobře a na koho špatně a proč? Souhlasíte s tím, co bylo řečeno? Ne/líbilo se vám to, co jste slyšeli?

\* *Hru je možné dopředu tematicky omezit {jídlo, zvíře, část těla ...}*

\* *Hru není vhodné hrát v nezkušené skupině, může narušit vazby mezi členy.*

103 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

104 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

### 38. Jako člen skupiny ...<sup>105</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 10 minut

PROVEDENÍ: Tato technika je vhodná jako zpětná vazba pro skupinu i vedoucího. Každý člen začne větou: „Jako člen skupiny ...“, kterou doplní tak, jak to v dané chvíli cítí. Postupně se vystřídají všichni členové skupiny.

REFLEXE: Vedoucí citlivě reaguje dle povahy sděleného.

### 39. Příjemná ulička<sup>106</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 10 minut

PROVEDENÍ: Skupina vytvoří dvě řady proti sobě stojících členů. První dobrovolník zavře oči a pomalu prochází uličkou. Ostatní jej hladí, šimrají a jinak se jej příjemně dotýkají. Všichni se postupně vystřídají.

REFLEXE: Jak jste se cítili? Bylo lehčí hladit, nebo být hlazen? Co se vám (ne)líbílo? Máte rádi fyzický kontakt? Je fyzický kontakt v životě potřeba?

*\*Je důležité zachovat tichou a klidnou atmosféru.*

---

105 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

106 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

## 40. Joystick<sup>107</sup>

POČET OSOB 8–12

TRVÁNÍ 10 minut

**PROVEDENÍ** Skupina utvoří kruh, ve kterém se každý rameny dotýká svého souseda. (Kruh má v průměru asi 1,20 m). Jeden člen se postaví do kruhu, zavře oči, překříží ruce na prsou a jako prkno padá na kteroukoliv stranu. Ostatní ho při padání vždy zachytí a pošlou do výchozí polohy. Chodidly nesmí opustit střed kruhu. Všichni se postupně vystřídají.

**REFLEXE** Jak jste se cítili při padání? Jak jste se cítili, když jste chytali? V čem byl rozdíl? Co se vám dělalo lépe? A proč?

*\* Je důležité zachovat tichou a klidnou atmosféru.*

## 41. Stavba věže<sup>108</sup>

**Příprava:** Role nebo archy balícího papíru, větší množství novin, lepicí páska pro každé družstvo.

Délka hry: 5 minut.

**Prostředí:** Dostatek místa k tomu, aby se hráči mohli pohybovat.

**Hráči:** Dvě nebo více družstev, tři nebo čtyři hráči v každém družstvu. Hráči se rozdělí do družstev, v každém družstvu jsou tři nebo čtyři hráči. Ke hře potřebujete nejméně dvě nebo více družstev. Družstva musejí ve stanoveném čase z papíru nebo novin a za pomoci lepicí pásky postavit co nejvyšší samostatně stojící věž. Na konci stanoveného časového limitu musí věž stát bez jakéhokoli podpírání ze strany hráčů.

### Zpětná vazba

Může dojít k situaci, že ve hře nebude jednoznačný vítěz – strop může zabránit zvyšování věže. V takovém případě vchází do hry umělecké hledisko, nebo bude několik vítězů současně. Pokud některá z věží vypadá obzvláště chatrně, vyzvěte protihráče, aby do ní zkusili fouknout, jestli spadne. To, že věž při foukání spadne, nezmění pořadí družstva, pokud jeho věž byla největší. Vhodné je odměnit hráče sladkostmi, například balíčkem bonbonů.

107 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filozofická fakulta.

108 Clegg, B., Birch, P.: Teamwork budování týmu a zvedání výkonu. Praha Computer Press, 2002.

### Účel hry

Účelem hry je, aby hráči spolupracovali při řešení úkolu – stavbě věže. Především ale hra slouží k tomu, aby hráči přenesli pozornost na řešení jiného úkolu, a tím si odpočinuli. Zvýší se tím také jejich aktivita, koncentrace a hladina energie.

### Varianty

Můžete umožnit hráčům stavět věž v různých částech budovy (chodby) nebo zcela mimo budovu. Pak budou věže vyšší a soutěž zajímavější. Při hře venku by neměl vát silný vítr. Můžete také prodloužit časový limit, nebo zdůraznit estetické hledisko místo výšky. V tomto případě mohou hráči při stavbě využít i jiných předmětů, například kancelářských potřeb, výška zde nebude hrát roli. Místo balicího a novinového papíru můžete použít také tapetu nebo papír do kopírky. Místo lepicí pásky mohou hráči použít sponky na papír, pak ale dejte na stavbu více času.

## 42. Závod letadel<sup>109</sup>

**Příprava:** List papíru formátu A4 (nebo dopisní papír) pro každého hráče.

**Délka hry:** 5 minut.

**Prostředí:** Obvyklá školící nebo zasedací místnost.

**Hráči:** Nejméně dvě družstva, pokud možno nejvýše pět nebo šest hráčů v každém družstvu.

Rozdělte hráče do družstev. Každé družstvo dostane tolik listů papíru, kolik má hráčů. Potom mají všichni hráči tři minuty na to, aby každý poskládal z papíru letadlo. Během těchto tří minut se hráči také musejí rozhodnout, které letadlo bude reprezentovat jejich družstvo, aniž by ovšem letadlo měli možnost vyzkoušet. Po uplynutí této doby zvolení zástupci družstev povstanou a hodí do vzduchu svoje letadla. Vítěz (tedy ten, komu letadlo doletělo nejdále), obdrží malou odměnu. Velmi vhodnou odměnou je levný malý model letadla.

### Zpětná vazba

Je zcela jistě možné, že každé družstvo má více letadel, která by mohla zvítězit. Jedním z cílů tohoto cvičení je, aby si hráči uvědomili, že často neexistuje jedno jediné správné řešení problému

*\*ale hráči si musejí zvyknout na to, že si musejí jedno řešení vybrat a smířit se se svojí volbou a ne neustále pochybovat a přemýšlet o tom, jestli by jiná varianta nebyla lepší.*

---

109 Clegg, B., Birch, P.: Teamwork budování týmu a zvedání jeho výkonu. Praha, Computer Press 2002.

**Účel hry**

Nejedná se o typickou odpočinkovou hru, při které by hráči velmi rychle načerpali energii.

Tuto aktivitu lze ale výborně využít k tomu, aby si hráči uvědomili, že nelze stále přemýšlet a řešit problémy stejným způsobem, ale že existují jiné možnosti. Vybrat letadlo reprezentující tým, aniž by hráči vyzkoušeli, zda létá, je velmi důležitá část hry. Umožňuje to hráčům uvědomit si, že existuje více než jedno správné řešení a také riziko, které je v každé volbě obsaženo.

**Varianty**

V žádném případě nedovolte hráčům, aby vyzkoušeli, jak letadla létají (z výše uvedených důvodů), než hra začne. Po skončení hry však můžete hrát druhé kolo, kdy zkusí hodit své letadlo všichni hráči. Chcete-li, aby hráči načerpali hodně energie, a v případě příznivého počasí, zahrajte si tuto hru venku. Letadla mohou být také vypouštěna z vhodného mostu nebo z balkonu.

**43. Člověče, nezlob se<sup>110</sup>**

Autor: autor neznámý, uvedeno na akci CT  
Olomouc 1995

Fyzická zátěž: 2

Psychická zátěž: 2

Čas na přípravu: 5 min.

Instruktor na přípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Instruktor na hru: 1

Počet hráčů: neomezený

Prostředí: místnost

Denní doba: den

Roční období: jaro – zima

Materiál: židle, kostky/karty/barevné figurky

**Cíl hry**

Zábava a „prolomení ledů“ ve skupině.

<sup>110</sup> Vecheta, V.: Indoor aktivity. Brno. Computer Press a.s. 2009.

## Charakteristika hry

Zábavná kontaktní aktivita.

### Motivace

*Klasickou deskovou hru Člověče, nezlob se všichni znáte. Proměňme se teď ve figurky a kruh židlí v okruh, po kterém budeme postupovat každý do svého domečku, tj. na svou židli, kde sedíme teď na začátku.*

### Realizace

Instruktor připraví v místnosti kruh židlí v počtu odpovídajícím počtu účastníků. Poté uvede aktivitu vhodným *libretem* a rozdá jednotlivým účastníkům karty. Každý si zapamatuje, kterou karetní „barvu“ si vytáhl (srdce, káry, piky nebo ...) a karty instruktorovi vrátí.

Nyní instruktor vytahuje z balíčku jednotlivé karty a oznamuje nahlas, o kterou karetní „barvu“ se jedná. Všichni majitelé dané karetní barvy si ze svého místa přeseďnou o jedno místo vlevo. Na určeném místě ale zpravidla někdo sedí. Nevadí, posadí se mu na klín. Následuje další karta a účastníci dané karetní barvy si opět poposednou o jedno místo vlevo. Třebas na klín tam už sedící osoby.

V případě, že některý účastník je sice majitelem tažené karetní barvy, ale na klíně mu sedí někdo jiný, je tak blokován a poposednout si nemůže. Pro postup musí vyčkat, až nastane situace, kdy bude tažena jeho „barva“ a on bude „volný“.

Tímto způsobem postupují jednotliví účastníci kruhem stále vpřed. V průběhu hry nelze vynechat postup, pokud je za daných podmínek možný.

Hra končí, když první z účastníků usedne zpět na své místo, a to přímo na volnou židli (v případě, že jeho židle je obsazena někým jiným, musí v postupu kolem pokračovat dále).

### Varianty

Rozdělení účastníků je možné udělat přidělením číslic 1 až 6 a postup provádět na základě hodů kostkou.

Rozdělení účastníků je možné udělat přidělením barev a postup provádět na základě tažení barev nebo za použití „kompasu“ ze hry Twister.

### Metodické pokyny

Jedná se o velmi kontaktní hru, jejíž použití je třeba uvážit podle míry (zejména psychické) zralosti skupiny. Posadit se někomu, případně nechat si sednout někoho na klín může být vnímáno jako velmi intimní gesto a jako takové je pro některé účastníky nepřijatelné. Nikdo tedy nemůže být k účasti ve hře nucen.

Na druhé straně se tato aktivita zpravidla vyvine jako velmi zábavná a pak je třeba dbát osobní bezpečnosti účastníků, kterou může ohrozit například přetíženi židle nebo v případě subtilnějších jedinců, zejména žen, vespod se ocitnuvších větším počtem sedících.



#### 44. Co mě hřeje u srdce<sup>111</sup>

Tato aktivita pomůže členům skupiny uvědomit si, co aktuálně prožívají. Používají k tomu vyjádření s pomocí tělových pocitů.

Skupina: Počet osob 5–15

Čas: 45 min

Při motivaci členů skupiny k této aktivitě je vhodné upozornit na tělová pocitová vyjádření, kterých má čeština mnoho: *měl oči jen pro ni, držet jazyk za zuby, leží mi to v žaludku, mám toho po krk, mám plné ruce práce, mám toho plné zuby, mám toho až nad hlavu, až do kořínků vlasů, nese to na svých bedrech, vlez mi na záda, trhni si nohou, cítil se jak bez rukou, vzal nohy na ramena, dívat se skrz prsty, ještě přilezeš po kolenou, hlava plná starostí, mrazilo mě v zádech, jedním uchem dovnitř a druhým ven, mít za ušima, svrběly ho dlaně, ten mu hnul žluči, sedět pěkně na zadku, šlape si po štěstí, oko za oko – zub za zub, kašlu na to, zapalovala se jí lýtka, hřát hada na prsou, má ostré lokty, prosím tě na kolenou, tak si pláceme, nejde mu to pod nos, mám to na jazyku, zavírá před tím oči, stály mu vlasy hrůzou, mrazilo ho v zádech, šlape si na jazyk, nevidí si do huby, z ruky do huby, máme holé ruce!, pohni zadkem, píchlo mě u srdce, zastavil se mi dech – z tvorby těchto metafor můžeme udělat i malou soutěž skupin.*

Některé z těchto vyjádření využijeme nyní k vyjádření toho, co se děje v naší mysli a jak se cítíme. Naše myšlenky a pocitové stavy často úzce souvisejí s tím, co cítíme v těle.

Rozdejte nakopírované obrázky postavy z přílohy této aktivity. Každý si má představit, že je postavou na obrázku. Vyzvěte členy skupiny, aby do prázdných bublin doplnili příslušné pocity a postoje.

Učitel může zvolit také jiné podnětové věty, než jaké jsou uvedeny v našem obrázku. Například:

Hlava: Co o mě nikdo neví.

Uši: Co o sobě rád slyším.

Ústa: Co neříkám nahlas.) Z čeho se mi chce zpívat.

Srdce: Z čeho mě bolí u srdce.) Nad čím se mi dme hrud' pýchou.

Břicho: Co mi dlouho leží v žaludku.

Ruka: Čeho bych rád hodně nabral.) Kde mohu přiložit ruku k dílu.

Nohy: Od čeho bych rád utekl.

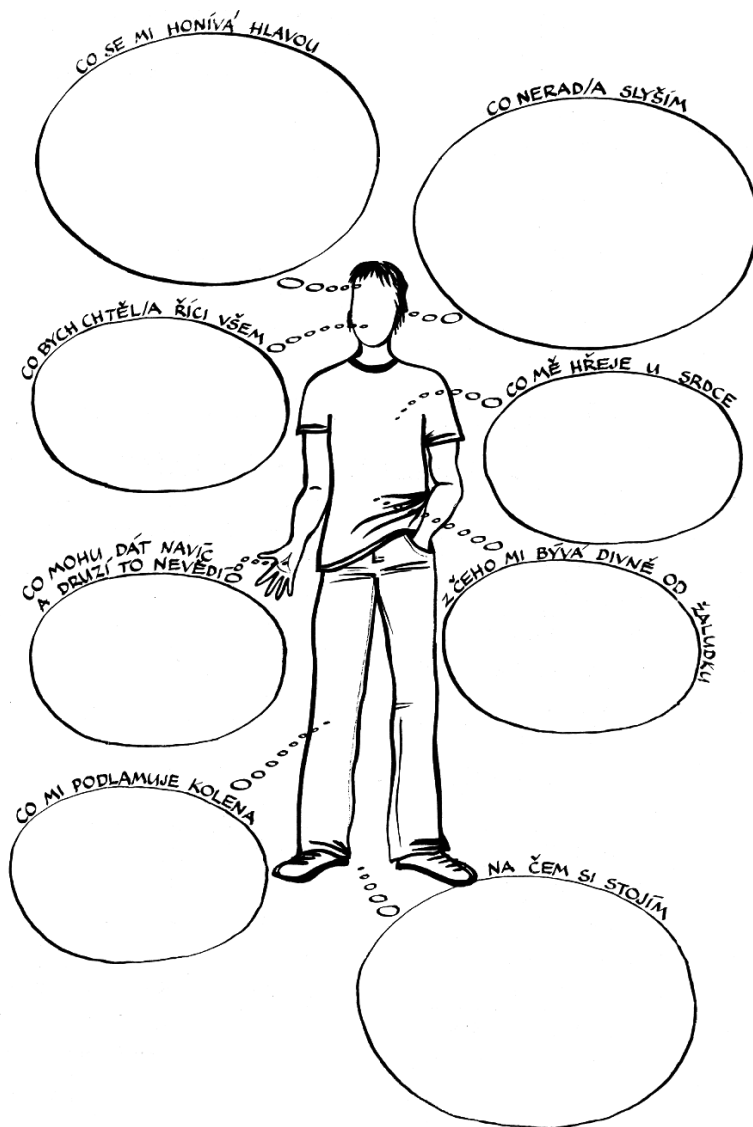
111 Kříž,P.: Kdo jsem, jaký jsem. Praha, AISIS 2005.

**Zhodnocení:**

Význam aktivity spočívá především v obrácení každého člena skupiny do vlastního nitra. Důležité je, že si lépe uvědomí své pocity a slovně je vyjádří. Vyplněné obrázky lze proto jen vystavit na nějakém místě ve třídě bez dalšího komentáře. Za příznivých podmínek a při únosném počtu dětí lze s aktivitou dále pracovat. Členové skupiny se mohou například ptát ostatních, co přesně znamená to, co do obrázku vyplnili. V tomto případě je důležité zdůraznit, že každý má „právo STOP“. Jestliže nechce, nemusí odpovídat, ani svůj obrázek zveřejnit.

**Úskalí:**

Tato na první pohled nenáročná aktivita může u některých odhalit velmi intimní informace o nich samých. Proto je důležité citlivě vnímat, o čem mluvit chtějí a o čem mluvit nechtějí. Doporučujeme vedoucím, aby si tuto aktivitu vyzkoušel sám na sobě před tím, než ji použijí ve skupině!



## 45. Otevřete jim zaťaté pěsti<sup>112</sup>

představuje Elliott Masie

### Cíl

- Předvést, jak může jazyk zavést skupinu na scesti.
- Rozhýbat skupinu pomocí smíchu a fyzického kontaktu.

### Účastníci

Realizoval jsem tuto aktivitu se skupinami od 9 do 10 tisíc účastníků.

### Délka trvání

3 minuty.

### Materiál a pomůcky

Jen váš vlastní hlas a ruce.

### Prostředí

libovolné.

### Průběh aktivity

1. Požádejte účastníky, aby se rozdělili do dvojic. Mohou si vybrat svého souseda, můžete použít i jakýkoli jiný, kreativnější způsob rozdělení.
2. Jeden z dvojice se stane osobou A, druhý B.
3. Osoby A pak sevrou jednu ruku v pěst a natáhnou ji směrem k osobě B.
4. Nyní řekněte, že osoby B mají 16 vteřin na to, aby (bez prolití krve – to z bezpečnostních důvodů) otevřely pěst osoby A.
5. Pak odstartujte „Připravit, pozor, teď!“ a odměřte 16 vteřin.
6. Po skončení položte účastníkům následující otázky:
  - Kolik z vás použilo sílu či násilí?
  - Kolik z vás zkoušelo partnera lechtat?
  - Kolik z vás ho chtělo uplatit penězi?
  - Kolik z vás partnera zkrátka požádalo, aby pěst otevřel?

### POZNÁMKA EDITORA

Většina lidí obvykle použije jeden z prvních tří zmíněných způsobů.

7. Zdůrazněte, že si tato skupina profesionálů (většinou, záleží na jednotlivcích) vybrala *komplikovanější a konfliktní přístup*.
8. Upozorněte je na fakt, že jazyk, který jste použili při vysvětlování pravidel, je tímto směrem navedl („sevřete ruku v pěst“, „bez prolití krve“).
9. Vysvětlete, jak může jazyk takto fungovat.

---

112 BIECH, Elaine, ed. 90 skvělých aktivit od 90 světových koučů. Brno. 2011.

**TIP OD PROFESIONÁLA**

Nedělejte z toho velkou vědu, na uvedení této aktivity stačí chvilka.

**46. Čtyři fakta<sup>113</sup>**

*představuje Bob Pike*

**Cíl**

- Nabídnout účastníkům příležitost něco se o sobě vzájemně dozvědět.
- Představit široké spektrum komunikačních témat.

**Účastníci**

Libovolný počet, rozdělený do skupin po šesti.

**Délka trvání**

20 minut.

**Materiál a pomůcky**

- Jeden výtisk formuláře „Čtyři fakta“ pro každého účastníka.
- Tužky.

**Prostředí**

Prostor, kde může každá skupinka samostatně pracovat.

**Průběh aktivity**

1. Vyzvete účastníky, aby vyplnili horní část formuláře, tedy napsali čtyři fakta o sobě a svém životě. Tři fakta by měla být pravdivá, čtvrtý údaj nepravdivý. Upozorněte je, že své formuláře nemají ukazovat ostatním.
2. Dále by účastníci měli vyplnit do svých formulářů jména ostatních účastníků, se kterými jsou ve skupině.
3. Vyzvete skupiny, aby u každého svého člena postupně prošly následujícími kroky. Nejprve dotyčný přečte nahlas svá čtyři fakta. Když dočte, ostatní si do formuláře vedle jeho jména napíší číslo výroku, který podle nich není pravdivý, a také důvody, které je k této domněnce vedou.
4. Poté účastníci přečtou, který z výroků podle nich nebyl pravdivý a proč. Dotyčný nakonec prozradí, který z jeho faktů byl skutečně nepravdivý.
5. Stejný proces se opakuje u každého člena skupiny.
6. Diskusi uzavřete položením následujících otázek:
  - Překvapila vás některá fakta, která o sobě ostatní prozradili? Která konkrétně?
  - Jak úspěšnější jste jako jednotlivci i jako skupina byli v odhalování nepravdivých výroků?

113 Biech, E.: 90 skvělých aktivit od 90 světových koučů. Brno. Computer Press a.s. 2011.

Jak si vytváříte domněnky a posuzujete lidi kolem sebe?

- Podobaly se některé výroky různých lidí? Jak si to vysvětlujete?
- Odlišovaly se některé výroky výrazně od ostatních? Jak si to vysvětlujete?

### TIP OD PROFESIONÁLA

Tuto aktivitu můžete použít jako icebreaker, cvičení na povzbuzení energie ve skupině nebo na rozvoj týmové spolupráce. Zároveň ji lze s úspěchem využít pro představení velkého množství různých témat, například komunikace, ovlivňování ostatních, komunikačních stylů, posuzování, diverzity a dalších.

### Pracovní list č. 4<sup>114</sup>

Napište čtyři fakta ze svého života. Tři údaje by měly být pravdivé, čtvrtý nepravdivý.

#### Čtyři fakta

Napište čtyři fakta ze svého života. Tři údaje by měly být pravdivé, čtvrtý nepravdivý.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Do následujících řádků vepište jména ostatních členů vaší skupinky. Při čtení jejich údajů se snažte rozpoznat, který z nich je nepravdivý a proč.

1. Jméno	Výrok číslo	je nepravdivý, protože
_____	_____	_____
2. Jméno	Výrok číslo	je nepravdivý, protože
_____	_____	_____
3. Jméno	Výrok číslo	je nepravdivý, protože
_____	_____	_____
4. Jméno	Výrok číslo	je nepravdivý, protože
_____	_____	_____
5. Jméno	Výrok číslo	je nepravdivý, protože
_____	_____	_____

---

114 Biech, E.: 90 skvělých aktivit od 90 světových koučů. Brno. Computer Press a.s. 2011.

### III. Společná práce

#### 47. Sochy s emocemi (Queen, 1994)<sup>115</sup>

Účel: Tato aktivita slouží jako mechanismus, který podpoří vyjadřování pocitů a příběhů mezi účastníky. Díky řízenému úsilí bude členům skupiny umožněno přejít od pouhého přemýšlení o citech k intimnějšímu emočnímu stylu.

Potřebné pomůcky: Flipchart nebo jiná velká plocha na psaní, fixy.

Aktivita: Uveďte aktivitu tím, že vyzvete studenty, aby pomocí brainstormingu připravili seznam slov souvisejících s city. Pomáhejte účastníkům tím, že je ujistíte, že intenzivní city nejsou vyloučeny, a zajistíte, aby nedocházelo ke zdvojování pocitů. Umístěte tento hotový seznam tak, aby na něj viděli všichni členové skupiny. Faciliátor by měl vysvětlit, že (počínaje dobrovolníkem) bude každá osoba vyzvána k výběru emoce, kterou se pokusí vyjádřit v podobě sochy. Následně dá faciliátor členům skupiny tyto pokyny:

Jeden po druhém budete vybírat jednu z emocí, se kterou se co nejvíce identifikujete. Přemýšlejte o nějaké konkrétní chvíli, kdy jste zažili tuto emoci, a pokuste se zmrazit tuto emoci do sochy, jež nejlépe zobrazí intenzitu pocitu, který jste prožili. Zůstaňte v této poloze pár okamžiků, abyste umožnili skupině pochopit, co se snažíte ukázat. Potom budete vyzváni, abyste se zase uvolnili, a pak se můžete připojit k diskusi skupiny o tomto pocitu. Poté budete vyprávět příběh, který inspiroval vaši sochu. Ve ztvárňování soch se budete střídat a po použití budou jednotlivá slova z tabule škrtnána. Po skončení aktivity si budeme povídat o svých zážitcích.

Proces: Tato aktivita představuje v oblasti emocí těžký úkol. Faciliátor by se měl snažit vytvořit vhodnou atmosféru pro přijímání intenzivních emocí. Toto cvičení přinese pochopení, že slova označující emoce dostatečně nezachycují individuální zkušenosti s nimi. Členové skupiny by měli na konci tohoto cvičení cítit určitou míru osvícení, pokud jde o hloubku a intenzitu emocionálních zážitků ostatních účastníků. Skupina má možnost vytvořit pouto díky sdílení zážitků a prostřednictvím spojování příběhů jednotlivých členů.

<sup>115</sup> Biech, E.: 90 skvělých aktivit od 90 světových koučů. Brno. Computer Press a.s. 2011.

## 48. Jak se zbavit stresu<sup>116</sup>

Elwood R. Hamlin II.

Michael Kane

Typ příspěvku

Aktivita.

Cíl

Cílem této aktivity je naučit skupinu používat svalová relaxační cvičení vhodná ke snížení napětí, úzkosti a stresu. Tato cvičení jsou velmi často zařazována do programů zvládnání stresu a pomáhají jedincům získat kontrolu nad stresem, které vedou k citovému nebo fyziologickému nepohodlí v jejich životě.

Kdy použít

Stres je subjektivní a nevyhnutelný. Někteří lidé občas zažívají stres, o kterém se domnívají, že je nezvládnutelný. Je známo, že stres negativně ovlivňuje fyzický a emocionální zdravotní stav člověka a jeho pracovní výkon. Levi (1996) zjistil, že stres vede k následujícím negativním jevům ve společnosti: k nízké pracovní produktivitě a absencím na pracovišti. Lidé se obvykle snaží vyrovnat se stresem tak, že buď ze situace, kterou vnímají jako stresující, utečou, nebo se stresující situací bojují a tak se ji snaží překonat. Někdy za cenu vlastního emocionálního a tělesného zdraví. Místo toho je „odpověď relaxací“ regeneračním procesem, který umožňuje tělu léčit v reakci na stres sebe samo, své bolesti nebo poranění. Relaxační trénink je jedním z mnoha postupů používaných kognitivně-behaviorálními terapeuty. V této oblasti lze rozlišovat mezi cíli relaxačních technik a hypnoterapie. Relaxační techniky usilují o zvýšení povědomí jednotlivých členů skupiny o škodlivých účincích stresu a napětí, zatímco hypnoterapie se snaží přivést jednotlivce do úrovně hlubší koncentrace, často za použití indukčních technik, jako je relaxace. Jeden druh relaxačního tréninku zahrnuje výuku toho, jak si účastníci mohou sami uvolnit své svaly prostřednictvím dechových cvičení. Podle odborníků jsou jednotlivci lépe schopni převzít kontrolu nad svým napětím a emocionálním chováním prostřednictvím učení se svalové relaxaci s důrazem na dýchání.

Trénink relaxace se řídí principem obráceného přizpůsobení. Obrácené přizpůsobení v podstatě znamená naučení se novému chování, které nahradí jeden typ reakce (napětí, úzkost) reakcí jinou (relaxace). Skupina se naučí, jak rozpoznat svalové napětí a jak použít v boji proti napětí relaxační techniky. Metody relaxace lze použít samostatně nebo ve spojení s dalšími kognitivně-behaviorálními intervencemi, a to v různých typech zdravotnických zařízení s různými populacemi klientů.

---

116 Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.



Výsledky výzkumů ukazují, že relaxační metody používané v rámci programů zvládnání stresu pomohly jedincům trpícím širokou škálou zdravotních problémů snížit bolesti a deprese.

### Instrukce

Tuto činnost terapeut zahajuje diskusí se členy skupiny na téma stres, jak stres zvládají a jaké jsou jeho účinky na jejich psychickou a fyzickou pohodu. Relaxace je představena jako koncept, který může být užitečný při vyrovnávání se se stresem nebo při odstraňování jeho škodlivých účinků. Vedoucí skupiny seznámí její členy s výhodami relaxace a vede je k tomu, aby mluvili o způsobech, jakými relaxují. Terapeut podotkne, že členové skupiny by se mohli tělesně a emocionálně cítit lépe, pokud se naučí relaxačním technikám, které budou moci použít v případě potřeby. Terapeut se zeptá členů skupiny, zda souhlasí s tím, že se budou učit relaxačním technikám.

Pro účely této skupinové aktivity se zaměříme na lehce modifikovanou metodu progresivní svalové relaxace (Jacobson, 1974). Vedoucí skupiny vede členy skupiny k tomu, aby pochopili, jaký prospěch mohou mít z používání tohoto postupu. Zdá se, že stres je spojen s nadměrnou tenzí, která se projevuje ve formě svalového napětí. Často si nadměrného svalového napětí nevšimneme, dokud není příliš pozdě nebo dokud se neprojeví prostřednictvím bolesti. Tato informace pomůže členům skupiny uvědomit si propojení mezi stresem (myslí) a fyziologickým napětím (tělem).

Dále se členy skupiny probereme možné přínosy toho, když se sami naučí vyvolat uvolnění svalů. Vysvětlíme jim, že není možné, aby byli současně uvolnění a napjatí. Tento výrok obvykle vyvolá u skupiny chvilkové zamyšlení, kdy členové zvažují důsledky tohoto prohlášení. Členům skupiny je vysvětleno, jak důležité je zaměřit se na své tělo při přemýšlení o spojení mysli a těla nebo o tom, jak emoce a myšlenky ovlivňují tělo. A také naopak, pokud se necítí dobře po tělesné stránce, může to nepříznivě ovlivnit jejich emocionální pohodu.

### Řízená vizuální imaginace

Část skupinového setkání před vlastní svalovou relaxací je věnována představení tématu relaxace, způsobům, jimiž stres ovlivňuje naše myšlení, emoce a chování, a má pomoci členům skupiny dostat se do zrelaxovaného stavu za použití řízené imaginace.

Při řízené vizuální imaginaci terapeut vyzývá jednotlivce ve skupině, aby mysleli na nejvíce uvolňující a uklidňující scenerii nebo místo, které si dovedou představit. Každý z nich bude mít oblíbené místo, kam se rád vrací, nebo scenerii, kterou si dokáže živě představit, a považuje ji za pokojnou, klidnou a uklidňující.

Terapeut požádá členy skupiny, aby zavřeli oči a představili si tuto scénu asi na čtyřicet pět sekund až jednu minutu. Po tomto cvičení terapeut požádá členy

skupiny, aby se s ostatními podělili o to, jak vypadá jejich relaxační a uklidňující scenerie nebo místo. Terapeut členy požádá, aby popsali své příjemné obrazy velmi podrobně a s použitím všech smyslů, tedy zraku, čichu, hmatu, chuti a sluchu. Například pokud je tímto příjemným místem údolí plné květin, může účastník popsat vůni květin, pocit, který má, když stojí na trávě v tomto údolí, zvuk větru, jenž se prohání údolím, a chuť divokých ostružin rostoucích v okolí. Pokud je scenerie někde na pláži v tropech, může člen popsat zvuk příboje vln, které se rozlévají po pláži, chuť vzduchu, který je nasycený solí, a pocit, jež vyvolávají vše obklopující zrnka písku. Toto cvičení jednotlivce psychicky připraví na postupnou svalovou relaxaci tím, že jim umožní zbavit se stresujících představ, což je předejde k relaxaci.

Po části s vizuálními představami promluví terapeut se členy skupiny o důležitosti dýchání.

Členové by se měli zhluboka nadechnout, zadržet dech na několik vteřin a pak vydechnout. Terapeut upozorní členy skupiny, že řádné dýchání je důležitou součástí následující svalové relaxace.

### **Trénink svalové relaxace**

Obraz je vyvolán pomocí slov. Během procedury se doporučuje používat slova, která jsou spojená s odpočinkem. Například když tichým a klidným hlasem žádáte skupinu, aby její členové zatnuli nebo napnuli určitý sval, měli byste popsat pocit sevření, ztuhlosti a nepohodlí.

Naopak, pokud žádáte skupinu, aby sval uvolnila, můžete směřovat jejich pozornost k tomu, jak může být uvolnění svalového napětí prožíváno, například jako teplý a uklidňující pocit, který provází postupně ustupující napětí. Stručně řečeno, pomáháte skupině důsledně se zaměřit na každý sval a na pocity, které její členové prožívají, když je každý sval napnutý a když je uvolněný.

Následující postup relaxace je upravenou verzí Jacobsonovy relaxační metody. Pro vytvoření relaxačního prostředí je důležitá příprava místnosti. Pokud je to možné, osvětlení by mělo být ztlumeno a členové skupiny by měli být pohodlně usazeni na svých židlích.

Jakékoli rušivé prvky by měly být omezeny.

Terapeut vyzve členy skupiny, aby se pohodlně usadili na svých židlích. Požádá je, aby položili obě nohy na zem a ruce si pohodlně složili do klína nebo na opěradlo své židle. Členové skupiny jsou také vyzváni, aby si povolili těsné oblečení, jako jsou třeba kravaty. Když jsou všichni pohodlně usazeni, jsou požádáni, aby se zhluboka nadechli nosem, zadrželi dech na pět sekund a pak pomalu nosem vydechli. Jejich nos kontroluje dýchání. Toto cvičení se opakuje dvakrát až třikrát, což umožní členům skupiny zklidnit se a soustředit se na dýchání.

Po tomto dýchacím cvičení jsou členové skupiny vyzváni, aby si představili svou oblíbenou uklidňující scénu. Dále jsou požádáni, aby na pět sekund napnuli specifický sval a pak ho zase uvolnili. Jak během napínání, tak i během uvolňování svalu terapeut neustále poukazuje na to, jak nepříjemné a bolestivé pocity jsou spojeny s napnutým svalem a naopak jak uvolnění stejného svalu přináší uklidňující a příjemný pocit. Cílem výuky je zaměřit se na konkrétní svaly, jeden po druhém, a uvědomit si nepohodlí spojené s napětím svalů a také úlevu a příjemné pocity, které jsou spojené s tím, když je stejný sval uvolněný.

Postupně se cvičení soustředí na tyto svaly: prsty u nohou, lýtka, břicho, biceps, záda, ramena, krk, ústa, čelo a obočí. Začneme s prsty u nohou a požádáme členy: „Zatněte prsty u nohou tak, že je pokrčíte, a zároveň tlače obě nohy do podlahy. Uvědomte si nepříjemné pocity v nohách spojené s tím, jak je tisknete k zemi. Nyní prsty uvolněte a narovnejte a ucítíte uklidňující pocit.“ Po prstech se zaměřte na lýtka. „Zatněte vaše pravé lýtko tím, že zvednete nohu před sebe, a přitáhněte chodidlo směrem ke svému tělu. Chvíli ji tak držte a uvědomte si napětí, které cítíte. Nyní chodidlo uvolněte a nohu položte zpět na zem. Všimněte si, jak se s ustupujícím napětím ve vašem lýtku rozlévá příjemný pocit.“ (Stejný postup opakujte i s levým lýtkem.)

Dále postupte k břišním svalům. „Nechte obě nohy na zemi, nadechněte se do břicha a stáhněte břišní svaly. Měli byste se cítit, jako by váš žaludek byl zauzlován. Je to velmi nepříjemné, že? Udržte své břišní svaly zatnuté ještě několik sekund. Nyní svaly uvolněte a zhluboka se nadechněte nosem. Všimněte si, jak se s povelím napětí vaše břišní svaly cítí krásně uvolněné.“

Nyní se přeneseme do horní části těla a budeme se soustředit na paže, konkrétně na biceps.

„Zatněte obě své ruce v pěst a pěsti přiblížte ke své hrudi, jako byste se chlubili svými svaly. Zatněte pěsti a bicepsy a chvíli je držte v této poloze. Cítíte napětí ve svých pažích. Nyní povolte pěst, uvolněte paže a spusťte je podél svého těla.“ Další příklad se týká zádových svalů.

Terapeut požádá členy skupiny, aby se soustředili na své zádové svaly, a dá následující instrukce:

„Teď chci, abyste se zaměřili na své zádové svaly. Požádám vás, abyste prohnuli záda a vystrčili svůj hrudník a břicho dopředu. Všimněte si, jaké napětí cítíte v dolních zádových svaích. Vydržte v této pozici ještě několik vteřin. Nyní záda uvolněte a pohodlně se posaďte. Úleva se rozlévá po vašich zádech a dolní části trupu.“ Dalšími svaly, na které se zaměříte, jsou ramena. „Zvedněte ramena k uším, jako byste chtěli pokrčit rameny. V této pozici vydržte několik vteřin. Všimněte si, jak nepohodlná je tato pozice a jaké napětí cítíte. Nyní se uvolněte a uvědomte si, jak tíha a napětí postupně odchází z vašich ramen.“ Poté se zaměřte na krk. „Otáčejte hlavou ze strany na stranu. Nyní si položte hlavu na levé

rameno a chvíli ji tam udržte. Teď položte hlavu zase na pravé rameno a tam ji také pár sekund nechte. V krku cítíte obrovské napětí. Nyní krk uvolněte a soustředte se na to, jak napětí odchází pryč.“

Dále se zaměříte na ústa. „Otevřete ústa dokořán na několik sekund. Soustředíte se na napětí a bodání, které cítíte kolem koutků vašich úst a také v horní části rtů. Nyní ústa uvolněte a vnímejte, jak rychle napětí mizí.“ Po cvičení s ústy se přesunete k čelu a obočí. „Začněme tím, že se zamračíte a svraštíte své obočí, jako byste se na někoho zlobili. Několik sekund tak vydržte. Uvědomte si napětí a tah, který cítíte na čele. Nyní obočí a svaly na čele uvolněte a soustředte se na uklidňující pocit kolem obočí a čela. Napětí je pryč.“

Terapeut dává instrukce a zároveň jednotlivé cviky (zatínání a uvolňování) cvičí spolu s ostatními členy skupiny. U každého svalu klade terapeut důraz na napětí a nepříjemné pocity, které jsou spojené se zatnutím svalu, a následně zase na povolání svalu a pocit tepla, který uvolnění tohoto svalu provází.

### **Možná pokračování**

Po skončení cvičení členové skupiny rozeberou své pocity z této aktivity. Obvykle mluví o tom, že si teď lépe uvědomují, ve kterých svalových skupinách cítí nejvíce napětí ve chvíli, kdy jsou pod tlakem a cítí stres. Oblastmi nejčastěji zasaženými stresem jsou krk, čelo a břišní svaly. Po této diskusi členové mluví o tom, jak by se mohli připravit na stresové situace, které očekávají.

Členové skupiny mohou dostat nahrávku s instrukcemi k tomuto relaxačnímu cvičení s pobídkou, aby cvičili doma a také před každou stresující událostí. Vedoucí skupiny může začít každé následující setkání skupiny tímto relaxačním cvičením. Jakmile se členové skupiny seznámí s touto aktivitou, lze ji vždy zvládnout během deseti až patnácti minut na začátku setkání.

### **Kontraindikace**

Cvičení na zvládnání stresu pomocí relaxačních postupů, dýchání a vizuální imaginace je možné použít pouze se svolením všech členů skupiny. Je vhodné, aby se členové skupiny se zdravotními problémy souvisejícími se svaly nebo klouby poradili o vhodnosti tohoto cvičení se svým praktickým lékařem, a to ještě před tím, než se cvičení na snížení stresu zúčastní.

Dále je důležité si uvědomit, že relaxační postupy nejsou náhradou za řešení vážných osobních problémů nebo situací, které vyvolaly v životě klienta krizi. Tyto postupy musí být kombinovány s dalšími intervencemi, aby se podařilo osobní krizi či problémy vyřešit. Členové skupiny by neměli zatínat konkrétní svaly tak silně, že si je natáhnou. Jinými slovy, doporučte jim, aby napnuli sval pouze tak, že v tom konkrétním svalu budou cítit napětí.

## 49. Kouzelná hůlka<sup>117</sup>

Shirley R. Simonová

Typ příspěvku

Aktivita.

**Cíle**

Dodat členům skupiny pomocí fantazie a představivosti sílu, umožnit jim symbolicky zažít změnu a představit si růst. S pomocí tohoto jednoduchého nástroje mají členové skupiny možnost si v duchu vyvolat obraz nových zážitků a formulovat své sny a přání.

**Kdy použít**

Kouzelná hůlka je spojena s pohádkami, kouzly a fantazií. Vyvolává představy moci, snů a naděje. Už dlouhá léta, od kouzelníka Merlina přes pohádkové kouzelné víly až po dobrodružství světa, kde žije Harry Potter, byla kouzelná hůlka vždy snadno rozpoznatelným symbolem velké moci. S pomocí tohoto jednoduchého vizuálního znázornění můžeme připomenout a zachytit širokou škálu známých, ale méně častých emocionálních zážitků.

Pokud je použita jako terapeutický nástroj, vyzývá kouzelná hůlka jemně členy skupiny, aby zapojili svou představivost a fantazii a využili je v procesu své přeměny. Jak píše Walsh, Richardson a Cardey (1991, s. 61)<sup>118</sup>, „... předstírání je vlastní každému člověku nezávisle na jeho věku – a výzva k předstírání dokáže u každého vyvolat spontánní reakci“. Přítomnost symbolické kouzelné hůlky nenápadně mění klima ve skupině a vyžaduje, aby se účastníci zapojili do odlišného, méně klinického procesu. Kouzelná hůlka může být účinným nástrojem pro skupinového terapeuta v různých situacích.

**Instrukce**

Začněte stanovením cíle tohoto cvičení. Je důležité navrhnout zadání tak, aby bylo zaměřeno na řešení konkrétního problému. Terapeutovi by mělo být jasné, že cílem není někoho změnit, vymazat chybu nebo dávné zranění. Spíše jde o příležitost pocítit nebo zažít možnou změnu v bezpečném prostředí, jež účastníkům poskytuje podporu. Využití tohoto neverbálního nástroje je příležitostí k tomu podpořit odvahu a schopnost růst.

Hůlka sama může být jednoduše nějaká dřevěná tyčka nebo rukojeť od koštěte. Může se jí stát čínská jídelní hůlka nebo přizdobená role od kuchyňských utěrek. Vylepšené verze lze dosáhnout pomocí barevných a blyštivých ozdob. Členové

117 Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

118 In Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

skupiny si mohou své vlastní kouzelné hůlky navrhnout a vyrobit, díky čemuž sami zakusí pocit kreativity a energii, která je s hůlkou spojená.

Většinou si skupina hůlku posílá kolem dokola v kruhu, přičemž se členové skupiny střídají v promluvě na určené téma. Na tyto promluvy je stanoven časový limit. Pokud mají být jejich vyjádření stručná, vysvětlete to účastníkům. Pokud budete naopak požadovat delší příspěvky a podrobná vysvětlení, předem určete, zda existuje jakékoli omezení délky příspěvku.

Také stanovte, jestli je možné vstupovat do příspěvku další osoby. Ujistěte se, že máte dostatek času pro všechny členy skupiny, a to nejen pro vyjádření reakcí, ale také jejich prožití na emocionální úrovni.

Kouzelná hůlka může být použita k tomu, aby dodala členům skupiny sílu, pro prohloubení a obohacení konverzace, k tomu, abyste poznali fantazii členů skupiny a jejich přání, k tomu, aby členové skupiny poznali řád a pravidla, nebo jen k tomu, aby se do skupinového procesu přidalo trochu rozmaru a hravosti. Kromě toho má terapeut možnost pozorovat a hodnotit chování klientů při netradiční interakci, což mu (podobně jako většina dalších aktivit) poskytuje další informace pro diagnostiku a léčbu. Terapeuti mohou zapojit kouzelnou hůlku v souladu s potřebami a účely skupiny. Všestrannost a jednoduchost činí hůlku obzvláště užitečným nástrojem terapeutického repertoáru.

Případnými klinickými cíli, jichž může být dosaženo prostřednictvím kouzelné hůlky, jsou osobní růst či změna, motivace, zažívání nových rolí a chování, poskytování zpětné vazby, vstřípení řádu a pravidel a usnadnění ukončení skupiny a oddělení se od ní. Tyto cíle jsou podrobněji probrány v následujících částech.

### **Osobní růst nebo změna**

Jako prostředek stimulace osobního růstu může každý člen chytit kouzelnou hůlku a s ní získat i moc, která mu umožní změnu provést. Účastník skupiny může říci: „Díky moci, kterou mi propůjčuje tato hůlka, učiním v tuto chvíli první krok k tomu, abych zhubl, a přihlásím se na kurz Stop obezitě“ nebo „Nyní začnu cvičit, a to tak, že zítra ráno půjdu půl hodiny pěšky“. V párové či rodinné terapii umožní hůlka osobě, aby si představila a popsala změnu, kterou by provedla a která by prospěla celému páru nebo rodině. Osoba může držet hůlku a říci: „S pomocí kouzelné hůlky se chystám ... říci své partnerce dva komplimenty denně“ nebo „vypnu všechnu elektroniku a budu si povídat s rodiči alespoň deset minut každý den“ nebo „Budu sbírat své špinavé oblečení a dávat je do koše na špinavé prádlo“. Ať je obsah prohlášení jakýkoli, emocionální zážitek, který je spojen s kouzelnou hůlkou a který dává moc provést změnu, může být terapeuticky významný.

### Motivace

V diskusi o účelu různých aktivit ukazují Brandler a Roman (1999, s. 139)<sup>119</sup>, že činnost může být použita tak, aby pomohla klientům se zapojit „... i v oblasti, ve které zvláště problematická nebo bolestivá témata vyvolávají odpor“. Kouzelná hůlka tím, že nabádá k předstírání a fantazii, může snížit tento odpor a usnadnit řešení problémů. Je-li například cílem zvýšit touhu zbavit se negativního vzorce myšlení a chování, například závislosti nebo obsese, může být hůlka použita k tomu, aby umožnila dané osobě zažít, jaký by mohl být její život bez této rušivé skutečnosti. Členové skupiny mohou být instruováni, aby s hůlkou mávli a představili si, jaký by byl jejich běžný den, pokud by nebyli obtěžováni závislostí nebo obsedantně-kompulzivními projevy, a soustředili se na to, co by díky tomu dělali nebo cítili. Často se stává, že postižení jedinci nemají čas na to, aby zvážili, jaký dopad má jejich problém na každodenní činnosti. Tímto způsobem může zkušenost s kouzelnou hůlkou nabídnout bezpečný způsob, jak tento rozdíl prožít, případně motivovat ke změně.

### Zažít nové role a způsoby chování

Příležitost zapojit se do hry a použít fantazii může odhalit dítě v každém z nás. Prostřednictvím fantazie mají členové skupiny zajištěnu možnost experimentovat s novými rolami a neprozkoumanými aspekty svých osobností. Kouzelná hůlka může být použita k tomu, aby si členové skupiny vyzkoušeli nové způsoby interakce (např. hraní různých rolí), nebo jednoduše k tomu, aby vyjádřili své zájmy a touhy, které jsou rutinou jejich každodenního života často potlačovány. Uhlazený podnikatel může být neočekávaně okouzlen vyhlídkou, že by mohl být jazzovým hudebníkem. Žena v domácnosti, která neustále jen čistí a uklízí, může být u vytržení, když si sama sebe představí jako umělkyni pracující v barvami potřísněné zástěře. Pokud lidé dostanou příležitost k tomu, aby se prostřednictvím kouzelné hůlky stali jinými, než jací jsou v každodenních činnostech, osvobodí se a může je to přivést k růstu. Hůlka může jedinci umožnit dočasně získat novou osobnost a tím usnadnit to, že vyjdou najevo neprozkoumané pocity, energie a schopnosti. Je samozřejmě třeba dbát na to, aby byla tato síla použita ve skupině, jejíž členové si jasně uvědomují rozdíl mezi fantazií a realitou.

119 In Viers, D (ed.): Aktivita pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

### **Zpětná vazba**

o významu zpětné vazby v terapeutických skupinách již bylo napsáno mnoho (Yalom, 1999)<sup>120</sup>. Jedním z nástrojů, s jejichž pomocí lze vyvolat konstruktivní zpětnou vazbu, je kouzelná hůlka. Imaginární síla kouzelné hůlky může být nástrojem k usnadnění sdílení přání či nadějí s jinými členy skupiny. Načasování tohoto cvičení i instrukce, které členům dáte, by však měly být pečlivě zváženy tak, aby vedly k citlivé zpětné vazbě bez předsudků, jež bude členy skupiny dobře přijata. Pokyny k tomuto úkolu mohou být formulovány takto: „S použitím kouzelné hůlky dejte členovi skupiny moc změnit něco na jeho/jejím interpersonálním chování. Ujistěte se, že vaše přání je konstruktivní a realistické. Cílem tohoto zážitku je poskytnout užitečnou, pozitivní zpětnou vazbu.“ Terapeut může na toto zadání navázat příklady vhodné zpětné vazby.

### **Řád a pravidla**

Kouzelná hůlka může být také využita jako pomůcka, jež poskytuje členovi skupiny oprávnění mluvit. Vlastnictví hůlky dává skupině jasně najevo, kdo má oprávnění hovořit. V případě potřeby je snadné připomenout skupině to, kdo může mluvit, otázkou: „Kdo má mluvící hůlku?“ To je užitečné při použití se skupinami lidí, kteří si rádi zabírají veškerý prostor pro sebe, s „přerušovači“ nebo s jinými dominantními osobnostmi. Ve skupinách složených z dětí může mluvící hůlka zprostředkovat jasný řád a pravidla.

### **Usnadnění ukončení skupiny a oddělení se**

Kouzelná hůlka může být použita na konci doby, po kterou skupina spolupracovala, aby usnadnila přechodné stadium a přijetí ztráty skupiny. Členové se mohou střídát v držení hůlky a pojmenovávat kouzelné věci, které si vezmou s sebou, až skupinu opustí. Když se připravují na to, jak půjdou dál, mohou si členové skupiny rovněž dodávat sílu tím, že si uvědomují přednosti skupiny a vzpomínají na dění, které ve skupině probíhalo. S blížícím se koncem skupiny mohou její členové nechat promluvit své naděje a obavy. Tato prohlášení pak mohou vést k otevřené diskusi o významu a vlivu ukončení skupiny, což je zásadní terapeutickou složkou zdravého ukončení skupiny.

### **Možná pokračování**

Cvičení s kouzelnou hůlkou může být opakováno na následujících setkáních za účelem posílení koncepce osobního zplnomocnění. Je nicméně potřeba být opatrný, aby tento nástroj nebyl používán přespříliš. Kouzelné schopnosti hůlky totiž s používáním mizí! Vedoucí by měl podporovat diskuse o použití hůlky a odkazy na zážitky členů skupiny s hůlkou. Stejně jako u většiny zkušenostních

---

120 Yalom, I.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové, Konfrontace, 1999.



aktivit je rozhodující zpracování interakce. Ihned poté, co členové skupiny skončí s hůlkou, je velmi přínosné vyvolat otevřenou diskusi zaměřenou na afektivní povahu zážitku. Členové mohou sdílet své pocity z toho, že měli moc něco změnit, komunikovat o tom, jaké vnitřní sdělení našli během tohoto cvičení, co plánují udělat jako důsledek tohoto cvičení, jaké jsou jejich odpovědi na komentáře ostatních, nebo jednoduše zda bylo zapojení se do tohoto netradičního cvičení nějakým způsobem cenné. Taková konverzace může vést k dalšímu sebeodhalení a vhledu.

### **Kontraindikace**

Při použití cvičení s kouzelnou hůlkou je třeba, aby byli členové skupiny schopni rozlišovat mezi fantazií a skutečností. Účastníci, kteří jasně nechápou, co je realita, by moci, kterou jim kouzelná hůlka dá, nevyužili dobře. Dále je potřeba dát pozor, pokud se chystáte hůlku použít s klienty, kteří jsou agresivní nebo přehrávají. Hůlka se v takovém případě může stát zbraní nebo imaginárním mečem či holí a může vést k agresivním interakcím. Pokud existuje riziko výskytu takového chování, je potřeba bedlivě sledovat situaci.

## **50. Strom<sup>121</sup>**

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: papír, tužky, případně předkreslený strom

TRVÁNÍ: 30 minut

PROVEDENÍ: Zamysleme se teď každý z nás sám nad svým dosavadním životem. Uvědomme si, co je pro nás důležité, co nás v současnosti podpírá, co nám dělá radost a myslíme také na své plány a sny do budoucnosti. Nyní si každý nakreslete svou vlastní představu stromu tak, že do kořenů vepište všechny věci, osoby a skutečnosti v životě, které jsou pro vás důležité, které vás utvářely nebo stále utvářejí. Do kmene vepište své silné stránky – co vás v současnosti nejvíce podpírá. Větve budou tvořeny vašimi přáními – tím co plánujete a kam směřujete. Každý si pak dá svůj strom před sebe a představí jej. Skupina se pak doptává a vyjadřuje se. Postupně se všichni členové vystřídají.

REFLEXE: Jak jste se cítili? Dozvěděli jste se něco o sobě? Dozvěděli jste se něco o druhých? Překvapilo vás něco?

121 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

## 51. Klíče<sup>122</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 1 hodina

POMŮCKY: klíče

PROVEDENÍ: Hráči si vezmou svůj svazek klíčů a postupně je představují ostatním. Hovoří o každém klíči, jak vypadá, jakou pro ně má hodnotu, od kdy ho mají, jak ho získali, co pro ně představuje, za jakou cenu by se ho vzdali, apod. Na konci představování svých klíčů mohou říci, jaký imaginární klíč by si ještě přáli (např.: klíč k lidskému srdci, k pochopení ostatních, od bankovního trezoru, od sousedovy garáže, apod.). Další klíč pak členovi může přidat i skupina.

REFLEXE: Co vás překvapilo? Co jste se dozvěděli nového? Jak jste se cítili?

VARIANTA: Techniku je možné pojmut jako výtvarnou aktivitu.

\* *Před hrou je dobré zjistit, zda u sebe všichni mají své klíče.*

## 52. Kresba postavy<sup>123</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: psací a kreslicí potřeby, papíry

TRVÁNÍ: 1 hodina

PROVEDENÍ: Každý člen skupiny nakreslí na papír (nejlépe formátu A4) obrys lidské postavy a pod tuto kresbu se podepíše. Siluety putují dokola a jednotliví členové do nich postupně dokreslují něco, co jim pro autora připadá charakteristické. Po ukončení techniky si členové skupiny dají kresby před sebe. Jeden z nich dá svou kresbu doprostřed a od této chvíle nesmí mluvit. Ostatní pak říkají, jak na ně celá kresba působí. Potom se ke kresbě i k řečenému vyjádří člen skupiny, jemuž kresba patří. Za odvalu si pak může zvolit, koho chce slyšet jako dalšího.

REFLEXE: Co se vám líbilo? Co se vám nelíbilo? Vystihují vás kresby? Chtěli byste něco doplnit či dokreslit? Chtěli byste něco vymazat či změnit a proč? Jak se cítíte?

\* *Je dobré posílání opakovat vícekrát dokola – po úsměvech a očích se začínají kreslit důvěrnější věci. Tuto techniku je dobré zařadit až po stmelení skupiny a lepším vzájemném poznání jejích členů.*

---

122 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

123 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

**53. Erb<sup>124</sup>**

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: papír, kreslicí potřeby

TRVÁNÍ: 1 hodina

PROVEDENÍ: Účastníci dostanou za úkol nakreslit svůj erb, který je nejlépe vystihuje. Kresby nesmí být podepsány. Účastníci by měli mít na kreslení dostatek prostoru tak, aby jejich kresbu nikdo jiný neviděl. Jakmile jsou s kresbou všichni hotovi, vedoucí je sesbírá, očísluje a postupně je ukazuje skupině.

Účastníci si pro sebe zaznamenávají tip na majitele erbu s daným číslem a diskutují o charakteristice zatím anonymního autora. Vedoucí si zaznamenává základní vlastnosti, které se objevily v diskusi k danému erbu. Po prezentaci všech erbů vedoucí opět představí postupně každý erb pomocí charakteristiky, kterou si zaznamenal v průběhu diskuse a pak se k němu přihlásí majitel, který má možnost se k tomu vyjádřit. Z erbů lze na závěr udělat výstavu a vyzdobit tak místnost, kde se skupina schází.

REFLEXE: Jak jste byli úspěšní v tipování autorů? Jak se vám poslouchala diskuse o vašem erbu? Jak přesně vás ostatní podle erbu odhadli?

**54. Masky<sup>125</sup>**

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: papíry, psací a kreslicí potřeby, nůžky

TRVÁNÍ: 1 hodina

PROVEDENÍ: Každý člen skupiny si vezme jeden papír a na něj si nakreslí „masku“, kterou si ve svém životě v různých situacích nejčastěji „nasazuje“. Poté, co mají všichni své masky namalovány, se masky vystříhnou a udělají se jim díry pro oči. Pak si jeden člen skupiny dá svou masku před obličej a začne za ni mluvit v první osobě (např. Petr si mě nasazuje tehdy a tehdy, znamenám to a to ...). Po ukončení monologu se k řečenému začnou vyjadřovat ostatní členové skupiny a různě se doptávají. Postup se následně opakuje i u ostatních členů skupiny.

124 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

125 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

REFLEXE: Potřebujeme masky ve svém životě? Proč si je nasazujeme? Co nám to dává? Co nám to bere? Jak jste se cítili? Která maska se vám líbila – nelíbila. Proč? Jak na vás jednotlivé masky působí? Jak vám sedí k jejich majiteli?

## 55. Vlastnosti<sup>126</sup>

POČET OSOB: 8–12

TRVÁNÍ: 1 hodina

PROVEDENÍ: Každý člen si napíše na papír nejprve tři své vlastnosti, s nimiž není spokojen, které považuje za spíše nedobré či kritiky hodné, tedy – čeho si na sobě nejvíce necení – a pak tři své vlastnosti, které považuje za dobré a chvály hodné, tedy – čeho si na sobě nejvíce cení. Je třeba, aby tyto vlastnosti byly vyjádřeny jedním, maximálně dvěma až třemi slovy (líný, hádavý, malá sebedůvěra, spolehlivý, ...). Pak si každý napíše těchto šest vlastností na papír a doplní je o další čtyři pozitivní a čtyři negativní. Tyto doplněné vlastnosti se vůbec nemusí ke členovi vázat, ale může sem vepsat i vlastnosti, které se ho týkají stejně jako základní šestice (i když už ne nejvíce). Je vhodné těchto 14 vlastností dobře „promíchat“ a podepsat se.

Potom papíry kolují ve skupině a každý člen se snaží odhadnout nakolik má či nemá majitel papíru uváděné vlastnosti a vždy na pravý okraj papíru do řádku příslušné vlastnosti může napsat buď

+ tuto vlastnost máš

– tuto vlastnost nemáš

0 nevím

REFLEXE:

Jak vás ostatní odhadli? Jak je v souladu vaše mínění o vás s míněním ostatních? Které z napsaných vlastností byly vašimi základními (3 kladné, 3 záporné)? Jak se vám odhadovali druzí? Překvapilo vás něco? Jaké jsou vaše pocity? Existují dobré a špatné vlastnosti? Jsou vaše špatné vlastnosti to, co vás překvapilo? Jak jste kdo postupovali? Co se vám dělalo nejsnadněji a proč? Zaměřit se na rozdíly mezi reálným a ideálním já, množstvím obrázků, jejich celkovým rozmístěním aj.

\* Mohou takto vznikat i koláže představující celé skupiny. Ty pak na konci mohou své koláže představit a vystavit. Technika je velmi náročná a její zařazení do programu je podmíněno vybudováním důvěry ve skupině a jistotou a zkušeností vedoucího.

---

126 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

## 56. Barevná kniha života<sup>127</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: barevné papíry, nůžky, provázek, děrovačka, sešivačka, lepidlo

TRVÁNÍ: 10 minut

PROVEDENÍ: Každý člen si svým tempem vyrobí knížečku, která bude obsahovat (jen) několik barevných stránek (tedy bez textu). Formát je libovolný (např. A5). Stránky si každý člen vybírá dle svého uvážení tak, aby vystihovaly stěžejní období (okamžiky) jeho života od narození až po přítomnost. (např. bílá – narození, růžová dětství, černá – smrt matky, modrá – přijetí na SŠ, ...). Má-li člen vybrány, nastříhány a seřazeny listy, sváže je dohromady a vytvoří tak svou barevnou knihu života. Opět je jen na něm jak to provede (např. scvaknutím, svázáním provázkem z boku, použitím lepidla, ...). Mají-li všichni dotvořeno, tak po jednom postupně povídají ostatním o svém výtvoru (proč vybrali zrovna takové barvy, ...). Ostatní se mohou posléze doptávat mluvícího na to, co je zajímá.

REFLEXE: Jak se vám pracovalo? Co s knížečkou uděláte? Líbí se vám vaše výtvo-ry nebo ne? Zaujaly vás knížečky ostatních? Proč?

\* *Lze vytvářet barevná knihu skupiny (spolupráce, komunikace).*

## 57. Pohár energie<sup>128</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: papír, psací a kreslicí potřeby

TRVÁNÍ: 20 minut

PROVEDENÍ: Účastníci si schematicky nakreslí pohár, kterým jsou oni sami. V poháru nakreslí hladinu své energie tak, jak ji momentálně cítí. K hladině označí aktuální datum a čas. Dále připiší a pomocí šipek vyznačí to, co jim energii dodává a co jim ji bere.

REFLEXE: Jak těžké bylo určit hladinu vaší energie? Bylo těžší určit faktory, které vám energii dodávají, nebo které ji berou? Diskuse o tom, na čem je závislá hladina naší energie.

127 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

128 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

\* *Hladinu energie lze v průběhu programu individuálně upravovat (s časem a komentářem, co změnu způsobilo. Na konci programu se může skupina k pohárům vrátit a provést opětovnou reflexi, týkající se změn v obrázku.*

## 58. Za koho mě máte?<sup>129</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: dostatečný počet lístečků, psací potřeby

TRVÁNÍ: 1,5 hodiny

PROVEDENÍ: Jeden člen si stoupne doprostřed kruhu, ostatní se na něj podívají a na připravené papírky anonymně (ve zkušené skupině jmenovitě) napíší odpovědi na otázku – „za koho mě máte?“. Lístečky přeloží a dají mu je. Takto se vystřídá celá skupina. Členové si potom přečtou to, co si o nich skupina myslí. Pak je možné přečíst všechny lístečky nahlas a vybrat z nich ten, který mě potěšil nejvíce a nejméně.

REFLEXE: Co vás ne/potěšilo a proč? Co vás nejvíce překvapilo? Jak se cítíte? Ne/ souhlasí skupina s tím, co je napsáno a proč? Dověděli jste se něco nového? Proč nejsme schopni si říkat takové věci běžně a má to vůbec v životě smysl?

\* *Vedoucí podporuje diskuzi, příliš jemnou popichuje, příliš drsnou umírňuje.*

\* *Pokud je zpětná vazba adresná, je velmi důležité diskuzi vhodně moderovat, jinak totiž může mít velmi závažné důsledky na chod skupiny.*

## 59. Životopisy<sup>130</sup>

POČET OSOB: 8–12

POMŮCKY: psací potřeby

TRVÁNÍ: 1 hodina

PROVEDENÍ: Každého člena skupiny požádáme, aby napsal 5–6 vět týkajících se jeho životního příběhu (nemusí na sebe navazovat). Vedoucí poté příběhy sesbírá a postupně předčítá nahlas, aniž by prozradil, kdo je autorem. Po každém příběhu následuje diskuze – kdo to psal, jaký ten člověk má život, je spokojený, co by potřeboval změnit a proč?

---

129 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

130 Kolařík, M.: Interakční psychologický výcvik. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta.

REFLEXE: Probíhá v průběhu; jak se vám příběhy líbily? Kdo šel poznat dobře a kdo vůbec a proč? Souhlasíte s tím, co o sobě ostatní napsali? Dozvěděli jste se něco nového? Překvapilo vás něco?

## 60. Živočišný magnetismus<sup>131</sup>

*představuje Phil Green*

### Cíle

- Navzájem představit členy skupiny, podpořit komunikaci a navodit vřelou atmosféru spolupráce a dobrou náladu.
- Nabídnout účastníkům možnost uvolnit se a připravit na nabitý trénink.
- Uvést témata jako diverzita, různorodost, důvěra či empatie.

### Účastníci

Aktivita funguje ve skupinách do 20 účastníků rozdělených do skupinek po 3, 4 či 5.

### Délka trvání

20 minut ve skupině 20 účastníků.

### Materiál a pomůcky

- Staré noviny.
- Koše nebo sáčky na odpadky (jeden pro každý stůl).
- Pero a papír pro každého účastníka.
- Ceny pro vítěze (nepovinně).

### Prostředí

Jakékoli.

### Průběh aktivity

1. Sdělte účastníkům následující pokyny:

*Abychom se na začátku školení dostali do správné nálady, uděláme si nějaká zvířata z novin. Ten nápad mám z našich rodinných večírků a věřím, že i vy se budete dobře bavit. Přemýšlejte, které zvíře vás momentálně nejlépe vystihuje, a naplánujte si, jak jej ztvárníte. Aby to nebylo tak jednoduché, máme tři důležitá pravidla.*

- K tvarování papíru nesmíte používat nůžky ani jiný nástroj či pomůcku.
- Nesmí se dokreslovat obrysy ani prvky, ani svůj výtvar vybarvit.
- Při práci není dovoleno mluvit.

<sup>131</sup> Biech, E.: 90 skvělých aktivit od 90 světových koučů. Brno. Computer Press a.s. 2011.

2. Teď se nejspíš všichni ptají, jak mají zvíře vytvořit. Sdělte jim, že z papíru vytrhnou jeho tvar, jak nejlépe budou umět, a že na to budou mít pouhou minutu.
3. Řekněte: „Trháním vytvarujte z novin zvíře, které nejlépe vystihuje vás nebo vaše momentální pocity. Až vyprší minuta, požádám vás, abyste výsledek ukázali ostatním, kteří budou hádat, o jaké zvíře se jedná.“
4. Upozorněte, že se budou udělovat body. „Body můžete získat takto. Pokaždé, když někdo správně uhodne vaše zvíře, získáte bod. Když sami správně určíte zvíře někoho jiného, rovněž získáváte bod. Pokud však budete podvádět – mluvit nebo napovídat grimasami či gesty – pět bodů ztratíte.“
5. Dejte prostor pro případné otázky. Znovu připomeňte, že na tvorbu zvířat bude k dispozici minuta.
6. Jakmile všichni úkol dokončí, požádejte účastníky, ať si na papíry zapíší čísla od 1 až do celkového počtu. Každému účastníkovi přiřadíte „číslo“. Postupně pak každý na pár sekund zdvihne své zvíře, aby se ostatní mohli podívat.
7. K číslu daného účastníka pak každý na svůj papír zapíše svůj tip, případně nechá místo prázdné.
8. Když svá novinová zvířata představí všichni, požádejte účastníky, ať jejich identitu postupně odtajní. Každý spočte body svého bezprostředního souseda.
9. Vítězem je ten, kdo získal nejvíc bodů. (Můžete se samozřejmě rozhodnout udělit ceny.)
10. Každého se zeptejte, proč se identifikuje se zvířetem, které vytvořil. Navažte diskusí na téma školení.

#### TIPY OD PROFESIONÁLA

- Ověřte, zda všichni ze svých míst vidí každý výtvar – s drobnými zvířátky možná bude potřeba stůl obejít.
- Připravte se, že budete muset zvládat výbuchy hlučného smíchu.
- Netolerujte urážky.
- Mějte na paměti, že toto zdánlivě triviální cvičení umožňuje neohrožujícím způsobem zapojit velmi širokou škálu stylů učení, kognitivních dovedností a způsobů vnímání. Vyžaduje totiž dovednosti naslouchat a prezentovat, koordinaci pohybů, pozorování, metaforické vyjadřování a empatii.



## 61. Marek a Petra<sup>132</sup>

Autor: podle zahraničních materiálů připravil Vladimír Vecheta: uvedeno na kurzech Orientačních dnů ve Fryštáku 2002

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 5

Čas na přípravu: 5 min.

Instruktor na přípravu: 1

Čas na hru: 30 min.

Instruktor na hru: 1

Počet hráčů: libovolný

Prostředí: místnost

Denní doba: den

Roční období: jaro – zima

Cíl hry

Trénink vyjednávání, přesvědčování a přijímání rozhodnutí; rozvoj schopnosti naslouchat druhým; relativizace černobílého hodnocení a jednostranných pohledů.

Charakteristika hry

Diskusní aktivita pro kolektiv.

Libreto/Motivace

*Žili v jednom městě Marek a Petra. Seznámili se na gymnáziu, a protože měli nejen společnou cestu do školy a pár společných přátel, začali spolu chodit. Jak Markův zájem o Petru rostl, začal se obávat, že až skončí společnou školu II Petra třeba odejde do jiného města na vysokou školu, ztratí se i jejich láska. Snažil se proto, aby jejich společné chvíle byly stále intenzivnější, jednoho dne Petře navrhl, že by s ní chtěl spát. Petru, kterou Markův zájem až dosud těšil a ráda jej opětovala, tento návrh ale zaskočil.*

*Neměla ještě dojem, že by spolu byli tak daleko, ale zároveň nechtěla svého ctitele, kterého stejně milovala, urazit nebo ztratit, Chvíli nad jeho návrhem přemýšlela a pak mu řekla, že se rozmyslí. Protože doma s rodiči se o této záležitosti Petra bavit nechtěla a ve škole měla dobrý vztah se svojí třídní učitelkou, zašla o přestávce k ní*

132 Podle Vecheta, V.: Indoor aktivity. Brno. Computer Press a.s. 2009.

do kabinetu a požádala ji o radu. Učitelka zvažovala, co Petře říct a nakonec navrhl, že jí pomůže. Ať Marka neodmítá, ale ať začne hned užívat antikoncepci, a že jí i Petře sežene „pod rukou“: Petra se tedy zařídila dle její rady.

Po čase se přihodilo, že matka našla u Petry v tašce obal od antikoncepce. Jen co Petra přišla domů, uhodili na ni rodiče, k čemu že jí to je a kde k tomu přišla. Petra nedovedla zapírat a o všem jim pověděla.

Rozezlení rodiče hned na druhý den navštívili ředitele školy a informovali jej o jednání Petřiny třídní učitelky, které se jim jevilo zcela v rozporu s jejich výchovou, a žádali její propuštění.

Ředitel si tedy předvolal třídní učitelku, aby jí sdělil, že se její jednání neshoduje s posláním školy a na žádost rodičů ji ze školy propustil. Když se Petra dozvěděla o vzniklé aféře, hledala oporu u Marka. Ten ale, když viděl, do jakých problémů zapletla učitelku, se jí začal stranit, až ji opustil.

Petra nakonec zůstala sama.

(možno sehrát i jako scénku)

### Realizace

Účastníci se shromáždí v místnosti. Instruktor požádá všechny na úvod o soustředění a přečte nebo odvypráví (s případnými scénickými prvky) libreto hry: příběh o Markovi a Petře.

Po odeznění příběhu dostane každý účastník chvíli na to, aby si všechny postavy vystupující v příběhu seřadil podle přijatelnosti či nepřijatelnosti jejich jednání. Po uplynutí vyhrazeného času otevře instruktor diskusi nad příběhem formou moderované výměny názorů.

Varianty:

- A) Každý z účastníků představí svůj žebříček přijatelnosti jednání jednotlivých osob příběhu, včetně zdůvodnění vlastní volby. V následující diskusi je možné vytvořit univerzální žebříček celé skupiny nebo hledat alespoň shodné důvody hodnocení.
- B) Instruktor vyzve účastníky k hodnocení jednotlivých osob příběhu za pomoci vyjádření svého postoje k dané osobě formou rozmístění se v místnosti. Místnost je pro tento účel rozdělena na dvě poloviny lanem, položeným na zem. Poloviny místnosti představují „+“ a „-“ hodnotu, tedy kladné a záporné hodnocení. Dosud libovolně rozmístění účastníci podle toho, jaký zaujmají k hodnocené postavě postoj (kladný nebo záporný), se přesunou na polovinu, která je blíže jejich postoji. Tímto způsobem je možné názorně představit názorové rozrůznění (nebo naopak homogenitu) skupiny a zároveň umožnit méně průbojným jedincům vyjádřit svůj názor i beze slov.

C) Pokračováním varianty B je rozvoj diskuse moderované instruktorem, který se ptá po důvodech postoje jednotlivých účastníků k hodnocené postavě. Na základě probíhajících slovních vyjádření (svůj názor může prezentovat, a tím výrazně ovlivňovat, také instruktor) mohou účastníci rozmístění v místnosti měnit svůj postoj přemístěním se do jiného místa (na druhou polovinu, blíže čáře apod.). Diskuse tak pomáhá tříbit názory nebo zpochybňovat a činit logickými podvědomě zafixované postoje a přehodnocovat vzorce jednání.

Hra končí ve chvíli, kdy instruktor nazná, že bylo vysloveno vše podstatné.

Metodické pokyny:

Hra se svým etickým kontextem vyvolává nezřídka názorové střety. Je možné ji tedy doporučit pouze pro dostatečně vyzrálý kolektiv účastníků, ochotných slyšet a respektovat i jiné než vlastní názory. Univerzálně správné odpovědi neexistují a hra nemá vítěze ani poražené.

Moderovanou diskusi je třeba řídit velmi střízlivě a věcně, aby se debata nezvrhla v emocionální výlevy jednotlivců a sama podstata hry – tedy naučit se respektovat i názory druhých a odbourávat černobílé vidění světa – nevyvanula do ztracena ... Pro roli moderátora je tedy třeba zkušené instruktorské osobnosti, schopné diskusi nejen vyvolat, ale i řídit a ve vhodnou chvíli ukončit.

## 62. Aktivity pro ukončení skupiny<sup>133</sup>

Randyl D. Smithová

Maria T. Rivová

jeffrey A. Rings

*Protože konec je zároveň vždy i novým začátkem.*

PLINIUS starší, 50 N. L.

**Typ příspěvku**

Aktivity: Pracovní list.

**Cíl**

Cílem aktivit pro ukončení skupiny je úspěšný přechod členů skupiny do života bez skupiny.

Je potřeba pečlivě zvážit, jakým způsobem zařídit, aby členové skupiny i nadále využívali zisků, které jim skupina přinesla, a aplikovali je na další oblasti svého života. Je důležité umožnit členům skupiny projít přiměřeným a úplným rozloučením. Protože závěrečná fáze existence skupiny může vyvolat silné a často

<sup>133</sup> Viers, D (ed.): Aktivity pro skupinovou psychoterapii. Praha, Portál 2011.

protichůdné emoce, je pro vedoucí skupin důležité, aby navrhli způsob ukončení v závislosti na druhu skupiny a charakteru členů skupiny.

Tento příspěvek se bude zabývat strategiemi a technikami, které mohou zvýšit účinnost této fáze.

### **Kdy použít**

Ukončení není pouze závěrečné setkání skupiny. Spíše se jedná o poslední fázi skupinového vývoje. Je to fáze, která je jednak nevyhnutelná, ale současně potenciálně velmi silná. Přesto je ve výzkumu i v odborné literatuře podceňovaná. Velmi často se uvádí, že ukončení poskytuje členům skupiny možnost opětovně si projít své skupinové zážitky a osvětlit případné nejasnosti, prodiskutovat, co dokázali, a rozhodnout se, jak svůj pokrok zobecní a jak ho dále využijí i poté, co skupina skončí. Je samozřejmé, že způsob ukončení bude závislý na velkém množství faktorů. Mezi ně patří například: typ skupiny (např. podpurná skupina, skupina zaměřená na určité téma nebo skupina fungující v rámci zdravotnického zařízení), čas, po který se skupina setkávala, soudržnost skupiny a věk členů skupiny. Účelem této kapitoly je pojednat o dopadu plánovaného ukončení skupiny na její členy, nastínit cíle této etapy a popsat některé specifické techniky, které mohou skupinovým vedoucím pomoci upevnit to, co se objevilo v průběhu procesu skupinového poradenství.

U skupin, jejichž fungování je časově omezeno, začíná v jistém smyslu proces ukončování již na prvním skupinovém setkání. Jelikož je ve většině případů počet skupinových setkání předem stanoven, drží se skupina vždy uvnitř předem navrženého rámce. To umožňuje vedoucímu skupiny využít čas účelně, kontrolovat skupinový pokrok s ohledem na to, kolik času uplynulo a kolik času ještě zbývá, a také ovlivňovat tempo terapeutického procesu podle předem stanoveného časového plánu. Koncepce času a blížícího se konce musí být vedoucím skupiny zmiňována dostatečně často, aby si členové skupiny byli vědomi, že trvání skupiny je časově omezeno, a mohli se začít připravovat na její nevyhnutelný konec.

Proces ukončení je doprovázen množstvím emocí, a to jak na straně členů skupiny, tak i na straně skupinových vedoucích. Členové skupiny mají během ukončování skupinového poradenství často rozporuplné pocity. Někteří budou vyjadřovat své znepokojení tím, co budou říkat: „Jak to bez podpory skupiny zvládnou?“ či „Mám novou starost, kterou jsem neměl možnost probrat na skupině“ – to jsou běžné obavy, jež členové skupiny vyjadřují v závěrečné fázi života skupiny. Někteří zase mohou naznačovat, jak těžký je pro ně konec terapie, tím, co neřeknou. Jako například: „S odchodem ze skupiny opravdu nemám problémy. Ohledně toho skutečně nemám vůbec žádné pocity.“ Jiní mohou zase dát průchod svému znepokojení tím, že budou mít zlost na ostatní členy nebo na vedoucí skupiny, což jim

podle jejich mínění usnadní odchod ze skupiny. Je také možné, že na jakoukoli smysluplnou práci ve skupině rezignují nebo že ze skupiny úplně zmizí.

S blížícím se koncem skupiny si musí vedoucí skupiny dát pozor na projev úzkosti z ukončení. Uvádí se, že během závěrečné fáze skupinové léčby mohou členové cítit úzkost kvůli blížící se separaci. Tento názor je sdílen minimálně jednou výzkumnou studií, která zjistila, že ve skupinách, jejichž činnost byla úspěšná, se u jejich členů během fáze ukončení objevil nárůst úzkosti. Je tedy rozumné požadovat, aby jedním z cílů ukončení skupiny bylo zaměřit se na hladinu úzkosti a normalizovat ji a také pomoci členům skupiny získat důvěru v nově získané dovednosti.

Vedoucí skupiny si musí uvědomit, a dokonce i předvídat, že pro některé členy bude snadnější skupinu opustit ještě před naplánovaným ukončením. Členové skupiny se mohou snažit vybojovat více času nebo vypustit pověstnou „bombu“ nových výbušných informací ve snaze prodloužit fungování skupiny. Tím, že bude skupinový vedoucí pracovat s pocity zklamání (např. s pocity členů, že není k dispozici dostatek času nebo že některým tématům není poskytnut dostatečný prostor), může pomoci snížit úzkost členů skupiny a přispět k tomu, že členové skupiny porozumějí vlastním reakcím.

Konec skupiny může také vzbudit intenzivní city ve vztahu k vedoucím skupin, kteří mohou prožívat mísící se smutek ze ztráty skupiny, pocity viny, že toho nebylo uděláno dost, úlevu, že tato tvrdá práce je u konce, nebo radost z pokroku, jehož dosáhli členové skupiny.

Ani u vedoucích skupin se touha po oddálení ukončení nevyskytuje jen výjimečně. Někteří vedoucí skupin mohou cítit nutkání posunout datum posledního setkání, zatímco jiní mohou zapomenout zaměřit se na blížící se konec. Zvýšit počet skupinových setkání může vypadat lákavě, ale vedoucí skupiny musí dobře zvážit výhody a nevýhody této strategie. Pro členy skupiny může totiž ve skutečnosti být mnohem důležitější projít si zdravým ukončením, protože se jedná o příležitost říci sbohem bez pocitu, že jsou opuštěni. Velmi důležitou rolí vedoucího je připustit existenci těchto pocitů, přijmout je, podpořit jejich vyjádření a tím přispívat ke zdravému a pozitivnímu ukončení.

Kromě pozitivní zpětné vazby, zhodnocení a uplatňování změn v každodenním životě mohou vedoucí skupin usnadnit zdravé ukončení procesu prostřednictvím formování dovedností, které napomáhají zvládnout ukončení skupiny. Sem patří skutečná rozloučení, provedená například na úrovni skupiny (závěrečná myšlenka o skupině jako celku nebo použití přirovnání – např. k počasí – pro popis zapojení členů do skupiny nebo vývoje v průběhu skupinové terapie) či na individuální úrovni (např. podání ruky nebo zpráva na rozloučenou pro každého jednotlivce). Bez ohledu na výběr způsobu rozloučení musí být vedoucí skupiny

schopni vytvořit konec, který bude pozitivní, opravdový a úplný. Pro mnoho členů to může být první zkušenost tohoto druhu.

## Instrukce

### Příprava na ukončení

Kvůli složitým pocitům, které jsou často s ukončením spojeny, je důležité, aby se vedoucí skupiny pečlivě zamysleli a vložili dostatek úsilí do plánování této etapy. Ukončení skupiny vyžaduje více než jen zběžné potřesení rukou nebo stručné „sbohem a hodně štěstí!“. Existují důležité cíle a úkoly, jejichž zpracování umožní produktivní ukončení. Úkoly se budou lišit v závislosti na charakteru konkrétní skupiny, a dokonce i na základě charakteristik jednotlivých členů. Činnost související s ukončením by se měla nejčastěji zaměřit na to pomoci členům:

- posoudit svůj růst a změnu;
- přezkoumat a shrnout svou skupinovou zkušenost;
- vzájemně si poskytnout zpětnou vazbu;
- použít změny v každodenním životě mimo skupinu;
- dlouhodobě plánovat řešení problémů;
- zvládat loučení.

Kromě toho mohou chtít vedoucí skupin usnadnit jednání nebo činnosti, které vedou členy skupiny k tomu, aby:

- přemýšleli o smysluplnosti vztahů, které ve skupině vznikly;
- reagovali na pocity vztahující se ke ztrátě skupiny jako stálého zdroje struktury, podpory a poradenství.

Ačkoli hlavní odpovědnost za vedení skupiny k řešení cílů souvisejících s ukončením mají vedoucí skupin, někdy mohou s cennými nápady a aktivitami přijít sami účastníci. Je proto vhodné jim dát tuto možnost. Zatímco členové skupiny většinou nerozhodují o tom, *kdy* skupinu ukončit, může pro ně být užitečné zapojit se do procesu, jak ji ukončit. Přemýšlení o rozvoji, k němuž došlo ve skupině, a o úspěších skupiny musí být vědomě naplánovaný proces – a může být plánován i s přispěním členů skupiny.

Často bývá užitečné požádat členy skupiny, aby hovořili o tom, jak vnímají svůj vlastní růst nebo změny, ke kterým došlo v důsledku účasti na skupinové terapii. Přehodnocení cílů, které si členové stanovili na začátku skupinové práce, jim umožní realističtěji hovořit o svém pokroku. I když je pro členy skupiny důležité, aby rozpoznali přínosy pro své vlastní chování, je taky velmi cenné, pokud uznají vývoj ostatních. Výměna zpětné vazby s ostatními členy skupiny může vyvolat živou a někdy až překvapující diskusi s komentáři jako: „vzpomínám si na období, kdy jsi na skupině ani nepromluvil...“. „Než jsem tě poznal, myslel jsem si, že jsi takový Brouk Pytlík, co všechno ví a všechno zná ...“ a tak dále. Skupinové

setkání zaměřené na zpětnou vazbu tak umožní členům a stejně i vedoucímu vyjádřit se k růstu a změnám, které vidíme u druhých, a slyšet, co jiní vidí jinak na nás samých. To může být velmi silným skupinovým jevem a cenným upevněním individuálního učení. Je však třeba varovat, aby vedoucí skupin dbali na účelnost zpětné vazby, kterou jednotliví členové dostávají. V závislosti na složení skupiny může dokonce být rozumné, aby se vedoucí skupiny vyhnuli konkrétním komentářům ke každému členovi, neboť to může vyvolat takový efekt, že se členové skupiny budou srovnávat sami mezi sebou. V takových případech jsou smysluplnými způsoby ukončení obecné podpůrné komentáře, jako je to, že dáte ostatním ve skupině najevo, že si jejich účasti na skupině ceníte, a zhodnotíte skupinový proces jako celek. Uvádí se obecně, že důležitou dovedností dobrého vedoucího skupiny je „schopnost asistovat členům při předávání toho, co se naučili ve skupině, svému okolí“. Stejně tak Yalom (1999)<sup>134</sup> popisuje potřebu „adaptivní spirály“ – tedy jak se změny, ke kterým dochází v rámci skupiny, stočí ven do životů, které jsou mimo skupinu (v rodině, v práci, ve škole).

Potvrzení způsobů, jimiž se členové skupiny chystají přenést nově nabyté skupinové dovednosti do oblasti svého každodenního života, je důležitým tématem pro závěrečné setkání. Tato diskuse poskytuje most, který přenáší vnitroskupinové změny do mnohem širšího kontextu, a členové skupiny tak zjistí, že ačkoli se skupina chýlí ke konci, zisky ze skupinové práce mohou, a dokonce by i měly přetrvat.

Ukončení může vyvolat množství různých reakcí. Pocity uspokojení a hrdosti mohou být ve fázi ukončení doprovázeny strachem a sklíčeností. Členové skupiny jsou často přesvědčeni, že už se nikdy znovu nedostanou do tak důvěrného prostředí nebo tak podporující společnosti. Proto je často užitečné připomenout skupině, že tato důvěra a podpora vznikly na základě jejich vlastní tvrdé práce a odhodlání a že stejné principy fungují i ve vnějším světě.

Sám proces ukončení lze využít jako další ukázkou toho, jak může být změna ve skupině použita v každodenním životě, jelikož členové skupiny v podstatě navcivují pozorné, starostlivé, zralé a otevřené ukončení vztahu. Skupinový vedoucí mohou pomoci členům si uvědomit, že dovednosti a postoje, které získali ve skupině, jim budou dobře sloužit při vytváření nových vztahů a při přijímání nových životních rolí.

### Hodnocení skupiny

V poslední době se stávají stále oblíbenějšími písemná hodnocení. Místo toho, abychom si stěžovali na jejich invazi do terapeutického procesu, je můžeme vnímat jako jakýsi rituál ukončení, stejně jako vnímáme vyplňování vstupní dokumentace

134 Yalom, I.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Konfrontace, 1999.

pacienta jako určitý rituální začátek léčby. Pokud si uvědomíme hodnotu písemných hodnocení ve fázi ukončení, můžeme je záměrně a smysluplně využít tak, že spíše zvýší efektivitu procesu ukončení, než aby od ukončení skupiny odvedly pozornost. Požádat členy skupiny o zformulování písemné zpětné vazby na jejich zážitek se skupinou není jen způsobem pro získání údajů užitečných pro práci se skupinami v budoucnu. Je to také prostředek, jak podpořit bezprostřední reflexi, která může členům skupiny umožnit snadnější zapojení do diskuse o lepších a horších fázích skupiny, svých osobních ziscích nebo o tom, jaké to bylo účastnit se skupinového procesu.

Pokud organizace nebo agentura provozující terapii nemá pro tento účel předpřipravené formuláře, mohou si vedoucí skupiny vytvořit své vlastní nebo použít *Formulář pro hodnocení skupiny* (Pracovní list 5), který je přílohou této kapitoly. Protože členové skupiny jsou v tuto chvíli již velmi zběhlí ve společné práci, může být hodnocení vedeno jako skupinová aktivita. Níže jsou uvedeny některé užitečné otázky k zamyšlení:

- V čem vám byla tato skupina nejvíce užitečná?
- Co se vám zdálo nejméně užitečné?
- Pokud byste mohli na skupině změnit jednu věc, co by to bylo?
- Jaká jedna událost či diskuse s vámi zůstane i po skončení skupiny?

Poslední otázka často vede k připomenutí kritických událostí v životě celé skupiny a může vyvolat smích nebo slzy, protože členové si opětovně prožívají nejsilnější nebo nezapomenutelné momenty svého zapojení do skupiny.

### **Aktivity pro ukončení**

Závěrečné setkání skupiny vyžaduje notnou dávku struktury. Přesná povaha této struktury se nejlépe určuje na základě potřeb a charakteristik jak skupiny jako celku, tak jejích členů. S ohledem na variabilitu potřeb skupiny, různou kapacitu skupin a existenci různých přání souvisejících s ukončením nabízíme několik činností. Mohou být použity samostatně nebo v kombinaci, a pokud vedoucí i členové skupiny zapojí svou tvořivost, mohou ke každé z těchto aktivit vytvořit mnoho variací.

V co nejvíc doufám a čeho se u tebe nejvíce obávám, je ... Členové se střídavě vyjadřují k tomu, v co nejvíce doufají a čeho se nejvíce obávají u ostatních členů skupiny. Toto cvičení se nezaměřuje na to, co se přihodilo během týdnů, měsíců nebo let života skupiny, ale místo toho vede členy k tomu, aby přemýšleli o budoucnosti. To může napomoci přenést změny, ke kterým došlo uvnitř skupiny, do skutečného života. Tuto aktivitu je dobré použít k tomu, aby se zabránilo striktně pozitivní a nepřirozeně optimistické zpětné vazbě, protože vyžaduje, aby členové vyjádřili i své pochybnosti a obavy. Obvykle je pro členy snadné dát



ostatním zpětnou vazbu typu: „Holka, urazila si pěkný kus cesty.“, ale mnohem náročnější je poskytnout ostatním ponaučení o tom, že i doma musí pokračovat v práci a růstu.

Toto cvičení může přinést prohlášení typu: „Moje největší naděje, která se tě týká, je, že najdeš toho pravého, ale že si zároveň budeš pamatovat, že ho nepotřebuješ k tomu, abys vedla plný život.“ Nebo: „Nejvíce se o tebe bojím v souvislosti s tím, že se bez pravidelné podpory této skupiny začneš při různých společenských akcích znovu spoléhat na alkohol.“ Takové komentáře naznačují, že členové skupiny musí zůstat ve střehu, aby si dokázali i nadále udržet to, co ve skupině získali. Toto cvičení také přirozeně vede k debatě na téma, jak si mohou členové skupinu „vzít s sebou“ – uvědomí si totiž, co by o určitém jejich chování řekli ostatní členové skupiny.

Představa opětovného setkání. Během fáze ukončení není neobvyklé, že členové skupiny plánují opětovná setkání, vyměňují si telefonní čísla a e-mailové adresy nebo dohadují termíny budoucích skupinových setkání. Vedoucí skupiny nemohou tyto autonomní plány skupiny omezovat, ale mohou členům skupiny pomoci zamyslet se nad výhodami a nevýhodami takovýchto setkání. Členové skupiny potřebují prohlédnout iluzi minulosti (že skupina bude pokračovat jako dosud) a zaměřit se na ukončení.

Jedním způsobem, jak toho dosáhnout, je připustit si, že členové skupiny si přejí znovu se sejít, a využít toto přání prostřednictvím představy setkání. Vedoucí skupiny může připomenout členům, že ukončení je nevyhnutelné a že skupina končí. Poté je každý člen požádán, aby si představil sám sebe za pět let a to, co by řekl ostatním členům skupiny o svých životních úspěších, kterých za tu dobu dosáhl (představa opětovného setkání).

*Rituály, ceremonie, oslavy.* Rituály mohou ukončení skupinového procesu obohatit, a to zejména pro děti a adolescenty. Každý člen může dostat upomínku nebo památku na skupinovou zkušenost, například fotografii členů skupiny nebo osvědčení o pokroku. Když je jim upomínka předávána, mají členové skupiny za úkol říci ostatním, co si budou ze skupiny nejvíce pamatovat. Někdy je vhodné uspořádat určitou „absolventskou“ oslavu nebo party, což opět posílí vědomí členů, že se díky skupinovému zážitku někam posunuli a dosáhli určitého růstu. Oslavy dále slouží jako přechod k méně strukturovaným sociálním interakcím v životě mimo skupinu a zakončí skupinovou práci obřadným a slavnostním ukončením.

### **Možná pokračování**

Úvahy a činnosti související s ukončením, které byly popsány v této kapitole, jsou zde popsány jako možné cesty, jak skupinu ukončit. S většinou klientských populací proto není jejich pokračování nutné, účinné, či dokonce vhodné. Přesto

existují případy, kdy vedoucí skupiny, zejména ti, kteří jsou behaviorálně orientovaní, mohou naplánovat následná setkání.

Tato setkání mohou sloužit jako podpůrná setkání, kde se řeší nevyhnutelné nezdary, jimiž si členové mohli projít, i jako příležitosti pro členy podělit se o to, jak se jim daří udržet změny a jaké zažili úspěchy po tom, co skupina skončila. I když občasná budoucí skupinová setkání mohou u členů posílit odpovědnost a podpořit pokračování díla započatého ve skupině, musí být jejich výhody pečlivě zváženy s ohledem na možnost, že pravidelná setkání naruší proces ukončení skupiny.

Dalším důležitým aspektem pokračování je zpracování zpětné vazby, kterou vedoucí skupiny získal během ukončení. Ať členové skupiny vyplnili formální hodnocení, nebo ne, měl by se vedoucí zamyslet nad zpětnou vazbou, kterou dostal, a zvážit úpravy, zintenzivnění nebo jiné pozměnění terapeutického procesu při přípravě dalších skupin.

### **Kontraindikace**

Možnosti popsané v této části nemají být vnímány jako konečný seznam ani jako přesně stanovené postupy. Jedná se o nápady, které mohou být libovolně míchány, přizpůsobovány a používány v souladu s potřebami skupiny a s osobními preferencemi, styly a pohodlím skupinových vedoucích. Ačkoli ukončení skupiny by nemělo být pouze vzájemným poplácáváním po zádech, ideální ukončení se zároveň vyhne i znovuotevření starých ran nebo vytvoření nových. Žádné z aktivit by neměly být použity bez pečlivého zvážení organizace a soudržnosti skupiny, možných rizik a výhod pro členy a také času, který bude skupina potřebovat ke zpracování svých zážitků z této aktivity po jejím skončení.

**Pracovní list č. 5.**

Do této skupiny jsem přišel, protože...

---

---

Jedna věc, která mě překvapila na tom být součástí skupiny, byla...

---

---

Co se mi na této skupině zdálo nejužitečnější, bylo...

---

---

Co mi na této skupině přišlo nejméně užitečné, bylo...

---

---

Kdybych na této skupině mohl změnit jednu věc, bylo by to...

---

---

Jedna událost nebo diskuse, kterou si dobře zapamatuji, bude...

---

---

Jiné poznámky:

---

---

---

## Seznam literatury

- ADAIR, J.: *Jak efektivně vést druhé*. Praha, Management Press, 1999. ISBN 8085603403
- BAKALÁŘ, E.: *Hry pro osobní rozvoj*. Brno Computer Press, a.s. 2010. ISBN 978-80-251-2637-0
- BENDO VÁ, Barbora.: *Využití zážitkové pedagogiky při tréninku sociální komunikace [online]*. 2007 [cit. 2012-06-10]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Petr Škyřík. Dostupné z: <is.muni.cz/th/110461/ff\_b/>.
- BÄRTLOVÁ, R.: *Výcvik sociálních dovedností*. Ústí nad Labem, UJEP, 2006. ISBN 80-7044-749-4
- BIECHOVÁ, E.: *90 skvělých aktivit od 90 světových koučů*. Brno. Computer Press a.s. ISBN 978-80-251-2071-0
- CAMPBELLOVÁ, J.: *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha, Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1
- CANFIELD, J., SICCONI, F.: *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře*. Praha, Portál 1998. ISBN 80-7178-194-0
- Celoživotní vzdělávání v komunitním plánování, Modul 12 Metody práce se skupinou*. Vytvořeno v rámci projektu EQUAL EU č. 0076 „Komunitní plánování jako nástroj pro posilování sociální soudržnosti a podporu sociálního začleňování a předcházení sociálnímu vyloučení znevýhodněných osob na trhu práce (online) Dostupné z: [www.komunitniplanovani.com/dokumenty/skripta12\\_29.pdf](http://www.komunitniplanovani.com/dokumenty/skripta12_29.pdf) (cit. 2012-06-08)
- COREY, G., SCHNEIDER COREY M., CALLANAN, P., RUSSEL, M. J.: *Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii*, Praha, Portál 2006. ISBN 80-7367-160-3
- FRANC., D., ZOUNKOVÁ, D., ANDY, M.: *Učení zážitkem a hrou*. Praktická příručka pro instruktory. Brno. Computer Press a.s. 2007 ISBN 978-80-251-1701-9

- GÉRINGOVÁ, J.: *Pomáhající profese*. Praha, Triton 2011. ISBN 978-80-7387-394-3
- GILLEROVÁ, I., HERMOCHOVÁ, S., ŠUBRT, R.: *Sociální dovednosti učitele*. SPN, Praha 1990, ISBN 80-7066-039-2
- GLEGG, B., BIRCH, P.: *Teamwork budování týmu a zvedání výkonu*. Praha Computer Press, 2002. ISBN 80-7226-670-5
- GULOVÁ, L.: *Sociální práce*. Praha, Grada 2011. ISBN 978-80-247-3379-1
- HANZLÍČEK, L.: *Psychiatrická encyklopedie*. Díl. VIII. VÚPs. Praha 1983
- HERMOCHOVÁ, S.: *Sociálně psychologický výcvik*. SPN Praha 1982
- HERMOCHOVÁ, S.: *Hry pro dospělé*. Praha, Grada 2004. ISBN 80-247-0817-5
- HERMOCHOVÁ, S.: *Teambuilding*. Praha, Grada 2006, ISBN 80-247-1155-9
- HERMOCHOVÁ, S.: *Sociálně psychologický výcvik II. Příručka pro vedoucí skupin*. Praha. SPN 1988
- HICKSON, A.: *Dramatické a akční hry*. Praha, Portál 2000. ISBN 80-7178-387-0
- HORSKÁ, J. a kol.: *Sociální práce se skupinou. (opora pro studenty kombinovaného studia)* JU České Budějovice, Zdravotně sociální fakulta, [www.zsf.jcu.cz/studium](http://www.zsf.jcu.cz/studium).../socialni\_prace\_se\_skupinou.pdf/ cit.21. 5. 2012
- JANOŠKOVÁ, K., NEDĚLNÍKOVÁ, D. (Eds.): *Profesní dovednosti terénních sociálních pracovníků*. 2008 Ostrava. Ostravská universita v Ostravě ISBN 978-80-7368-504-1
- KAMENCOVÁ, Magdaléna: *Řešení konfliktu pomocí sociálních her* [online]. 2007 [cit. 2012-06-10]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Tomáš Čech. Dostupné z: <[is.muni.cz/th/79700/pedf\\_m/](http://is.muni.cz/th/79700/pedf_m/)>.
- KIRST, W., DIEKMEYER, U.: *Trénink tvořivosti: Hry a cvičení pro děti a dospělé*. Praha: Portál: 1998. ISBN 80-7178-227-0

- KOLAŘÍK, M.: *Interakční psychologický výcvik*. Olomouc 2006 UP – Filosofická fakulta, ISBN 80-244-1388-4
- KOMÁRKOVÁ, R., SLAMĚNÍK, I., VÝROST, J. (Eds.): *Aplikovaná sociální psychologie III*. Praha, Grada 2001. ISBN 80-247-0180-4
- KOŽNAR, J.: *Skupinová dynamika (Teorie a výzkum)*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1992. ISBN 807066-632-3
- KRATOCHVÍL, S.: *Skupinová psychoterapie v praxi*. Praha, Galén 1995. ISBN 80-85824-20-5
- KRATOCHVÍL, S.: *Základy psychoterapie*. 5. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-122-0.
- KŘÍŽ, P.: *Kdo jsem, jaký jsem*. Praha, AISIS 2005, ISBN 80-239-4669-2
- LABÁTH, V., SMIK, J.: *Expoprogram. Intervenčný program pre skupinovú prácu s deťmi a mládežou*. Bratislava, Psychodiagnostika 1991
- LAKOMÁ, J.: *Skupinová psychoterapie v reedukačním procesy*, Praha, Psyché 1993
- LAAN, G. Van der.: *Otázky legitimity sociální práce. (Pomoc není zboží)*. Boskovice: Albert, 1998. ISBN 80-85834-41-3.
- LOWNDES, L.: *Dejte sbohem nesmělosti*. Brno, Computer Press a.s. ISBN 978-80-251-3467-2
- MATOUŠEK, O. a kol.: *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2
- MATOUŠEK, O.: *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. 288 s. ISBN 80-7178-549-0
- MOŽNÝ J., PRAŠKO J., ŠLEPECKÝ M. a kol.: *Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch*, Praha, Triton 2007 ISBN: 978-80-7254-865-1
- NEDĚLNÍKOVÁ, D.: *Úvod do sociální práce se skupinou*. Ostrava: Kofoedova škola, občanské sdružení, 2004. ISBN 80-239-4030-9.

- NOVOTNÁ, E.: *Sociologie sociálních skupin*, Praha, Grada 2010 ISBN 978–80–247–2957–2
- NOVOTNÁ, V., SCHIMERLINGOVÁ, V.: *Sociální práce – její vývoj a metodické postupy*. Praha: Univerzita Karlova, 1992.
- PORTMANNOVÁ, R.: *Hry pro posílení psychické odolnosti*, Praha, Portál 1999. ISBN 80–7178–331–5
- RAŠKA, M.: *Skupinová sociální práce s lidmi bez přístřeší [online]*. 2011 [cit. 2012–06–10]. Bakalářská práce. OSTRAVSKÁ UNIVERZITA V OSTRAVĚ, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce Tomáš Šobáň. Dostupné z: <theses.cz/id/5wcbg8/>.
- REITMAYEROVÁ, E., BROUMOVÁ, V.: *Cílená zpětná vazba*. Praha, Portál 2007, ISBN 978–80–7367–317–8
- RIEGER, Z.: *Lod' skupiny. Příručka pro odborníky*. Konfrontace 1998. ISBN 80–86088–03–0
- SCHMIDBAUER, W.: *Psychologie. Lexikon základních pojmů*. Praha, NV 1994 ISBN 80–206–0459–6
- SILBERMAN, M.: *101 metod pro aktivní výcvik a vyučování*. Praha, Portál 1997 ISBN 80–7178–124–X.
- ŠÍROKÝ, J. a kol.: *Tvoříme a publikujeme odborné texty*. Brno. Computer Press, a.s. 2011 ISBN 978–80–251–3510–5
- VALENTA, J.: *Metody a techniky dramatické výchovy*, Praha, Grada 2008 ISBN 978–80–247–1865–1
- VALENTA, J.: *Dramatická výchova a sociálně psychologický výcvik*. ISV Praha ISBN 80–85866–40–4
- VALENTA, M.: *Dramatické projektování*. Olomouc UP 2003 ISBN 80–244–0615–2
- VECHETA, V.: *Indoor aktivity*. Brno. Computer Press a.s. 2009 ISBN 978–80–251–2561–8

VIERS, D (ed.): *Aktivity pro skupinovou psychoterapii*. Praha, Portál 2011 ISBN 978-80-7367-790-9

VOSTÁLOVÁ, E.: *Skupinová dynamika podpůrné skupiny [online]*. 2010 [cit. 2012-06-11]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Bohumíra Lazarová. Dostupné z: <[theses.cz/id/ykr4mw/](http://theses.cz/id/ykr4mw/)>.

VYBÍRAL, Z.; ROUBAL, J. (eds.): *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (eds.): *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha, Grada 2001, ISBN 80-247-0042-5

YALOM, I.: *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Hradec Králové, Konfrontace, 1999, ISBN 80-86088-05-7



## PŘÍLOHY

### Příloha č. 1

#### **Etické standardy Asociace specialistů ve skupinové práci<sup>135</sup>**

Etické standardy Asociace specialistů ve skupinové práci (ASGW) sestavily Lynn Rapin a Linda Keel (spolupředsedkyně etického výboru). Schválila je výkonná rada 29. března 1998. Níže otištěný text byl publikován v odborném časopisu *Journal for Specialists in Group Work*, ročník 23, číslo 3, září 1998, strana 237–244. Etické standardy se týkají povinností terapeutů při plánování a vedení skupiny a při práci s ní. V této podobě jsou uvedeny pro přehlednost, abyste se k nim v průběhu své práce mohli vracet.

Chtěli bychom zdůraznit, že Asociace specialistů ve skupinové práci je sekci Americké asociace poradenských psychologů (ACA), což znamená, že členové ASGW jsou při výkonu své práce povinni řídit se etickým kodexem a standardy kvality služeb (revidovanými v roce 1995) této mateřské organizace. Etické standardy ASGW doplňují etický kodex a standardy kvality služeb, v žádném případě je nenahrazují. Specifikují povinnosti terapeutů a rozsah jejich práce odpovídající aktuálním etickým kodexům.

#### **Oddíl A: etické standardy při plánování**

##### **A.1 Profesionální kontext a požadavky na odbornost**

Skupinovní terapeuti aktivně znají etický kodex a standardy kvality služeb ACA, profesní požadavky ASGW na výcvik skupinových terapeutů, tyto etické standardy ASGW, požadavky na širokou škálu kompetencí, multikulturní normy ACA, příslušné zákony své země, požadavky na výkon povolání, pravidla organizace, jíž jsou členy; rozumějí jim a při své práci se jimi řídí.

##### **A.2 Rozsah praxe a její rámec**

Skupinovní terapeuti se řídí požadavky na praxi a odbornost vymezené ve výukových a výcvikových standardech ASGW. Jsou si vědomi svých osobních silných i slabých stránek při vedení skupin. Při své práci vycházejí z teoretického rámce, na němž se zakládá jejich praktický přístup; používané techniky dokážou odůvodnit svým teoretickým zázemím, mají pro ně opodstatnění. Rozsah praxe omezují na vymezené pole působnosti odpovídající jejich kvalifikaci.

<sup>135</sup> Publikováno in Corey,G., Schneider Corey M., Callanan,P., Russel,M. J.: *Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii*, Praha, Portál 2006. ISBN 80–7367–160–3.

### A.3 Hodnocení

- a) *Vlastní hodnocení.* Skupinovní terapeuti aktivně vyhodnocují své znalosti a dovednosti vzhledem k požadavkům na vedení skupiny či skupin. Zvažují své hodnoty, přesvědčení a výchozí teoretický rámec a vliv těchto faktorů na skupinu, především při práci s různorodě strukturovanou a multikulturní skupinou.
- b) *Ekologické hodnocení.* Skupinovní terapeuti vyhodnocují potřeby komunity, s níž pracují, možnosti a zdroje organizace, poslání sponzorských organizací, kompetenci personálu, postoje vůči skupinové práci, úroveň akademického vzdělání a praxi potenciálních skupinových terapeutů, postoje klientů k práci skupiny, multikulturní aspekty a fakta týkající se různorodosti struktury skupiny. Na základě zjištěných informací z tohoto okruhu činí rozhodnutí týkající se vlastní praxe skupinového terapeuta nebo supervidování a hodnocení skupin kolegů.

### A.4 Vypracování plánu a hodnocení

- a) *Skupinovní terapeuti vyhodnocují typ nabízených skupin a stupeň, v jakém odpovídají potřebám komunity.*
- b) *Skupinovní terapeuti písemně zpracují záměr a dle skupiny, dále specifikují roli členů při určování nebo změně cílů skupiny.*
- c) *Skupinovní terapeuti stanovují takovou výši plateb, která odpovídá pravidlům zastřešující organizace; současně zohledňují ekonomický statut potenciálních členů skupiny.*
- d) *Skupinovní terapeuti volí techniky a styl vedení odpovídající typu skupiny.*
- e) *Skupinovní terapeuti mají vypracovaný systematický Plán hodnocení odpovídající požadavkům mateřské organizace a regulačních institut.*
- f) *Skupinovní terapeuti při práci s výdobytky moderní technologie zohledňují požadavky na odbornost a profesionalitu. Léno požadavek se především týká internetu, ačkoli na něj není omezen.*

### A.5 Zdroje

Skupinovní terapeuti získávají zdroje odpovídající typu skupiny a jejich aktivit, například: sponzorování a dotace, účast vyškoleného koterapeuta, je-li to vhodné a žádoucí, adekvátní prostory pro provozování skupiny, včetně zajištění soukromí, zajišťování materiálních potřeb, spolupráce s dalšími organizacemi a institucemi.

### A.6 Specifikace skupiny

Skupinovní terapeuti jsou povinni poskytnout informace obsahující: povinnost zachovávat mlčenlivost a výjimky z této povinnosti, teoretickou orientaci svého přístupu; povahu, účel a cíle skupiny, nabídku služeb ze strany skupiny; roli a povinnosti členů i terapeutů, specifikování kvalifikace a oprávnění vést skupinu;

dále jsou povinni předložit licence, osvědčení a diplomy, v neposlední řadě adresy organizací, které odborníkovi udělily oprávnění.

### A.7 Příprava skupiny a jejích členů

- a) *Skupinová terapeuti v případě potřeby a vhodnosti podle typu Plánované skupiny provádějí nábor potenciálních členů. Z nabízejících se kandidátů zvolí ty, jejichž potřeby a cíle jsou slučitelné s cíli skupiny.*
- b) *Skupinová terapeuti si vyžádají informovaný souhlas. Ústní i písemnou formou poskytnou potenciálnímu členovi je-li to vzhledem k typu skupiny adekvátní): specifikaci skupiny, její záměry a cíle, požadavky na členy a jejich účast, přičemž je konkrétně uvedeno, jak se postupuje v případě dobrovolného a povinného členství, jaké je očekávání od členů a terapeuta či terapeutů, jaká jsou specifikovaná pravidla pro začlenění do skupiny a odchod z ní, pravidla týkající se užívání chemických látek, pravidla skupin nařízených soudně, pravidla vedení dokumentace, pravidla o zachování mlčenlivosti, pravidla pro styk členů za hranicemi skupiny a pravidla v případě navázání blízkého mileneckého vztahu mezi členy, pravidla konzultování členů s terapeutem či terapeutky, požadavky ohledně plateb, časový harmonogram a plán, potenciální vliv účasti ve skupině na klienta.*
- c) *Skupinová terapeuti si při práci s neploletými klienty a klienty, kteří mají zákonné zástupce, vyžádají písemný souhlas od zastupujících osob.*
- d) *Skupinová terapeuti vymezí pravidla mlčenlivosti a její hranice (například právní a etické výjimky, pravidla vycházející z terapeutického Plánu, požadavků na vedení dokumentace, pravidla vyžadovaná pojišťovnamy). Skupinová terapeuti jsou povinni informovat všechny členy skupiny o nutnosti dodržovat mlčenlivost o skutečnostech projednávaných na skupině a o potenciálních důsledcích jejího porušení. Musejí klientům vysvětlit, že výjimky týkající se zachování mlčenlivosti se nevztahují na diskusi ve skupině (není-li specifikováno jinak).*

### A.8 Profesní růst a vývoj

Skupinová terapeuti se průběžně a trvale dále vzdělávají po celou dobu své profesní působnosti.

- a) *Skupinová terapeuti si udržují povědomí o aktuálním stavu své profese a potenciálních změnách; dále se vzdělávají, docházejí na supervizi a účastní se osobních i profesních aktivit rozvíjejících jejich znalosti a dovednosti.*
- b) *Skupinová terapeuti v případě potřeby vyhledají konzultaci nebo supervizi, i ohledně etických aspektů souvisejících s efektivitou jejich role skupinového terapeuta. Supervizoři jsou povinni odborně konzultovat požadované téma; jsou povinni řídit se etickými standardy.*

- c) *Skupinová terapeuti vyhledávají odbornou pomoc při řešení vlastních osobních problémů nebo konfliktů, které by mohly negativně zasahovat do jejich profesního rozhodování, posuzování a výkonu.*
- d) *Skupinová terapeuti si vyžadují komutaci a supervizi při práci, pro niž se necítí nebo nejsou plně kvalifikováni, aby zajistili odpovídající a požadovanou odbornost práce s klienty.*
- e) *Skupinová terapeuti sledují výzkumy a vývoj na poli skupinové terapie.*

### **A.9 Trendy a technologický pokrok**

Skupinová terapeuti sledují technologické změny a jejich vliv na společnost a vlastní profesi. Tento požadavek se především týká informačních systémů v oblasti duševního zdraví, legislativy, zákonů a předpisů týkajících se zdravotního pojištění a jejich reforem, demografických změn a souvisejících změn potřeb klientů, technologického pokroku na poli internetu a dalších způsobů komunikace, ovšem není omezen pouze na tyto oblasti. Skupinová terapeuti se při práci s potřebnými technologickými zdroji řídí etickými standardy.

## **Oddíl B: Etické standardy při výkonu profese**

### **B.1 Sebepoznání**

Skupinová terapeuti jsou si vědomi svých silných i slabých stránek a jejich vlivu na práci se skupinou.

### **B.2 Kompetence**

Skupinová terapeuti musejí mít základní povědomí o práci se skupinou a o zákonitostech skupinové dynamiky; měli by obsáhnout základní praktické dovednosti při práci se skupinou, uvedené v profesních standardech ASGW pro výcvik skupinových terapeutů. Skupinový terapeut by dále měl mít absolvovaný výcvik ve specializované oblasti práce se skupinou, již hodlá realizovat (psychoterapie, poradenství, psychoedukace; viz Standardy ASGW pro výcvik).

### **B.3 Adaptace plánu**

- a) *Skupinová terapeuti využívají a dále rozšiřují své znalosti; dovednosti a aplikované techniky využívají adekvátně typu skupiny, její fázi a též individuálním potřebám členů různých kulturních a etnických skupin.*
- b) *Skupinová terapeuti sledují vývoj skupiny vzhledem k jejím cílům a k celkovému plánu.*
- c) *Skupinová terapeuti srozumitelně definují a dodržují etické a profesní hranice a rovněž hranice sociálních vztahů se členy skupiny. Řídí se Přítomným typem skupiny a svou rolí v zastřešující organizaci.*

#### **B.4 Podmínky a dynamika terapeutické práce**

Skupinová terapeuti znají a umějí v praxi aplikovat odpovídající modely skupinového vývoje a terapeutického působení, umějí vysledovat změny v procesu skupiny.

#### **B.5 Význam**

Skupinová terapeuti pomáhají členům propracovat se k významu zážitků a poznatků nabytých ve skupině.

#### **B.6 Spolupráce**

Skupinová terapeuti pomáhají členům při dosahování jejich osobních cílů, ke členům přistupují s úctou jako k rovnocenným partnerům.

#### **B.7 Hodnocení**

Skupinová terapeuti do své práce zahrnují (formální i neformální) hodnocení průběžně mezi sezeními a při ukončení skupiny.

#### **B.8 Různorodost**

Skupinová terapeuti musejí být zvýšeně vnímaví a citliví vůči odlišnostem klientů, včetně národnosti, pohlaví, náboženského vyznání, sexuální orientace, duševní vyspělosti, ekonomické třídy, rodinné historie, tělesných charakteristik nebo omezení, geografického zázemí. Terapeut musí stále zohledňovat kulturní rozdíly – vyzorované ze vzájemných interakcí a zjištěné z dostupných externích zdrojů – jedinců, s nimiž ve skupině pracuje.

#### **B.9 Etický dohled**

Skupinová terapeuti v reakci na problémy představující výzvu z etického hlediska vycházejí z etických standardů. Stejně postupují při rozhodování ohledně jednání a způsobu dalšího jednání jak ve vlastním případě, tak v případě ostatních členů. Řídí se etickými standardy ACA, ASGW a dalších profesních organizací, jejichž jsou členy.

### **Oddíl C: Etické standardy při hodnocení**

#### **C.1 Plán vyhodnocování**

Skupinová terapeuti vyhodnocují svou práci, práci členů, supervizorů a dalších kolegů vždy podle potřeby. Hodnocení může probíhat jak v rámci sezení, tak před ním nebo po něm, dále při ukončování skupiny a s časovým odstupem po ukončení, opět dle potřeby.

#### **C.2 Reflektování**

Skupinová terapeuti se snaží slučovat teorii s praxí, začleňují nově osvojené znalosti a dovednosti do práce skupiny. Skupinová terapeuti sledují dynamiku členů, jejich interakci a také vztah mezi skupinovou dynamikou a hodnotami, myšlenkami a pocity terapeuta.

### **C.3 Hodnocení a zpětný pohled**

- a) *Skupinovní terapeuti posuzují proces a výsledky.* Výsledky začleňují do své další činnosti, na jejich základě získávají nové zkušenosti a zároveň podněty ke zkvalitňování své práce a k posouzení průběhu aktuální skupiny; případně jim slouží jako zdroj informací pro odbornou publikační činnost. Skupinovní terapeuti při výzkumu a psaní zpráv dodržují všechna platná a aktuální nařízení, standardy a normy.
- b) *Skupinovní terapeuti podle potřeby udržují kontakt s klienty po skončení skupiny pro účely získávání zpětné vazby o jejich vývoji, posouzení výsledků terapie nebo na vyžádání klienta.*

### **C.4 Konzultování a výcvik v rámci jiných organizací**

Skupinovní terapeuti podle požadavků a potřeby poskytují konzultace a výcvik odborníkům z jiných organizací. Sami si v případě potřeby vyžádají konzultaci u odborníka znalého práce se skupinou.

## Příloha č. 2

### Vybrané pojmy k tématu

**Akční metody** – cvičení a přístupy, které se vyvinuly z divadla a rituálů. Využívají se při skupinové terapii ke zjištění potíží a problémů nebo k zapojení skupiny do aktivní činnosti. Slova „akce“ a „akční“ naznačují, že se něco dělá, na rozdíl od „přemýšlení o něčem“, „naslouchání“ apod.

#### **Dramatické hry**<sup>136</sup>

Hry představující pro vedoucího skupiny a facilitátora cenný zdroj činnosti, cvičení a strategií. Ve všech kulturách jsou hry důležitou součástí vývoje člověka. Hry může použít každý, protože je lze použít na různých úrovních zručnosti a dovednosti, pouze pro zábavu nebo s větším důrazem na dosažení konkrétních cílů.

#### **Dramaterapie**

Průkopnicí a zakladatelkou je Sue Jenningsová. Dramaterapie navozuje „divadelní odstup“, takže klienti mohou ke zkoumání otázek a problémů používat např. text nějaké divadelní hry, rituál či hru.

#### **Divadlo utlačovaných**

Augusto Boal se proslavil svým průkopnickým úsilím o přeměnu divadla v prostor, kde by všichni zúčastnění měli stejná práva.

#### **Psychodrama**

Základy psychodramatu položil Jacob Levy Moreno. V roce 1932 vytvořil Moreno termíny „skupinová terapie“ a „skupinová psychoterapie“. Psychodrama je akční metoda skupinové terapie, jejíž pomocí člověk znovu prožívá svůj konflikt s cílem vyřešit své problémy. Používají se techniky jako sociální drama, psychodramatický šok a hraní rolí.

#### **Rituál**

Rituály mají mnoho forem, jejichž příkladem jsou obřady plodnosti, iniciační rituály i společenské rituály. Všechny rituály určitým způsobem souvisejí s oslavami, představením a důležitými okamžiky v životě člověka nebo společnosti.

---

136 HICKSON,A.: Dramatické a akční hry. Praha, Portál 2000. ISBN 80–7178–387–0.

### Tým<sup>137</sup>

Tým je kategorií více orientovanou k pojmům, jako je kolektiv, cíle, spolupráce a výkony.

Týmy bývají definované jako skupina dvou a více členů, má známý definovaný cíl a k jeho dosažení je potřeba koordinace členů týmu.

### VLASTNOSTI VEDOUcíHO TÝMU (VŮDCOVSTVÍ)

Na konci 20. století se objevovaly různé teorie definující cesty ke správnému vedení lidí.

Poměrně dlouho se razila teorie, že dobrý vedoucí musí mít určité rysy, které jsou podmíněny vrozenými predispozicemi a které jsou předpokladem úspěchu. Přesto, že se dnes soudí, že tyto teorie patří již do propadliště dějin, je nutno připustit, že určité základní rozdíly, a tím předpoklady (nejen však vrozené) nás, jako dospělé lidi, přece jen rozlišují. Jsou to určité schopnosti, vlastnosti, dovednosti, zájmy, znalosti, postoje atd.

- **Schopnosti** – jsou vlastně určité vrozené předpoklady k nějaké činnosti. Často bývají (hlavně rozumové schopnosti), určitou hodnotu však mohou mít i takzvané organizační schopnosti.
- **Dovednosti** – jsou vlastně rozvinutou schopností. Dnes se hodně cení takzvané sociální dovednosti, kam patří formy efektivní komunikace, řešení konfliktů, týmová spolupráce, zmíněné organizační dovednosti, time management a další.
- **Znalosti** – patří sem nejen všeobecný přehled, ale i odborné a specializované znalosti důležité pro specifické obory činnosti. Dnes sem již běžně patří jazyková kompetence (znalost světového jazyka), znalost práce na PC a určité softwarové dovednosti, práce s informacemi (internet, e-mail, ICQ) a mnohde i ekonomické znalosti a účetnictví.
- **Zkušenosti** – na jednu stranu jako žádaný prvek, na druhou stranu prvek, který může vést k nechuti zkoušet nové a experimentovat. Souvisí s procesem učení, vytvářením modelů a pružností člověka.
- **Vlastnosti** – jsou určitým rysem osobnosti (ustáleným způsobem chování), jsou dány modely, výchovou, temperamentovým rysem osobnosti (poctivost, čestnost, schopnost empatie).

---

137 podle – **Celoživotní vzdělávání v komunitním plánování, Modul 12 Metody práce se skupinou**. Vytvořeno v rámci projektu EQUAL EU č. 0076 „Komunitní plánování jako nástroj pro posilování sociální soudržnosti a podporu sociálního začleňování a předcházení sociálnímu vyloučení znevýhodněných osob na trhu práce (online) Dostupné z: [www.komunitniplanovani.com/dokumenty/skripta12\\_29.pdf](http://www.komunitniplanovani.com/dokumenty/skripta12_29.pdf) (cit. 2012–06–08).



**Skupinová dynamika<sup>138</sup>**

„Skupinovou dynamikou označujeme souhrn komplexních a vzájemných sil i protisil, působících ve společném sociálním prostředí, ve skupině. Skupinová dynamika je dána veškerým skupinovým děním, cíli a normami skupiny, její strukturací, pozicemi a rolemi ve skupině, skupinovými interakcemi a vývojem skupinových vztahů i celé skupiny. Vzniká a utváří se spolu se vznikem a zahájením práce skupiny a je v jistém smyslu charakteristikou jakékoliv skupiny“ (Kožnar, 1992, s. 5).

Ze skupinové dynamiky čerpá také psychoterapie, a tedy i práce podpůrných skupin. Skupinová dynamika zde představuje léčebný prvek. Skupinovou dynamikou se proto zabývá řada autorů z oblasti psychiatrie, psychologie a psychoterapie (např. Kožnar, Kratochvíl, Rieger).

**Skupinová atmosféra<sup>139</sup>**

Mezi složky, jež formují skupinovou atmosféru, patří všechny prvky skupinové dynamiky jako koheze a tenze ve skupině, vedení skupiny, vývojové fáze skupiny, pozice a role ve skupině, cíle a normy skupiny atd. Dá se tedy říci, že skupinová atmosféra je „s celou skupinovou dynamikou úzce spjata a vytváří ji“. K těm nejdůležitějším se pak řadí *skupinová koheze, skupinová tenze a vedení skupiny*.

**Sociální hry<sup>140</sup>**

Sociální hry pro děti a mládež jsou nejpřístupnější forma sociálního učení a také jsou používány jako možnost řešení konfliktu. Hra je totiž přirozeným a zároveň spontánním projevem dětské činnosti.

Sociální hry:

- napomáhají navození pozitivních vztahů mezi dětmi,
- upevňují pocity sounáležitosti se třídou u jednotlivých dětí,
- zvyšují soudržnost mezi dětmi,
- podporují základní životní hodnoty,
- stanovují hodnoty dané třídy,
- stanovují a podporují komunikační pravidla dané třídy,
- napomáhají při trénování tolerance a akceptace sebe i druhých,
- podporují nácvik empatie,
- pomáhají při nácviku řešení problémů.

138 Kožnar, J. Skupinová dynamika (Teorie a výzkum). Praha: Karolinum, 1992.

139 Kožnar, J. Skupinová dynamika (Teorie a výzkum). Praha: Karolinum, 1992.

140 Zpracováno podle – KAMENCOVÁ, Magdaléna. Řešení konfliktu pomocí sociálních her [online]. 2007 [cit. 2012–06–10]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Tomáš Čech. Dostupné z: [is.muni.cz/th/79700/pedf\\_m](http://is.muni.cz/th/79700/pedf_m).

### *Co jsou to sociální hry?*

Sociální hry se zaměřují na rozvoj schopnosti dětí uvědomovat si tělesné a smyslové funkce, soustřeďují se na citový vývoj dětí, na schopnost začlenit se do kolektivu, řešit konflikty a chovat se vstřícně. Důraz je kladen na způsob dětského chápání vlastní osobnosti i osobnosti ostatních dětí, z toho plynoucího chování a dopad tohoto chování na vzájemné vztahy uvnitř dětského kolektivu.

Základním principem, kterého sociální hry využívají je učení se přímým prožitkem, vlastní zkušeností. Děti dostávají možnost prožít situace běžného života, které si tak mohou vyzkoušet a dokonale je prozkoumat. Společně si pak sdělují své pocity a dojmy a snaží se najít nejlepší řešení dané situace – spolupracují. Sociální hry dávají příležitost poznávat sebe sama, své vlastní schopnosti, ale také vyzkoušet si roli někoho jiného, podívat se na problém z jeho pohledu. Vcítění se do někoho jiného jim dovoluje poznat způsoby lidského jednání, chování a myšlení. Dokážou si totiž položit jednoduchou otázku: „Jak bych se v dané situaci choval (cítil) já?“

Sklobením předem připravených aktivit a více méně spontánních příležitostí lze vytvořit vhodné prostředí pro účinné vzájemné poznávání, které v dětech podnítl rozvoj smyslu pro kamarádství, soucítění, součinnost a přívětivost.

Při sociálních hrách je instrukcí navozen kontakt mezi účastníky, při kterém se současně vzájemně o sobě něco dovídají a zároveň jsou upozorňováni na vznikající vlastní pocity, postoje a názory a na probíhající děje. Tímto je vyvoláno sociální učení na mnoha úrovních. Takto záměrně navozený proces sociální výchovy je nazýván sociálním psychologickým výcvikem. Má mnoho společného s ostatními formami aktivní či aktivizující výchovy, např. s výchovou dramatickou.

### **Metody a techniky sociálních her**

Účinnost cvičení závisí na následujících okolnostech:

#### **Aktivní spoluúčast**

Při zpracování postupu sociálně psychologických her vycházíme z toho, že děti samy jsou aktivní a chtějí se na činnostech podílet. Aktivní spoluúčast se projevuje tak, že mohou uplatnit své city i pocity, mohou si spolu popovídat, pohybovat se, hrát si na něco a na někoho, vzájemně si radit a zároveň se i samostatně rozhodovat. Je pouze na dětech, zda se budou chovat způsobem, kterým se chovaly dosud a nebo zda vyzkouší jinou možnost.

#### **Zpětná vazba**

Na každou svou aktivitu dostávají děti okamžitou odpověď. Ujasňují si, jak to, co dělaly, vidí ony samy a jaký názor mají ostatní. Jsou tedy současně aktivní a zároveň se dovídají, jaké důsledky má jejich chování. V tomto procesu se učí brát ohled na reakce ostatních, a tím formovat a upravovat své vlastní názory a postoje.

Tím, že dítě dokáže aktivně formulovat a prezentovat své vlastní názory, přebírá na sebe zodpovědnost samo za sebe.

### Rozdělení sociálních her

Sociální hry můžeme rozdělit do tří základních skupin podle toho, kterou stránkou sociálního rozvoje se hry zabývají.

1. Hry a cvičení na kontakt a sociální komunikaci, skupinovou citlivost, dynamiku, důvěru a spolupráci.
2. Námětové hry a improvizace, které se bezprostředně zabývají sociálními vztahy, situacemi a dovednostmi, a to v té podobě, s jakou se běžně setkáváme v životě (společenské chování, sociální dovednosti, širší společenské uvědomění).
3. Improvizace založené na mezilidském kontaktu a komunikaci, na setkávání různých lidských jedinců v situacích, osob, které na sebe vzájemně působí, řeší střetávání svých postojů a potřeb, přání a směřování a vytvářejí tak děje.

### Zážitková pedagogika

Zážitková pedagogika je „teoretické postižení a analýza takových výchovných procesů, které pracují s navozováním, rozbořením a reflexí prožitkových událostí za účelem získání zkušeností přenositelných do dalšího života.“<sup>141</sup> Kurt Hahn položil základy této výchovné metody v první polovině 20. století. Snažil se pomocí prožitků o všestranný rozvoj (tělesný, psychický i sociální) svých studentů. Reagoval tak na stav tehdejší společnosti, ve které postrádal lidské porozumění, účast, ochotu pomoci, svědomitost, starostlivost, schopnost koncentrace, iniciativu, bezprostřednost i tělesnou zdatnost. Příčinu tohoto nedostatku viděl v povrchním a kvantitativním prožívání dojmů. V jeho výchovných ústavech se mu podařilo vytvořit ucelenou výchovnou koncepci, která byla vystavěna právě na působení prožitku. Na jeho „zážitkovou terapii“ (jak on sám tuto metodu nazval) navazuje celosvětově působící organizace Outward Bound.<sup>142</sup>

Lidské poznání je formováno z 80% vlastními zážitky. Přesněji řečeno na základě vlastních zážitků člověk formuje zkušenosti a ty tvoří dominantní část poznání. K tomu však nestačí pouze zážitek. Důležitý je právě proces jeho zpracování a transformace na zkušenost.

Zážitková výchova (jako do praxe zavedená zážitková pedagogika) je spíše určena pro neformální výchovu a volný čas, proto se v mnohém podobá různým akcím a programům určeným dětem a dospívajícím pro trávení volného času.

141 JIRÁSEK, Ivo. Vymezení pojmu ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. 2004, roč. 1, č. 1, s. 13. Dostupný z WWW: <[www.psl.cz/Gymnasion/ShowArticle.aspx?ArticleId=49](http://www.psl.cz/Gymnasion/ShowArticle.aspx?ArticleId=49)>.

142 Tato organizace má i českou odnož Prázdninová škola Lipnice. Dostupný z WWW: <[www.psl.cz/default.aspx](http://www.psl.cz/default.aspx)>.

V mnohém na tyto akce dokonce navazuje. To, co je spojuje hlavně, je pobyt a aktivity v přírodě a hry. Zábavné akce však končí pouhým poskytnutím zážitku. K výchovnému efektu je potřeba ještě jeho reflexe a analýza, kterými dochází k transformaci zážitku na zkušenost.

Získání prožitku je podmíněno vykročením z komfortní zóny, tedy opuštěním oblasti obvyklých činností, vztahů a problémů. Jedině tehdy je možné narazit na něco nového a podnětného, na něco, co nelze řešit naučeným způsobem. Zážitková pedagogika a výchova staví člověka do neznámých situací, problémů a vyžaduje, aby na ně reagoval, našel řešení. Pro člověka se tak otvírá brána sebepoznání, tvořivosti a rozvoje všech jeho vlastností, schopností a dovedností. Opustí-li člověk komfortní zónu, vstoupí do sféry učení.

Zážitková pedagogika situuje své kurzy většinou do přírody. Ta poskytuje možnost nových neznámých aktivit – od prostého pohybu v terénu k dobrodružným a sportovním akcím (slačování, vodní sporty, orientační běh). Velkou výhodou je, že účastníci jsou z obvyklého prostředí civilizace vytrženi a posazeni do nezvyklého přírodního prostředí, což podporuje vykročení z komfortní zóny.

Zvláštní místo mají ve výchově zážitkem hry. Hra je specifikem českého přístupu k zážitkové pedagogice, I. Jirásek<sup>143</sup> vnímá hru jako symbol zážitkové pedagogiky. Bylo by obtížné hru definovat, protože odborníci se doposud na žádné definici neshodli. Důležité je, že ve všech hrách se odráží veškeré jevy, které existují ve skutečném životě člověka a společnosti. Děti se skrze hry realizují, rozvíjí a socializují.<sup>144</sup> Ke stejným účelům mohou být hry využity i ve vzdělávání dospívajících a dospělých. Mohou mít nejrůznější formy. Vedle sportovních her existují i psychologické, strategické, málo strukturované (bez přesně daných pravidel), dramatické a hry využívající různé formy umění.

Pomocí her a zážitkové pedagogiky může být rozvíjena celá řada lidských dovedností – tělesná zdatnost, sociální dovednosti, organizační a manažerské schopnosti i další. Hry napomáhají sebepoznání. Velmi často jsou zážitkové akce užívané pro rozvoj teamů. V neposlední řadě je možné rozvíjet touto metodou komunikační dovednosti. Kurzy mohou být zaměřeny přímo na rozvoj některých dovedností nebo na hledání podstatných témat v určité skupině, na která se až následně operativně zaměřují. Pokud se kurz specializuje na rozvoj určitých dovedností, musí tomu být přizpůsoben celý program, jednotlivé hry i zaměření rozborů.

143 JIRÁSEK, Ivo: Hra jako symbol zážitkové pedagogiky (programový prostředek a příležitost osobnostního rozvoje). *Outward Bound – Česká cesta*. [on-line]. [2006]. [cit. 2007-04-15]. Dostupný z WWW: <[www.ceskacesta.cz/homepage/inspirace\\_prace/konference\\_hry/Hry2006\\_IJ](http://www.ceskacesta.cz/homepage/inspirace_prace/konference_hry/Hry2006_IJ)>.

144 PROKEŠOVÁ, Miriam. *Základy psychologie*. 2. vyd. Ostrava: VAVA Ostrava, 1997. s. 21. ISBN 80-902357-7-8.

K tomu, aby zážitek vyvolal u člověka nějakou změnu, musí po něm následovat rozbor. „Slovem rozbor budeme označovat společné zpětné ohlédnutí za aktivitou, programem či určitým časovým obdobím kurzu, jehož smyslem je napomoci účastníkům v procesu racionalizace a zobecnění subjektivních prožitků do podoby v praxi využitelné zkušenosti.“<sup>145</sup>

---

145 SVATOŠ, Vladimír, LEBEDA, Petr. *Outdoor trenink pro manažery a firemní týmy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. s. 41. ISBN 80-247-0318-1.





## **Vybrané postupy sociální práce se skupinou**

**Vladimír Mašát**

Publikace neprošla jazykovou a redakční úpravou v redakci nakladatelství

Typografie Milan Vilímek Jihlavský

Návrh obálky Christina Dumalasová

Vydal Zdeněk Susa ve Středoklukách roku 2012 jako svou 87. publikaci.

Vyrobila tiskárna Akcent ve Vimperku.

1. vydání

Tato publikace vznikla v rámci projektu Inovace studijního programu Pastorační a sociální práce ETF UK (CZ.2.17/3.1.00/33279) spolufinancovaného z prostředků Evropského sociálního fondu, státního rozpočtu České republiky a rozpočtu hlavního města Prahy.

ISBN 978-80-86057-80-4