

Terapeutické skupiny

v školskom prostredí



Vzťah lieči.

Úvod

Rečou školského zákona sa podporný systém detí a žiakov na školách v súčasnosti postupne etabluje prostredníctvom modelu **piatich stupňov podporných úrovní**. Inkluzívnym cieľom podpory človeka v školskom prostredí je vytvárať prirodzené prostredie učiaceho sa spoločenstva, v ktorom je centrom pozornosti rozvoj človeka. Tento predstavuje primárny a hlavný cieľ systému, ktorý sa sústreďuje k návratu na prvý stupeň podpory v triede/škole, ktorá je základnou bunkou školského života. Z praxe však vieme, že niektoré deti zažili priveľmi ťažké životné okolnosti, ich najdôležitejšie medziľudské vzťahy sú pretrhnuté resp. vplyvom mnohých faktorov nedokážu používať efektívne stratégie napĺňania svojich potrieb. Tieto deti môžu potrebovať v nejakej etape vývinu alebo svojho školského života osobitnú podporu, ktorú im je ťažké poskytovať vo veľkej skupine triedy alebo školy. Takáto forma pomoci predstavuje druhú, alebo tretiu úroveň stupňov podpory a vhodnú súčinnosť ŠPT a CPP. Môže sa realizovať systémom dočasnej podpory, pričom deťom sa dostáva potrebného liečivého vzťahu a pozornosti, a to v menšej skupine alebo v individuálnej intervencii.

Predkladaný bulletin nie je návod ani príručka, ale skôr výzva k objaveniu skupinovej formy práce. Prinášame ho ako mimoriadne podporné opatrenie pre deti, ktoré potrebujú v istom čase dodatočnú pomocnú ruku, ktorá im pomôže prinavrátiť prirodzenú schopnosť nadväzovať zdravé vzťahy, sebahodnotu, schopnosť učiť sa samostatne, alebo spolu s ostatnými rozvíjať svoj potenciál. Sme presvedčení, že skupinová forma práce má v sebe bohatší a komplexnejší zdroj výživy pre osobnostný rast, pričom primárne vychádzame z konceptu práce I. Yaloma. Malá podporná, intervenčná, terapeutická alebo psychoedukačná skupina detí facilitovaná odborným zamestnancom priamo v škole alebo v poradenskom zariadení je ďalším významným bodom zlomu postupnej premeny bežnej školy na inkluzívnu. Nakoniec, každý sa občas v živote môže ocitnúť v situácii, kedy takúto podporu potrebuje. Všetky princípy, ktoré využije skupinová terapia je možné a užitočné postupne implementovať aj do každodenných vzťahov a interakcií v triede.

Lucia Kaločaiová, Zuzana Krnáčová,
Jana Lednická a Viktor Križo

Skupinová terapia v inkluzívnom systéme podpory

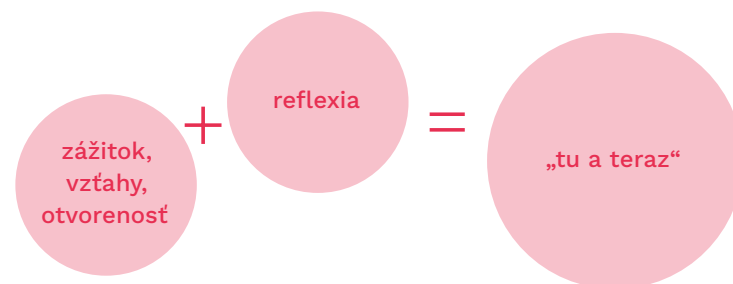
Skupinová terapia alebo aj inak nazvané intervenčné/podporné skupiny v školskom a poradenskom systéme ponúkajú unikátnu príležitosť na dodatočnú podporu detí, ktorých životné okolnosti to vyžadujú. Chceme zdôrazniť, že táto forma predstavuje dočasné a ohraničené riešenie, ako týmto deťom v malej skupine poskytovať intenzívnu podporu v bezpečnom prostredí skupiny sprevádzanú skúseným facilitátorom — školskou psychologičkou, liečebnou alebo sociálnou pedagogičkou, prípadne iným na to vyškoleným odborníkom. Intervenciu možno účinne poskytovať:

1. **priamo v školskom prostredí** pre vybraných žiakov (bez alebo s IVP) v priestoroch školy v stabilnej, na to vyhradenej miestnosti, ideálne v čase vyučovania v snahe poskytovať ju ako súčasť výchovno-vzdelávacej činnosti. Podpora je primárne zameraná na rozvoj oslabených zdrojov detí, posilnenie reziliencie, sociálnych vzťahov, zručností a pod. Intervencia prebieha v súčinnosti s CPP či supervízora.
2. **v zariadení poradenstva a prevencie** pre deti z rôznych škôl v súčinnosti s rodičmi a ŠPT, ktoré CPP koordinuje. Žiakom uvoľneným prípadne z vyučovania sa poskytuje intervencia ako podporné opatrenie 3. úrovne.

V oboch prípadoch je cieľom intervencie to, aby ju žiak postupne prestal potrebovať, aby dokázal obnoviť svoje vlastné zdroje, získal sociálnu oporu, prípadne nadobudol nové sociálne zručnosti pre opätovné prirodzené fungovanie vo svojich primárnych skupinách — doma i v triede.

„Pre efektívnu skupinovú terapiu je rozhodujúca medziludská interakcia „tu a teraz“.“

— I. Yalom



Obr 1. Jadro skupinovej terapie.

Prečo v škole?

- Zapojenie detí, ktoré by sa z rôznych dôvodov skupiny nezúčastnili, ak by bola mimo školy.
- Je rýchlo dostupná bez toho, aby sme časovo a teda aj finančne zaťažovali rodičov detí.
- Deti sú vo svojich prirodzených skupinách, v ktorých sa budú pohybovať aj mimo terapeutickú skupinu a teda prenositeľnosť nových zručností je prirodzená a rýchla. Zmyslom je deti nevyklúčať.
- Úzky kontakt terapeutov s učiteľmi zabezpečuje aj vhodné nastavenie výchovno-vzdelávacieho procesu v škole.

Princípy skupinovej terapie

Skupinová intervencia ponúka veľký priestor a možnosti na účinnejšiu podporu, pri ktorej si má dieťa možnosť v bezpečnom prostredí sociálneho mikrosveta zažiť uplatnenie vlastného potenciálu a zdrojov, ktoré nie je schopné realizovať v prostredí veľkého kolektívu. Postupne sa tak v menšej skupine učí nadobúdať istotu, ktorú následne prenáša do svojho prirodzeného sveta vzťahov. Z doterajších skúseností vyberáme najdôležitejšie princípy takejto podpory:

- **Facilitácia** uľahčuje nastoliť partnerský vzťah; vidieť každého v skupine ako dôležitú súčasť tak, aby si postupne dokázali tieto zručnosti osvojiť samotné deti.
- **Reflexia** je spôsob, prostredníctvom ktorého sa facilitátori stávajú pre deti akýmiisi „prekladateľmi“ a pomáhajú im pomenovávať ich aktuálne prežívanie do zrozumiteľnejšej podoby s vyjadrením ich nevyslovených potrieb a pocitov. Je to nevyhnutné, pokiaľ sa má emočná skúsenosť stať terapeutickou silou alebo prostriedkom k rastu.
- **Konflikt.** Predstavuje výnimočnú príležitosť, pretože vďaka nemu sa vytvára možnosť otvorene vyjadrovať emócie, čím sa jeho účastníci stávajú jeden pre druhého zrozumiteľnejšími, pochopiteľnejšími a nakoniec aj dôležitejšími.
- **Tu a teraz.** Snahou nie je zamerať sa na **odkrývanie minulosti** detí, na ich traumatické zážitky, ale na prežívanie *tu a teraz*, na reflektovanie ich vzťahov, skúseností a pocitov v skupine, ale aj ich osobného rastu a prežívania.



Cieľom skupín môže byť napr. zážitok a skúšanie si sociálnych vzťahov v bezpečnom priestore menšej skupiny (napr. keď zažíva neúspech v sociálnych vzťahoch v triede). Za vhodne nastavených podmienok sa skupina postupne sama stáva nástrojom rastu a zdrojom pomoci, kde terapeut prestáva byť potrebný a čo najviac posilňuje rozvoj vzťahov členov skupiny a súdržnosť skupiny. Takáto intenzívna podpora odstraňuje prekážky, ktoré brzdia rozvoj vlastných zdrojov dieťaťa.

- Žiadna technika, aktivita ani hra nemôže nahradiť prijímajúce a skutočné vzťahy, starostlivosť a (seba)reflexiu. Skupiny sa môžu viesť aj ako psychoedukačné, alebo kombinované, môžu prinášať témy, informácie a učenie, dôležité je však vnímať techniky a aktivity ako spôsob, nie ako cieľ.



Viac téme využitia nenásilnej komunikácie nájdete aj v našom bulletine:

inklucentrum.sk/publikacie/



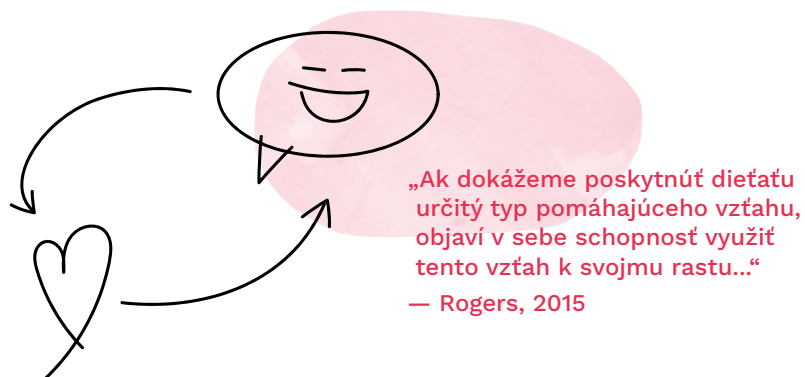
„Matej sa začína meniť. Akoby už nemusel neustále byť iba v odpore a na všetko nadávať. Posledné skupiny aj počúva, vyjadruje svoje pocity jasnejšie, pomenúva hnev namiesto toho, aby povedal, že všetko je zlé. Dokonca si všíma aj malé pozitívne detaily vo vzťahu k druhým.“

(výňatok z terapeutického denníka)



Keďže cieľom skupinovej práce je byť mostom do opätovného sfunkčnenia dieťaťa v prirodzených vzťahoch v priestore školy a rodiny, stoja pred nami dva piliere úspechu skupinovej terapie:

- **Rodičia** sú veľmi dôležití partneri rozvoja detí. Je dôležité, aby boli priebežne informovaní, aby dostávali spätnú väzbu či mali možnosť individuálnych alebo skupinových konzultácií. Osvedčilo sa aj občasné zapojenie rodičov do skupiny (účast spolu s deťmi dva krát ročne), aby tak mali možnosť zažiť spôsob akým skupina pracuje. Čím sú deti mladšie, tým viac je potrebné spolupracovať a prepájať sa s rodičmi. Pri starších deťoch zase potrebujeme deti viac posilňovať vo vlastných zdrojoch.
- **Triedny učiteľ** by mal byť po rodičovi druhou kľúčovou vzťahovou osobou. Spolupráca s ním je preto v nejakej miere, podobne ako pri rodičovi, nevyhnutná. Ide napríklad o občasnú vzájomnú spätnú väzbu o stave a posune dieťaťa, o kontakt s **triedou** ako skupinou a o celkové začlenenie a adaptáciu dieťaťa v triede. V prípade, že skupinu realizuje poradenské centrum, je samozrejme dôležitá aj úzka spolupráca so **školským podporným tímom**.



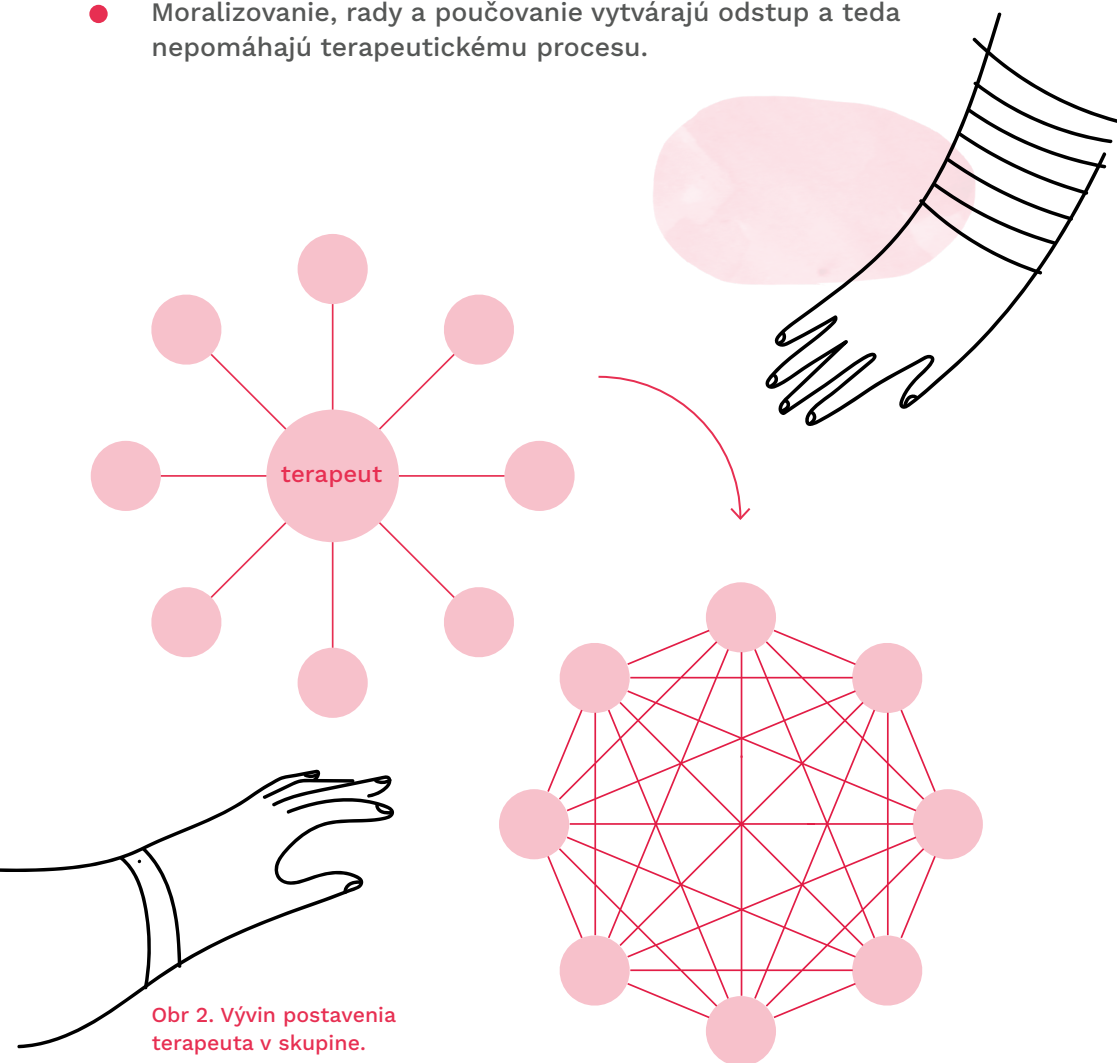
Rola terapeutov

Kľúčovým motorom k tomu, aby skupina vznikla a rástla je rola a vzťah terapeutov. A to jednak vo vzťahu s deťmi ako členmi skupiny, a v prípade dvojice koterapeutov aj v ich vzájomnom vzťahu. Odporúča sa vedenie skupiny dvomi koterapeutmi. Na jednej strane tak deti môžu zažívať funkčné vzťahové role (dobrá kombinácia v tomto sú terapeuti — muž a žena) a zároveň sa tak vytvára aj bezpečné prostredie pre potreby detí, kedy majú možnosť v individuálnych prípadoch podľa preferencie osloviť ktoréhokoľvek z nich.

Koterapeutmi môžu byť odborníci v rôznych kombináciách napr. psychológ, liečebný, sociálny alebo špeciálny pedagóg a pod. Vedenie skupiny vo dvojici si vyžaduje spoločné plánovanie, vzájomnú podporu, ale najmä spoločnú reflexiu skupinových procesov. Na posilnenie týchto procesov sa odporúča aj spoločná supervízia pre koterapeutov.

- Terapeut je vnímavý na potreby celej skupiny a rovnako aj na svoje vlastné potreby, čo mu umožňuje vďaka reflexii regulovať pocity v skupine a využiť akúkoľvek situáciu v skupine ako príležitosť k rastu.
- Terapeut má byť vo svojej roli skutočný, mal by byť schopný prijať a uznať svoju omylnosť a ľudskosť. Vyjadruje svoje aktuálne pocity a prežívanie tak, aby prispel k porozumeniu a rastu celej skupiny.
- Terapeutova rola v skupine sa mení podľa potrieb skupiny — môže skupinu najmä v začiatkoch viesť štruktúrovanejšie a postupne sa stávať facilitátorom vzájomného procesu učenia a rastu.
- Viac ako na obsah sa terapia zameriava na proces napr. Jakub zápalisto rozpráva ako sa včera v škole pobil. Terapeut môže reagovať: „Ešte aj teraz si našťvaný.“ alebo „Hovoríš to s takým zapálením, záleží ti na tom, aby to celá skupina počula, čo si zažil.“

- V skupine neraz nastáva aj boj o moc, či už medzi deťmi navzájom alebo aj vo vzťahu k terapeutom — najúčinnnejšia stratégia je pomenovať to.
- Moralizovanie, rady a poučovanie vytvárajú odstup a teda nepomáhajú terapeutickému procesu.



Druhy skupín

V závislosti od cieľov, ťažkostí detí a zručností terapeutov možno v školskom alebo poradenskom prostredí realizovať rozličné druhy skupín so základným spoločným menovateľom — poskytovanie korektívnej skúsenosti vzťahu, sociálnych interakcií a reflexie. Pri skupinách môžeme využívať rôzne techniky a prístupy a podľa toho ich aj pomenovať:

- arteterapeutická skupina alebo iné expresívne skupiny (muzikoterapia, terapia hrou) či ich kombinácia,
- psychoedukačná/tréningová skupina,
- skupiny starších postavené na verbálnej terapii alebo aj iné formy.

„Výskumy ukázali, že skupinová intervencia je rovnako dôležitá alebo ešte dôležitejšia ako individuálna terapia.“
— I. Yalom

„Klienti si po rokoch nespomenú na to, že ste realizovali s nimi terapiu alebo intervenciu, ale na pozitívnu skúsenosť a zážitok vzťahu s druhými, starostlivosť a záujem.“
— I. Yalom

„Ak chýba v terapii opravdivosť a kongruencia terapeuta vo vzájomných vzťahoch, je to strata samotnej podstaty terapie.“
— I. Yalom

Začíname

Prinášame sumár základných informácií a skúseností dobrej praxe k realizovaniu skupinovej práce a podpory:

- vytvorenie skupiny má byť dobre premyslené, jasne zadaný cieľ skupiny a takisto výber členov,
- skupiny môžu byť zmiešané (chlapci a dievčatá) alebo homogénne, závisí to od veku, ťažkostí či otvorenosti detí a ich rodičov byť súčasťou takejto skupiny,
- počet členov je cca. 5-10 detí,
- pokiaľ má skupina vzniknúť na začiatku šk. roka, je vhodné začať s jej prípravou už na konci predchádzajúceho šk. roka — zadenovanie cieľov, predvýber detí, zladžovanie terapeutov,
- prebieha komunikácia s deťmi, ich rodičmi, triednymi učiteľmi či ostatnými učiteľmi, ktorých sa týka vymedzenie dieťaťa z predmetu,
- skupina trvá spravidla celý školský rok (môžu byť ale aj kratšie skupiny zamerané len na dočasnú podporu), ideálne obdobie je október až máj, aby bol čas na prípravu, uzavretie a vyhodnotenie,
- frekvencia pravidelne raz týždenne v trvaní zväčša 45 - 90 minút počas alebo po vyučovaní,
- mimo prázdnin skupiny ideálne neprerušovať, a to ani v prípade, keď chýba viac členov. V prípade absencie terapeuta je ideálne nechať sa zastúpiť iným terapeutom, či výnimočne ak pracujú dvaja, skupinu môže viesť aj jeden z nich,
- pred skupinou je dôležitá aspoň krátka príprava terapeutov a naladenie sa na dôležité zistenia z predchádzajúceho stretnutia a zároveň si po ukončení každej skupiny vytvoriť priestor cca. hodinu na zhodnotenie, intervíziu a/alebo supervíziu (pre začínajúcich sa odporúča aspoň raz mesačne),
- prijímanie nových detí do skupiny realizovať ideálne počas prvých 3 sedení alebo neskôr až po dlhšom čase.

Príprava a cesta k skupinovej terapii

Na samotné spustenie takejto skupinovej práce s deťmi je mimoriadne dôležitá príprava, dokonca podľa I. Yaloma je kľúčom k budúcemu úspechu terapie.

IDENTIFIKÁCIA	PRETERAPIA	PRÍPRAVA	SKUPINOVÁ TERAPIA
zachytenie a pomenovanie si rizík	diagnostika, poradenstvo, individuálna intervencia	kontraktovanie, informácie o skupine, individuálnom a skupinovom ciele terapie	12-24 skupinových stretnutí v 5-10 člennej skupine
koordinátor klienta/dieťaťa	poradca	terapeut a koordinátora	2 koterapeuti

Tabuľka 1. Cesta do skupinovej terapie.

- pred vstupom do skupiny je dôležité zrealizovať vstupné informačné stretnutie s rodičom aj dieťaťom (príp. triednym učiteľom/koordinátorom klienta), na ktorom sa objasní dôvod účasti v skupine, princípy fungovania skupiny a dohodne sa kontrakt (čo je cieľom účasti, kam chceme, aby sa dieťa dostalo, v čom sa posilnilo a pod.),
- následne uskutočniť cca 1-3 individuálne stretnutia terapeuta s dieťaťom v snahe informovať ho, nadviazať terapeutický vzťah a zvedomiť si kontrakt a cieľ.

„Skutočným jadrom terapeutického procesu v skupine je citovo bohatá sebareflexívna medziľudská interakcia v prostredí dôvery.“

— I. Yalom

Veľmi dobrou a účinnou súčasťou terapeutickej práce a kontraktu s klientom je aj zachytenie vstupného, priebežného a výstupného zhodnotenia pokrokov dieťaťa, napr. formou **online dotazníka**. V ideálnych podmienkach údaje vyplňa tak rodič a triedny učiteľ, ako aj samotné dieťa. Tento proces umožňuje efektívnejšiu prácu a cielenejšie zameranie intervencií zo strany terapeuta vzhľadom na uzatvorený kontrakt a pomáha tak lepšie zameriavať pozornosť terapeutov na stanovený cieľ.



Známy dotazník pre sledovanie procesov zmien u detí v riziku je aj **Dotazník predností a nedostatkov** (SDQ — Strengths and Difficulties Questionnaire) od R. Goodmana (2002) adaptovaný pre dve vekové kategórie a zvlášť pre rodičov, učiteľov i dieťa. Je dostupný v anglickej verzii na webe depts.washington.edu a v slovenskej verzii na stránke inklucentrum.sk/dotaznik-prednosti.pdf.



Kontrakt a informovaný súhlas

Na začiatku, priebežne, ale aj na konci terapeutickej práce so skupinou je veľmi dôležité mať jasno jednak v tom, čo je cieľom skupiny ako takej, ale zároveň aj, čo je individuálnym cieľom daného dieťaťa. Ujasniť si, na čom chce dieťa (rodič, učiteľ) popracovať a v čom sa chce posunúť, na čo sa zamerať. U detí sa tento proces kontraktu prispôbuje veku. Predchádza sa tým najmä tomu, aby sa dieťa dostalo do módu bezcieľneho navštevovania skupiny alebo účasti len preto, že sa vyhne vyučovaniu, či nemá čo iné na práci.

Je dobré vhodnou formou dieťaťu ponúknuť konkrétne otázky, napr. *Čo by si chcel aby bolo o 6 mesiacov inak v tvojom živote? Čo sú tie bariéry, že sa ti nedarí fungovať v triede, doma? V čom by si sa chcel posunúť?* Niekedy je tento cieľ stanovený požiadavkou zvonka, napr. školou alebo rodičom, no napriek tomu je potrebné si ho pomenovať spoločne.

Otvorený kontrakt a pomenovanie problémov a individuálnych cieľov je vhodné urobiť ešte raz aj na prvom skupinovom stretnutí, kde deti samé pomenúvajú konkrétne veci a terapeuti im pomáhajú v presnejšej formulácii. Napr: *„Učiteľia mi dávajú poznámky, lebo sa v škole často bijem.“* vs. *„Chcem, aby mi táto skupina pomohla naučiť sa lepšie zvládať svoj hnev.“* alebo *„Rád by som vedel, prečo sa občas hnevám a zapájam sa do bitiek so spolužiakmi.“* Sú ťažkosti v živote dieťaťa, ktoré prichádzajú zvonka (smrť blízkej osoby, trauma), a ktoré nie je niekedy ťažšie pomenovať a môže sa tak urobiť postupne alebo až neskôr.

Všetky dôležité informácie týkajúce sa fungovania či účasti v skupine sú zhrnuté aj vo formálnom dokumente informovaného súhlasu:

- o cieľoch skupiny,
- o zapojení rodiča/učiteľa do procesu podpory dieťaťa a vzájomnej spätnej väzbe,
- o spoločných stretnutiach, do ktorých budú počas školského roka zapojení aj rodičia, oznámia sa konkrétne termíny (cca 2-3 stretnutia počas behu skupiny),
- o konzultáciach s terapeutmi, vyplňanie dotazníka a pod.,
- o upozornení, že v priebehu terapie môže nastať aj dočasné zhoršenie stavu dieťaťa,

- o vzájomnom prepojení a informovaní CPP, škola (Triedny učiteľ, ŠPT) a rodič (napr. v prípade závažnej udalosti v živote dieťaťa),
- o organizačných záležitostiach (čas, termíny), neúčasti/ospravedlnení dieťaťa vopred, dochvilnosti, kontakt na terapeutov a pod.

Nakoľko sa po začatí terapie dynamika skupiny postupne mení, je vhodné priebežne realizovať aj tzv. **rekontraktovanie** — ako sa dieťa posúva, sebareflexia počas skupiny, závislosť na skupine vs. empowerment. Môže ísť o formu priebežnej reflexie v rámci skupiny (napr. otázka do úvodnej reflexie: Ako sa vám darí v poslednom čase pracovať s hnevom?), o priebežný kontakt s dospelými, vždy s vedomím detí. Vhodnú metódu predstavuje aj zaznamenávanie progresu, nových cieľov či potrieb v skupine formou údajov napr. v tabuľkovej forme.

„Hrozne mi bolo príjemné, že som dostala od vás všetkých v skupine podporu, záujem a starostlivosť.“

— deviatačka, spätná väzba k skupine

Na nasledujúcej strane:
Ukážka informovaného súhlasu



Milí rodičia,

radi by sme Vás požiadali o informovaný súhlas ohľadom realizácie Skupinových zážitkových a terapeutických stretnutí TEENs pre chlapcov 2. stupňa.

Kedy: každú stredu 12:30 — 13:30 (začínáme od októbra)

Kde: miestnosť 103 na 2. poschodí v škole

Ciele skupiny: zážitok aktivít a stretnutí v malej skupine, zlepšenie medziľudských vzťahov, spoznanie druhých i svojich silných a slabých stránok, dostávanie a poskytovanie spätnej väzby, otvorenejšie vyjadrovanie pocitov a potrieb, zlepšenie sebadôvery a prenesenie zmien zo skupiny aj do bežného života.

Čo: Hodinové stretnutia budú naplnené aktivitami, hrami, humorom, oslavami, konfliktami, spoluprácou, vyjadrením pocitov a potrieb, reflexiou, budovaním lepších vzťahov, zážitkom porozumenia, spoločným tvorením, vzájomnými dohodami a pravidlami. Možnosť účasti na spoločnom 3-dňovom sústreďení/teambuildingu.

Rodičia/škola: Plánujeme priebežne informovať rodičov podľa dohody s teenagermi o práci a pokroku v skupine, v prípade spoločných aktivít aj neverejná foto/video-dokumentácia pre udržanie spomienok a zážitkov v skupine (podľa dohody s deťmi), konzultácie s rodičmi a školou (Triedny učiteľ, školský podporný tím/CPP) s vedomím detí (bez vynášania obsahu stretnutí zamerané na proces rastu). Rodič, učiteľ i dieťa na začiatku, počas a na konci zaznamenávajú v dotazníku priebeh terapie. Všetky dôležité informácie a zmeny je vhodné si dať vzájomne a priebežne vedieť.

Pre zvýšenie kvality práce terapeutov je potrebná aj odborná supervízia (so súhlasom skupiny nahrávanie alebo účasť supervízora).

Pravidelná dochádzka a aktívna účasť je veľmi dôležitá. Čím viac do celého procesu všetci investujeme, tým viac získame. Neúčasť prosíme dať vopred vedieť na náš kontakt. Výsledok tejto práce sa však neprejaví hneď, ide o dlhodobejšiu prácu, dokonca môže výnimočne dôjsť aj dočasnému zhoršeniu stavu dieťaťa. Aby bolo možné posúdiť nejaký pokrok, odporúčame aspoň 12 stretnutí a potom sa prípadne po spoločnej dohode rozhodnúť, čo ďalej.

V prípade otázok nás neváhajte kontaktovať: email@email.sk, tel. číslo.

Koterapeutka — psychologička, vo výcviku vzťahovej väzby, veľmi rada číta a bicykuje a lyžuje, email, kontakt.

Koterapeut — psychológ, terapeut vo výcviku PCA, miluje more a hudbu, email, kontakt.

Súhlasím s účasťou môjho dieťaťa na skupinových zážitkových a terapeutických stretnutiach. Oboznámil som sa so všetkými dôležitými skutočnosťami, ktoré sa s tým spájajú.

Meno a kontakt dieťaťa

Meno a kontakt rodiča

Podpis rodiča

Pravidlá a hranice počas skupinovej terapie

V terapii je sloboda možná a konštruktívna iba vtedy, ak ju sprevádza zodpovednosť. Aj keď terapeutický vzťah predstavuje bezpečný mikrosvet, nie je nekonečný. Ak sa skupina rozpadáva preto, že sa v nej jej členovia necítia bezpečne, či im chýba súdržnosť, otvorenosť či cieľ, nebude terapia účinná, dokonca môže byť až škodlivá. Stanovenie pravidiel a hraníc v skupine má svoje vekové špecifiká. Ako sa skupina vyvíja, prechádza od väčšej štruktúry/direktivity k menšej tak, aby presun slobody a zodpovednosti išiel stále viac na deti. Vyberáme z niektorých jednoduchých pravidiel:

- **dôvera** (to čo je v skupine aj v skupine ostáva, resp. druhým hovorím o sebe nie o druhých),
- **sloboda** (vyjadrujem otvorene svoje prežívanie, môžem využiť pravidlo nezapojiť sa — Stop, nepovedať niečo a i. Zároveň som v skupine aj preto, aby som sa zapájal.)
- **zodpovednosť** (môžem vyjadrovať hnev i nesúhlas, ale nie ubližovaním druhých, alebo ničením, rešpektujem ich, učím sa brať na seba aj dôsledky),
- **príchody na skupinu** — ideálne prichádzať 5 až 10 minút pred začiatkom skupiny, vopred dať vedieť neúčast',
- **práca s časom** — učiť sa pracovať s časom, začínať aj končiť v zásade presne (môže sa upozorniť 5 min. pred koncom) — zároveň čas je silný terapeutický moment.

„Viete čo, už asi mesiac som nemal v triede žiaden záchvat. Neroztrhal som zošit, ani si nebúchal zúfalo hlavu do lavice.“

— úvodná reflexia šiestaka,
10. stretnutie

Riziká skupinovej terapie

Napriek tomu, že skupinová terapia je mimoriadne účinná a dôležitá metóda podpory detí, nemožno k nej pristupovať ľahkovážne. Na jednej strane počuť hlasy, ktoré chcú akúkoľvek terapiu a odbornú podporu a pomoc umiestniť iba na klinikách, na druhej strane je oprávnené zdôrazniť aj opatrnosť:

- terapia nie je jediná forma pomoci, niekedy dieťa potrebuje najprv riešenie základných potrieb (bezpečie, jedlo, priestor) alebo krízovú intervenciu, či stabilizáciu rodinnej situácie,
- nie každé dieťa v riziku dokáže v nejakom období fungovať v skupinovej terapii, niekedy je nevyhnutné niekoho zo skupiny aj preradiť do inej formy podpory,
- časté sú obavy zo stigmatizácie detí. Pokiaľ sa však na škole komunikuje podpora človeka ako bežná vec, deti nepociťujú obavy ani hanbu, práve naopak, stáva sa, že sú na členstvo v skupine hrdé,
- konflikty majú svoj terapeutický potenciál, ale v nejakom bode je potrebné využitie aj ochrannej sily — zadanie hraníc. Ak sa to včas nedeje, skupina sa môže rozpadnúť. Podobne je to aj s vytváraním podskupín medzi deťmi,
- prácu terapeuta netreba podceňovať ani preceňovať — treba k nej pristupovať s pokorou. V závislosti od vlastných kapacít a zručností využívať intervíziu a supervíziu. V prípade, že ani jeden terapeut nemá akreditovaný psychoterapeutický výcvik, je lepšie používať skôr pojem skupinová intervencia, vzdelávať sa ďalej v zručnostiach a podľa toho prispôbiť aj ciele, hĺbku a podporu v skupine. Zlý terapeut môže skupinu aj poškodzovať.

- často sa ako problém ukazujú mobily, ktoré sú samozrejme aj príležitosť pre reflexiu v skupine, ale aj otázka hraníc, obdobne to môže byť s pitím a jedlom počas skupiny,
- terapeuti by mali mať v sebe jasno, v akej role v skupine vystupujú — chcú byť pre deti kamaráti, učitelia?

Bez potrebného dlhodobého vzdelania, zručností a supervízie je takáto práca málo účinná alebo až kontraproduktívna.

„Noo, neviem, čo mi dala skupina. Asi to, že som konečne niekde patrila.“

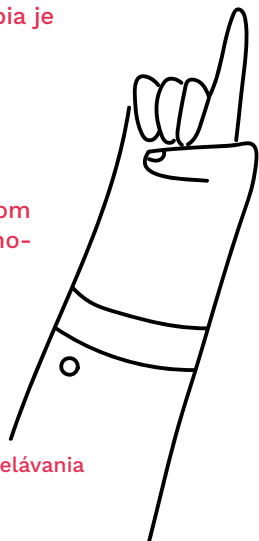
— Martin, siedmak, záverečný feedback na skupinu

"Vzťahy sú pôvodcovia zmien a najmocnejšia terapia je ľudská láska."

— B. Perry

„Čím menej budeme v terapeutickom procese myslieť v termínoch diagnostických označení, tým lepšie.“

— I. Yalom



11 základných faktorov pri therapeutickej zmene v skupinovej terapii

(podľa I. Yaloma)

1. **Dodávanie nádeje** — v mojich ťažkostiach môžem zažívať podporu a povzbudenie.
2. **Univerzalita** — zisťujem, že nie som jediný, kto má nejaké problémy.
3. **Poskytovanie informácií** — občas dostávam rady, spätnú väzbu alebo informácie, ktoré mi pomôžu k porozumeniu toho, čo a prečo sa deje.
4. **Altruizmus** — v skupine sa učím nielen dostávať, ale aj dávať pomoc, podporu druhým.
5. **Korektívna rekapitulácia rodiny/školy** — v skupine mám jedinečnú šancu zažiť korektívnu skúsenosť s dospelými.
6. **Sociálne učenie** — učím sa sociálnym zručnostiam.
7. **Učenie napodobňovaním** — pozitívne a korektívne skúsenosti umožňujú mi učiť sa od druhých, zažiť iné reakcie (terapeuta, ostatných členov) a napodobňovať ich.
8. **Interpersonálne učenie** — skupina je pre mňa sociálny mikrosvet, zažívam vzťahy, otvorené vyjadrenie hnevu i konflikty.
9. **Skupinová súdržnosť** — zažívam bezpečný spoločný priestor i vzájomné vzťahy.
10. **Sebavyjadrenie a otvorenosť v skupine.**
11. **Existenciálne faktory** — mám slobodu a zodpovednosť v živote i vzťahoch, hľadám zmysel svojej existencie.

ZDROJE

Lawson, Torres & Margolin in ANDERSON-BUTCHER, D. et al. (2010). Emergent Evidence in Support of a Community Collaboration Model for School Improvement. Children & Schools. 32, 3, 160-171, July 2010. ISSN 1532-8759.

VUDPaP (2022). Usmerňovanie metodické činnosti v systéme poradenstva a prevencie. Obsahový a výkonový štandard.

Križo, V. — KRŇÁČOVÁ, Z. (2021). VÚDPaP: [Multidisciplinárny prístup v školách Školský podporný tím](#). VUDPaP. 26 s.

KRŇÁČOVÁ, Z. A KOL. (2021). VUDPaP: [Multidisciplinárny prístup — základné myšlienky a rámce](#). 19 s.

Križo, V. — LEDNICKÁ, J. (2022). VÚDPaP: [Webinár Poradenské zariadenia a školské podporné tímy](#). 2022.

Križo, V. — LEDNICKÁ, J. (2022). [Školské podporné tímy](#). Článok a video. CPPPaP: Bratislava III.



Centrum poradenstva a prevencie Bratislava III. je štátne školské zariadenie, ktoré okrem komplexných služieb individuálnej a skupinovej intervencie s deťmi a rodičmi vytvára sieť škôl v okrese a partnerstvá so zriaďovateľmi a inými rezortami (kuratela, polícia, lekári a i.), metodicky usmerňuje, celoplošne vzdeláva a koordinuje školské podporné tímy. V apríli 2022 vytvorili aj samostatné psychologické oddelenie pre utečencov z Ukrajiny s komplexnými skríningovými, poradenskými a terapeutickými službami. Oddelenie prevencie realizuje mnoho rokov terapeutické skupiny pre deti a adolescentov. Riaditeľkou je sociálna pedagógka PaedDr. Jana Lednická. <https://psychologickecentrum.sk/>

Naše publikácie

Bulletiny pripravujeme v spolupráci s tímom odborníkov na inkluzívne vzdelávanie. Využite ich ako užitočného sprievodcu pri svojej práci, či vysvetľovaní princípov inkluzívneho vzdelávania širokej verejnosti.

Na YouTube kanály Inkluscentra sme pre Vás spracovali užitočné videá, niektoré dostupné aj v iných jazykoch. Pre hlbšie spoznanie tém odporúčame prihlásiť sa na vzdelávania, ktoré organizujeme.



Naše Publikácie:
inklucentrum.sk/publikacie

Naše Kurzy:
inklucentrum.sk/kurzy

Webináre a Videá:
youtube/Inkluscentrum

www.inklucentrum.sk

Zastrešujeme inkluzívne vzdelávanie

Inklucentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania je advokačnou, vzdelávacou a poradenskou expertnou organizáciou na celonárodnej úrovni v oblasti podpory inkluzívneho vzdelávania. Venuje sa podpore kvalitného a humanistického vzdelávania v školskom prostredí v prospech rozvoja potenciálu všetkých detí, rodín i zamestnancov školy. Poskytuje podporu, konzultáciu a vzdelávanie v akreditovaných programoch a workshopoch najmä pre pedagogických a odborných zamestnancov.

Pripravuje projekt Základná škola s inkluzívnym centrom, ktorý bude realizovať humanistické a inkluzívne prístupy opísané aj v našich bulletinoch.

INKLUCENTRUM — Centrum inkluzívneho vzdelávania

Hattalova 12, 831 03 Bratislava
www.inklucentrum.sk
facebook.com/inklucentrum

INFO: info@inklucentrum.sk
KURZY: vzdelavanie@inklucentrum.sk
PORADŇA: poradenstvo@inklucentrum.sk

ONLINE: inklucentrum.sk/publikacie
inklucentrum.sk/kurzy



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**

Podpora Európskej komisie pri výrobe tohto diela nepredstavuje schválenie obsahu, ktorý odráža názory autorov a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.

Nadácia 


BRATISLAVSKÝ KRAJ



**REALIZOVANÉ S FINANČNOU PODPOROU
MESTSKEJ ČASTI BRATISLAVA-PETRŽALKÁ**

ISBN 978-80-974158-9-1 ©2022-3 Inklucentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania

Autori publikácie: Mgr. Ing. Lucia Kaločaiová,
Mgr. Zuzana Krnáčová, PhD. M.A., PaedDr. Jana Lednická,
PaedDr. Mgr. et Mgr. Viktor Križo, PhD.

Publikácia, ani žiadna jej časť, nesmie byť rozširovaná
bez súhlasu Inklucentra a autorov.