

## Zhodnocení 1. cyklu skupiny osobnostního a sociálního rozvoje "Živá dílna"

Lektorky: Bohuslava Havránková a Tereza Vydarená

### 1. Úvod a cíle

Rodiče dostali možnost přihlásit své děti do skupiny osobnostního a sociálního rozvoje "Živá dílna", kde měly děti příležitost pracovat tvořivým způsobem na svém osobním růstu, posilovat své sociální dovednosti a psychickou odolnost. Skupina měla spíše preventivní charakter a byla určena dětem, které zatím nejevily výrazné známky duševních obtíží, ale objevila se u nich negativní zkušenost s přijetím ze strany vrstevníků, zažívaly nepříjemné pocity při sociální interakci, chyběla jim zdravá průbojnost a sebevědomí. Smyslem bylo nabídnout dětem bezpečné místo, kde mohou vztáhnout probíraná témata k vlastní osobnosti, zkušenosti a potřebám a zároveň jim umožnit bez pocitu tlaku a ohrožení sdílet s ostatními svá osobní témata. V rámci skupiny měli účastníci možnost rozvíjet své komunikační dovednosti, osvojit si dovednosti pro řešení problémových a stresových situací, dále se naučit způsoby, jak zacházet se svými emocemi a jak zklidnit svou mysl a tělo.

### 2. Metodika

Skupina deseti vybraných účastníků ve věku 12-15 let procházela pod vedením dvou lektorek jednou týdně odpoledním dvouhodinovým strukturovaným programem. Jednalo se o kontinuální společnou práci v rámci deseti setkání. Program byl rozdělen do čtyř tematických bloků, každý blok byl pak zasazen do několika setkání. Jednalo se o tyto tematické bloky: mezilidské vztahy (spolupráce, umění komunikace, schopnost empatie), sebeprosazení (asertivita, řešení konfliktních situací), psychická odolnost (emoční prožívání a seberegulace, zvládání stresu a náročných životních situací), Mé já (sebepojetí a sebeúcta, sebereflexe, směřování do budoucna). Práce ve skupině probíhala s důrazem na interaktivitu a prožitek, s využitím prvků výchovné dramatiky a výtvarných či relaxačních technik.

### 3. Průběh skupiny

V průběhu celého cyklu Živé dílny bylo možné sledovat, jak se proměňuje atmosféra a vyvíjí vztahy uvnitř skupiny. Účastníci byli ze začátku velmi uzavření. Trvalo několik setkání, než se jejich počet ustálil a skupina byla stabilní (z deseti účastníků jich dokončilo šest).

První tři setkání probíhala v duchu „otukávání“ a hledání důvěry. Bylo nezbytné zařadit nejprve aktivity zaměřené na vzájemné poznávání a stmelení kolektivu. Dramatická cvičení ze začátku příliš nefungovala. Při aktivitách, které vyžadovaly prezentaci sebe sama a improvizaci, byl u účastníků patrný ostych. Uplatnili se spíše společenské hry, při kterých se jednotlivec schová za společný cíl skupiny. Od čtvrtého setkání došlo ke zlomu, kdy lektorky vnímaly ve skupině uvolněnější atmosféru, účastníci se více otevřeli a byli přístupnější ke sdílení svých zkušeností s probíranými tématy. Ve známém a důvěrném prostředí pak bylo možné volit více divadelní způsob práce, především zařadit modelové situace, které pomáhají zvládat běžné i vypjaté životní situace.

Ukázalo se, že účastníci mají zájem především o výtvarné aktivity, které jsme hlavně ze začátku zařazovali víc, než jsme původně zamýšleli. Díky těmto aktivitám měli účastníci prostor pro odpočinek, seberealizaci a zvědomění si probíhajících pocitů.



Ve chvíli, kdy skupina nebyla přístupná společné práci, byly zvoleny výtvarné úkoly pro jednotlivce, přes které jsme se propracovali k výtvarnému tvoření ve dvojicích a ve skupinách. Tyto aktivity jsme pak dále začali propojovat s dramatickými cvičeními, která vyžadovala odvahu prezentovat se před celou skupinou (velice dobře zafungovala aktivita „Emoční autobus“).

Společné zážitky dodávaly účastníkům ve skupině pocit sounáležitosti a podněcovaly je k diskusi nad probíranými tématy (dobře fungovalo téma silné stránky – výtvarné ztvárnění situace, kdy jsem někomu pomohl/a, následná zpětná vazba od účastníků s pomocí karet). K vytvoření bezpečného a důvěrného prostředí byla také důležitá otevřenost, spontánnost a vzájemná shoda lektorek.

#### 4. Zjištění

Jako zásadní se ukázal výběr účastníků před samotným začátkem skupiny. Ten probíhal v rámci úvodní konzultace, při které zájemce spolu s rodičem a poradenským pracovníkem zmapoval své potřeby a byla zjišťována vhodnost jeho zařazení do skupiny. I když byla aktivita vnímána více preventivně, při výběru účastníků jsme zaznamenali zvýšený zájem z řad rodičů dětí, u kterých již duševní krize propukla a které „vypadávají“ ze systému podpory, nejsou schopné udržet tempo školní docházky a nedaří se jim plnit povinnosti s ní spojené. Stejně tak se na nás s touto „zatíženější“ cílovou skupinou obraceli odborní aktéři spolupracující sítě. Ačkoliv jsme výběru účastníků věnovali mnoho času, vyskytly se ve skupině děti, jejichž psychické rozpoložení vyžadovalo v tuto chvíli spíše odbornou péči nebo ti, kteří měli obavu být součástí skupiny, kde se objevili spolužáci ze školy.

V průběhu programu vyšlo najevo, že mají účastníci s duševními krizovými stavy své zkušenosti a zaslouží si hlubší a intenzivnější podporu. Ukázalo se, že některé děti trpí pocity osamělosti a izolovanosti a doléhá na ně zátěž ve škole a v rodině. Skupina tak představovala jediné místo, kde mohly v klidu mluvit o své situaci a zažít pocit, že jim někdo se zájmem a respektem naslouchá a snaží se jejich situaci porozumět. Jako významná se pak ukázala být vzájemná podpora účastníků při sdílení zkušeností s problémy ve vrstevnických vztazích a v rodině. Dokonce zde byla navázána nová přátelství, která přetrvávají i po ukončení skupiny. Při závěrečné reflexi programu většina účastníků vyjádřila zájem v dílně pokračovat. Někteří účastníci požádali o další potřebnou míru podpory, kterou se jim budeme snažit poskytnout v rámci podpůrné skupiny. Rodičům byla v případě zájmu k dispozici psychoterapeutka, se kterou mohli řešit mimo jiné otázky týkající se rodičovských kompetencí a komunikace se svými dětmi.

#### 5. Závěrečná doporučení

Cílem práce v naší skupině osobnostního a sociálního rozvoje je prožitek účastníků a získaná zkušenost. Nezáleží na výkonu, nemusí být realizováno vše, co bylo naplánováno. Je důležité mít dobře připravené metodické listy, které se ale neustále upravují a doplňují podle potřeb skupiny. Je vhodné počítat s alternativními, kratšími aktivitami, které lze zařadit na odreagování nebo pokud připravený program proběhne příliš rychle. Vždy musíme myslet na to, čeho chceme danou aktivitou dosáhnout, jestli na ni máme dostatek času a jaká je atmosféra ve skupině. Z počátku, když se účastníci vzájemně neznají a nejsou zvyklí na tento způsob práce, je jejich ochota zapojovat se nižší a reflexe povrchnější. Nejprve je tedy vhodné volit méně náročné aktivity a s přibývajícím zkušeností účastníků zařazovat složitější aktivity. Nezbytné je, aby byl program pro účastníky srozumitelný a přijatelný s ohledem na jejich vývoj a zkušenosti.