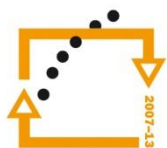




MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



**OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost**

INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ

MSSP

Psychodrama, sociodrama,
encounterové skupiny, nácvik
sociálních dovedností

Jitka Sinecká

Speciální skupinové techniky a sezení

Základní forma

diskusní skupina (včetně úvodních a pomocných technik)

Speciální skupiny

psychodrama, sociodrama, psychogymnastika, projektivní kreslení (arteterapie). muzikoterapie, meditativní techniky, Gestalt, encounter.

Divadelní systémy

Obvykle se sem řadí :

Psychodrama

Sociodrama

Psychogymnastika

Dramaterapie

Teatroterapie

Psychodrama

Psychodrama je dramatická improvizace zaměřená k terapeutickým účelům (opakované vyjadřování pacientových pocitů formou hry), kdy klient dramatizuje svoje zážitky, přání, postoje a fantazii ... „ autorství připisováno Morenovi (1971), směřuje k vytvoření modelu skutečnosti s abreaktivními prvky, pomáhá pochopit vlastní reakce a umožňuje tak korigovat emoce.

Vždy řeší osobní problém klienta.

Psychodrama

- Cíl:
- postupná změna postojů,
 - náhled, porozumění druhým,
 - odreagování,
 - emocionální korekce ,
 - nácvik nového chování (bezpečné podmínky)

Dnes i jako součást jiných sezení.

Kognitivní disociace – rozpor mezi vnějším chováním a vnitřním postojem (negativní – snaha o soulad).

Změna vnějších projevů – ovlivňuje vnitřní postoj

Fáze psychodramatu

- *rozehrátí* – navození spontánní a otevřené atmosféry, kdo má problém a chce si ho přehrát, tvořivost členů , rozbor problému který chceme přehrát, rozdělení rolí dle protagonisty, utváření scénáře,
- *psychodramatická hra* - protagonista hraje sám sebe, využívá vybraných rolí, terapeut příliš nezasahuje, nechat do konce, příp. využít klíčových okamžiků k prohloubení účinku
- *sdílení pocitů* - zapojení publika do dění, zpětná vazba pro protagonistu, jak hru prožívali, zpětná vazba,

Podpůrné techniky psychodramatu

MONOLOG – pocity potichu stranou, skryté myšlenky a emoce, city, soulad jednání a pocitů,

ALTER EGO – vnitřní hlas personifikace vnitřního hlasu, *Dvojník* pomocné já , mohou se i prát, kopírování aktéra, duplikace, pomoc vyjádření myšlenek,

VÝMĚNA ROLÍ- přijetí identity druhého, vnitřní hlas, vcítění do druhého,

ZRCADLO – protagonista sedí v publiku, herci hrají jeho roli,

DALŠÍ TECHNIKY, *Vysoká židle* – vyšší pozice, *prázdná židle* – mluva s fantomem, se sebou samým , *čarodějný obchod* – čaroděj nabízí vše, co by si mohl prát, ale z něco jiného, vnitřní konflikt hodnot, *ideální partner*

Sociodrama

Sociodrama někdy splývá s psychodramatem, až na to že sociodrama je zaměřeno na hraní rolí (na vztahy). ve skupině v situacích obsahujících odlišné socionormy a hodnoty (někdy nazýváno Axiodrama) , které se bezprostředně týkají klientů (vztahy mezi individuí a skupinou nebo individuí ve skupině).

Zaměření na teď a nyní.

Hraní sociálních rolí.

Psychogymnastika (Psychopantomima)

Podstatou psychogymnastiky je nonverbální vyjadřování situací a vztahů především prostředky pantomimy.

Vnějšími prostředky pak totožné s *Dance Drama* založené na expresi těla a výrazu, preferujícím abstraktní a esenciální prvky pohybu.

Psychogymnastika

- pražská psychoterapeutická škola, *koncentrativní pohybová terapie* - postupy zaměřené na uvědomování si vlastních pocitů v klidu, v pohybu a v kontaktu s jinými.
- Ve Spojených státech se rozšířilo využívání neverbálních technik (encounter). *Psychopantomima*, využívá i hudebních prvků, - promyšlený systematický postup 90 – 120 minut / 1x týdně.
- metoda rekonstrukční psychoterapie, cílem poznání a změna osobnosti pacienta
- pantomimická část psychogymnastiky často značně zvyšuje napětí, neurotické potíže, *psychofonika* - varianta se záznamem různých zvuků, které pomáhají vytvářet atmosféru přehrávané scény (ztroskotání lodi a záchránění se na pustém ostrově)

Encounter - Setkání

– cílem je využití technik za projevů netlumených emocí s důrazem na intenzivní prožitek, tělesný kontakt, upřímnost, autentičnost, důvěrnost, blízkost, objevuje se i u ostatních technik ale zde zdůrazněno, omezení intelektualizace jako porušení pravidel, někdy nezýváno emoční skupinou nebo emočním sezením.

Rozdíl - užití není zaměřeno na náhled, nýbrž *na samotný prožitek* – emoce, tělesný kontakt, otevřenost, důvěrnost a blízkost

Emoce a prožitek

Základní směrnicí je »Prožívej!« Prožívej tady a teď, nejintenzivněji, dej na sobě znát, co prožíváš, a řekni, co prožíváš. »Já cítím to! Já chci to!« Nemá říkat »nemohu«, když v podstatě »nechce«. Místo »vypadlo mi to z ruky« má říci »pustil jsem to«, místo »ujel mi vlak« má říci »zmeškal jsem vlak«, *neutíkat od emoce, zůstat v ní*, rozvinout ji, vytěžit z ní co nejvíc. Skupina se účastní empatií, vy-jádrěnou kontaktem a dotekem.

Dotek a tělesný kontakt

Dotek a tělesný kontakt - podporuje zvýšení intenzity emocí, rozšiřuje zážitkovou oblast a může být rovněž účinnou formou zpětné vazby, od nacvičování jednoduchých doteků se zpětnou vazbou, vzájemné pošukávání, hlazení, stisky, komunikace při opření se o sebe zády apod, otázka erotizace, tentýž dotek může být recipientem přijat různě.

Otevřenost a autentičnost

Otevřenost a autentičnost - setkání poskytuje umělou situaci, aby lidé byli plně sami sebou a aby projevovali i ty pocity, které jinde projeviti nemohli. Vzájemná upřímnost a otevřenost dávají možnost poskytovat zpětné vazby jinak nedosažitelné: ostatní nám říkají nezakrytě, jak naše chování na ně působí. Konfrontace a útoky bývají často bouřlivé a dramatické, aby se dosáhlo proražení racionalizací a »obran«.

Důvěrnost a blízkost

Důvěrnost a blízkost. Setkání podporuje prožitky důvěrnosti. Technikami se manipuluje se situací tak, aby se lidé, kteří si donedávna byli zcela cizí a neznámí, začali cítit důvěrně blízkými. Členové se mohou volně pohybovat a projevovat city tělesně i slovně.

Techniky encounter

Setkávání: při chůzi po místnosti se členové skupiny setkávají a dotýkají se; neverbálně se spolu seznamují, vítají se, komunikují spolu.

Pohledy do očí: setkávání, zastavování oči, porozumění si očima nebo si očima něco sdělit.

Vydávání zvuků: každý vydává zvuk, jaký chce, možno se beze slov domlouvat mezi sebou, spojovat se, vydávat společně určité zvuky, tóny. melodie spod.

Techniky encounter

Zkoumání doteků: ve dvojicích se členové vzájemně pošukávají, poplácávají, štípou, masírují, hladí, buší si do zad lehce i silněji hřbety rukou, provádí se jemný dotek pouze konečky prstů spod. Střídavě oba, zavřené oči.

Tlačení dolů: aktivní člen tlačí druhého stojícího člena do země za ramena, chce ho dostat dolů.

Možná rizika

Riziko - Nebezpečí v rozvíření emocí,
odhalování skrytých choulostivých
problémů,
vedoucí nepřejímá za dění odpovědnost,
každý emoce řeší sám, aniž by měl další
podporu.

Nácvik sociálních dovedností

- rozšíření repertoáru chování členů skupiny, osvojení sociálních dovedností, které chybějí - nejprve vidět, pak vyzkoušet a pak si je tréninkem upevnit.
- musejí se předvádět, zkoušet a nacvičovat v sociálním kontextu.
- skupina posiluje oceněním a pochvalou to, čeho již bylo dosaženo.
- nácvik může být hlavní či jedinou náplní po celou dobu trvání terapie

Nácvik vcit'ování

- empatické komunikace neboli naslouchání a vcit'ování, naučit pozorně naslouchat tomu, o čem hovoří partner vybídnutý k vyprávění o sobě. Později se však má pokoušet občas opakovat nebo parafrázovat (tj. vyjádřit vlastními slovy) významné myšlenky z partnerova vyprávění a shrnovat podstatné informace.

Nácvik sebeprosazení

- zaměřuje se na získání dovedností vyjadřovat přímo vhodnou formou vlastní pocity, názory, potřeby a požadavky bez porušování práv nebo ponižování důstojnosti druhých.

Otevřené vyjadřování vlastních pocitů

-cvičení ve dvojicích např. výroků začínajících slovy »mám rád«, »nemám rád«, »líbí se mi«, »nelíbí se mi«, na všeobecné úrovni, později přímo k partnerovi. Učí se vhodně přijímat pochvalu i kritiku.

Zahajování, udržování a ukončování rozhovoru

- ve scénkách oslovit neznámou osobu a navázat s ní rozhovor, např. při jízdě vlakem, sezení v čekárně nebo u stolu v jídelně či restauraci, při tanci, při schůzce apod.

Mluvení k více lidem

vyprávět několik minut na zvolené téma skupince spolupacientů, v kroužku v těsné blízkosti. Skupina pomáhá zdokonalovat. Poté se učí hovořit vstoje, s větším odstupem od skupiny, aby byl nucen mluvit hlasitěji a důrazněji.

Požádání o laskavost

Přehrávání např. požádat o uvolnění místa k sezení, o umožnění předběhnout osoby čekající ve frontě, o rozměnění bankovky, o sklenici vody nebo o pomoc s těžkým zavazadlem.

Prosazování oprávněného požadavku

Prosazování oprávněného požadavku - chápavě a neútočně, ale zároveň vytrvale a neústupně trvat na svém,

Odmítání - v nácviku se proto učí vhodně odmítnout žádost nebo požadavek druhého

Nácvik řešení problémů

1. popsání problému;
2. řešení problému. např. *konstruktivní hádka*, vzájemné odreagování záporných emocí předtím, než se přistoupí k racionálnímu projednávání
3. *Ujasnění*, v čem je podstata sporu, aby s formulací souhlasily obě strany. *Cvik kladné komunikace a taktiky*, vycházející problém se má popisovat na úrovni chování, stěžovatel se dále učí vyjadřovat kritiku a požadavky

Tyto výukové materiály vznikly v rámci realizace projektu INUL – Inovace studijního oboru sociální práce – KSP FSE UJEP Ústí n. L., reg. č. projektu CZ.1.07/2.2.00/07.0011, projekt je financován z prostředků ESF a státního rozpočtu ČR.