

Marek Kolařík



INTERAKČNÍ PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK PRO PRAXI

Nové hry pro výcvikové skupiny



 **GRADA®**

Věnováno Andu, mámě a Zuzu

Marek Kolařík

INTERAKČNÍ PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK PRO PRAXI

Nové hry pro výcvikové skupiny

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

INTERAKČNÍ PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK PRO PRAXI

Nové hry pro výcvikové skupiny

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5208. publikaci

Recenzovali:

prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.
PhDr. et Mgr. Ivana Marášková

Odpovědná redaktorka Hana Reslová Dušková
Sazba a zlom Radek Vokál
Zpracování obálky Michal Němec
Počet stran 128
Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Illustration © Eliška Kubínová, 2013

ISBN 978-80-247-4450-6

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8602-5 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8603-2 (ve formátu EPUB)

OBSAH

ÚVOD	9
1. SEZNÁMENÍ	11
2. HŘÍČKY NA ROZPROUDĚNÍ A UKLIDNĚNÍ	15
3. SPOLUPRÁCE	27
4. KOMUNIKACE VERBÁLNÍ	35
5. KOMUNIKACE NEVERBÁLNÍ	49
6. DŮVĚRA	53
7. SEBEPOZNÁNÍ	55
7.1 Přátelství	55
7.2 Rodinné vztahy	59
7.2.1 Pořadí narození sourozenců	59
7.2.2 Co je to rodina?	60
7.2.3 Rozvody	60
7.2.4 Mýty v rodině	61
7.3 Smrt a umírání	66
7.4 Vztah k sobě	71
7.5 Návykové látky	80
7.6 Sexualita	83
7.7 Vztahy s okolím	90
7.8 Rituály a výročí	100
7.9 Práce s časem, význam času v životě	102
7.10 Odpuštění	106
7.10.1 Struktura a formy odpuštění	107
7.10.2 Bariéry odpuštění	109
7.10.3 Mediátory odpuštění	111
7.11 Celodenní hry	113
PŘÍLOHA 1	115
PŘÍLOHA 2	116

SEZNAM HER	117
POUŽITÉ ZDROJE A LITERATURA	119
SHRNUTÍ	121
SUMMARY	122
REJSTŘÍK	123

PODĚKOVÁNÍ

Můj velký dík patří všem, kteří se podíleli na úspěšném dokončení této publikace. Děkuji své rodině – manželce Zuzaně, dceři Andulce, tátovi a mámě. Děkuji rovněž profesoru Stanislavu Kratochvílovi za cenné a podnětné rady. Velký dík patří Magdaleně Lavičkové (rozené Stehlíkové) za poskytnutí materiálů a překladů do podkapitoly týkající se odpuštění. Za podnětné připomínky v závěrečných fázích rovněž děkuji odpovědné redaktorce knihy Mgr. Haně Reslové Duškové. V neposlední řadě velký dík patří všem účastníkům výcvikových skupin, v nichž jsem měl tu čest být členem – bez vás by tato publikace nikdy nemohla vzniknout.

ÚVOD

Tato publikace navazuje na úspěšnou publikaci *Interakční psychologický výcvik*, která vyšla v nakladatelství Grada Publishing v roce 2011.

Při psaní této knihy bylo mým hlavním cílem, aby byla tak, jako její předchůdce, opět co nejvíce prakticky použitelná a užitečná. Čtenář tak v ní může najít nejen popis mnoha dalších technik pro práci s výcvikovými skupinami, které jsou opět rozděleny do oblastí dle „základní osy práce ve výcvikové skupině“, tedy seznámení, hříčky na rozproudění a uklidnění, spolupráce, komunikace, důvěra a sebepoznání, ale také spoustu užitečných, praktických postřehů a podnětů, se kterými jsem se během své práce s výcvikovými skupinami setkal.

Tyto postřehy se nejvíce týkají oblasti sebepoznání, která byla kvůli větší přehlednosti rozčleněna do několika podkapitol. Některé oblasti lidského života, které se sebepoznáváním neoddělitelně souvisejí, jsou totiž stále poněkud opomíjeny (jako například oblasti sexuality, smrti a umírání, rodinného života a podobně). Přitom se jedná o témata, která jsou nedílnou součástí života každého člověka, a práce s nimi v rámci sebezkušenostní výcvikové skupiny by tedy měla být samozřejmostí.

V praxi tomu tak však v mnoha případech stále není, ať už z toho důvodu, že se těmto oblastem vyhýbají sami vedoucí skupin, případně je odkazováno na to, že „to patří do terapie“. S tímto postojem se neztotožňuji, protože pokud je něco společného všem lidem (například smrtelnost), nejedná se o něco, co je třeba léčit, ale co je třeba se naučit sdílet. Pokud k těmto poněkud přehlíženým oblastem sebepoznání začneme přistupovat více otevřeně, pomůže to samozřejmě jak nám samotným a lidem v našem okolí, tak i účastníkům sebezkušenostních, výcvikových skupin.

Milí čtenáři, přeji vám na vaší cestě za sebepoznáním hodně otevřenosti, upřímnosti k sobě i ostatním, odvahu a hodně štěstí.

Na závěr mi ještě dovolu malou poznámku k technikám. Pokud to bylo jen trochu možné, snažil jsem se původ jednotlivých technik vystopovat, ovšem s ohledem na to, že jsou tyto techniky neustále živé a často vznikaly, vznikají a mění se v interakci s výcvikovou skupinou, nebylo to u mnohých možné.

V Otrokovicích dne 15. 3. 2013

Marek Kolařík

1. SEZNÁMENÍ



1. Jména, dřepnutí, vstávání

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Členové skupiny stojí v kruhu. Hra začíná tím, že jeden účastník vysloví jméno jiného hráče. Ten si ve chvíli, kdy uslyší své jméno, dřepne a řekne jméno dalšího člena skupiny, který ještě stojí. V okamžiku, kdy celá skupina dřepí, tak ten, co si sedl poslední, opět vyvolá jméno libovolného člena skupiny. Ten si hned stoupne a řekne jméno dalšího hráče, který ještě sedí ve dřepu. Hra končí v okamžiku, kdy všichni stojí.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Ve chvíli, kdy se skupina teprve seznamuje, je možné, že se jména některých členů budou obtížněji vybavovat. Pokud taková situace nastane, mohou členovi skupiny, který je na řadě, ostatní samozřejmě napovědět.



2. Utajená jména

Počet osob: 8–20

Pomůcky: papíry, psací potřeby, vhodná losovací nádoba (miska, batoh a podobně)

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Každý člen skupiny uvede na malý kousek papíru své jméno. Napíše jej ovšem pozpátku a bez samohlásek (například MAREK = KRM, BARBORA = RBRB a podobně). Poté vedoucí lístečky od všech členů skupiny vybere a vloží do připravené losovací nádoby. Každý si pak z nádoby vylosuje právě jeden lístek se jménem. Pokud si někdo vytáhne lísteček, který sám psal, vrátí jej a vybere si jiný. Ve chvíli, kdy mají všichni lístečky vylosované, má každý člen skupiny za úkol najít toho člena skupiny, jehož jméno má na lístečku napsané. Hra končí v okamžiku, kdy se všichni najdou.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: V případě, že skupina ještě nemá úplně dobře osvojená jména jednotlivých členů, je možné hru uzavřít tak, že si skupina stoupne do kruhu a jednotlivé lístečky se postupně čtou. Ostatní pak hádají, o koho se jedná.



3. Značkování

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Členové skupiny stojí či sedí v kruhu a vedoucí jednoho z nich požádá, aby se představil poněkud jinak, než je to obvyklé. Ke svému jménu má totiž za úkol přidat nějaké přídavné jméno či „popisné značky“, tj. charakteristické rysy, které jej vystihují (například „šikula Josef“, „věčně nespokojená Marie“ a podobně). Postupně se vystřídají všichni členové skupiny.

Techniku je možné hrát vícekrát dokola, přičemž během každého z nich musí účastníci vymýšlet stále nové a nové popisné značky.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru zakončujeme tím, že každý člen skupiny řekne ostatním, jak si přeje být ve skupině osloven.

4. Představování s bubny

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Členové skupiny sedí v kruhu, jeden účastník začíná hru tak, že řekne své křestní jméno, a to rytmicky (MA-RI-E; FRAN-TI-ŠEK a podobně). Ostatní po vyslovení daného jména vždy třikrát zabubnují na svá stehna „bum-bum-bum“. Potom pokračuje další člen skupiny tak, že v tomtéž rytmu řekne své jméno a celá skupina opět zabubnuje na stehna „bum-bum-bum“. Takto se vystřídají všichni členové skupiny.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Rytmus je možné postupně zrychlovat.

5. Opustíte místnost

Počet osob: 8–30

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Vedoucí požádá členy skupiny, aby ve chvíli, kdy opouštějí místnost a loučí se s ostatními, odešli takovým způsobem, aby to odpovídalo nějakému slovu, které začíná na stejná písmena jako jejich jména. Každý člen skupiny tedy při odchodu řekne své jméno a způsob, jakým odchází, to vše následně samozřejmě předvádí. Například: „odchází milý Marek“, „odchází šilená Šárka“, „odchází pomalý Pavel“, „odchází zimomřivá Zuzana“ a podobně. Hra končí ve chvíli, kdy všichni členové skupiny opustí daný prostor.

Reflexe: S ohledem na typ aktivity není možná.

Poznámka: Tuto hru je vhodné zařadit po ukončení aktivit či programového bloku, kdy členové skupiny opouštějí místnost. Je rovněž vhodné, aby ostatní počkali za dveřmi a dívali se na to, jak vycházejí ostatní.

6. Rozdělme se podle jmen

Počet osob: 8–30

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina stojí v kruhu a vedoucí požádá jednotlivé členy skupiny, aby si spočítali, z kolika písmen se skládá jejich křestní jméno (například Karel – pět písmen). Počet písmen je buď sudý, nebo lichý. Úkolem každého člena skupiny je pak najít takového člověka, který má ve svém křestním jméně také lichý nebo sudý počet písmen.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru je možné hrát s přezdívkami či s takovými způsoby oslovení, jak si členové skupiny přejí být osloveni.

 *Poznámka: Technika je vhodná na připomenutí jmen a také pro rozdělení skupin do dvojic či skupin s vyšším počtem členů.*

Další hry, které je možné pro dělení do skupin použít, jsou v poznámce viditelně označeny tímto symbolem ✧.



7. Kolik prstů?

Počet osob: 8–30

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina stojí v kruhu. Vedoucí požádá hráče, aby zvedli jeden nebo dva prsty. Úkolem každého zúčastněného je najít všechny členy skupiny, kteří mají zvednutý stejný počet prstů.

Reflexe: Není nutná.

✧ *Poznámka: Počet těch, které má člen skupiny najít, je samozřejmě možné upravovat dle potřeb vedoucího. Techniku je tak možné použít pro rozdělení skupin do dvojic či skupin s vyšším počtem členů.*