

Counseling v pomoci rodinám

Nová metóda v sociálnej práci – counseling –
v pomoci rodinám so špecifickými potrebami

Mária Šmidová – Katarína Slezáková

Counseling v pomoci rodinám

Nová metóda v sociálnej práci – counseling –
v pomoci rodinám so špecifickými potrebami

Dobrá kniha

Trnava 2016

© doc. PhDr. Mária Šmidová, PhD., Mgr. Katarína Slezáková, 2016

© Trnavská univerzita v Trnave, Teologická fakulta, 2016

Trnavská univerzita, Teologická fakulta

P. O. Box 173

Kostolná 1, 814 99 Bratislava

tel.: +421 2/52 77 54 10

www.tftu.sk

Publikácia vyšla v rámci riešenia grantového projektu KEGA 010TTU-4/2014 s názvom "Nový model efektívnych študentských praxí s využitím sprevádzania (counseling) v rodinách so špecifickými sociálnymi problémami"

Vedeckí recenzenti:

doc. PhDr. Mária Davideková

doc. PhDr. Mgr. Patrícia Dobríková, PhD. PhD.

Prvé vydanie

ISBN 978-80-8191-021-0

Obsah

1. Úvod - Prečo sprevádzanie	6
2. Obraz sprevádzania.....	9
3. Historický prierez sprevádzania	19
4. Sociálna náuka Cirkvi a jej vplyv na sociálnu prácu	27
5. Sprevádzanie rodiny s dieťaťom so zdravotným postihnutím	42
6. Poradenstvo pre ťažko chorých a ich rodiny	53
7. Dobrovoľníctvo a sprevádzanie	62
9. Metóda „counselingového výcviku v praxi“ pre skupinu	80
10. Etapy prípravy efektívnej študentskej praxe s využitím counselingu	104
ZOZNAM ODPORÚČANEJ LITERATÚRY	114
Príloha 1	121
Príloha 2	122
Príloha 3	123
Príloha 4	124
Príloha 5	125

1.Úvod - Prečo sprevádzanie

„I keby som mal ísť tmavou dolinou, nebudem sa báť zlého, lebo **ty** si so mnou.“ Tento citát zo žalmu 28 najviac vystihuje podstatu *sprevádzania*, ktoré by sme chceli priniesť do reality súčasného sveta.

Ísť tmavou dolinou je veľmi náročná situácia. Predstavme si hory, napríklad Nízke Tatry, kde schádza pútník z hrebeňa do údolia, cez ktoré musí prejsť, lebo ďalší vrchol sa črtá v diaľke pred ním. Možno je už podvečer a cieľom jeho cesty je práve nasledujúci vrchol, možno chata, kde sa môže uchýliť k odpočinku, aby zvládol náročný výstup. Cesta pred ním je neľahká. Vedie údolím, ktoré je temné, husto prerastené bodliakmi, možno plné zveri, ktorá hľadá korisť, možno tieňov, ktoré vytvárajú okolité porasty a svojimi tvarmi naháňajú strach.

Vtedy ten, kto kráča, nazvime ho pútnik, veľmi túži mať niekoho nablízku. Možno nie tak blízko, aby mu zobral slobodu, ale dostatočne blízko na to, aby počul zvuk jeho krokov, dych, slovo, ktoré vytvárajú pocit blízkosti. Nie direktívnej blízkosti. Možno ten okoloidúci veľa nehovorí, možno sa nič nepýta, len je schopný počúvať obavy, ktoré pútnik potrebuje vysloviť, pochybnosti, ktoré pociťuje, bolesť, ktorú zažil, strach, ktorý mu vytvára pocit neistoty, možno nereálne predstavy, ktoré ho ovplyvňujú natoľko, že ledva kráča. Zvuk krokov alebo *uistujúci hlas*, ktorý presviedča, že nie je sám, pomôžu nášmu pútnikovi nabrať odvahy, nadýchnuť sa, reálnejšie sa pozrieť na strachy a uvedomiť si svoje schopnosti a kondíciu a odhodlane pokoriť náročný úsek.

V živote každého človeka sa raz či viackrát zopakuje tento pocit. Vyplýva z rôznych situácií, ktoré život prináša. Pramení z absencie nadšenia z práce, ktorú robíme. Môže byť zapríčinený vážnou chorobou, stratou

blízkej osoby, stratou blízkosti a porozumenia medzi manželmi, chorobou alebo postihnutím blízkej osoby, prepadnutím závislosti, stratou zamestnania, stratou povolania alebo začiatkom staroby s pocitom neužitočnosti. Všetky tieto a mnohé ďalšie situácie v živote človeka sú pomyselnou dolinou, ktorou je nútený prejsť. Aj takéto situácie však majú svoje riešenie. Na konci tej virtuálnej doliny je totiž miesto odpočinku, objavenie novej perspektívy.

Prechádzanie touto situáciou nie je v živote nikdy ľahké, no nie je zbytočné. Prináša novú skúsenosť, ktorá rodí novú hodnotu, posúva človeka ďalej v jeho vnútornom prežívaní života, aj v jeho schopnosti chápať život a ľudí okolo seba. Ale najmä v znovuobjavení svojej vlastnej hodnoty. Je to veľký dar.

Často človek prežíva svoj život ako úspešný, hodnotný pre prácu, ktorú robí, ale môže nastať čas, kedy je potrebné objaviť v sebe sily, o ktorých predtým netušil. V takých chvíľach nie sme schopní správne sa pýtať, správne si odpovedať, lebo samotná situácia je pre nás natoľko náročná, že nie sme schopní správne rozlišovať. Vtedy potrebujeme niekoho *blízkeho*, ktorý v správnej chvíli prehovorí, aby nás uistil o svojej blízkosti. Niekoho, kto sa opýta na náš pocit, kto nám dá možnosť vytvoriť riešenie, kto nás povzbudí pri hľadaní síl na prekonanie všetkých pochybností. Niekoho, pri kom sa nebudeme cítiť sami, no ani obmedzovaní.

Hľadanie vlastnej sily na prekonanie ťažkej situácie ústí do poznania seba samého, poznania svojej hodnoty, ktorá vytvára sebaúctu a obdiv ku svojim darom, ktoré každý človek v sebe vlastní. Nie je to pýcha, je to radosť, ktorá potom pomáha človeku kráčať ďalej. Tak vnímame sprevádzanie. Je to *spolukráčanie* s osobou, ktorá nás potrebuje v určitom úseku svojho života. Sprevádzajúci je ten, ktorý sa vo veľkej úcte pred hodnotou pútnika snaží byť mu nablízku, kým je to potrebné. Vo chvíli,

keď je pútnik (sprevádzaný) opäť schopný kráčať sám, sprevádzajúci ho vie so všetkou svojou úctou k nemu a jeho sile nechať ísť.

Obraz zo žalmu 28 o prechode tmavou dolinou je preto aj v objasňovaní nášho chápania sprevádzania zásadnou definíciou toho, čo sprevádzanie je, opisom a charakteristikou toho, kto sprevádza, aj návodom na riešenie životných situácií, v ktorých sa človek ocitá.

ZAMERANIE PUBLIKÁCIE

Naša učebnica v úvodných kapitolách definuje prezentovaný fenomén sprevádzania a odlišuje ho od ostatných foriem poradenstva. Stručný historický prierez vzniku sprevádzania vo svete poslúži na objasnenie toho, akú pozíciu má sprevádzanie vo svete a kam siahajú jeho počiatky. Na to nadväzuje opodstatnenie a podpora tejto formy pomáhajúceho procesu Cirkvou, a to prostredníctvom sociálnej náuky Cirkvi.

Sprevádzanie je aplikovateľné pre rôzne sociálne skupiny, pričom každá si vyžaduje špecifický prístup. Naša vysokoškolská učebnica tieto špecifiká aplikuje na tri vybrané skupiny, konkrétne na rodiny s dieťaťom s postihnutím, na zomierajúcich a na dobrovoľníkov.

Z mnohých možných foriem sa obsah učebnice hlbšie zameriava na skupinové sprevádzanie.

V poslednej časti predkladáme čitateľovi etapy prípravy efektívnej študentskej praxe s využitím counselingu. Tento typ študentskej praxe organizovala Katedra náuky o rodine Teologickej fakulty Trnavskej univerzity štyrikrát, a to v rokoch 2013 – 2016.

2. Obraz sprevádzania

Kľúčové slová

sprevádzanie, sprevádzajúci rozhovor, aktívne počúvanie, etapy sprevádzania

Základné definície

Sprevádzanie je spolukráčanie s osobou, ktorá nás potrebuje v určitom úseku svojho života. Sprevádzajúci je ten, ktorý vo veľkej úcte pred hodnotou toho, s ktorým kráča, snaží sa mu byť blízko do času, kým je to potrebné. Vo chvíli, keď sprevádzajúci odhadne, že ten, ktorý ho potreboval, je schopný kráčať sám, sa dokáže stiahnuť, v plnej úcte ku sile sprevádzaného.

Sprevádzajúci rozhovor je podpornou metódou sprevádzania a jeho priebeh je daný cieľom, ku ktorému má smerovať. Jeho jadro tvorí reflexia, empatia, rozhodnutie a rezonancia.

Aktívne počúvanie predstavuje taký spôsob reagovania na komunikačného partnera, pri ktorom sa usilujeme nielen o čo najpresnejšie pochopenie toho, čo nám hovorí, ale navyše aj o to, ako mu dať rôznym spôsobom najavo, že ho vnímame. Aktívne počúvať znamená preniknúť do vnútra hovoriaceho a uchopiť niečo z jeho pohľadu na vec.

SPREVÁDZANIE

Sprevádzanie je novo sa formujúca metóda sociálnej práce. Je metódou, ktorá napomáha čeliť ťažkým situáciám, ktoré zasahujú jednotlivca na

úrovni osobnej, spoločenskej i spirituálnej. Uplatnenie tejto metódy je vo všetkých oblastiach života človeka. Ide o problémy súvisiace s prácou a nezamestnanosťou, manželské a rodinné konflikty, problémy týkajúce sa sexuálneho a emocionálneho života, neschopnosť rozhodovať sa, výchovné problémy, straty a smútok z nich, samotu, neprimerané interpersonálne vzťahy, choroby, existenciálnu prázdnotu, nedostatok viery a problémy duchovného charakteru.

Podstatou tejto novej metódy je pomoc k sebpomoci, to znamená zaktivizovať v človeku jeho vnútorné sily, aby dokázal danú životnú situáciu vyriešiť svojimi vlastnými silami. Sprevádzajúci, v angličtine counselor, je odborník, ktorý vytvára podporu sprevádzanému za účelom vyriešenia jeho problému.

Základným princípom sprevádzania je *neriešiť problém za sprevádzaného, ale pomoc k sebpomoci*. Sprevádzajúci rozhovor má byť zameraný na otváranie možností, ktoré je možné využiť pri riešení daného problému, nie na radenie. Dôležité je viesť sprevádzaného k hľadaniu vnútorných síl v sebe, schopnosti objavovať možnosti riešenia daného problému a motivácie pre jeho uskutočnenie. Pri sprevádzaní je možné riešiť len tie problémy, ktoré sprevádzaný chce riešiť. Sprevádzajúci rozhovor by mal byť vždy dobrovoľný a nedirektívny. Podstata úspechu pri takomto rozhovore spočíva v otvorenom a dôvernom vzťahu medzi obidvoma stranami. Znamená pomáhať v tej etape života, ktorú sprevádzaný nedokáže prejsť sám.

Koncepcia sprevádzania má byť *postavená na rovnocennom partnerskom vzťahu* medzi sociálnym pracovníkom a klientom, sprevádzajúcim a sprevádzaným. Ďalším pilierom je *akceptácia* klienta, sprevádzaného, ktorý sám za pomoci sociálneho poradcu, sprevádzajúceho, prijíma zodpovednosť za svoje konanie, rast, rozvoj,

zrelosť, lepšie uplatnenie, aby sa efektívnejšie orientoval vo svete, vedel sa zodpovedne rozhodovať a viesť samostatný život.

Sprevádzanie je **proces**, ktorý prebieha v na to určenom prostredí. Účastníkmi sú minimálne dve osoby, sprevádzaný a sprevádzajúci. Pre tento proces je potrebné mať vytvorené správne vonkajšie podmienky, ktorými je vhodne volená miestnosť vybavená sediacim kútikom.

Prvý kontakt s klientom prebieha pred samotným stretnutím, a to štúdiom materiálov a prípravou na rozhovor. Bezprostredný prvý kontakt začína podaním ruky, uvítaním. Nastáva fáza „topenia ľadov“. Je potrebné všímať si, ako si sprevádzaný sadá, ako sa cíti. Prvé stretnutie obyčajne ovplyvňuje formovanie vzťahu, ktorý je pre sprevádzanie veľmi dôležitý. Vzťah sa formuje aj prostredníctvom komunikácie, prijímania a poskytovania spätnej väzby, prijímania a odovzdávania informácií, vytvorenia databázy ponúk interaktívnej činnosti, stanovenia cieľov a priorít, toho, čo chceme meniť a v akom časovom slede. Neoddeliteľnou súčasťou zmeny a vyhodnotenia je naplnenie a aktívna účasť klienta.

Dôležitou súčasťou každého sprevádzania je **temporalizácia**. Prežívanie vnútorného času sprevádzaného nemusí byť vždy v súlade s reálnym časom. Vnútorný čas môže byť veľmi subjektívny a môže plynúť veľmi rýchlo, alebo sa veľmi vlečie. Pre stretnutia je dôležité stanoviť si čas stretnutia. Za optimálnu sa považuje jedna hodina. V akútnych situáciách to môže byť dvakrát týždenne, za normálne sa pokladá stretnutie raz týždenne s postupným znižovaním frekvencie na raz za dva týždne alebo raz za mesiac.

AKTÍVNE POČÚVANIE

Aktívne počúvanie pri sprevádzajúcom rozhovore prebieha troma komunikačnými kanálmi - *zrakom, sluchom a srdcom*. Aktívne počúvanie

v sprevádzajúcom rozhovore je najmä o vytváraní hlbšej pohotovosti sprevádzajúceho k načúvaniu sprevádzaného a o podieľaní sa na tom, čo prežíva. Aktívne počúvať v sprevádzajúcom rozhovore znamená schopnosť parafrázovať oznam partnera, signalizovať pochopenie jeho komunikačného zámeru, jeho pocitov a schopnosť položiť mu otázky, ktoré overujú presnosť porozumenia problému. Sumarizácia je prehľad všetkých významov počutého. Sprevádzajúci hovorí svoju predstavu o tom, čo podstatné porozumel z toho, čo mu bolo povedané.

Základná schéma aktívneho počúvania

Pozorné sledovanie rečníka

Udržiavanie vizuálneho kontaktu

Neverbálne prejavy záujmu - prikyvovanie, naklonenie tela

Parafrázovanie

Kladenie doplňujúcich otázok

Aktívne počúvanie znamená, že sa aktívne uisťujeme, že to, čo sme pochopili, zodpovedá tomu, čo mal náš komunikačný partner na mysli. Je užitočné hlavne vtedy, keď vo vecných výrokoch počujeme náznaky emócií a chceme si vyjasniť, aký nevypovedaný signál bol vyslaný. V emocionálne vypätých situáciách by sme mali svojmu partnerovi vyslovene povedať, že ho chceme presne pochopiť. Niekedy je vecný obsah správy menej dôležitý, než jej citové zafarbenie. Pocity sú tiež fakty. Nevypláca sa nebrať ich na vedomie, pretože ovplyvňujú výsledky, a to pozitívne aj negatívne. Pocity nie sú myslenie, myslenie nie je povedané, povedané nie je počuté.

Medzi najčastejšie bariéry v počúvaní patrí:

- neschopnosť koncentrácie;
- zhon;
- zaujatosť;

- sústredenie sa na ďalší bod;
- vzťahovačnosť;
- nedostatok záujmu.

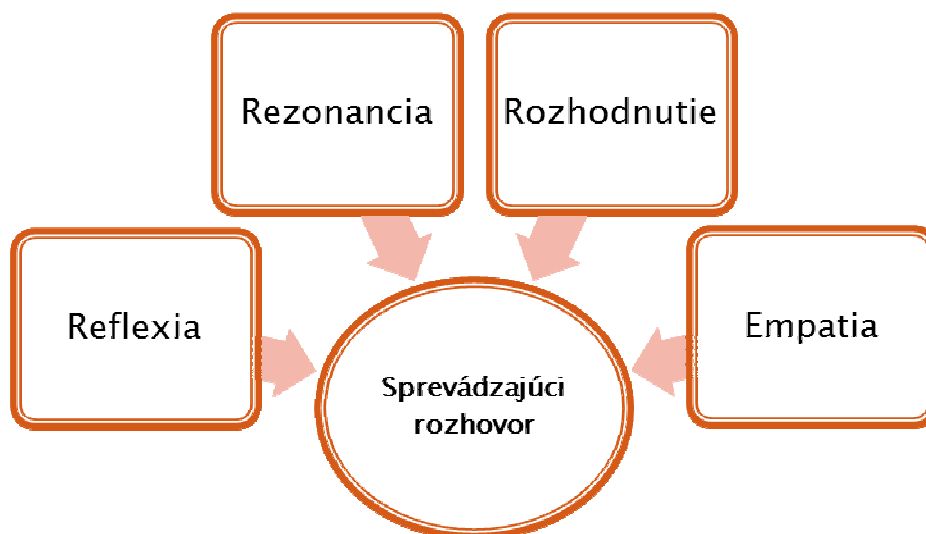
SPREVÁDZAJÚCI ROZHOVOR

Sprevádzajúci rozhovor je podpornou metódou sprevádzania a jeho priebeh je daný cieľom, ku ktorému má smerovať. Je vhodné používanie objasňujúcich otázok, ktoré pomáhajú správne spoznať problém, ktorý je potrebné riešiť. Pri takomto rozhovore je potrebné využívať aj neverbálnu komunikáciu, najmä očný kontakt a reč tela. Pri sprevádzajúcom rozhovore sú veľmi podstatné prejavy porozumenia, empatia, hovorenie k podstate problému, parafrázovanie obsahu, zhrnutie a sumarizácia.

Pri sprevádzajúcom rozhovore je potrebné **vyhýbať sa**:

- povrchnému počúvaniu,
- skákaniu do reči,
- hodnoteniu,
- napovedaniu,
- odsudzovaniu,
- predbiehaniu v reči a doplňovaní myšlienok hovoriaceho,
- kritizovaniu,
- dávaniu hotových riešení,
- vnucovaniu vlastného názoru,
- prerušovaniu sprevádzaného,
- ponížovaniu,
- kladeniu nepríjemných otázok,
- zastrášaním a
- predsudkom.

Pri sprevádzajúcom rozhovore je dôležitá **reflexia, empatia, rozhodnutie a rezonancia**.



Rezonancia znamená pozorné počúvanie toho, čo sprevádzaný hovorí, uvažovanie a následné spracovanie informácií. Sprevádzaný je informovaný o výsledku reflexie. **Empatia** je schopnosť vcítiť sa do situácie, v ktorej sa sprevádzaný nachádza. Sprevádzajúci sa pokúsi slovne vyjadriť to, ako vníma prežívanie sprevádzaného. **Rozhodnutie** je schopnosť identifikovať úsilie, prania a zámery sprevádzaného s cieľom pomôcť sprevádzanému pri jeho rozhodovaní. **Rezonancia** je schopnosť správne chápať prežívanie sprevádzaného. Rezonancia je taktiež snaha o pochopenie širšieho myšlienkového celku. Sprevádzajúci sa zameriava na obsah, nie na význam.

FÁZY SPREVÁDZAJÚCEHO ROZHOVORU

Sprevádzajúci rozhovor by mal prebiehať v presne stanovených **fázach**:

Prvou je **prijatie informácie**. Je potrebné venovať dostatočnú pozornosť verbálnemu aj neverbálnemu prejavu sprevádzaného. Sprevádzajúci sa sústreďuje na oznamy sprevádzaného. Zostáva v roli príjemcu, neprerušuje sprevádzaného, nechá mu možnosť ukončiť informáciu. Snaží sa zachytiť hlavné myšlienky a preformulovať si ich vlastnými slovami.

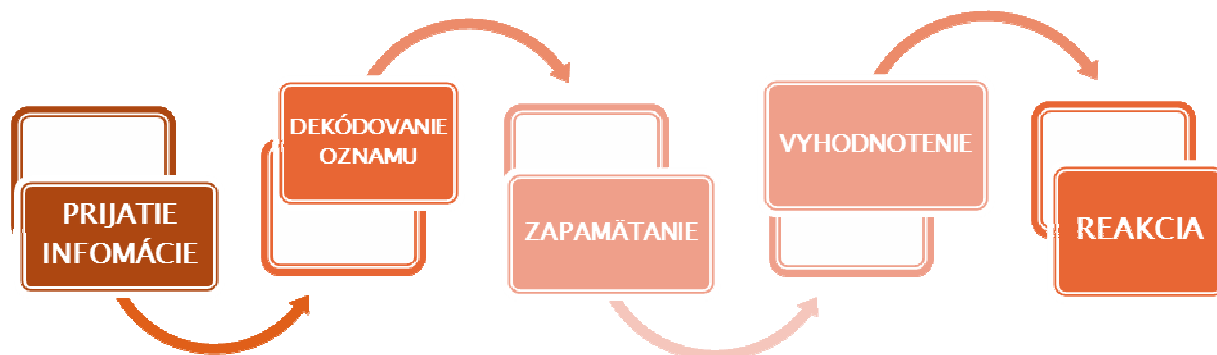
Druhou fázou je **dekódovanie oznamu**. Pri tejto fáze sa sprevádzajúci snaží pozerať na problém z pozície sprevádzaného, nevytvára si úsudok predtým, než mu úplne porozumie. Ak je to potrebné, pýta sa na problémy, ktoré sú nejasné, na podrobnosti, na príklady. Prejavuje záujem o komunikáciu. Sprevádzajúci musí dať dostatočne najavo záujem o klienta. Využíva verbálnu aj neverbálnu komunikáciu. Verbálnou komunikáciou je kladenie primeraných otázok. Vhodné sú krátke slovné povzbudenie, napr. pochopiteľne, samozrejme, určite, áno a pod. Sprevádzajúci pri tejto fáze parafrázuje, vyjadruje vlastnými slovami myšlienky sprevádzaného.

Treťou fázou je **zapamätanie**. Je to fáza, v ktorej sa identifikujú hlavné myšlienky a vopred signalizované priority. Sprevádzajúci sa snaží skompletizovať oznam do ľahko zapamätateľnej formy bez toho, aby vynechal rozhodujúce detaily, zopakuje sprevádzanému základné mená a základné pojmy.

Štvrtou fázou je **vyhodnotenie**, v ktorej je potrebné rozlíšiť, čo sú reálne okolnosti danej situácie a čo osobné názory sprevádzaného. Je potrebné, aby sprevádzajúci pochopil názor a stanovisko sprevádzaného. Taktiež musí mať schopnosť „čítať medzi riadkami“. Identifikovať súvislosti medzi tým, čo sprevádzaný povedal a tým, čo si asi myslí. V tejto fáze sa teda identifikujú predsudky a osobné záujmy, ktoré by mohli viesť k tendenčnému oznamovaniu informácií. Sprevádzajúci by nemal robiť vyhodnotenie skôr, ako plne pochopí stanovisko sprevádzaného. Je potrebné sledovať aj neverbálne prejavy.

Záverečnou fázou je **reakcia**. Tá obsahuje dve fázy. Prvou je reakcia v čase, pokiaľ druhý hovorí. V tejto fáze by reakcie mali byť ústretové. V druhej fáze zhŕňa reakcie v čase, keď sprevádzaný svoju reč ukončil. Tu sa už objavujú prvky empatie, alebo účasti. Dôležitými reakciami je aj

udržiavanie očného kontaktu, vyjadrovanie súhlasu alebo nesúhlasu, pokývanie hlavou, úsmev a iné neverbálne prejavy.

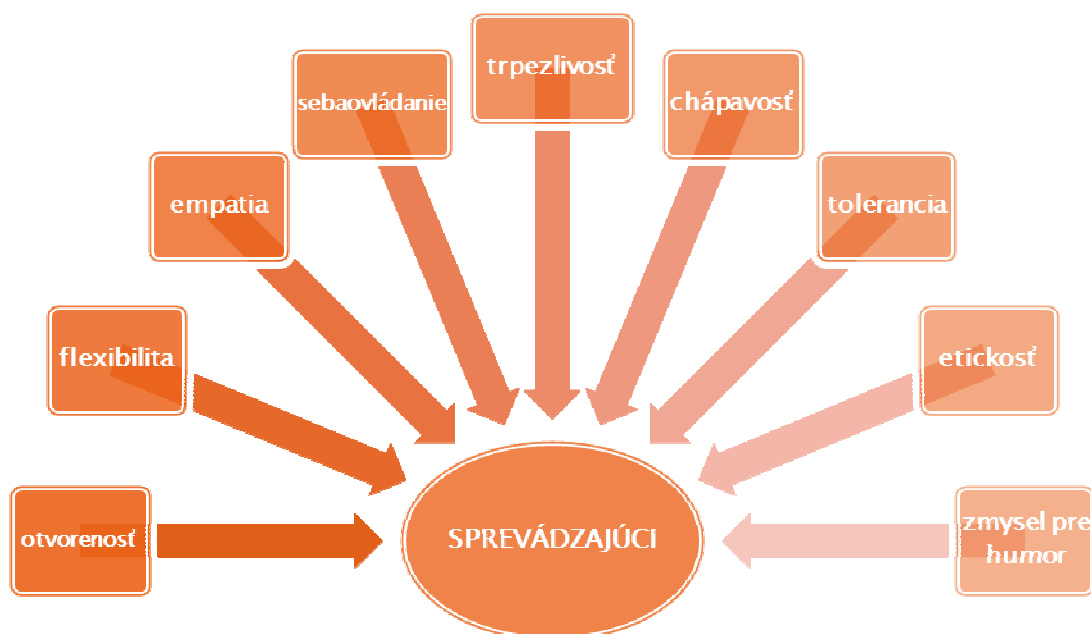


OSOBNOSŤ SPREVÁDZAJÚCEHO

Sprevádzajúci (osoba, ktorá vedie sprevádzajúci rozhovor) je odborník, ktorý je dostatočne odborne pripravený pre tento druh pomoci. Počiatočnou úlohou sprevádzajúceho je minimalizovať neprimerané očakávania sprevádzaného a jeho nádej, že jeho problém sa vyrieši bez straty času a bez námahy.

Vlastné jadro úlohy sprevádzajúceho je **informovať, vzdelávať a vytvárať podmienky pre zmenu**. Dôležitou charakteristikou sprevádzajúceho by malo byť, že sám je osobnosťou so svojou jasnou identitou, mal by byť schopný zvládať svoj vlastný život. Mal by mať správne sebahodnotenie a sebapoznanie a mal by vedieť nielen dávať, ale aj prijímať pomoc. Mal by si byť vedomý svojej hodnoty a sily a vedieť dávať ostatným pocit istoty. Mal by byť otvorený pre zmenu a ochotný opustiť svoju bezpečnú zónu. Ak nie je spokojný sám so sebou, mal by sa vedieť rozhodnúť pre zmenu, aby sa stal osobou, ktorou chce byť.

Podstatnými črtami osobnosti sprevádzajúceho je **autentickosť, úprimnosť a česťnosť a zmysel pre humor, schopnosť priznať si, že nie je dokonalý**.



Sprevádzajúci má žiť v prítomnosti, nie pripútaný k minulosti, ani naviazaný na budúcnosť. Má mať úprimný záujem o blaho ostatných, jeho vzťah k iným je založený na rešpekte a dôvere. Má mať efektívne interpersonálne zručnosti, byť schopný vstúpiť do sveta druhých ľudí, dokázať spolupracovať, vytvárať vzťahy medzi ostatnými. Sprevádzajúci vidí zmysel svojej práce a vie sa do nej ponoriť, avšak nie je jej otrokom. Je schopný udržiavať zdravé hranice, aj keď sa snaží byť plne prítomný pre svojich klientov, neberie si problémy svojich klientov domov, nerieši problémy klientov počas svojho voľna, vie povedať nie a to mu umožňuje udržiavať rovnováhu vo svojom živote.

Otázky

1. Čo je sprevádzanie a aké sú jeho základné princípy?
2. Čomu by sa mal sprevádzajúci vyhýbať v sprevádzajúcom rozhovore?
3. Čo tvorí jadro sprevádzajúceho rozhovoru?
4. Čo je aktívne počúvanie?

5. Aké osobnostné a kvalitatívne predpoklady by mal spĺňať sprevádzajúci?
6. Ktorým cieľovým skupinám klientov by ste odporučili metódu counseling?

Odporúčaná literatúra:

COREY, G.: *Theory and Practise of Counseling and Psychoterapy*. United States of America: Brooks/Cole 2009. 524 s. ISBN 978-0-495-10208-3.

ENGELS, D. W. – DAMERON, J. D.: *The Professional counselor: Competencies, performanceguidelines, and assessment*. (2nd ed.). Alexandria, VA: American Association for Counseling and Development, 1990. 1-12 s. ISBN 1-55620-075-7.

MIKULÁŠTÍK, M.: *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: GradaPublishing, 2003. 368 s. ISBN 80-247-O650-4.

3. Historický prierez sprevádzania

Kľúčové slová

medzníky counselingu, Carl R. Rogers, zrod counselingu, európsky prúd counselingu

Základné definície

Prvýkrát sa termín *counseling* objavuje v literatúre ako opis aktivít zameraných na sociálne alebo psychologické problémy v roku **1909** a použil ho **Frank Parsons**. Jeho rozvoj sa výraznejšie objavuje v Spojených štátoch amerických na konci štyridsiatych rokov, pričom boli dva *faktory, ktoré urýchlili jeho rozvoj*: potreba sformovania cielenej a účinnej *pomoci vojakom* vracajúcim sa z vojny a zrod *humanistickej* psychológie, ktorá predkladá novú víziu človeka, v ktorej nadobúdajú na dôležitosť aspekty ako kvalita vzťahov, slobodná voľba, tvorivý a plánujúci podnet jednotlivca.

Tieto faktory dali podnet pre vznik novej profesionálnej postavy poradcu (counselor), ktorá sa rozšírila už začiatkom *päťdesiatych* rokov predovšetkým v *anglosaských krajinách*, kde sa vyskytuje vyššia rezervovanosť osôb s nižšou tendenciou k extroverzii a zdieľanosti. Pomáhajúci vzťah (counseling) odpovedá teda na potreby spoločenského charakteru ako existencionálne nedostatky, strata tradičných oporných bodov, neustále zmeny spoločnosti a nevyhnutná požiadavka vhodných nástrojov dostatočne rýchlych a prispôsobivých.

ZROD A ROZVOJ COUNSELINGU V USA

Pomáhajúci vzťah (counseling) sa ako špecializovaná odborná činnosť začína dominantne rozvíjať začiatkom **20. storočia**, a to predovšetkým vo sfére profesionálnej orientácie. V tomto období je kvalitatívny vzostup podmienený vytváraním organizovanej formy pomoci. Táto pomoc sa orientuje nielen na mládež a rodičov, ale taktiež na oblasť ekonomiky alebo vzdelávania (napr. pri voľbe povolania, štúdia, či školy).

Nástup poradenstva je sprevádzaný zriaďovaním poradní a poradenských inštitúcií, zameraných na rôzne typy špecializovaných poradenských služieb.

V roku **1937** sa na Univerzite Duke v Spojených štátoch amerických uskutočnil prvý kurz „párového poradenstva“ a v roku 1943 bol publikovaný prvý **manuál counselingu** pre sociálnych pracovníkov.

Teoretické základy pre túto formu intervencie vytvoril **Carl Ransom Rogers**, americký psychológ a zakladateľ takzvanej *nedirektívnej psychoterapie*, ktorý v roku 1951 v diele „Na klienta orientovaná terapia“ vypracoval nový prístup k poradenstvu a terapii.

Jeho nedirektívna psychoterapia zameraná na klienta navrhuje prístup, ktorého „*centrom je človek*“. Zdôrazňoval, že jednotlivci majú v sebe zdroj sebakporozumenia a sebou riadeného správania. Pod pojmom „counseling“ Rogers chápal vzťah, v ktorom je klientovi asistované pri jeho vlastných ťažkostiach bez toho, aby mu bola odopretá možnosť slobodnej voľby a vlastná zodpovednosť.

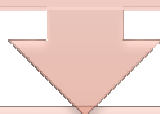
Ústrednú hypotézu tohto prístupu vyjadril takto: jednotlivci majú v sebe obrovský zdroj sebakporozumenia a zmeny svojho seba-poňatia, zdroj základných postojov a sebou riadeného správania. Na tieto zdroje možno

naraziť, ak sa zabezpečia tri podmienky atmosféry podporujúcej osobnostný rast.

Základ Rogersovskej psychológie

1. ozajstnosť, autentickosť, spontánnosť, čiže kongruencia

Čím je terapeut vo vzťahu viac sám sebou, nenadraduje svoju profesionalitu, tým je väčšia pravdepodobnosť, že klient sa zmení a bude rásť konštruktívnym spôsobom.



2. akceptácia, starostlivosť, úcta

terapeut má prežívať pozitívny, akceptujúci postoj voči všetkému, čím klient v danej chvíli je. Terapeut nechá klienta, aby bol to, čo práve prežíva – strach, zmätok, smútok, lásku, hnev, pýchu. Vtedy nastane zmena, terapeutický pohyb.



3. empatické porozumenie

terapeut vníma, cíti pocity, ktoré klient prežíva, dáva najavo porozumenie. Je to druh citlivého, aktívneho počúvania.

Ďalší faktor, ktorý ovplyvnil rozvoj counselingu, sa objavil v Amerike, v **šesťdesiatych rokoch**, a to v oblasti prevencie – postup od modelu zameraného na chorobu k modelu centrovaneému na zdravie jedinca, v ktorom koncept prevencie nadobudol kľúčovú úlohu.

Počas rokov **sedemdesiatych** sa counseling začínal zaoberať adolescentmi a ich rodinami a následne čoraz naliehavejšou potrebou intervenovať v školskom i sociálnom prostredí. Tradičná sociálne rozvetvená sieť rodín sa postupne redukovala (ešte nie v tak dávnej minulosti starí rodičia, rodičia a deti bývali spolu), aby vytvorila priestor

pre nukleárnu (základnú) rodinu, ktorá však už nevytvárala toľko sociálnych vzťahov a často sa v prípade potreby externej pomoci spoliehala na sociálne služby. V modernej spoločnosti mnohokrát chýbali prostriedky, ktoré uľahčovali komunikáciu medzi cudzími ľuďmi. Chýbala dostatočná politická kultúra, či spoločenský pohyb, úroveň náboženskej kultúry bola nízka a vznikalo len málo občianskych iniciatív, ktoré by mohli napomáhať prekonávaniu problémov v interpersonálnych vzťahoch.

Tradície sa veľmi rýchlo stávali staromódny, pričom najdôležitejším zjednocujúcim prostredím sa stali miesta masovej zábavy (diskotéky, bary alebo reštaurácie, atď.) a nákupné centrá, kde sú medziľudské vzťahy sprostredkované masovokomunikačnými prostriedkami len s minimálnym priestorom pre slová venované priamo konkrétnej osobe. Skupiny, do ktorých sa mladí ľudia začali integrovať, boli zamerané na zábavu a bezprostredný blahobyt, bez snahy vytvárať dlhodobé vzťahy charakteristické vernosťou a oddanosťou. Tento trend nadobúda stále silnejší charakter aj v súčasnosti.

Z uvedených dôvodov sa začal klásť väčší **dôraz na obnovenie zdravých a uspokojivých medziľudských vzťahov**, ktoré by vytvárali podmienky pre ľudskejšie spolunažívanie otvorené pre potreby najslabších členov spoločnosti. Toto je *nová úloha* counselingu, ktorý môže spolu s múdрым a prezieravým vzdelávaním predstavovať dôležitý zdroj vývoja modernej spoločnosti.

ROZVOJ COUNSELINGU V EURÓPE

V Európe sa counseling zrodil v **sedemdesiatych rokoch**, predovšetkým vo **Veľkej Británii**, ako služba s pedagogickým zameraním a ako nástroj podpory sociálnych služieb a dobrovoľníctva. Následne vznikli dve dôležité súvisiace asociácie: *Britská Asociácia pre Counseling (BAC)* v roku 1977 (od roku 2000 známa pod názvom Britská Asociácia pre Counseling a

Psychoterapiu: British Association for Counseling and Psychotherapy–BACP), a *Európska Asociácia pre Counseling* (European Association for Counseling – EAC) v roku 1991. Európska Asociácia pre Counseling neskôr definovala vzdelávacie štandardy a stanovila kritériá potrebného rozsahu hodín vzdelávania, metódy vzdelávania a taktiež normy etického správania poradcov.

V krajinách východnej Európy je counseling zatiaľ *menej známy* a málo používaný, nechávajú tak priestor skôr pre iné formy pomoci - psychologickú, psychiatrickú, sociálnu, a podobne.

Liberalizáciou trhu služieb Európska únia v roku 2006 začala zjednocovať rôzne národné legislatívy v oblasti slobodných povolání s európskym štandardom. Toto nás núti zamyslieť sa nad skutočnosťou, že v budúcnosti budú pravidlá týkajúce sa jednotlivých profesií ovplyvňované viac Európskou úniou, ako zákonmi jednotlivých krajín. Z tohto uhľa pohľadu je potrebné priblížiť, ako je counseling organizovaný v jednotlivých krajinách EÚ.

Vo **Veľkej Británii** sú poradcovia a psychoterapeuti zjednotení v jednej asociácii, BACP (Britská Asociácia pre Counseling a Psychoterapiu; British Association for Counseling and Psychotherapy), ktorá vznikla v roku 2000 a združuje 11 000 členov. Írska obdoba britskej asociácie IACP združuje 2500 členov.

V **Nemecku** sú poradcovia, kouči a supervízori zjednotení na národnej úrovni a ich hnutie je slabšie, pretože mnohí sa v minulosti profesionálne vyprofilovali ako „Heilpraktiker für Psychotherapie“ (Liečiteľ pre psychiatriu, poznámka prekl.).

V **Rakúsku** je counseling regulovaný federálnym zákonom. Existuje register profesií, v ktorom je zapísaných asi 1500 „Lebensberater“ (termín používaný v Rakúsku pre poradcu).

Vo **Švajčiarsku** je counseling alebo „Psychologische Beratung“ pod gesciou Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) a zákonov jednotlivých kantónov, ale vytvára sa taktiež asociácia poradcov, ktorá bude oddelená od federácie psychológov.

V **Holandsku** asociácia „De Nederlandse Associatie voor Counseling“ (NAC) a asociácia „Greek Association for Counseling“ (GAC) v **Grécku** združuje iba poradcov.

V **Taliansku** „Il Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro (CNEL)“ zapísal v roku 2000 pozíciu „poradca“ medzi nové profesie. V tomto zmysle sa vyjadrilo aj talianske Ministerstvo zdravotníctva (zákon číslo 4 zo 14. januára 2013, článok 2. ods. 7) a potvrdilo platnosť definície counselingu v oblasti pomáhajúcich profesií.

V Taliansku existujú 4 poradenské asociácie (každá z nich má medzi 40 až 80 škôl) a niekoľko menších. Väčšina z nich vznikla z jednej poradenskej školy alebo skupiny a v súčasnosti je len málo asociácií skutočne profesionálnych. Tieto sa zhodujú len v niektorých základných oblastiach, zatiaľ čo stanovujú odlišné kritériá pre prijatie nových členov, dĺžku formácie, hodnotenie a pre akreditáciu vzdelávania.

Vo veľkej časti európskych krajín je profesia *poradcu slobodným povoláním a poradcovia sú z dôvodu garancie profesionálnej kvality členmi poradenských asociácií*. Ako odpoveď na požiadavky vzdelávacieho systému mnohé európske univerzity zaraďujú kurzy poradenstva do

vzdelávacieho programu magisterských štúdií alebo špecializácií, predovšetkým na fakultách psychológie a pedagogických fakultách.

COUNSELING NA SLOVENSKU

Poradenstvo ako counseling na Slovensku nie je doposiaľ vnímané ako samostatná profesia a nemá systematizované miesto v sociálnej službe. Existuje však ako špecializovaná či **certifikovaná činnosť** niektorých profesií.

Ako špecializačný odbor existuje v rámci psychológie pod názvom poradenská psychológia na Slovenskej zdravotníckej univerzite od roku 2012. Uplatnenie poradenských psychológov je najmä v psychologicko-pedagogických poradniach, na úradoch práce, či v samostatnej činnosti. Slovenská psychoterapeutická spoločnosť SIVP následne zabezpečuje certifikované psychoterapeutické či poradenské výcviky, ktoré sa riadia rôznymi psychologickými školami.

V rámci sociálnej práce je sprevádzanie či counseling zakotvené v osnovách magisterského štúdia ako druh sociálnej rehabilitácie či základného sociálneho poradenstva. Zväčša ide o rámcové vedomosti z komunikácie s klientom. Avšak na **katedre Náuky o rodine (TFTU)** sa magisterské vzdelávanie zameriava najmä na counseling čiže sprevádzanie klienta. Taktiež sa pripravuje ďalšie certifikované vzdelávanie v oblasti counselingu. Následne je možné pokračovať v certifikovanej príprave napríklad aj na Inštitúte ďalšieho vzdelávania sociálnych pracovníkov (VŠSA), a to napríklad v mediácii, supervízii, špeciálnom sociálnom poradenstve, a pod., či pod záštitou Rady pre poradenstvo v sociálnej práci, ktorá ponúka certifikované kurzy napríklad zo supervízie, psychologicko-sociálneho poradenstva a podobne.

Counseling nie je doposiaľ vytvorený ako špecializačné štúdium. Z hľadiska pracovného uplatnenia môžu sociálni pracovníci pracovať ako zamestnanci na systemizovaných miestach vo verejnej či súkromnej sfére sociálnych služieb a vykonávať službu counselingu, ak ukončili magisterské štúdium v odbore sociálna práca. Negatívnym javom spojeným s týmito pozíciami je to, že vnímanie ich náplne spočíva ešte stále vo výraznej miere iba v rovine administratívnej alebo asistentskej činnosti, pričom zostáva veľmi malý priestor pre napríklad counselingovú činnosť. Druhou možnosťou je, na základe licencie, vydannej komorou sociálnych pracovníkov, založiť si vlastnú samostatnú zárobkovú činnosť, ktorej náplň dáva samotný sociálny pracovník.

Otázky

1. Kde a kedy vznikol counseling?
2. Definujte hlavné zameranie Rogeriánskeho prístupu.
3. Vymenujte míľniky rozvoja counselingu v USA.
4. Aký rozvoj zaznamenal counseling v Európe?
5. Aký je súčasný stav counselingu na Slovensku?

Odporúčaná literatúra

IVEY E. A. a kol.: *Essentials of international interviewing. Counseling in a multicultural world.* (3rd ed.). Boston USA: Cengage Learning, 2015. ISBN 13:978-1-305-08733-0.

MEIER, T. S. – DAVIS, R. S.: *Elements of Counseling.* Pacific Grove, CA: Brooks/Cole 1996. ISBN 0-534-34547-6.

4. Sociálna náuka Cirkvi a jej vplyv na sociálnu prácu

Kľúčové slová

sociálna náuka Cirkvi, sociálna práca, spoločné východiská, sociálne encykliky, rodina, sprevádzanie

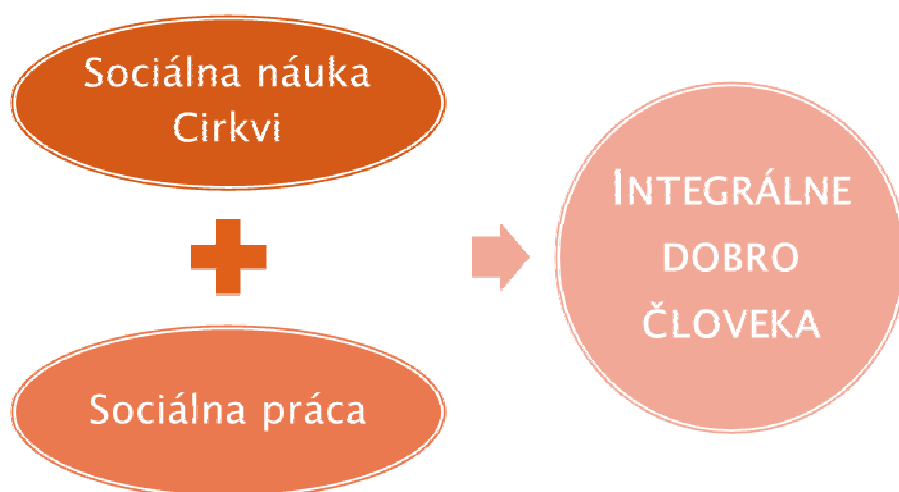
Základné definície

Sociálna náuka Cirkvi je učiteľským úradom Cirkvi potvrdená aplikácia kresťanských noriem viery a správania na spoločenské vzťahy, ktorej výsledkom je dynamický súhrn princípov myslenia, kritérií, hodnotenia a smerníc konania a ktorej cieľom je *ľudskejšia spoločnosť*. Je to zároveň aplikácia spoločenských (a teda i ekonomických a politických) dôsledkov kresťanskej viery a morálky do života ľudskej spoločnosti. Sociálnu náuku Cirkvi nie je možné považovať za „politickú“ ani „ekonomickú“ vednú disciplínu, hoci v sebe zahŕňa aj otázky týkajúce sa ekonomickej i politickej oblasti ľudského života. Ide jej o viac, ide jej o *integrálne dobro človeka*.

Sociálna práca je praktická profesia a vedecký odbor, podporuje sociálnu zmenu, sociálnu súdržnosť, práva a slobodu ľudí. Základom sociálnej práce sú zásady sociálnej spravodlivosti, dodržiavanie ľudských práv, zásady kolektívnej zodpovednosti a rešpektovanie rozdielností. S pomocou teórií sociálnej práce, sociálnych vied, humanitných odborov a tradičných (pôvodných) poznatkov sociálna práca zapája ľudí a štruktúry do riešenia problémov života a do posilňovania sociálneho blaha.

Spoločný predmet záujmu. Na prvý pohľad by sa zdalo, že teológia ako taká pojednáva iba o Bohu a zaoberá sa svetom nadprirodzených

skutočností, ktoré sa vymykajú bežnej skúsenosti a každodennej praxi života. Takéto chápanie teológie je samozrejme nesprávne a ďaleko od pravdy teologického poznávania. Je pravdou, že teológia poznáva Boha vo svetle nadprirodzeného Božieho zjavenia. Ale súčasťou teologického poznávania je aj *pravda o človekovi*, ktorú Boh zjavil. Bez poznania tajomstva o človekovi, ktoré prináša Božie zjavenie a ktoré skúma teologická veda, by bolo ťažké, ba priam nemožné využiť výdobytky ostatných vied slúžiacich dobru človeka.



SOCIÁLNA NÁUKA CIRKVI

Téma naznačuje živý a aktuálny postoj Cirkvi k problémom bežných ľudí a odpovedá na potreby súčasnosti, hľadajúc nové možnosti pomoci ľuďom v zložitých problémoch. Cirkev vo svojom sociálnom učení postavila na prvé miesto človeka a jeho dobro.

V septembri 2015 sa konal v Bratislave Pochod za život, na ktorom sa zúčastnilo viac než osemdesiat tisíc ľudí, ktorí prejavili svoj kladný postoj k životu a k rodine. Tieto rodiny žijú v krajine, ktorá im vytvára určité podmienky pre život. Cirkev svojou sociálnou náukou v súčasnosti reprezentovanou postojmi súčasného pápeža Františka vytvára prostredie

ochrany a podpory rodiny ako základnej bunky spoločnosti. To je podstatou kresťanskej sociálnej náuky v súčasnosti.

Kresťanská náuka o spoločnosti (sociálna náuka) nie je ani zväzkom praktických návodov na riešenie „sociálnej otázky“, ani výberom istých poznatkov modernej sociológie, ktoré sú použiteľné pre kresťansko-sociálne vzdelávanie, ale je „integrujúcou zložkou kresťanskej náuky o človeku“.

Na sklonku devätnásteho storočia vznikla prvá z veľkých sociálnych encyklík ***Rerum novarum*** (1891), ktorou pápež **Lev XIII.** po prvýkrát reagoval na sociálne otázky doby, a to v čase jeho pontifikátu. Táto encyklika reagovala na otázky doby, v ktorej vznikla. Encyklika Leva XIII. *Rerum novarum* predstavuje *základňu*, od ktorej sa odvíja celá nasledujúca sociálna náuka Cirkvi. Situácia koncom devätnásteho storočia si vyžadovala, aby Cirkev zaujala jasný postoj k robotníckej otázke. Nové technológie a industrializácia priniesli so sebou novú kultúru, ktorá bola v mnohých ohľadoch pre robotnícku triedu nepriaznivá. Encyklika formuluje „sociálnu teóriu“ a predkladá systematický výklad existujúceho sporu a jeho východísk, rešpektujúc pritom *ľudskú dôstojnosť*. Veľmi jasne podporuje práva pracujúcich vytvárať odborové zväzy, odmieta komunizmus aj neobmedzený kapitalizmus a zároveň potvrdzuje právo na súkromné vlastníctvo.

Význam encykliky potvrdila história, pápeži ju pripomínali v slávnostných dokumentoch od štyridsiateho po sté výročie jej zverejnenia. Jej historická cesta je poznamenaná aj inými dokumentmi, ktoré ju pripomínali a súčasne aktualizovali. Táto encyklika je základňou sociálnej náuky Cirkvi, Pius XI. ju dokonca nazýva „*nesmrteľný dokument*“. Upriamila pozornosť na neprijateľnosť vtedajšej situácie aj ponúkaného socialistického riešenia.

Odmietla neúčinné a nespravodlivé riešenie, ktoré požaduje odovzdať súkromné vlastníctvo do správy štátu.

Pápež v encyklike poukázal aj na fakt, že kolektivizácia je proti prirodzenému právu človeka. Zdôraznil, že súkromné vlastníctvo riadia práve ľudská pracovitosť a pozitívne právo. Človeka nemožno obrať o výsledky jeho práce. Riešenia navrhnuté socializmom bolo potrebné tvrdo odmietnuť, pretože škodili práve tým, ktorým mali pomôcť. Encyklika priniesla aj pohľad na úlohu štátu pri riešení sociálnej otázky. Povinnosťou štátu je starať sa o spoločné dobro a jeho osobitnou úlohou je blahobyť pracujúcich. V záujme osobného a verejného dobra je tiež zachovanie poriadku a verejného pokoja. Verejná moc musí zabezpečovať spravodlivosť.

Prínosom encykliky bol aj postoj, ktorým chránila **dôstojnosť ľudskej osoby**. Pápež v nej pripomenul, že nikomu nie je dovolené beztrestne zneučťovať ľudskú dôstojnosť, ku ktorej sám Boh pristupuje s veľkou úctou. Zdôraznil nevyhnutnosť sviatočného odpočinku pre nadobudnutie síl. Zvláštnu pozornosť encyklika venovala ženám a deťom. Potvrdovala aj evanjeliovú myšlienku, že za svoju dobre vykonanú prácu si robotník zaslúži spravodlivú mzdu. Pri zachovaní tohto práva mu má dopomôcť štát. Múdra sociálna politika v prospech robotníkov pripravovala podmienky, ktoré napomáhali celej spoločnosti.

Encyklika *Rerum novarum*, nazývaná tiež prorocké dielo, ovplyvnila mnohých nasledujúcich pápežov v ich sociálne nasmerovaných encyklikách. Mnohokrát sa preto vecne odvolávali na jej aktuálny odkaz. Štyridsať rokov po vydaní *Rerum novarum* vydal pápež Pius XI. v roku 1931 encykliku ***Quadragesimo anno***. Potvrdil myšlienky o spravodlivej mzde, princípe subsidiarity, o socializme a komunizme. Okrem iného uviedol: „Encyklika *Rerum novarum* mala oproti ostatným tú zvláštnosť,

že práve vtedy, keď to bolo nanajvýš príhodné, ba nevyhnutné, dala celému ľudstvu bezpečné normy na primerané vyriešenie ťažkých problémov ľudskej spoločnosti, ktoré sa označujú ako „sociálna otázka“. Preto aj Pius XI. prostredníctvom zmienenej encykliky vyzval na hlbokú reformu spoločnosti svojej doby, vyzval na to, aby sa **kresťanská a sociálna láska, sociálna spravodlivosť, solidarita a subsidiarita** stali základnou a samozrejmovou vecou, naširoko uplatňovanou v hospodárskom poriadku.

Aj nasledujúce encykliky, akými boli encykliky ***Mater et Magistra*** (1961), ***Pacem in terris*** (1963), ***Populorum progressio*** (1967) a ***Laborem exercens*** (1981), ako aj pastorálna konštitúcia Druhého vatikánskeho koncilu ***Gaudium et spes*** o Cirkvi v dnešnom svete, pokračovali v duchu predchádzajúcich encyklík a neustále reagovali na aktuálne otázky doby, ktoré bolo potrebné riešiť. Takto Cirkev v dejinách preukazovala svoju starostlivosť o veriacich a ich blaho. Táto starostlivosť však nebola zameraná len na veriacich, ale pomáhala riešiť celospoločenské konflikty vo svojom období.

Pri príležitosti stého výročia vydania encykliky *Rerum novarum* pápež Ján Pavol II. vydal encykliku ***Centesimus annus*** (1991), jeho najdôležitejšiu sociálnu encykliku. Hlavnou myšlienkou encykliky je pravda, že človek nesmie byť ponížený na predmet a prostriedok štátnych, spoločenských a hospodárskych procesov. Ved' „poriadok vecí musí slúžiť poriadku osôb a nie naopak“. Láska k Bohu a blížnemu je najväčším príkazom Nového zákona.

Ján Pavol II. zdôraznil, že skutočne humánnu spoločnosť je možné vybudovať iba na báze záväzného étosu, ktorý nachádza svoje najistejšie zdôvodnenie v „**transcendentnej pravde**“ o človeku. „*Ak neexistuje transcendentná pravda, ktorú keď človek poslúcha, dospeje ku svojej*

úplnej integrite, neexistuje žiaden istý princíp, ktorý by zaručoval medzi ľuďmi spravodlivé vzťahy. Dôstojnosť človeka spočíva v konečnom dôsledku v tom, že je viditeľným obrazom neviditeľného Boha".

SOCIÁLNE LADENÉ ENCYKLIKY

Názov	Autor	Rok vydania
Rerum novarum (O robotníckej otázke)	Lev XIII.	1891
Quadragesimo anno (O obnovení spoločenského poriadku podľa evanjelia)	Pius XI.	1931
Non abbiamo bisogno (Za Katolícku akciu Talianska)	Pius XI.	1931
Caritate Christi Compulsi (O hospodárskej a sociálnej kríze)	Pius XI.	1932
Mit brennender Sorge (O postavení Katolíckej Cirkvi v Nemecku)	Pius XI.	1937
Divini Redemptoris (O bezbožníckom komunizme)	Pius XI.	1937
Mater et Magistra (O novšom vývoji sociálnej vedy vo svetle kresťanského učenia)	Ján XXIII.	1961
Pacem in terris (O pokoji medzi všetkými národmi)	Ján XXIII.	1963
Populorum progressio (O rozvoji národov)	Pavol VI.	1967
Humanae vitae (O správnom spôsobe regulovania pôrodnosti)	Pavol VI.	1967
Redemptor hominis (Vykupiteľ človeka)	Ján Pavol II.	1979
Laborem exercens (O ľudskej práci)	Ján Pavol II.	1981
Sollicitudo rei socialis (vydaná pri príležitosti 20. výročia encykliky Populorum Progressio) (Starostlivosť o sociálne otázky)	Ján Pavol II.	1987
Centesimus annus (k stému výročiu encykliky Rerum Novarum) (Stý rok)	Ján Pavol II.	1991
Deus caritas est (O kresťanskej láske)	Benedikt XVI.	2005
Lumen fidei (Svetlo viery)	František	2013
Laudato si (O starostlivosti o spoločný dom)	František	2015

Cieľom kresťanskej sociálnej náuky, predovšetkým v jej spoločenskopolitickej, sociálno-etickej a sociálno-pedagogickej orientácii nie je ani pozemský raj, ani neotriumfalistická oslava „svetského sveta“,

ale sociálny poriadok, v ktorom môže človek plniť Božiu vôľu a viesť kresťanský život. Tým sa odmieta tak sociálny utopizmus, ako aj spiritualistické „ghetto-kresťanstvo“, ktoré nechce ponechať kresťanskej viere žiadnu formujúcu silu v spoločenskej oblasti a chce nechať svet jeho osudu. Nádej v budúcnosť nás však neodvádza od sveta, ale vnútorne nás oslobodzuje, takže silou viery môžeme pretvárať pozemské skutočnosti.

Aj keď je najdôležitejšou úlohou kresťanskej sociálnej náuky skúmať sociálno-metafyzické, sociálno-etické a sociálno-teologické základy, musí si stále uvedomovať a chápať „*znaky času*“. V tomto náčrte sa má spojiť prezentácia Bohom daných nemenných hodnôt a poriadkov s analýzou vzťahov súčasnosti.

RODINA VO SVETLE SOCIÁLNEJ NÁUKY CIRKVI

Koncom júna 2014 Svätý Otec František oslovil ľudí svojou prvou encyklikou ***Lumen fidei***. Jasne a zrozumiteľne približuje vieru ako svetlo pre všetkých, ktorí hľadajú zmysel života v súčasnom svete. Pápež odpovedá na otázky súčasnosti, ktoré trápia ľudí, ukazuje cestu poznania cez pravdu ako jediné východisko na svete, ktorý sa snaží predkladať nové „pravdy“, často prispôsobené pohodlnosti, sebecku a pýche. Jednou z ohrozených právd sa v dnešnom svete stáva pravda o rodine, o jej hodnote a štruktúre, jej úlohách a ohrozeniach. Pravdu ochraňovala Katolícka náuka Cirkvi aj v minulosti, ale témou dňa sa stáva predovšetkým v ostatnom období.

V 52. kapitole encykliky *Lumen fidei* pápež František uvádza:

„Na Abrahámovej ceste k budúcnemu mestu List Hebrejom naznačuje požehnanie, ktoré sa prenáša z rodičov na deti (porov. Hebr 11, 20 – 21). Prvé prostredie, kde viera osvecuje ľudské mesto, je rodina. Myslím predovšetkým na stály zväzok muža a ženy v manželstve. Vzniká z ich lásky, ktorá je znamením a prítomnosťou Božej lásky; z uznania a prijatia

dobra pohlavnej rôznosti, ktorá manželom umožňuje zjednotenie v jednom tele (porov. Gn 2, 24) a vďaka ktorej sú schopní zrodiť nový život – prejav dobroty Stvoriteľa, jeho múdrosti a plánu lásky.

Na základe tejto lásky si muž a žena môžu sľúbiť vzájomnú lásku gestom, ktoré zahŕňa celý život a ktoré pripomína mnohé črty viery. Sľúbiť lásku navždy je možné len vtedy, ak človek objaví väčší plán, než sú jeho vlastné projekty, plán, ktorý nás podopiera a umožňuje darovať milovanej osobe celú budúcnosť. Okrem toho viera pomáha pochopiť v celej jeho hĺbke a bohatstve aj rodičovstvo, pretože v ňom dáva spoznať tvorivú lásku, ktorá nám dáva a zveruje tajomstvo nového človeka."

V týchto slovách pápeža sa skrýva niekoľko zásadných definícií ako odpovedí na výzvy sveta, v ktorom žijeme, na otázky, ktoré sa v súčasnosti často kladú. Sú to otázky manželstva, rodovej identity, prirodzeného manželstva, miesta na prirodzený vývoj dieťaťa a jeho výchovy.

Prvou je otázka týkajúca sa najprirodzenejšieho miesta pre človeka; miesta, v ktorom by sa mal narodiť, vyrastať, vyvíjať sa a byť šťastný. Výskumy v oblasti sociálnej vývinovej psychológie potvrdzujú, že príklad tohto miesta je určujúci pre smerovanie človeka v živote. Ako hovorí pápež: „... prvé prostredie, kde viera osvecuje ľudské mesto, je rodina.“ A zároveň o ňom dodáva, že je: „... požehnanie, ktoré sa prenáša z rodičov na deti.“ Toto požehnanie súvisí s Božím zámerom, ktorý mal Tvorca života na začiatku stvorenia.

Stvorením sveta a jeho odovzdaním človeku, najvyššiemu stvoreniu, Boh určil miesto svojej neustálej prítomnosti a požehnania. Tým sa stala rodina, vytvorená navždy spojením muža a ženy. Prísľub požehnania je istotou, ktorú má každá takáto rodina vo všetkých životných okolnostiach.

Pápež tu jasne definuje rodinu ako: „... stály zväzok muža a ženy v manželstve...“ Táto pravda sa v súčasnom svete čoraz častejšie spochybňuje.

Rodina je nielen **inštitúcia**, ale aj miesto, ktoré má význam pre všetkých jej členov, miesto, ktoré nemôže nahradiť žiadna iná inštitúcia. Miesto najpotrebnejšie pre človeka od prvých okamihov jeho zrodenia až po posledný výdych. Ochrana tejto rodiny aj formou dobre nastavených právnej úpravy vo všetkých oblastiach práva je predpokladom dobre fungujúcej spoločnosti.

Na generálnej audiencii 2. septembra 2015 Svätý Otec František povedal: *„Múdrost nachádzajúca sa vo vzťahoch, ktoré nemožno kúpiť ani predať, je tým najlepším venom rodinnej geniality. „Gramatike“ týchto vzťahov sa učíme v rodine, inak sa jej učí len ťažko. A práve toto je reč, ktorou sa Boh dáva porozumieť všetkým.“* Vzťahy, ktoré sa vytvárajú v prirodzenom prostredí, vnikajú hlboko do srdca človeka a zakoreňujú sa v ňom. Preto je veľmi ťažké tieto hodnoty vykoreniť, aj keď život niekedy prináša skúšky, ktoré veľmi ohrozujú získané hodnoty v človeku. Ich trvácnosť však potvrdzujú osudy mnohých, ktorí sa prebojovali životom napriek skúškam a zostali zocelení v boji.

Ako píše svätá Terézia z Lisieux: *„Všetko je milosť, všetko môže napomáhať nášmu dobru, všetko sa nakoniec môže javiť pozitívne.“* Preto aj skúšky, ktorými musia prejsť rodiny v tomto období, majú možno tento rozmer milosti, ktorá posilňuje hodnotu vzťahov, predovšetkým vzťahov v manželstve.

Môžeme povedať, že rodina ako lono radostí i skúšok, hlbokých citov a niekedy i ranených vzťahov, je skutočnou „školou ľudskosti“. Toto miesto je v tejto životnej pedagogike nenahraditeľné. Lono radosti predstavuje

miesto, kde sa radosť prerodí na naozajstné poznanie, na darovanie sa, na dar života. Lono skúšok znamená lono, do ktorého je možné schúliť sa, cítiť upokojenie vtedy, keď na človeka doliehajú úzkosť a strach. Je to aj lono skúšok, lebo práve blízkosť ľudí znásobuje ich spoločnú previazanosť, ktorá dáva viac poznať chyby a nedostatky toho druhého. A práve preto, že tá osoba, ktorá je najbližšia, nenapĺňa očakávania ostatných členov rodiny, je prijatie takejto skutočnosti najbolestivejšou skúškou.

RODINA A SPREVÁDZANIE

Hlboké city nie je možné prežívať dostatočne v krátkych alebo povrchnejších vzťahoch, tie je možné prežívať len **v najintímnejšom poznaní, ktoré môže vytvoriť iba rodina**. Práve preto vzťahy, ktoré nenapĺňajú očakávania, sú najviac bolestivé, ich zranenia bolia všetkých členov rodiny, tak ako jeden poranený úd na tele človeka spôsobuje bolesť celému telu. Povrchné zranenia a vzťahy nepretvárajú človeka. Preto len rodina môže byť školou ľudskosti, ktorá vo všetkých svojich prejavoch pretvára každého človeka na ľudskejšiu bytosť.

Narastá počet rodín, ktoré potrebujú pomoc. Nachádzajú sa v krízach. Koreňom sú ekonomické a sociálne príčiny, ako aj rýchle kultúrne premeny. Preto je potrebné hľadať nové formy pomoci rodinám. Je to úloha pre spoločnosť, pre dobrovoľnícke organizácie, ale predovšetkým pre Cirkev. Je jasné, že tieto skúšky sú rôzne a ku každej z nich je potrebné pristupovať diferencovane. Aj v histórii Cirkev a pápeži vnímali problémy doby, chápali záťaž rodín, možno viac ohrozené chudobou a stratou istôt. V súčasnosti sa okrem tejto záťaže pridáva kultúrna záťaž, ktorá prináša so sebou nové potreby pomoci. Významnou úlohou Cirkvi a ľudí, ktorí z Cirkvi pochádzajú, je tiež podpora v právnej oblasti a ovplyvňovanie zákonodarných procesov v prospech rodiny. Ovplyvňovanie parlamentov krajín, rozhodnutí na centrálnych úrovniach, ktoré majú

dosah na bežný život ľudí. Ovpływujú mienku, ktorá je často manipulovaná nesprávnymi návodmi na život.

Pápež František inicioval 3. mimoriadne všeobecné zhromaždenie synody biskupov na tému Pastoračné výzvy rodiny v kontexte evanjelizácie. Táto jeho iniciatíva vychádza z poznania života bežného človeka, pretože sa s rodinami počas svojho predchádzajúceho života stretával intenzívne, vedel o ich bolestiach a ohrozeniach. Na Petrovom stolci nezabúda na rodiny, neustále ich podporuje svojimi homíliami. Jeho posolstvo oslovuje nielen Cirkev a ľudí, ktorí sú jej členmi, ale aj ľudí mimo Cirkvi, neveriacich. Dôležitým medzníkom v tejto súvislosti je predsynoda, ktorá sa konala v októbri 2014. Na základe celosvetových, Svätou stolicou organizovaných konzultácií, vznikol dokument *Instrumentum laboris* ako základ diskusií uvedenej synody. Pápež František predstrel pred celú Cirkev otázky, na ktoré je potrebné odpovedať a nájsť riešenia. Po roku analýz a hľadání odpovedí sa na jeseň 2015 zišla synoda biskupov na tému Rodina.

V úvode ***Instrumentum laboris***, synody o rodine sa uvádza: „V súčasnosti rozšírená kultúrna, spoločenská a duchovná kríza predstavuje výzvu pre evanjelizáciu rodiny, ktorá je živým jadrom spoločnosti a cirkevných spoločenstiev. Cirkev výrazným spôsobom cíti svoje povolanie ohlasovať všetkým Boží plán týkajúci sa manželstva a rodiny. V rámci tohto úsilia sa má Cirkev snažiť poskytnúť podporu a sprevádzanie – na všetkých úrovniach – vo vernosti Pánovmu povereniu ohlasovať krásu rodinného života.“

Svätý Otec František viackrát spomenul silný obraz Cirkvi ako poľnej nemocnice. **Sprevádzanie, o ktorom tu hovoríme, je práve jedným prejavom takejto starostlivosti:** snaží sa o liečenie rán získaných v životnom boji. Táto analógia nám umožňuje identifikovať základné pravidlo liečby: dobrá pomoc a dobré sprevádzanie pozostávajú na prvom

mieste zo správneho diagnostikovania rany alebo choroby, z ktorej je potrebné sa uzdraviť, a z následného aplikovania adekvátneho liečivého prostriedku.

Duchovné sprevádzanie poskytujú kňazi, ktorí vedú rodiny v časoch kríz a zlyhaní. Pastoračný postoj Ježiša a jeho aplikácia do dnešných čias si zo strany Cirkvi vyžaduje rozvoj pastoračnej činnosti charakterizovanej prijatím a milosrdenstvom voči všetkým. Aktivitu pastoračnej starostlivosti o rodinu riadia v diecéze zvyčajne *centrá pre pastoračnú starostlivosť o rodinu*, ktoré podporujú a koordinujú diecéznu sieť pracovníkov na poli rodinnej pastorácie – kňazov i manželské páry.

Títo pastorační pracovníci napomáhajú vo farnostiach starostlivosti o manželské páry a rodiny, ktoré prichádzajú do spoločenstva so žiadosťou o vyslúženie sviatostí, a pripravujú evanjelizačné a katechetické programy. Sprevádzajú rodiny na ich ceste viery a pri začleňovaní sa do farského spoločenstva. Tieto aktivity možno pokladať za riadne *pastoračné sprevádzanie*.

Rodina potrebuje sprevádzanie, ktoré sa odlišuje od duchovného sprevádzania, ktoré by malo napomáhať kňazom v ich pastorácii – vedenie rodín v rôznych záťažových situáciách, ktoré rodina prežíva, akými sú choroba, úmrtie blízkej osoby, postihnutý člen rodiny, kríza manželských vzťahov, odchod dieťaťa z rodiny, nezamestnanosť v rodine. Na takéto sprevádzanie – **counseling** – je potrebná odborná cielená pomoc.

Sprevádzanie rodín v ťažkostiach si vyžaduje špeciálne zručnosti, ktoré by mohli laici, formovaní tak v oblasti teológie, ako aj v oblasti sociálnej práce s využitím metódy counselingu, využiť napríklad pri poskytovaní odbornej cielenej pomoci v rámci pastoračných centier pre rodiny. Ich príprava spočíva v *osobnom poznaní seba*, svojho osobného ukotvenia sa

vo viere a v hodnotách, ktoré sú pre nich samých oporou a následne v schopnosti využívať counseling v praktických nácvikoch, ktoré prebiehajú formou takzvaných efektívnych praxí počas štúdia. Tieto tréningy formujú zručnosti, potrebné pri counselingu.

Kňazi, ktorí poskytujú duchovnú pomoc rodinám, by tak mali možnosť využiť týchto špecialistov na pomoc, ktorá nie je výhradne duchovného charakteru, ale presahuje v prípade rôznych sociálnych problémov do vnútorného života rodiny. Zároveň by táto príprava mohla byť poskytovaná aj dobrovoľníkom, ktorí chcú byť nápomocní v tejto oblasti. Ide predovšetkým o seniorov, ktorí by takýmto spôsobom mohli spojiť svoju životnú skúsenosť a odbornú zručnosť pri pomoci rodinám.

Pápež František na modlitbovej vigílii slávanej na Námestí sv. Petra v sobotu 4. októbra 2014, ktorá bola súčasťou prípravy na synodu o rodine, jednoduchým a konkrétnym spôsobom pripomenul centrálnu miesto skúsenosti rodiny v živote každého človeka.

„Zvečerieva sa už nad týmto naším zhromaždením. Je to hodina, v ktorej sa radi vraciame domov, aby sme sa zišli pri jednom stole s bohatstvom pocitov z vykonaného i prijatého dobra, zo stretnutí, ktoré zohrievajú srdce a umožňujú mu rásť, s dobrým vínom, ktoré človeku už vopred umožňuje okúsiť sviatok bez konca. Je to však i veľmi ťaživá hodina pre toho, kto sa nachádza zoči-voči vlastnej osamotenosti, v horkom prítmí snov a rozbitých plánov. Koľkí ľudia sa vlečú dňami v slepej uličke rezignácie, opustenosti, ak nie až nevraživosti; v koľkých domácnostiach sa minulo víno radosti, a teda aj chuť – čiže samotná múdrosť života. Staňme sa v dnešný večer prostredníctvom našej modlitby hlasom jedných i druhých, modlitbou za všetkých.“

Ako neustále pripomína pápež František, rodinné vzťahy je potrebné vložiť do sféry poslušnosti viery a zmluvy s Pánom. Tieto vzťahy neumrťujú; naopak, ochraňuje ich to, zbavuje egoizmu, chráni pred znehodnotením, privádza ich bezpečne k životu, ktorý nepodlieha smrti. Neustále pulzovanie rodinného štýlu v ľudských vzťahoch je pre ľudstvo požehnaním – prinavracia Zemi nádej.

„Ak opäť prinavrátíme hlavnú úlohu – počnúc Cirkvou a jej sociálnou náukou – rodine, ktorá načúva Božiemu slovu a uskutočňuje ho, staneme sa takými, ako to dobré víno zo svadobnej hostiny v Káne, prekvasíme okolie ako Boží kvas! V súčasnosti sa zmluva rodiny s Bohom stáva silou, ktorá môže zabrániť vytváraniu spoločenskej púšte z moderného mesta. Naše mestá sa stali púšťami pre nedostatok lásky, pre nedostatok úsmevu. Úprimný a ozajstný úsmev rodiny je schopný zvíťaziť nad premenou našich miest na púšť. Toto je víťazstvo lásky rodiny.“

Sociálna náuka Cirkvi má svoje opodstatnenie len v službe človeku, ktorý sa správnym pochopením svojho poslania na tejto zemi stáva nástrojom Boha a jeho plánu lásky. Preto by aj všetky dokumenty a štúdie pripravené bez uvedomenia si tejto pravdy boli len súborom slov, ktoré by nemohli priniesť svoje ovocie bez jediného nasmerovania, bez nasmerovania na človeka a jeho dôstojnosť.

Otázky

1. Ktoré dielo je považované za základný dokument sociálnej náuky Cirkvi?
2. Ktoré známe dokumenty na toto prorocké dielo nadväzujú?
3. Aké spoločné východiská majú sociálna náuka Cirkvi a sociálna práca?
4. Definujte základné zameranie encykliky *Lumen fidei*.
5. Zhodnoťte prínos sociálnej náuky Cirkvi pre sociálnu prácu.

6. Aký význam má counseling ako služba pre rodinu?

Odporúčaná literatúra

Kompendium sociálnej náuky Cirkvi. 2008. Trnava: Spolok sv. Vojtecha, 2008, 549 s. ISBN 9788071627258

FRANTIŠEK: *Lumen fidei*. Dostupné na internete:
<https://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/dokumenty-papezov/c/encyklika-lumen-fidei>

FRANTIŠEK: *Instrumentum laboris*. Dostupné na internete:
http://www.vatican.va/roman_curia/synod/documents/rc_synod_doc_20140626_instrumentum-laboris-familia_en.html#Introduction

5. Sprevádzanie rodiny s dieťaťom so zdravotným postihnutím

Kľúčové slová

zdravotné postihnutie, rodina, proces adaptácie, counseling

Základné definície

Zdravotné postihnutie môžeme definovať ako akúkoľvek duševnú, telesnú, dočasnú, dlhodobú alebo trvalú poruchu alebo handicap, ktorý osobám so zdravotným postihnutím bráni prispôsobovať sa bežným nárokom života. Zdravotné postihnutie zahŕňa množstvo funkčných obmedzení, ktoré sa vyskytujú v spoločnosti v každej krajine na svete. Môže byť telesné, psychické a kombinované.

Dohovor OSN o právach ľudí so zdravotným postihnutím definuje osoby so zdravotným postihnutím ako osoby s dlhodobými **telesnými, mentálnymi, intelektuálnymi alebo zmyslovými postihnutiami**, ktoré v súčinnosti s rôznymi prekážkami môžu brániť ich plnému a účinnému zapojeniu do spoločnosti na rovnakom základe s ostatnými.

Vznik a existencia zdravotného postihnutia predstavuje **sociálnu udalosť**, ktorá zásadným spôsobom ovplyvňuje život človeka. Dopad tejto situácie pociťujú nielen osoby so zdravotným postihnutím, ale aj ich rodiny a dnešná spoločnosť.

RODINA S DIEŤAŤOM SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

V živote každej rodiny sa stávajú udalosti, ktorým by sa každá matka, otec i súrodenci radšej vyhli. Jednou z takýchto situácií je aj narodenie dieťaťa s postihnutím. Pozrieť sa realite do očí nie je v takejto chvíli vôbec jednoduché a celej rodine dlho trvá, kým sa s touto skutočnosťou naučí žiť. Deväť mesiacov čakala rodina narodenie zdravého dieťaťa, no tieto predstavy zmaže okamih, keď jej lekár oznámi, že dieťa, ktoré sa práve narodilo, je určitým spôsobom postihnuté.

Je prirodzené, že všetci rodičia chcú mať zdravé, ak nie priam „perfektné“ deti. Väčšina rodičov má dokonca vopred vytvorenú predstavu o tom, ako má ich dieťa vyzeráť a čím sa má v budúcnosti stať, a to často ešte skôr, než sa vôbec narodí. V súčasnosti sa viac ako kedykoľvek predtým vysoká inteligencia a príjemný zovňajšok – popri vždy cennom zdraví – preferujú ako určitá spoločenská norma. Deti s postihnutím, žiaľ, mnohokrát nespĺňajú tieto kritériá. Sú touto skutočnosťou často stigmatizované a následne izolované, pričom **stigma a izolácia** sa dotýkajú celej rodiny.

Čím viac sa dieťa odlišuje od spoločensky uznávaných noriem, tým väčšia je diskreditácia rodiny, nielen zo strany spoločenského okolia, ale nezriedka aj v očiach samotných príslušníkov rodiny. Postihnutie dieťaťa prináša rodine **fyzický, ekonomický, sociálny**, a predovšetkým **emocionálny – psychický stres**. S rodičmi by preto mal od začiatku spolupracovať multidisciplinárny tím odborníkov, medzi ktorými by nemal chýbať ani odborník zaškolený na sprevádzanie (counseling). Dokazuje to aj prax zo zahraničia, kde sa táto služba rozvíja v rámci rôznych polí pôsobnosti.

Každé postihnutie pôsobí na dieťa i rodinu špecifickým spôsobom, ktorý súvisí:

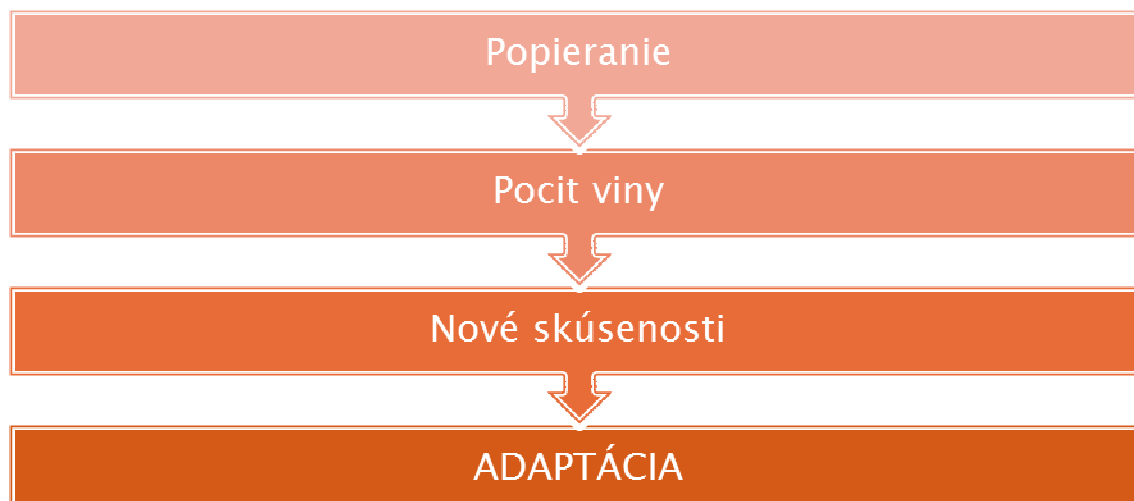
- s časovým faktorom (t. j. s obdobím, v ktorom došlo k postihnutiu resp. jeho rozpoznaníu a so zmenami rozsahu postihnutia v čase),
- s druhom a stupňom postihnutia,
- s príčinami jeho vzniku.

Ďalšou problematickou skutočnosťou, ktorá postihuje rodiny s dieťaťom s postihnutím, je otázka **školskej dochádzky**. Rodičia majú v súčasnosti na výber buď sprostredkovať svojmu dieťaťu špeciálnu základnú či strednú školu, alebo sa pokúsiť o ich **integráciu** v školách, ktoré navštevujú intaktné deti. V prvom prípade často vzniká problém odlúčenia dieťaťa od rodiny. Na jednej strane sa deťom poskytuje vskutku erudovaná pedagogická, zdravotná i rehabilitačná starostlivosť, no na strane druhej väčšina týchto detí odchádza do špeciálnych internátnych škôl, to znamená, že počas pracovného týždňa je dieťa mimo dosahu rodičov.

Deti s postihnutím sami seba neraz vnímajú ako menejcenné osobnosti, alebo ako príťaž, čo v žiadnom prípade nemôže viesť k požadovanej psychickej rovnováhe dieťaťa. Častá neprítomnosť dieťaťa v rodine však vplýva aj na rodičov a ostatných členov domácnosti. V súčasnosti sa našťastie rozšírila ponuka špeciálnych škôl, ako aj škôl, ktoré zároveň ponúkajú aj možnosť integrovať dieťa s postihnutím do klasického školského prostredia.

FÁZY PRIJATIA DIEŤAŤA SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

Rodina s dieťaťom so zdravotným postihnutím prechádza viacerými **fázami** vyrovnávania sa s faktom zdravotného postihnutia dieťaťa.



V prvej fáze je táto skutočnosť postihnutia **popieraná**, zdravotnícky personál je obviňovaný z mylnej diagnózy a až potom prichádzajú výrazné emočné reakcie. Odrazu všetky hodnoty, ktoré dieťa pre rodičov predstavuje, sú ohrozené. Uvedomujú si, že dieťa nebude môcť rozvíjať ich ambície a každodenné spolužitie s ním bude ťažké. Rodičia nedokážu akceptovať fakt, že ich dieťa má určité postihnutie, často sa vyhýbajú kontaktu s inými deťmi, aby ich nemuseli porovnávať.

V druhej fáze sa vyvíja pocit **viny**. Rodičia sa za vzniknutú situáciu obviňujú navzájom, personál nemocnice alebo obviňujú seba samých. Pociťujú ľútosť a smútok, cítia sa byť podvedení, majú strach z budúcnosti, často sa hnevajú na dieťa samotné a ak ho umiestnia do špeciálneho zariadenia, pociťujú vinu.

V tretej fáze získavajú rodičia **nové skúsenosti**, ako s dieťaťom správne zaobchádzať, postupne sa učia oddeliť zmysel svojho života od zmyslu života dieťaťa, študujú literatúru, kontaktujú sa s rodičmi rovnako postihnutých detí, začínajú mať predstavu o ďalšom postupe. Svoje dieťa dokážu milovať také, aké je a akceptujú ho. Prežité traumatické skúsenosti zväčšujú u rodičov intenzitu pocitu radosti z maličkostí, ktoré by predtým nevnímali.

Adaptácia ako posledná fáza nie je nikdy stopercentná a pri dlhotrvajúcej chorobe nie je nikdy ukončená.

Finálnym stupňom zrelej rodičovskej adaptácie je:

- akceptovanie faktu, že dieťa je postihnuté;
- akceptovanie dieťaťa takého, aké je;
- akceptovanie seba ako rodiča postihnutého dieťaťa, ako aj človeka so všetkými ostatnými životnými rolami, osobnostnými vlastnosťami, skúsenosťami a postojmi.

Dospieť do tohto štádia však nie je jednoduché. Len málo rodičov prejde takouto životnou cestou spontánne, mnohí potrebujú podporu odborníkov, psychologických, medicínskych, výchovných či sociálnych inštitúcií a služieb. Odborníci sa zhodujú v názore, že čím ťažší druh postihnutia, tým je zaznamenané vyššie riziko stresu u rodičov.

SPREVÁDZANIE RODIČOV DETÍ SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM

V counselingu osoba prežívajúca osobné, emocionálne významné udalosti (v tomto prípade rodič dieťaťa s postihnutím), ktorá hľadá pomoc, dostáva **„pomoc k svojpomoci“**. To znamená, že na zvládanie svojich problémov využíva rodina *vlastné zdroje*, bez závislosti od interpretácií, rád, alebo príkazov niekoho iného, aj keď pokladaného za odborníka v danom odbore.

Sprevádzanie rodičov s dieťaťom s postihnutím má perspektívu *zlepšovať vzťahy v rodine, podnecovať jej rozvoj, pomáhať prekonávanie krízy a umožňovať spracovanie emócií a vnútorných konfliktov*. Pomoc sprevádzajúceho nespočíva v predkladaní riešení a navrhovaní prípadného terapeutického postupu, ale predovšetkým sa zakladá *na odstránení prekážok*, s ktorými sa rodičia stretávajú pri realizácii svojich rozhodnutí

a konaní. Pre rodičov je preto veľmi dôležité, že sprevádzajúci sa nestavia na úroveň odborníka, ale pôsobí ako osoba, ktorá ponúka pomoc a je dostatočne pripravená ponúknuť ju. Práve postoje, ako prijatie a empatia pôsobia na tieto ťažko skúšané rodiny ako balzam na dušu.

Správanie dieťaťa môže ovplyvniť hladinu stresu u rodičov nielen z dôvodu „nevhodného“ správania sa dieťaťa, ale i z dôvodu stigmatizácie pochádzajúcej z blízkeho i širšieho okolia. Naopak, poskytnutie sociálnej opory znižuje hladinu stresu a pozitívne ovplyvňuje výchovu dieťaťa a prežívanie rodičov detí. Tu vidíme veľký potenciál práve counselingu, ktorý explicitne poskytuje priblíženie sa k rodičom, sprevádzanie a pomoc v tom období, ktoré je tak náročné a často nepredvídateľné.

Úlohou sprevádzajúceho v prvých fázach prijímania dieťaťa s postihnutím je predovšetkým **empatia, podpora, ľudský prístup a aktívne počúvanie**. Pri adaptácii na záťažové situácie zohrávajú významnú úlohu faktory, ktoré pozitívne prispievajú k adaptácii rodiny na dieťa s postihnutím. Sprevádzajúca osoba by mala tieto činitele ovplyvňovať takým spôsobom, aby ich rodičia vedeli efektívne využiť či vycibriť.

Ide o pomoc pre efektívne využívanie nasledovných zručností:

- vôľové vlastnosti (rodičov, postihnutého dieťaťa, ako aj jeho súrodencov);
- schopnosť prekonávať prekážky, húževnatosť a schopnosť nájsť príjemné a pekné chvíle a zážitky aj v ťažkých životných podmienkach;
- vzťahy medzi jednotlivými členmi rodiny, z nich konkrétne manželské vzťahy svojou kvalitou buď procesu adaptácie napomáhajú, alebo ho naopak narúšajú;

- dôležitú úlohu zohrávajú aj dobre udržiavané vzťahy s príbuznými, priateľmi a skúsenosť rodičov s výchovou staršieho zdravého dieťaťa;
- stabilný hodnotový systém rodiny a jej široko rozvinuté záujmy;
- vnímanie postihnutia skôr ako výzvu k boju, než ako neúnosné bremeno;
- vzťah dôvery k odborníkovi;
- priaznivé životné podmienky (blízkosť školy, možnosti kontaktu s ďalšími rodinami, ktoré taktiež majú postihnuté dieťa);

Pre prácu s rodičmi je podľa Steva Biddulpha dôležité najmä to, aby si uvedomili, že majú *tri hlavné povinnosti*, zoradené podľa stupňa dôležitosti:

- starostlivosť o seba;
- starostlivosť o partnerský vzťah;
- starostlivosť o deti.

Možno si to rodičia s postihnutým dieťaťom málokedy uvedomujú, ale práve prvé dve povinnosti a ich realizácia sú základňou, na ktorej je možné vytvárať optimálne prostredie pre výchovu a starostlivosť o deti. Z výsledkov viacerých výskumov vyplýva, že efektívne zvládajú situáciu tí rodičia, ktorí spolupracujú. To im umožňuje zdieľať rodičovskú zodpovednosť, podporovať jeden druhého, získať reálnu predstavu o svojom dieťati a oceniť hodnotu vkladu, ktorý partner urobí s cieľom uľahčiť fungovanie rodiny. Z toho vyplýva, že jedným z najdôležitejších a najsilnejších predpokladov rodinnej adaptability je kvalita manželského vzťahu.

Adaptáciu na ťažkú životnú situáciu podľa Mareša uľahčuje možnosť rodičov vyjadriť prežívané negatívne emócie, opora a porozumenie zo strany najbližších, priateľov, ale i rodičov detí s postihnutím, kvalita

manželstva, pomoc profesionálov, ale predovšetkým prijatie dieťaťa takého, aké je.

Výskumy potvrdzujú, že pri adaptácii na zdravotné postihnutie dieťaťa má vplyv aj stupeň inteligencie. Rodičia s nižšou inteligenciou nemávajú s adaptáciou väčšie problémy, zatiaľ čo rodičia s vyššou inteligenciou sa s faktom postihnutia vyrovnávajú oveľa horšie.

Taktiež sa zistili rozdiely vzťahujúce sa na vzdelanie rodičov, alebo ich sociálno-ekonomické postavenie. Najťažšie prebieha adaptácia u matiek zo stredných a vyšších vrstiev, pretože postihnuté dieťa ohrozuje ich vlastné ciele a aspirácie, na rozdiel od matiek s nižším sociálno-ekonomickým statusom, ktoré sa vyrovnávali so situáciou pomerne rýchlo a dobre.

Čo je však dôležité, náboženská viera má pozitívny vplyv na adaptáciu, veriaci rodičia sa so situáciou vyrovnávajú ľahšie než neveriaci.

Koluchová uvádza, že psychické, zmyslové alebo somatické postihnutie u dieťaťa nie je pre rodinu iba niečím, „čo chýba“, alebo naopak „čo je tu navyše“, ale posúva fungovanie rodiny na kvalitatívne novú úroveň. Sprevádzanie rodičov by malo posunúť kvalitu práve na **novú – lepšiu úroveň**. Táto služba vyžaduje veľmi aktívny prístup aj zo strany klientov. Sprevádzajúci teda musí spĺňať také predpoklady a kompetencie, aby sa rodičia dokázali aktivizovať a nepodľahnúť pasivite.

Príklad z praxe:

Emil, 33 rokov, diagnóza DMO

Emil ako dieťa s detskou mozgovou obrnou navštevoval od svojich šiestich rokov špeciálnu školu pre deti s telesným postihnutím, pričom bol každý týždeň od pondelka do piatka na internáte. Už v základnej škole pociťoval nespravodlivosť odlúčenia od rodiny, ale nikdy sa o tom rodičom

nezdôveril. O príčine svojho postihnutia sa dozvedel viac-menej náhodou. Keď mal pätnásť, vypočul si rozhovor otca so susedkou. V jeho rodine sa vždy riešili len záležitosti a potreby spojené s telesným postihnutím, o príčinách a postihnutí ako takom sa nerozprávalo. Tento vzorec správania postupne prebrali aj jeho súrodenci.

Čo sa však týka napĺňania jeho biologických či ekonomických potrieb, tu rodičia vo svojej role neabsentovali. Emil sa stával v rodine len akýmsi „návštevníkom“ na víkendy a prázdniny, ktoré aj tak z veľkej časti prežil na rôznych liečeniach v kúpeľoch. Ako sám hovorí, mama a otec sú veľmi dobrí ľudia i fantastickí rodičia, ale roky strávené v internátnych zariadeniach ďaleko od celej rodiny sa podpísali aj na ich vzťahu. Väzba, ktorú by malo pociťovať každé dieťa i rodič, bola v tomto prípade narušená, a to práve Emilovou neprítomnosťou vo všedných dňoch.

Počas návštev doma sa väčšinou utiahol do svojej izby. Emil počas štúdia na vysokej škole a pobytu na internáte začal tajne stávkovať a počas troch rokov utratil veľké množstvo peňazí. O tejto závislosti povedal len svojmu asistentovi, a to až v období, keď s týmto patologickým stávkovaním prestal. Jeho rodičia sa o tom dozvedeli len náhodou, keď Emilov otec kontroloval stav na synovom účte.

Nedostatočná komunikácia, neprítomnosť Emila v rodine a nedostatočná emocionálna podpora zo strany rodičov mali za následok jeho utiahnutie sa a osamotenosť. Je nešťastím, že Emil vyrastal v čase, keď pomoc rodinám s dieťaťom s postihnutím nebola na dostatočnej úrovni a rodičia boli odkázaní len na rady a ochotu lekárov. V súčasnosti, keď je k dispozícii viac školských zariadení s možnosťou integrácie dieťaťa s postihnutím, ktoré by tak nemuselo byť umiestnené do špeciálneho internátu, sa často zabúda na rodičov a deti, ktoré celý tento proces už podstúpili. Podobní „Emilovia“ a ich rodičia totiž žijú v našej spoločnosti a

len málo rodičov s dospelými deťmi s postihnutím sa obracia na súčasné formy pomoci.

Potenciál služby sprevádzania teda nie je prospešný len rodičom, ktorým sa práve narodilo dieťa s postihnutím, ale aj tým, ktorí majú svoje deti dospelé, no stále nemajú vyriešené vnútorné zranenia pochádzajúce z obdobia, kedy im podobná pomoc nebola poskytnutá. Ak by Emilova rodina bola profesionálne sprevádzaná, možno by Emil dokázal svoje problémy riešiť inak ako stávkovaním a jeho rodičia by sa s ním dokázali otvorene porozprávať aj o jeho postihnutí a jeho príčinách.

Otázky

1. Definujte zdravotné postihnutie.
2. Akými fázami prechádza rodina, v ktorej sa narodí dieťa s postihnutím?
3. Aký význam vidíte v sprevádzaní rodičov s dieťaťom so zdravotným postihnutím?
4. Aké techniky a prístupy by mal využívať sprevádzajúci pri sprevádzaní týchto rodín?

Odporúčaná literatúra

TRĘBSKI K.: *The counseling – a useful tool in helping professions*, In *Charity, Philanthropy and Social Work*. č. 2, 2015. s. 19-28.

TRĘBSKI, K.: Pomáhajúci vzťah voči ľuďom so zdravotným postihnutím. In

ŠMIDOVÁ, M.: et al.: *Perspektívy pomoci ľuďom s postihnutím a ich rodinám*, Trnava: Dobrá kniha, 2013. s. 169-172. ISBN 978-80-7141-810-8.

ŠÚRYOVÁ, L. – HUČÍK, J.: Reakcie rodičov na príchod dieťaťa s mentálnym postihnutím – stres, uzmierenie, výzva. In *Zborník príspevkov zo Študentskej vedeckej medzinárodnej konferencie v odbore špeciálna pedagogika a liečebná pedagogika*. Prešov: Prešovská univerzita: 2013. 300 s. ISBN 978-80-555-0840-5.

6. Poradenstvo pre ťažko chorých a ich rodiny

Kľúčové slová

choroba, poradenstvo pre ťažko chorých, smútkové poradenstvo, syndróm vyhorenia

Základné definície

Poradenstvo pre ťažko chorých a ľudí, ktorí stratili blízkeho človeka. Na takto orientované poradenské stretnutie prichádzajú ľudia, ktorí stratili blízkeho človeka, alebo ktorí sú vážne chorí a hľadajú možnosť vypočutia, rady a posilnenia.

Ako môžeme poradiť niečo človeku, ktorý je vážne chorý? Čo povedať ľuďom, ktorí po tragickej nehode stratili syna alebo niekoľkých svojich blízkych? Pokúsme sa pozrieť na to, čo chorí či pozostalí prežívajú. Čo všetko môže mať vplyv na ich smútok, ako smútok prebieha, ako sa môže skomplikovať a tiež na to, ako sa môže skončiť. Čo je úlohou takéhoto vypočutia či sprevádzania.

Cieľom je dosiahnuť to, že sa *chorý človek cíti lepšie, postupne prijíma svoju situáciu, pozostalý na zomrelého postupne spomína v pozitívnom svetle*, pretože práve chorí či pozostalí si uvedomujú dočasnúnosť toho, čo žijeme, koniec každého okamihu, konečnosť všetkého okolo nás. Konečnosť je vo svetle večnosti istým prechodom, ktorý sa musí udiť. Ale ako tento prechod zvládnuť? Smrť predstavuje extrémny zásah do života pozostalých. V jednom okamihu sa radikálne mení celý život.

Silné emočné reakcie sa prejavujú napríklad v týchto oblastiach:

- *Prehodnocovanie pocitu vlastnej identity* – som ešte manželka, keď zomrel môj manžel?
- *Pocit vlastnej integrity* – niečo vo mne zomrelo, alebo potrebuje komunikovať s tým druhým v inej forme
- *Vzťahy s inými ľuďmi* – nie je mi dobre samotnému, ale nie je mi dobre ani s ľuďmi
- *Presvedčenie o stabilite a bezpečnosti sveta* – ako to len Boh mohol dopustiť?

Blízki rodinní príslušníci potrebujú v takomto stave pomoc a podporu.

Poradenstvo pre pozostalých môžeme chápať ako poradenstvo založené na vzťahu pomoci, pričom úlohou poradcu je rast, rozvoj a uplatnenie klienta, aby sa efektívne opätovne zapojil do života. Hoci nikdy nič už nebude ako predtým, bude to iné! Niekedy horšie, niekedy možno aj lepšie. Každopádne však iné.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY PORADENSTVA PRE POZOSTALÝCH

Princípy poradenstva pre pozostalých podľa Wordena môžeme vidieť v nasledujúcej tabuľke.

- 1. Pomôcť pozostalým akceptovať ich stratu**
- 2. Pomôcť identifikovať vlastné pocity a vyjadriť ich**
- 3. Podporovať pozostalých, aby sa od zomrelého emočne odpútali**
- 4. Poskytnúť priestor na smútok a plač**
- 5. Interpretovať normálnu reakciu na stratu**
- 6. Rešpektovať individuálne rozdiely smútenia**
- 7. Preskúmať obranné mechanizmy**
- 8. Identifikovať problémy a odporučiť adekvátnu pomoc**

1. Akceptácia straty

Pozostalí prežívajú určitý stupeň nereálnosti tejto udalosti – „*Nie, to predsa nemôže byť pravda.*” „*Tomu nemôžem uveriť.*” Z hľadiska poradenstva je dôležité pomôcť klientovi uvedomiť si skutočnosť a nezvratnosť situácie. Najefektívnejším spôsobom ako podporovať toto klientovo uvedomenie, je hovoriť o tom, čo sa stalo.

Kde Váš blízky zomrel? Ako sa to stalo? Kto Vás o tom informoval? Mali by sme nechať klienta detailne hovoriť o okolnostiach smrti.

2. Identifikovať pocity hnevu

Počas tohto obdobia je pozostalý zaplavený mnohými pocitmi. Dôležité je ich identifikovať. Najčastejším je HNEV – má pravdepodobne dva základné zdroje – **frustrácia** a pocit **bezmocnosti**. Ide často o neprijateľný hnev voči tomu, kto zomrel. Preto hnev býva „prenesený” napríklad na starostlivosť ošetrovacieho tímu alebo zdravotníckeho personálu. Priznanie pocitu hnevu však vedie k úspešnému spracovaniu zlosti.

Ako možno identifikovať a rozpúšťať hnev. Hneváte sa, že XY zomrel? Ako by som sa mohol? Ved' mal infarkt. On nechcel zomrieť! Vhodné je preto klásť otázky, napríklad, v akom ohľade Vám manžel chýba? A v akom ohľade Vám nechýba?... Tak začína pozostalý prežívať aj niektoré z negatívnych pocitov, resp. zo situácií, ktoré mohli byť už ku koncu života zomrelého náročné napríklad na opatrovanie či pozornosť a predstavovali aj určitú záťaž celej rodiny. Z tohto aspektu začne pozostalý v danej situácii vnímať aj akúsi úľavu.

Hnev a bezmocnosť je zasa vhodné pretransformovať do istého pocitu samostatnosti a zosilnenia.

3. Pomôcť žiť ďalej aj so stratou

Poradca by mal učiť pozostalého zvládať svoju bezmocnosť prostredníctvom nácviku nových skúseností a zručností, osvojovania si nových sociálnych rolí. V tomto období by si pozostalí mali dávať pozor na radikálne rozhodnutia – zmena zamestnania, bydliska, adopcia detí...

Tiež je vhodné pomôcť nájsť pozostalému také miesto, ktoré mu dovolí žiť a vytvárať si nové vzťahy. Počas tohto obdobia je nutné povzbudzovať klienta k vytváraniu nových vzťahov. Mal by sa začať angažovať v nových vzťahoch – nie viazať sa len na zomrelého, napr. na partnera – ale ako babička, susedka, v klube dôchodcov, dobrovoľná pracovníčka v charitatívnej činnosti a podobne. Veľký pozor by si mal dať pozostalý na vrhanie sa do rýchlych nových vzťahov, bez času odsmútenia.

4. Čas na smútok a smútenie

Poznatky a výskumy z oblasti psychológie potvrdzujú, že pozostalí majú právo na smútenie v období od 6 – 8 týždňov, až do jedného roka. Samozrejme, že obdobie smútenia môže byť rôzne a individuálne. Ale poradca by mal tento čas potreby smútku klienta rešpektovať. Z hľadiska poradenského procesu ide o špecifický čas rozhovorov a ventiláciu klientových emócií.

5. Interpretovať „normálnu“ reakciu na stratu

V tomto období by mal poradca pozostalého ubezpečiť, že smútenie a pocit ventilovania sú úplne prirodzené a adekvátne vzhľadom na situáciu, v ktorej sa klient nachádza. Ide o prirodzenú reakciu na zármutok. Na začiatku sa môže dokonca prejavovať aj poruchami spánku, nesústredenosťou, problémami s pamäťou, zabúdaním či roztržitosťou.

6. Rešpektovanie individuálnych rozdielov SMÚTENIA

Smútenie je veľmi individuálne. Niekedy je to potrebné vysvetliť to aj iným členom rodiny. Poradca by mal byť pozostalým k dispozícii

v najkritickejšom období, ktoré sa postupne zlepšuje, slabne, až by malo byť ukončené.

7. Preskúmať obranné mechanizmy

Ľudia na prekonanie náročných životných situácií využívajú rôzne techniky, stratégie a obranné mechanizmy. Následkom nich dochádza k nesprávnym generalizáciám, výkladom alebo patologickému správaniu – alkohol, samovražedné sklony a pod.

Projekcia – prenesenie vlastných nespracovaných snov a zážitkov na inú osobu, od ktorej podvedome očakávame, že ona ich naplní

Racionalizácia – vychádza z motívov, ktoré by nám priniesli úzkosť, a tak ospravedlňujeme svoje potlačené motívy iným spôsobom

Vytesnenie – vytesňujeme nepríjemné zážitky, situácie v našej pamäti; sú to akési biele miesta v našej pamäti.

8. Identifikácia problémov a odporúčanie adekvátnej pomoci

Každý poradca, či pomáhajúci pracovník, by si mal uvedomiť, kde sú jeho limity a hranice. Kde je už potrebné alebo dokonca nutné delegovať klienta k inému odborníkovi alebo špecialistovi.

OSOBNOSŤ PORADCU

Poznať – symptómy nekomplikovaného smútku, práva a potreby pozostalých, rizikové faktory

Vedieť – rozvíjať komunikáciu, schopnosť orientovať sa v potrebách a možnostiach vhodných pre klienta

Byť – vrelý, empatický, akceptujúci, flexibilný, schopný navodiť a udržať dôveru, rešpektovať hranice...

Starostlivosť o seba samého – dôležitý aspekt pre každého človeka, ale predovšetkým pre tých, ktorí sa starajú o iných. Klientom určite nepomôžeme tým, že sa obetujeme na oltári poradenstva, alebo ak im

budeme slúžiť „až do roztrhania tela“. Avšak ani v prípade, ak budeme chladní, cynickí, necitliví...

Prevencia syndrómu vyhorenia.

Syndróm vyhorenia je syndróm, ktorý prvýkrát opísal Herbert Freudenberger v roku 1975, a ktorý má rôzne definície (napr. strata profesionálneho alebo osobného záujmu u príslušníka pomáhajúcich profesií alebo vyhorenie ako výsledok procesu, v ktorom ľudia veľmi intenzívne zaujatí určitou úlohou strácajú svoje nadšenie), ktoré sa zhodujú v určitých bodoch:

- Ide o psychický stav vyčerpanosti
- Vyskytuje sa obzvlášť pri profesiách obsahujúcich prácu s ľuďmi alebo aspoň kontakt s ľuďmi a závislosť od ich hodnotenia
- Tvorí ho rad symptómov predovšetkým v oblasti psychickej, čiastočne aj fyzickej a sociálnej
- Kľúčovou zložkou syndrómu je emočná vyčerpanosť, kognitívne vyčerpanie a "opotrebovanosť" a často aj celková únava
- Všetky hlavné zložky syndrómu vyhorenia vychádzajú z chronického stresu.

Kaskáda vyhorenia

1.	Hyperaktivita	
2.	Únava	Chronická únava Strata energie
3.	Znížená aktivita	Stiahnutie sa Rezignácia
4.	Emocionálne reakcie	Agresia Negatívnosť Cynizmus
5.	Zrútenie	Kognitívne dysfunkcie Narušenie motivácie a kreativity
6.	Degradácia	Emocionálny stres Strata sociálnych kontaktov
7.	Psychosomatické reakcie	Poruchy spánku Gastro-intestinálne poruchy Kardiovaskulárne poruchy Zvýšená náchylnosť na infekciu Sexuálne poruchy Zvýšený príjem alkoholu, liekov, drog
8.	Zúfalstvo	Psychosomatické poruchy Riziko samovraždy

Preveniu syndrómu vyhorenia môžeme popísať v nasledovných krokoch:

Neprepadajte syndrómu vyhorenia – nie sme zodpovední za všetkých a všetko. My nemôžeme odnieť všetku bolesť sveta, už pred nami niekto svet vykúpil a my sme iba v jeho vinici, spravujeme časť poľa. Taktiež nie je možné vrátiť klienta do života, ak to on sám nechce – môže ale zostať v našich modlitbách.

Obohacujte svoju prácu – majte rozmanitosť práce, je dobré robiť aj niečo iné, ako len poradenstvo.

Organizácia práce – nepreceňujte svoje sily len preto, aby ste mohli viac urobiť, prijať viac klientov, urobiť viac aktivít. Stanovte si hranice a limity!

Nezabúdajte na prestávky – vaša zásoba energie nie je nevyčerpatelná, a ak si odpočiniete, aj vaša práca vám pôjde lepšie. Majte čas pozerať sa aj na pekné a pozitívne veci, ak je život vo vás, budete ho schopní odovzdávať aj ďalej.

Vyvarujte sa negatívnych myšlienok – nie je jednoduché zachovať si pozitívne myslenie, predovšetkým ak sa na vás pri vašej práci valí toľko smútku a beznádeje, ale práve preto je to veľmi dôležité. Radujte sa z toho, čo viete a čo dokážete, a ak sa vo vás objavia pocity ľútosti, beznádeje, sebaľútosti, povedzte si STOP!

Bud'te trpezliví a v kritických okamihoch zachovajte pokoj.

Vyhľadávajte vecné výzvy – bud'te otvorení ku skúsenostiam, učenie nikdy nekončí. Pamätajte si, že chyby prestávajú byť chybami, ak sa z nich poučíme. Nesnažte sa eliminovať svoje profesionálne chyby naraz. Nechajte si chvíľu čas a potom sa pokúste zmeniť jednu maličkosť. Profesionálny a osobnostný rast potrebuje čas.

Hľadajte podporu – hovorte so svojimi kolegami, požiadajte o radu a pomoc. Netvárite sa ako hrdinovia, poradcovia sú taktiež iba ľudia, ktorí potrebujú byť vypočutí.

Starajte sa o seba – robte to, čo má pre vás hodnotu, čo vo vás podporuje pozitívne myslenie a pocity. Venujte sa aktivitám, ktoré vám pripomenú, že život môže byť naplňujúci a príjemný.

Otázky

1. Čo je cieľom poradenstva pre ťažko chorých a ľudí, ktorí stratili blízkeho človeka?
2. Vymenujte a popíšte princípy poradenstva pre pozostalých.
3. Aké osobnostné predpoklady by mal mať poradca pre pozostalých?
4. Čo je syndróm vyhorenia? Ako sa dá proti tomuto fenoménu bojovať?

Odporúčaná literatúra

MAREŠ, J.: *Posttraumatický rozvoj človeka*. Praha: Grada, 2012. 198 s. ISBN 978-80-247-3007-3.

MIKULÁŠTÍK, M.: *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada Publishing, 2003. 368 s. ISBN 80-247-0650-4.

WORDEN, W.: *Smútkové poradenstvo a smútková terapia*. Vydavateľstvo F : 2013, 287 s. ISBN 9788088952732

7. Dobrovoľníctvo a sprevádzanie

Kľúčové slová

dobrovoľníctvo, sprevádzanie, motivácie k dobrovoľníctvu

Základné definície

Dobrovoľníctvo je prínos pre klienta i samotného dobrovoľníka. Príprava dobrovoľníkov na Slovensku je však zatiaľ len vo svojich začiatkoch. Hľadajú sa cesty nachádzania dobrovoľníkov, ich príprava a ich ocenenie v spoločnosti. V mnohých krajinách je dobrovoľníctvo rozvinuté, a to najmä v krajinách s dlhou históriou demokracie. Na Slovensku sa dobrovoľníctvo oficiálne uznalo a právne bolo upravené až v roku 2011. Aj keď dobrovoľníctvo ako aktivita ľudí, ktorí cítia potrebu a túžbu vykonávať určitú službu v prospech druhých, a to bez nároku na finančnú odmenu, má aj na území Slovenska dlhodobú tradíciu.

Následne si definujeme ako právne postavenie dobrovoľníka a dobrovoľnícku činnosť upravuje *Zákon o dobrovoľníctve* č. 406/2011 Z.z.:

Dobrovoľníkom je fyzická osoba, ktorá na základe svojho slobodného rozhodnutia bez nároku na odmenu vykonáva pre inú osobu s jej súhlasom v jej prospech alebo vo verejný prospech dobrovoľnícku činnosť založenú na svojej schopnosti, zručnosti alebo vedomosti a spĺňa podmienky ustanovené týmto zákonom, ak dobrovoľnícku činnosť

- vykonáva mimo svojich pracovných povinností, služobných povinností a študijných povinností vyplývajúcich jej zo zákona, z pracovnej zmluvy, zo služobnej zmluvy, zo študijného poriadku alebo z iného obdobného pre ňu záväzného dokumentu,

- nevykonáva pre orgán alebo funkcionára právnickej osoby, ktorej je členom, zamestnancom, žiakom alebo študentom,
- vykonáva mimo svojho podnikania alebo inej samostatne zárobkovej činnosti.

Dobrovoľník vykonáva dobrovoľnícku činnosť na základe zmluvy o dobrovoľníckej činnosti (ďalej len „zmluva“) uzavretej s osobou so sídlom alebo pobytom na území Slovenskej republiky, pre ktorú vykonáva dobrovoľnícku činnosť (ďalej len „prijímateľ dobrovoľníckej činnosti“) alebo s právnickou osobou so sídlom na území Slovenskej republiky, ktorá organizuje alebo sprostredkúva dobrovoľnícku činnosť pre inú osobu s jej súhlasom v jej prospech alebo vo verejný prospech (ďalej len „vysielajúca organizácia“) alebo ak vykonáva dobrovoľnícku činnosť ako člen vysielajúcej organizácie.

V zmysle § 3 zákona o dobrovoľníctve dobrovoľník vykonáva dobrovoľnícku činnosť najmä

- pre osoby so zdravotným postihnutím, cudzincov a osoby bez štátnej príslušnosti, osoby počas výkonu trestu odňatia slobody alebo ochrannej výchovy a po prepustení z výkonu trestu odňatia slobody, z výkonu väzby a z výkonu ochrannej výchovy, drogové a inak závislé osoby, nezaopatrené deti, osoby odkázané na starostlivosť iných osôb, seniorov, osoby trpiace domácim násilím a nezamestnané osoby alebo pri poskytovaní verejnoprospešných činností a ďalších činností v oblasti sociálnych vecí a zdravotníctva,
- v neformálnom vzdelávaní v práci s mládežou a v špecializovaných činnostiach v oblasti práce s mládežou,
- pri odstraňovaní následkov prírodných katastrof, ekologických katastrof, pri humanitárnej pomoci, záchrane života a zdravia, v civilnej ochrane, ochrane pred požiarom a pri uskutočňovaní rozvojových programov v rámci projektov domácich, zahraničných a medzinárodných organizácií,

- pri tvorbe, ochrane, udržiavaní alebo zlepšovaní životného prostredia, pri starostlivosti o ochranu a zachovanie kultúrneho dedičstva a pri organizovaní kultúrnych, športových, telovýchovných, charitatívnych, vzdelávacích a osvetových podujatí,
- pri odstraňovaní foriem sociálneho a ekonomického znevýhodnenia a znevýhodnenia vyplývajúceho z dôvodu veku a zdravotného postihnutia, ktorého cieľom je zabezpečiť rovnosť príležitostí v praxi podľa osobitného zákona,
- pri začleňovaní osôb žijúcich v sociálne vylúčenom spoločenstve do spoločnosti, najmä pri odstraňovaní všetkých foriem ich znevýhodnenia,
- pri administratívnych prácach pre verejnú správu.

DOBROVOLŇÍCTVO

Dobrovoľníctvo sa môže vykonávať vo všetkých oblastiach ľudského života. Dobrovoľníci vstupujú do kontaktu s osobami v rôznych záťažových situáciách. Najčastejšie je to pomoc **rodinám**, ktoré sa nachádzajú v kríze, mnohohodným rodnám, pri vzdelávaní detí s problémami učenia alebo s postihnutými deťmi. Dobrovoľníci na Slovensku často pomáhajú osobám s postihnutím pri ich **integrácii do spoločnosti**. Veľmi prínosná je práca dobrovoľníkov v zariadeniach sociálnej starostlivosti pre **seniorov** a v zariadeniach **paliatívnej starostlivosti**, ktorými sú predovšetkým hospice a oddelenia nevylečiteľne chorých v nemocniciach. Predovšetkým oblasť poskytovania pomoci ľuďom v oblasti paliatívnej starostlivosti si vyžaduje mimoriadnu citlivosť a skúsenosti, ktoré dobrovoľník musí mať. Na Slovensku sú **hospice** prevažne pod záštitou cirkevných inštitúcií, pretože táto služba vyžaduje mimoriadnu citlivosť a pomoc nielen z hľadiska zdravotníckeho, psychologického, ale aj duchovného.

Svätý Otec František viackrát spomenul silný obraz Cirkvi ako *poľnej nemocnice* a sprevádzania. **Sprevádzanie** je v jeho chápaní práve

jedným z prejavov takejto starostlivosti: snaží sa o liečenie rán získaných v životnom boji. Táto analógia nám umožňuje identifikovať základné pravidlo liečby: dobrá pomoc a dobré sprevádzanie pozostávajú na prvom mieste zo správneho diagnostikovania rany alebo nemoci, ktorú treba uzdraviť a z následného aplikovania adekvátneho liečivého prostriedku.

Tento postoj Cirkvi k pomoci vyplýva z jej hlavného poslania pomoci blížnemu. Odpoveď na otázku, kto je vlastne naším blížnym, môžeme nájsť napríklad aj v tomto evanjeliovom posolstve:

„A kto je môj blížny?“ Ježiš povedal: „Istý človek zostupoval z Jeruzalema do Jericha a padol do rúk zbojníkov. Tí ho ozbíjali, doráňali, nechali ho polomŕtveho a odišli. Náhodou šiel tou cestou istý kňaz a keď ho uvidel, obišiel ho. Takisto aj levita: keď prišiel na to miesto a uvidel ho, išiel ďalej. No prišiel k nemu istý cestujúci Samaritán a keď ho uvidel, bolo mu ho ľúto. Pristúpil k nemu, nalial mu na rany oleja a vína a obviazal mu ich; vyložil ho na svoje dobytča, zaviezol ho do hostinca a staral sa oň. Na druhý deň vyňal dva denáre, dal ich hostinskému a povedal: „Staraj sa oň a ak vynaložíš viac, ja ti to zaplatím, keď sa budem vracáť.“

„Čo myslíš, ktorý z tých troch bol blížnym tomu, čo padol do rúk zbojníkov?“ On odpovedal: „Ten, čo mu preukázal milosrdenstvo.“ (Lk 10, 29 – 37)

Takéto *milosrdenstvo* preukazuje každý, kto dokáže byť blízko človeku, ktorý to potrebuje. Predovšetkým vtedy, ak túto svoju službu vykonáva nezištne. Ovocím takejto služby je **pomoc trpiacemu**, ale **zároveň aj sebe samému**. Pri poskytovaní pomoci nesmieme zabúdať na aspekt pomoci aj svojpomoci. Dobrovoľník, ktorý mnoho odovzdáva, mnoho aj dostáva, ale musí pritom zároveň chrániť aj seba samého.

Mnohé svetové výskumy taktiež poukazujú na celospoločenský aj osobnostný význam dobrovoľníctva pre toho, kto ho vykonáva. Podstatným je aj dôvod, prečo dobrovoľník vykonáva svoju službu. Na

Slovensku sme preto uskutočnili výskum, ktorého cieľom bolo zistiť motiváciu pre dobrovoľníctvo.

Korene dobrovoľníctva by sme našli už pri vzniku novodobej civilizácie. Podľa štúdie Inštitútu Johna Hopkinsa (2000), ktorý analyzoval 36 krajín, proporcionálne zo všetkých kontinentov sa na svete v tomto čase aktívne podieľalo na dobrovoľníckej aktivite 10 % dospelaj populácie. Na Slovensku išlo o 4 % dospelaj populácie, presnejšie dobrovoľníkov, ktorí mali formálne zastrešenie v nejakej dobrovoľníckej organizácii. Ročne táto aktivita vytvorila na svete materiálnu hodnotu vo výške priemerne 316 miliárd dolárov, čo predstavovalo priemerne 1 % hrubého domáceho produktu v týchto 36 krajinách. V tejto štatistike nefigurovali čísla dobrovoľníckych aktivít konaných pod záštitou náboženských inštitúcií.

Predovšetkým sme si museli ujasniť, čo pod dobrovoľníctvom myslíme a aké charakteristiky dobrovoľníctvo má. Dobrovoľníctvo je fenomén spoločnosti, charakteristický troma **hlavnými črtami**:

- dobrovoľnícka aktivita nie je vykonávaná pre primárny finančný zisk,
- je dobrovoľná,
- zisk z nej smeruje k inej osobe alebo cieľu.

Škótska vláda doplnila túto definíciu o veľmi zaujímavý pohľad zo strany jednotlivca: *„Dobrovoľníctvo je dávanie svojho času a energie prostredníctvom vlastnej vôle, čo v konečnom dôsledku môže priniesť merateľnú hodnotu ako pre samotného dobrovoľníka, tak aj pre iného človeka, organizáciu, alebo spoločnosť. Je to rozhodnutie z vlastnej slobodnej vôle, ktorá nebola primárne motivovaná pre vlastný zisk alebo plat.“* (Scottish executive, 2004, s. 1). Táto definícia teda podčiarkuje motiváciu ako kľúčovú pre dobrovoľnícke konanie. Taktiež vníma dobrovoľníctvo ako aktivitu, ktorá v konečnom dôsledku môže priniesť úžitok pre samotného dobrovoľníka pod podmienkou primárnej nezištnej

motivácie. Je potrebné podčiarknuť, že tieto definície sa medzi sebou vzájomne nevylučujú.

Organizácia Dobrovoľníci Spojených národov (*United Nations Volunteers*) spracovala jednoduchú formu členenia dobrovoľníctva na základe rôznych kritérií, aby sa zjednodušil spôsob výberu, podpory a hodnotenie rôznych aktivít na celom svete. Podľa nej sa dobrovoľníctvo člení na základe právneho zastrešenia na formálne a neformálne, na základe dĺžky aktivity na jednorazové, krátkodobé a dlhodobé a podľa povahy na vzájomnú pomoc a svojpomoc, participáciu, advokáciu a vedenie kampaní a napokon filantropiu a službu iným.

Vzhľadom na právne formy vykonávania dobrovoľníctva možno hovoriť o **formálnom a neformálnom** dobrovoľníctve. Formálne dobrovoľníctvo reprezentujú aktivity, ktoré sú zastrešené pod nejakým typom organizácie, či už ide o malú komunitu (napríklad rôzne skautské skupiny, náboženské komunity a pod.), alebo o národnú organizáciu (napríklad Červený kríž, charitu a pod.). Dobrovoľníci sú v nej registrovaní a zaväzujú sa vykonávať dobrovoľnícku činnosť po určitý definovaný čas a určitým spôsobom. Na druhej strane, neformálne dobrovoľníctvo sa vzťahuje na akúkoľvek formu vzájomnej pomoci alebo spolupráce medzi jednotlivcami, ktoré nie sú formálne zastrešené. Ide napríklad o dobrovoľné stráženie detí bez písomnej dohody, susedskú pomoc a podobne.

Dobrovoľnícka aktivita môže byť vykonávaná v rôznych časových intervaloch. Vzhľadom na cieľ, na ktorý je činnosť určená, sa môže jednotlivec zapojiť do **jednorazovej aktivity**. Príkladom je vedenie konkrétnej kampane za konkrétnu ideu, rozdávanie letákov, jednorazová finančná zbierka, a podobne.

Druhou možnosťou je **krátkodobá dobrovoľnícka činnosť**. Tá je charakteristická napríklad prácou na určitom projekte, ktorý má stanovený presný čas a obsah. Spravidla ide o aktivitu, ktorá netrvá dlhšie než tri mesiace. Môže to byť napríklad dobrovoľnícky pobyt v inej krajine, príprava a vykonanie nejakého projektu výstavby alebo participácia na realizácii konkrétneho diela so známym termínom ukončenia prác.

Poslednou hlavnou kategóriou je **dlhodobá dobrovoľnícka činnosť**. Ide spravidla o takú aktivitu, ktorej náplň môže byť rámcovo alebo konkrétne špecifikovaná, avšak jej dĺžka nie je ohraničená. Môže ísť napríklad o členstvo v skautskej organizácii alebo v klube priaznivcov určitej aktivity a podobne.

Dobrovoľnícka činnosť prináša hodnoty nielen príjemcovi pomoci, dobrovoľníkovi, organizácii alebo komunite, ale taktiež aj celej spoločnosti.

Pozitívne prínosy, ktoré dobrovoľníctvo prináša, zhrnula Bursová do štyroch nasledovných kategórií:

Upozorňovanie na negatívne spoločenské javy, pričom vďaka pomoci dobrovoľníkov je možné pracovať na zredukovani a odstraňovaní týchto spoločenských javov. Ide predovšetkým o poskytnutie pomoci ľuďom, ktorých zlá životná situácia dostala do problémov, s ktorými si nedokážu sami poradiť.

Dobrovoľníctvo ako prostriedok spolupráce, spájania ľudí a vzájomnej komunikácie. Dobrovoľníctvo môže byť prostriedkom výmeny skúseností, poznatkov a zvykov v rôznych etnických skupinách a kultúrach. Vďaka nemu sa rozvíja myšlienka tolerancie, úcty k iným ľuďom, rešpektovanie ľudskej hodnoty a slobodného rozhodnutia.

Dobrovoľníci sú bohatým prínosom pre organizácie, pretože prinášajú okrem tradičných aj nové metódy riešenia problémov. Svojimi skúsenosťami, schopnosťami a vedomosťami prispievajú k zdokonaleniu profesijného rastu organizácie.

Dobrovoľníctvo je taktiež prínosom pre samotných dobrovoľníkov, a to v získavaní nových schopností a zručností, a teda pre celkový rozvoj ich osobnosti. Ďalej podporuje slobodné prejavenie vlastných kreatívnych myšlienok, tréning porozumenia väčšiemu množstvu ľudí a danej životnej situácii, v ktorej sa nachádzajú. Dobrovoľníctvo môže pre mladých ľudí znamenať aj prínos pre ich budúce zamestnanie.

PRÍNOSY DOBROVOĽNÍCTVA



Iné pohľady na dobrovoľníctvo vníma Bursová na báze povahy, teda obsahu dobrovoľníckej služby. Ide o **štyri formy dobrovoľníckej aktivity**. Prvá je zameraná na vzájomnú *pomoc a svojpomoc*. Jej cieľom je zvýšiť kvalitu života členov samotnej skupiny a okolia. Druhou formou dobrovoľníckej aktivity je *participácia*, ktorej náplňou je korigovanie rozvojových činností vo svojom prostredí. Tretia forma obsahuje advokáciu a *vedenie kampaní*, teda agitovanie a presadzovanie záujmov v spoločnosti. Štvrtou formou dobrovoľníckej aktivity sa myslí *filantropia* a služba iným. Je to snaha o zvýšenie kvality života inej skupiny, nie samotných členov skupiny, dobrovoľníkov. Jednotlivci vykonávajúci takýto

druh dobrovoľníckej činnosti neočakávajú za to žiadnu odmenu, robia to pre druhých a dobrovoľne.

Vo výskume o dobrovoľníctve sú tieto charakteristiky podstatné z dôvodu, že tvoria kľúčové faktory ovplyvňujúce celkový výber, motiváciu a charakteristiky dobrovoľníkov, ktorí dobrovoľníctvo vykonávajú. Je napríklad veľký rozdiel medzi rozhodnutím sa pre jednorazovú kampaň, v ktorej účastník pozná svoj presný osobný časový i silový vklad, v porovnaní s dlhodobou činnosťou, ktorá si od človeka žiada dlhodobý záväzok, ktorý na začiatku nie je možné s presnosťou odhadnúť.

VÝSKUM ZAMERANÝ NA MOTIVÁCIU DOBROVOĽNÍKOV

V našom výskume sme sa zamerali a analyzovali *skupinu formálnych dlhodobých dobrovoľníkov*, ktorých cieľom je vzájomná pomoc a svojpomoc, prípadne filantropia a pomoc druhým. Zaujímala nás **motivácia dobrovoľníkov**, ktorí sa rozhodli dlhodobo zapojiť do určitej organizácie, ktorej cieľom je pomôcť iným.

Výskum mal **kvantitatívny charakter**. Na jeho účely sme zostavili otvorený dotazník o vlastnej dobrovoľníckej činnosti, pričom sme boli inšpirovaní prácou Omota a Snydera. Jeho základy sme položili na metóde výskumu životného príbehu. Originálne išlo o semištruktúrované interview charakterizované malým počtom otázok, ktorého produktom bola aktívne konštruovaná narácia (nie prístup k prežívaniu) s cieľom rekonštrukcie významu životného príbehu dobrovoľníka. Riziká tejto metódy spočívali v probléme reliability, či vnášania subjektivity do analýzy odpovedí, avšak takýmto spôsobom bolo možné najlepšie zachytiť hĺbku odpovedí, čiže ich validitu.

Túto metódu sme pre jednoznačnosť a zvýšenú vnútornú stabilitu transformovali do konkrétnych otázok prostredníctvom dotazníka,

napríklad: „Napíšte hlavný dôvod, pre ktorý ste začali Vašu dobrovoľnícku činnosť.“, „Menili sa tieto dôvody? Ak áno, ako?“ Na to, aby sme mohli vytvoriť univerzálny dotazník, sme najprv realizovali pilotný výskum (september až október 2013), pri ktorom sme požiadali 7 dobrovoľníkov o napísanie ich životného príbehu (na základe Výskumu životného príbehu). Na základe týchto príbehov oslovených dobrovoľníkov sme zostavili otázky pozostávajúce z troch etáp motivácie ich činnosti: úvod, zmena, vytrvanie. Semištruktúrovaný dotazník (s otvorenými otázkami) sme doplnili o nevyhnutné demografické informácie o čase trvania dobrovoľníckej činnosti, type dobrovoľníckej činnosti a konkrétnej úlohe v organizácii. Analýzu odpovedí sme z dôvodu zvýšenia reliability a validity urobili metódou CQR-m.

Výber vzorky bol semikontrolovaný, a to na základe vnútornej charakteristiky participantov. Dobrovoľníci boli oslovovaní prostredníctvom ich domovskej organizácie. Podmienkou participácie na výskume bolo oficiálne členstvo DO, ako formálny dobrovoľník. Náš výskum zahŕňal *analýzu* viacerých druhov dobrovoľníckej činnosti. Výskumnú vzorku pre kvalitatívno-kvantitatívny výskum tvorilo celkovo 118 dobrovoľníkov vo veku od 16 do 72 rokov, z toho 74 žien a 44 mužov. Z dôvodu veľkého rozpätia veku participantov sme pre kvantitatívnu časť výskumu vytvorili kontrolnú vzorku. Kontrolnú vzorku tvorilo 42 participantov nevykonávajúcich formálnu dobrovoľnícku činnosť. Participanti boli vo veku od 16 do 69 rokov, z toho 15 mužov a 27 žien. Proporcionalita týchto i ostatných demografických údajov bola podobná s hlavnou vzorkou (príloha č. 12), čím sa podporila validita tejto vzorky.

Predkladáme len niektoré výsledky výskumu, ktoré sa týkajú práve dobrovoľníctva vykonávaného v hospicoch. Uvádzame najzaujímavejšie a **podstatné odpovede participantov**.

Otázka týkajúca sa vnútornej motivácie: „*Prečo ste začali pracovať ako dobrovoľník pre seniorov?*“

Odpovede respondentov:

- najbohatší je ten človek, ktorý pomáha iným (bohatstvo sa v tomto prípade myslí predovšetkým ako bohatstvo duchovného charakteru);
- láska k blížnemu aj napriek tomu, že je starý, chorý a že sa občas správa ako malé dieťa;
- prinášať klientom iný svet, svet zvonka, vzťah iný než ten, ktorý má s rodinnými príslušníkmi;
- láska k seniorom ako takým;
- stále sú medzi nami ľudia, ktorí potrebujú pomoc od iných ľudí, preto sme ľudia, lebo nemôžeme žiť sami;
- veľa voľného času, ktorý som chcela adekvátne využiť;
- inšpiráciu som našiel cez inú osobu, ktorá sa tejto činnosti venovala;
- poznanie, ako seniori veľmi túžia po spoločnosti iných, ako si to vážia, ako to potrebujú pre svoju integritu. Príjemné pocity v spoločnosti seniora. Urobiť niekomu deň krajším;
- asi som potrebovala niečo splatiť.

Otázka: „*Aká je Vaša úloha v hospici?*“

Odpovede respondentov:

- koordinátor dobrovoľníctva;
- rozhovory, kŕmenie pacientov, vychádzky s nimi;
- pomáham klientom a rozprávam sa s nimi;
- radový dobrovoľník pre konkrétneho klienta – seniora;
- komunikovať.

Otázka: *Čo Vám táto práca prináša?*

Odpovede respondentov:

- mám radosť z kontaktu so seniormi a z možnosti priniesť im potešenie a pokoj;
- neočakávam od toho nič, je to spontánne, nemám nejakú motiváciu, je to súčasť môjho života;
- stačí mi, keď vidím, akí sú šťastní už len z toho, že som v ich blízkosti;
- že mám vieru, že to naplňa ich;

Otázka: *Čo je na Vašej práci najťažšie?*

Odpovede respondentov:

- vstať a ísť tam, fakt, že ma nepočúvajú, ten zápach, fakt, že sú často sebeckí a zákerní;
- morálny záväzok nesklamať ich očakávanie;
- vychádzať so sestričkami;
- s vlastnou filozofiou konania a správania nemám problémy, neuvažujem negatívnym smerom;
- lebo mi šlo srdce puknúť, keď som videla, ako sa k nim sestričky správajú a že si zo mňa ako dobrovoľníčky robia obyčajnú handru.

Otázka: *Čo Vás drží/ posilňuje vo Vašej práci?*

Odpovede respondentov:

- pretože mi je ľúto nechať mojich starkých v ich rukách (personálu);
- kvôli viere, že to tak má byť. Kvôli paradoxu dobra, že dobro nie je o tom, aby sa z neho človek stále cítil dobre, ale aby sa cítil dobre okamžite po odvedení tej práce, ale funguje to cez zvláštnějšíe cesty a ten pocit dobra síce príde až neskôr, ale aspoň nie je taký plytký a pominuteľný;
- pretože ma to stále baví.

Otázka: *Je Vaša práca nezištná?*

Odpovede respondentov:

- áno: pretože to robím z lásky k blížnym;
- áno: nemám cieľ, nehľadám odozvu, vďačnosť, robím to nezištne, len tak;
- nie úplne: pretože nie som schopný sa pre nich obetovať úplne, nechodím tam často, pretože sa mi tam často nechce, lebo mi je často nepríjemné sa s nimi rozprávať. Pretože si nie som istý, či som s tým nezačal skôr pre seba, ako pre tých ľudí, ktorým týmto pomáham;
- áno: sama aktívne som vyhľadala toto zariadenie, prihlásila som sa ako dobrovoľník, svojich klientov si nevyberám, ale mi ich prideluje zariadenie, neočakávam od nich, ani od ich rodinných príslušníkov žiadne morálne ani materiálne odmeny, nikde sa so svojím dobrovoľníctvom neprezentujem;
- neviem: netuším, čo je skutočný motív.

Celkovo odpovede respondentov reflektovali výsledky viacerých teoretických i empirických výskumov o dobrovoľníctve.

Išlo najmä o Teóriu o funkciách dobrovoľníctva autorov Omota a Snydera. Na základe viacerých empirických výskumov a meta-analýz zmienení autori dospeli k vyznačeniu **šiestich primárnych motivácií** pre dobrovoľníctvo. 5 motivácií (poznatie, spolupráca, sebarealizácia, seba ospravedlnenie a komunita) vykazovali známky egoistickej motivácie. Posledná definícia, hodnoty, vykazovala známky nezištnej motivácie. Tento výskum možno taktiež porovnať s troma filozoficko-antropologickými východiskami. Pri ich analýze sme dospeli k ďalším možným motiváciám, ktoré tieto východiská vnímali v dobrovoľníctve ako určujúce. Prvá, bio-sociálna teória, vnímala akúkoľvek motiváciu človeka výhradne ako egoistickú. Altruistické správanie vysvetľovala štyrmi egoistickými motiváciami. Konkrétne šlo o mutualizmus, sankcionizmus, rodový výber a reciprocitu.

Druhá, humanistická teória (Maslow, 1971), zdôvodňovala dobrovoľnícke konanie cez druh **B-potreby**, konkrétne ako poza sebarealizáciu a vytváranie hodnôt, pričom oba druhy motivácie považoval Abraham Maslow za nezištné, vychádzajúce z kreativity ako ľudskej vlastnosti. Tretia, kresťanská teória, vyzdvihla dva základné piliere nezištnej motivácie, a to vytváranie hodnoty a vďačnosť.

Tieto vybrané otázky a odpovede z kvalitatívneho výskumu poukazujú na pripravenosť mladých ľudí na dobrovoľníctvo. Každý druh dobrovoľníckej práce si však vyžaduje špeciálne prístupy.

DOBROVOĽNÍCTVO A SPREVÁDZANIE

Práca v dobrovoľníctve predpokladá získanie osobných kompetencií a viacerých zručností. Osobné kompetencie vyplývajú z dosiahnutej psychickej pripravenosti na prácu v dobrovoľníctve a osobnej zrelosti dobrovoľníka. Osobné kompetencie sa stotožňujú s motiváciou k dobrovoľníctvu. Ak je daná u niekoho motivácia a osobné kompetencie, dosahuje aj zručnosti, ktoré je však nevyhnutné zdokonaľovať, aby dobrovoľník dokázal chápať ľudí, ktorým pomáha a zároveň, aby sa sám nevyčerpal. Counseling, sprevádzanie, je v rámci dobrovoľníctva jednou z dôležitých zručností a metód práce. Counseling vznikol v USA v 50.-tych rokoch minulého storočia a rozvinul sa aj v Západnej Európe. Táto metóda by sa mala rozvíjať aj na Slovensku, k čomu sa však vyžaduje kvalitná a efektívna odborná príprava. Najlepší spôsob takejto prípravy by bolo riadne zavedenie študijného programu counseling, sprevádzanie.

Aké hlavné kompetencie by mal mať dobrovoľník, ktorý chce svoju službu vykonávať naozaj užitočne? Hlavnou kompetenciou je **empatické a etické počúvanie**. Ďalšími sú získanie schopnosti identifikovať

osobitosti rozhovoru, používať multikulturálne kompetencie, zapojiť pozitívnu psychológiu a prekonávať negatívny tón v teórii i praxi counselingu, spoznať metódy pri rozhovoroch, praktizovať krízový counseling, ako aj anticipovať odpovede klienta a ďalšie.

Zavedenie programu sprevádzania pripraví odborníkov nielen na prácu v pomáhajúcich profesiách, ale aj dobrovoľníkov, ktorí sa rozhodli pomáhať dobrovoľne. Získanie týchto zručností napomôže efektívnejšej pomoci tým, ktorí to potrebujú a zároveň pripraví tých, ktorí pomáhajú, aby si dokázali zachovať profesionálny prístup a predchádzať vyhoreniu v záťažových situáciách.

Jednou z takýchto oblastí je aj paliatívna starostlivosť a podpora rodín, ktoré sú odkázané prežívať takúto záťaž. Preto aj príprava dobrovoľníkov pre túto oblasť pomoci musí obsahovať informácie o klientovi, o spôsobe pomoci pri danej diagnóze, o jeho záťaži a o prejavoch, ktoré musí každý dobrovoľník pri práci s ním očakávať.

Lekárska starostlivosť v nastavení primárnej starostlivosti zvyčajne zahŕňa vzťah s rôznym stupňom účasti a zapojenia sa medzi pacientom, ktorý prežíva akútne alebo chronické príznaky a strach, a kvalifikovaným lekárom, ktorý môže poskytnúť úľavu od týchto symptómov alebo ich liečiť. Jedna alebo niekoľko návštev môže byť nevyhnutných na dosiahnutie tohto cieľa. Použité metódy vrátane diagnostiky a nájdenie podmienok pre liečenie a následné použitie vhodných lekárskeho alebo operačných postupov umožnia zmiernenie alebo liečenie zdrojov symptómov a strachu. Samozrejme, dosiahnutie takýchto zručností si vyžaduje hlbšie poznanie konkrétnych diagnóz a symptómov, ktoré ich sprevádzajú. Preto samotný program musí obsahovať aj tieto informácie a zručnosti. Ľudia potrebujú vedieť, ako zmeniť svoje správanie. Vzhľadom

na to, že osobné zručnosti sú tak zásadné, zdravotný counseling používa psycho - výchovné metódy zamerané na budovanie týchto zručností.

Špecifický charakter tohto typu dobrovoľníckej práce, ktorá sa týka predovšetkým osôb s vážnymi zdravotnými problémami a osôb vo vyššom veku, po 75. roku života a ich rodinných príslušníkov, si vyžaduje niektoré špecifické prístupy, ciele a princípy práce.

Hlavné ciele, ktoré je potrebné dosiahnuť, sú:

- Utváranie osobnosti, podpora pre rast a seberealizácia;
- Osvojovanie si špecifických poznatkov a zručností potrebných k optimálnej realizácii životných cieľov, ktoré dopomôžu k riešeniu náročných / tranzitných situácií;
- Zameranie sa na konfliktné situácie života, neprekračujúce normalitu;
- Seberealizácia celej populácie, nielen problémových skupín;
- Výchovno-vzdelávací aspekt;
- Profesionálna realizácia poradenského procesu.
- Pri tejto príprave je potrebné využívať špeciálne metódy, medzi ktoré patrí predovšetkým aktívne počúvanie, ktoré napomáha návratu do minulosti v pokoji a maximálnom porozumení (metakognícia).

Základné princípy dobrovoľníckej práce s osobami s vážnymi zdravotnými problémami a ich rodinami sú:

- Sebapoznanie dobrovoľníka ako nevyhnutný predpoklad pre poskytovanie takejto pomoci;
- Princíp vytvorenia správneho prístupu klienta ku svojmu stavu;
- Princíp vzťahu klienta s jeho rodinou a najbližším okolím;
- Partnerský princíp.

Pripravovanému programu predchádza výskum a vzdelávanie samotných pedagógov prostredníctvom výskumného grantu, ktorý po výzve MŠVVaŠ SR zabezpečuje na Trnavskej univerzite Katedra náuky o rodine v spolupráci s Katedrou pastorálnej teológie. Názov projektu je *Nový model efektívnych študentských praxí s využitím sprevádzania (counseling) v rodinách so špecifickými sociálnymi problémami* (č. 010TTU-4/2014).

Obsahom projektu je konkrétny praktický výcvik študentov odboru Sociálna práca, ktorý významne posilní ich profesionálne zručnosti a schopnosti, praktická príprava so zameraním na metódy využitia poradenských aktivít vo svojej budúcej profesii, tvorba osobných kompetencií študentov na základe intenzívnej skúsenosti, prepojenie medzi teóriou a praxou, výchova absolventov, ktorí budú dobre vyškolení, a tak plne pripravení na ich budúce povolanie.

Cieľom projektu je aplikovaný výskum vedúci k novému modelu účinných študentských praxí, ktoré sa zameriavajú na prenos už získaných teoretických poznatkov do praxe v autentickom (nie simulovanom) prostredí. Projekt je zameraný na nácvik špecifických sociálnych a komunikačných zručností a kompetencií študentov, s využitím najnovších vedeckých poznatkov v dôslednom interdisciplinárnom prístupe.

Nový model študentských praxí je overovaný kvalitatívnym výskumom. Tento výskum je zameraný na systematickú vedeckú prípravu študentov počas intenzívnych praxí. Príprava študentov je založená na teoretickom základe, interakciou medzi teóriou a praxou, najmä v oblasti sociálnej práce, pastorálnej teológie, kresťanskej filozofie a psychológie. Tieto teoretické zdroje budú aplikované v novom programe, ktorý ma umožniť získanie potrebných kompetencií študentov pre takúto prácu.

Záverom možno konštatovať, že dobrovoľníctvo zamerané na rôzne špecifické oblasti života podporené counselingom môže byť pre ľudí, ktorí ho využívajú, veľmi prínosným. Ak hovoríme o dobrovoľníkoch pracujúcich v oblasti hospicov, je counseling potrebný hlavne z dôvodu vlastnej psychohygieny dobrovoľníkov a efektívnej pomoci klientom.

Dobrovoľníctvo a osobitne **counseling** má svoj myšlienkový základ. Môžeme poukázať na prácu dobrovoľníka cez odkaz na Ježišovo prirovnanie s kráľom, ktorý sa chystá do boja... Ďalej, v samotnej podstate kresťanstva, je láska k Bohu spojená s láskou k blížnemu, ktorá je nezištná, nekoná sa za odmenu, teda môže sa chápať aj ako výzva k solidarite a dobrovoľníctvu.

Otázky

1. Definujte dobrovoľníctvo a dobrovoľníka.
2. Aké druhy dobrovoľníctva poznáme?
3. Aké motivácie privádzajú dobrovoľníkov k vykonávaniu dobrovoľníctva?
4. Aké ciele a princípy má dobrovoľnícka práca?

Odporúčaná literatúra

TOŠNER, J. SOZANSKÁ, O.: *Dobrovoľníci a metodika práce s nimi v organizáciách*. Praha 2002. ISBN 80-71-78-514-8.

SCOTTISH EXECUTIVE. Scottish Executive Volunteering Strategy 2004-2009. s. 7-8. [cit. 30. november 2015]. Dostupné na internete: <http://www.gov.scot/Publications/2004/05/19348/36999>

KLČOVANSKÁ, E – NEMČÍKOVÁ, M.: *Výskum vykonaný v rámci doktorandskej práce*, Trnavská univerzita, Filozofická fakulta, Katedra psychológie 2013.

9. Metóda „counselingového výcviku v praxi“ pre skupinu

Kľúčové slová

counselingový výcvik, skupina, „life skills“, aktivity

Základné definície

Okrem typického priebehu výcvikového poradenstva – ako pre jednotlivca, tak pre skupinu – existuje taktiež metóda známa ako **„counselingový výcvik v praxi“**, ktorý je svojou povahou užitočný pre rozvoj komunikačných, sociálnych i emocionálnych zručností, čím zlepšuje osobnostné postoje i sebauvedomovanie účastníkov výcviku.

V rámci counselingového „výcviku“ sa využívajú rozličné stratégie pre rozvoj rôznych zručností účastníkov, ako aj pre podporu skupinovej dynamiky. Tieto stratégie, považované za účinné pri aplikácii „life skills“ (životné zručnosti), boli integrované do výcvikov prostredníctvom špeciálnych adaptovaných hier / činností, s cieľom uľahčiť účastníkom výcviku zážitkový proces. **„Life skills“** je súbor psychosociálnych zručností, ktoré pomáhajú osobe v rôznych kontextoch života prispôbiť sa a získať viac nástrojov pre rozvoj zrelého a vyváženého ja. Tieto schopnosti tvoria základ v procese zdravia a podpory osoby s cieľom zaistenia realizácie osobných cieľov a vzťahov.

ZÁKLADNÉ VYMEDZENIE „LIFE SKILLS“

Schopnosť rozvíjať tieto zručnosti úzko súvisí s psychickou pohodou a sociálnym začlenením. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vymenúva **psychosociálne zručnosti**, ktoré v texte uvádzame pod pojmom „life skills“:

Riešenie problémov (schopnosť riešiť problémy): znalosti, ktoré umožňujú riešiť rôzne problémy pozitívnym spôsobom, hľadajúc efektívne riešenia;

Rozhodovanie (schopnosť robiť rozhodnutia): znalosť využiť aktívnym spôsobom rozhodovací proces, a tak riešiť rôzne situácie;

Tvorivé myslenie: znalosť analyzovať situáciu prostredníctvom objavovania rôznych situácií a hľadania kreatívnych riešení;

Kritické myslenie: schopnosť posúdiť skúsenosti a situácie analyticky a objektívne hodnotiť výhody i nevýhody;

Efektívna komunikácia: kompetencie súvisiace so schopnosťou vedieť sa presne vyjadrovať, a to verbálne i neverbálne, vzhľadom na konkrétnu situáciu a partnera v komunikácii. K týmto kompetenciám taktiež patrí schopnosť vedieť aktívne načúvať a zohľadňovať pritom i svoje potreby a pocity;

Zručnosti v medziľudských vzťahoch: znalosti súvisiace so schopnosťou prepojiť sa s ostatnými a tak vytvárať zmysluplné medziľudské vzťahy v rôznych životných súvislostiach;

Sebauvedomenie: znalosť seba samého, vlastného charakteru, vlastných silných a slabých stránok, túžob a potrieb. Zvýšenie sebavedomia môže pomáhať v situáciách, keď je človek pod vplyvom stresu alebo v napätí. Pozitívne medziľudské vzťahy a empatické porozumenie iným je taktiež predpokladom pre efektívnu komunikáciu;

Empatia: schopnosť vnímať a pochopiť emocionálny svet druhého človeka pozastavujúc všetky úsudky a interpretácie;

Správa emócií: znalosť súvisiaca so schopnosťou rozpoznať v sebe a v iných pozitívne či negatívne emócie a spravovať ich zavádzaním pozitívneho správania;

Zvládanie stresu: kompetencie spojené s rozpoznávaním a zvládaním stresových udalostí a schopnosť realizovať stratégie a techniky zamerané na dosiahnutie osobnej pohody.

Rôzne „life skills“ sú veľmi užitočné aj pre poradenstvo či rôzne školenia, pričom ich možno zhrnúť do troch hlavných oblastí: kognitívne, sociálne, emocionálne. Pod kognitívnymi schopnosťami myslíme zručnosti súvisiace s rozhodovaním a riešením problémov; pod emocionálnymi empatiu a vedenie emócií a pod sociálnymi schopnosťami rozumieme tie, ktoré súvisia so vzťahovými zručnosťami.

TEORETICKÉ VYMEDZENIE COUNSELINGOVÉHO VÝCVIKU

Cieľom „counselingového výcviku v praxi“, vytvoreného ako kurz rozvoja životných zručností, je posilnenie kognitívnych, vzťahových a emocionálnych zručností, kľúčových pre zdravie a psychosociálnu pohodu každého jednotlivca, ktorý v ňom postupne nadobúda zdroje riešenia vlastných životných situácií a môže sa dať k dispozícii druhým, ponúkajúc tak zdravý pomáhajúci vzťah.

Ide o **rámcový podklad pre skupinové sprevádzanie**, v ktorom sa zdokonalil každý z členov skupiny, a to na úrovni vzťahovej, emocionálnej i v schopnosti sebauvedomovania (duševnej, duchovnej, telesnej i sociálnej). Skupinové sprevádzanie má umožniť vytvorenie súdržnosti v skupine, každý z členov poznáva samého seba, a zároveň sa necháva spoznať ostatnými členmi skupiny, aby sa vytvorila ucelená funkčná skupina, ktorá rešpektuje odlišnosť osobností, psychosociálnych darov i duchovných chariziem. Toto vzájomné poznanie seba i druhých v pravde umožňuje následnú dôvernosť, a teda efektívnu vzájomnú pomoc členov skupiny za účelom zdokonaľovania sa na úrovni profesionálnej, ľudskej i osobnej.

Tento postup je vhodný pre formáciu rôznych skupín, ktoré majú špecifické spoločné ciele. Môže sa napríklad využívať pri úvodnej formácii

dobrovoľníckej skupiny alebo študentského tímu, supervízneho kolektívu odborníkov (sociálnych pracovníkov, pastoračných asistentov, a pod.).

Teoretický rámec, na ktorom je postavený model „counselingového výcviku v praxi“, sa opiera o integráciu poradenstva, podľa Rogersovho prístupu typického pre humanistickú psychológiu, a využitia psychologicko-vzdelávacích hier užitočných pre rozvoj zručností, ktoré vytvárajú účastníkom vyššie povedomie o sebe samých a svojich schopnostiach. Najmä s ohľadom na **teoretický rámec Rogersa** je tak možné vytvoriť priaznivé prostredie pre rozvoj vnútorných zdrojov jednotlivca stavajúc na jeho schopnosti k sebaaktualizácii a formácii.

Základnými bodmi Rogersovej teórie, ktoré pomenoval základné podmienky pre podporu uzdravujúceho procesu, sú: **kongruencia, bezpodmienečné pozitívne prijatie a empatia**. Tieto podmienky sú pri pomáhajúcom vzťahu nevyhnutné a podľa názoru Rogersa sú taktiež základom osobného procesu učenia. Zmienené teoretické podmienky, ktoré tvoria základ vzťahu poradenstva medzi štyrmi očami alebo v skupinách, sú uplatňované podľa Rogersovho teoretického rámca prostredníctvom presných techník. Tieto techniky nemôžu ignorovať vzťah vytvorený medzi facilitátorom a skupinou účastníkov a sú používané v „counselingovom výcviku v praxi“ s cieľom dosiahnuť možnosť rozvíjať u účastníkov cestu povedomia, osobného učenia a posilnenia zdrojov ich vzťahov.

Učenie podľa Rogersa berie do úvahy emočné a kognitívne aspekty, ktoré ponúkajú možnosť ich integrácie do procesu, ktorý postupne nabera seba výchovný charakter. Cieľ tohto procesu má mať jednotný charakter na kognitívnej, emocionálnej i vzťahovej úrovni, avšak s jasným vedomím o rôznosti pováh týchto aspektov. Táto vízia učenia, ktorá sa používa pri výcviku, je kľúčovým prvkom Rogersovej teórie o poradenstve.

Counselingový výcvik v praxi integruje teoretické základy Rogersovho poradenstva, teoretickú a praktickú víziu hry v pedagogicko-psychologickej perspektíve. Už z antropologického hľadiska je hravý prístup vo všeobecnosti považovaný za neoddeliteľnú súčasť človeka a jeho kultúrneho kontextu. Vízia psychológie rozvoja a vzdelávania v hre rozpoznáva a identifikuje jej potenciál pre rozvoj a učenie. V procese učenia dospelých hra nadobudla veľký význam vďaka jej dynamičnosti, ktorá vytvára pocit slobody, keďže ide „iba o hru“.

Vzdelávacie ciele „counselingového výcviku v praxi“ sú v podstate dva. Prvý súvisí s možnosťou procesu, ktorý sprostredkúva vhodné prostredie pre formačné stretnutia s druhými. Druhý cieľ je spojený s rozvojom niektorých základných životných zručností v procese formácie.

Použitá metodika má skúsenostný charakter, ktorý je prepojený s modelom Rogersovho poradenstva, ktorý hľadá na životné skúsenosti účastníkov ako na zdroj procesu učenia. Táto metodika je inšpirovaná procesom, v ktorom je každá hra/aktivita najprv zažitá a následne účastníkmi opísaná na základe ich emocionálnych zážitkov počas nej. Potom sa tieto pocity zovšeobecnia do konceptov, ktoré môžu účastníkom slúžiť na poučenie. Nakoniec sa tieto koncepty prepoja s niektorými teoretickými konceptmi, ktoré daná skupina chce rozvíjať: napr. komunikačné zručnosti, riešenie problémov, empatia, a podobne.

„Counselingový výcvik v praxi“ je v tomto kontexte účinným nástrojom na dosiahnutie zmien v správaní jednotlivcov i skupiny. Je zameraný na rozvoj a získavanie zručností použiteľných pri rozvoji osobných zdrojov, ktoré sú potrebné k ľahšiemu vyrovnávaniu sa so životnými udalosťami.

NIEKTORÉ ZÁKLADNÉ STRATÉGIE POTREBNÉ PRE „COUNSELINGOVÝ VÝCVIK V PRAXI“

A. „CIRCLE TIME“ Táto stratégia bola vytvorená približne v šesťdesiatych rokoch v Kalifornii a je dodnes používaná v rôznych kontextoch vzdelávania. Ide o stratégiu primárne zameranú na rozvoj sociálnych zručností. Pri aplikácii tejto stratégie je dôležité, aby boli jej účastníci v kruhu, aby sa podčiarkla idea cirkulácie komunikácie. Tréner / poradca v nej nemá úlohu sprostredkovateľa, ktorý kladie otázky a poskytuje odpovede, ale je neoddeliteľnou súčasťou skupiny.

Táto stratégia ponúka účastníkom skupiny príležitosť na:

- Vyjadrenie svojich vlastných myšlienok;
- Rozpoznanie a riadenie svojich emócií;
- Rozpoznanie emócií druhých (empatiu);
- Vytvorenie prostredia pokoja a vzájomnej úcty;
- Naučenie sa diskutovať, vyjadrovať svoje názory nahlas, zhrnúť, čo bolo povedané, počúvať a požiadať o načúvanie;
- Podporovanie vzájomného porozumenia, komunikácie a spolupráce medzi všetkými členmi skupiny;
- Zvýšenie emocionálnej blízkosti a riešenie konfliktov, a to prostredníctvom analýzy problémov a hľadání možných riešení spoločne, čím sa predíde potrebe autoritatívnych zásahov učiteľa;
- Zlepšenie nadobúdania vedomostí a pojmov, a to na úrovni osobnej i profesionálnej.

Použitie „circle time“, vo výcviku životných zručností nie je len spôsob, ako zlepšiť sociálne zručnosti, relačné a emocionálne, ale aj ako rozvíjať zručnosti ako „riešenie problémov“ a „rozhodovanie“.

B. BRAINSTORMING (búrka myšlienok) je stratégia, ktorá bola vytvorená koncom deväťdesiatych rokov. Bola orientovaná najmä pre účely podnikateľského prostredia, s cieľom posilniť dialóg medzi zamestnancami prostredníctvom rôznych nápadov ako riešiť problémy.

Táto stratégia sa však teraz používa i v inom kontexte vzdelávania, formácie a poradenstva. Je realizovaná prostredníctvom uplatňovania určitých základných pravidiel:

- Kritika je zakázaná, pretože každý účastník môže slobodne vyjadrovať nejakú predstavu a myslenie;
- Účastníci sú povzbudzovaní vyjadriť čo najviac nápadov a riešení;
- Myšlienky ostatných môžu byť použité a integrované v rámci skupiny;
- Účastníci sú si rovní a každý je pre skupinu rozhodujúci.

Okrem toho táto stratégia umožňuje skupine, aby sa v nej rozvíjali rôzne zručnosti, ako je vyjednávanie, zručnosti spojené s počúvaním, osobnými zručnosťami a skupinovým „riešením problémov“.

C. HRANIE ROLÍ je technika odvodená od Morenovej psychodrámy zavedenej v roku 1946, a je používaná dodnes v rôznych úrovniach a kontextoch. Je to veľmi efektívna stratégia, pri ktorej sa jednotlivcovi vytvára príležitosť zapojiť sa a zdramatizovať konkrétnu situáciu, ktorá by sa mohla vyskytnúť v reálnom živote.

V rámci školenia sa využíva **animačná technika**, ktorá sa spolieha v podstate na schopnosť simulovať a žiť hravou formou konkrétnu scénu alebo situáciu, ktorá by mohla nastať v reálnom živote, s cieľom rozvíť u účastníkov kognitívne, emocionálne a relačné schopnosti, nevyhnutné na jej riešenie.

Príklad možnej štruktúry úvodných stretnutí „counselingového výcviku v praxi“

Prvá etapa – úvodná časť

- Prijatie, predstavenie, vzájomné spoznanie účastníkov skupiny, úvod do tréningu komunikačných schopností

CIELE:

- Vytvorenie skupiny;
- Práca na základných zručnostiach verbálnej komunikácie.

Prvé stretnutie začína supervízor predstavením cieľov školenia. Konkrétne predstaví stratégiu „circle time“, ktorá je vhodná na ilustrovanie problémov, ktoré budú účastníci riešiť v priebehu výcviku a prostredníctvom ktorej si účastníci zdokonalia odbornosť a vedomosti v rôznych aspektoch súvisiacich s efektívnou komunikáciou, emocionálnou kontrolou, rozvojom zručností a riešeniami problémov.

Je veľmi potrebné účastníkom vysvetliť a podčiarknuť, že rozvoj týchto zručností im pomáha nielen zlepšovať sa pri riešení problémov v procese skupinových stretnutí, ale následne aj lepšie zvládať svoje emócie v ťažkých a stresujúcich obdobiach. Na stretnutiach sa naučia techniky telesného a duševného uvoľnenia, ktoré sú užitočné pre telesný oddych a zlepšia svoje rozhodovacie zručnosti.

Po tomto podstatnom vysvetlení sa prejde na predstavenie a prijatie účastníkov prostredníctvom hry, ktorej cieľom je uľahčiť prvý kontakt.

Aktivita 1 – Loptička úprimnosti

CIELE

- Uľahčiť predstavenie medzi účastníkmi novej skupiny alebo zaviesť novú vzdelávaciu aktivitu v rámci skupiny, v ktorej sa členovia už navzájom poznajú;
- Znížiť emocionálnu obranu účastníkov;
- Uľahčiť atmosféru načúvania;
- Znížiť hladinu úzkosti účastníka tým, že sa bude snažiť chytiť loptičku.

PRIEBEH

Supervízor pozve všetkých účastníkov, aby si sadli do kruhu. Držiac farebnú loptičku vysvetlí, že kto ju bude mať, môže hovoriť a nesmie byť pri tom prerušovaný inými. Začína supervízor, ktorý sa stručne predstaví. Následne pozve účastníka, ktorý chytí loptu, aby sa taktiež predstavil. Účastníci môžu o sebe povedať to, čo sami uznajú za vhodné. Potom účastník hodí loptu inému účastníkovi, ktorého si on sám zvolí.

Aktivita 2: Lopta z farebnej vlny

CIELE

- Podporovať vzájomné poznanie sa;
- Zaviesť atmosféru načúvania a komunikácie;
- Zlepšiť zručnosti vzťahujúce sa k načúvaniu;
- Vytvoriť dynamickejšiu skupinu.

PRIEBEH

Supervízor ukáže účastníkovi, sediacim v kruhu, farebné kľbko, držiak jeho koniec v jednej ruke. Vysloví svoje meno a povie niečo, čo sa mu páči (napr. Rád spievam... atď.). Následne prihrá kľbko druhému účastníkovi, s tým že si ponechá koniec kľbka v ruke (začiatok závit). Druhý účastník bude musieť povedať meno supervízora, následne svoje vlastné a to, čo sa mu páči. Posledný účastník hodí kľbko supervízorovi (tomu, kto hru začínal) a ten bude musieť vymenovať všetkých. Na záver

supervízor vysvetlí metaforu o klbku: Je to ako tkanie látky – tkanie skúseností / zážitkov zo strany účastníkov.

Skupina predstavuje tému a sieť, ktorá sa vytvorila, poukazuje na to, ako prebiehala komunikácia – ako pospájala ľudí a ako ľudia medzi sebou museli aktívne načúvať. Vlnený špagát predstavuje väzby, ktoré v rámci tejto komunikácie vznikli. Na koniec sa supervízor spýta účastníkov, prečo klbko hádzali práve tej konkrétnej osobe. Nemôže však nikoho nútiť hovoriť, ak to on sám nechce. Takýmto spôsobom môžu vyjsť na povrch vzťahové väzby, ktoré boli predtým skryté.

Aktivita 3: Meno – symbol

CIELE

- Lepšie spoznanie sa;
- Zlepšiť seba pozorovanie (seba poznanie);
- Zlepšiť schopnosť voľby;
- Vytvoriť skupinu.

PRIEBEH

Supervízor zapne jemnú hudbu a požiadá účastníkov, aby ju uvoľnene počúvali, skúsili sa zamyslieť a vybrali si jedno zviera, ktoré najlepšie symbolizuje ich osobnosť, alebo si môžu zvoliť prvok prírody (živočích, rastlinný, kvet, atď.), ktorý vyjadruje jeho/jej charakter. Na konci piesne každý účastník potom povie ostatným účastníkom jeho „symbolické meno“ a snaží sa vysvetliť, prečo si vybral práve také. Cvičenie „symbolicky“ vyzdvihuje vnútorné charakteristiky účastníkov, ale zároveň chráni ich súkromie, bez jeho priameho vystavenia kritike alebo otázkam ostatných.

Ukončenie stretnutia

Po tomto prvom míľniku sa pristúpi ku „brainstormingu“ a diskusii o kľúčovom slove „komunikácia.“ Rôzne návrhy slov / asociácií slova

„komunikácia“ sa zapíšu na billboard. Z týchto slov skupina následne vytvorí najvýstižnejšiu definíciu efektívnej komunikácie.

Prvá etapa – pokračovanie – úsilie o rozvoj verbálnych i neverbálnych zručností

Aktivita 1: „Hovor, ja ťa počúvam!“

CIELE

- Poučiť sa o ťažkostiach procesu načúvania;
- Rozvíjať povedomie o javoch súvisiacich s verbálnou komunikáciou;
- Rozvíjať schopnosť aktívne načúvať.

PRIEBEH

Supervízor požiada účastníkov, aby sa rozdelili do párov; následne pozve jedného z účastníkov, aby prijal rolu hovorcu a druhý poslucháča. Počas tejto hry bude hovorca hovoriť o tom, čo chce, a poslucháč bude počúvať, bez toho, aby zasahoval alebo odpovedal na akékoľvek otázky. Cvičenie bude trvať 5 minút. Potom sa roly vymenia. Na záver sa všetci vrátia do kruhu a navzájom si vyrozprávajú, čo sa zo svojho hovoru dozvedeli a taktiež čo sa v tejto situácii naučili.

Aktivita 2: „Audio-rekordér“

CIELE

- Uľahčenie vzájomného poznania sa;
- Rozvíjanie schopnosti načúvať;
- Prax prejavu na verejnosti.

PRIEBEH

Supervízor pozve účastníkov, aby si sadli do kruhu. Keď sa usadia, vysvetlí, že táto aktivita bude prebiehať vo dvojiciach, ktoré si medzi

sebou budú na striedačku hovoriť nejaké informácie o sebe. Začne prvý – informáciami - meno, vek, a pod., následne bude pokračovať svojimi túžbami, postojmi k životu, a pod. Táto fáza cvičenia bude trvať 10 minút. Po uplynutí tohto obdobia každý, kto hovoril, sa postaví za toho, kto počúval. Ten, ktorý počúval, bude mať 3 minúty na to, aby porozprával to, čo si pamätá (ako záznamník). Vždy, keď sa pomýli, ten, ktorý stojí, mu dá na hlavu svoju ruku a dá ju preč, až kým sa „záznamník“ neopraví. Na záver si opäť všetci účastníci skupiny sadnú do kruhu a vyrozprávajú si, aké mali pocity počas tejto aktivity.

Ukončenie stretnutia

Začalo sa aktivitou – hrou - „Hovor, ja ťa počúvam“, prostredníctvom ktorej sa účastníci snažili rozvíjať schopnosť počúvať. V jej závere všetci v skupine vyjadrili svoje problémy i nadobudnuté poznatky. Supervízor prostredníctvom tejto techniky poučil skupinu o základoch načúvania. Pokračoval hrou „o záznamníku.“ Prostredníctvom nej začali účastníci hovoriť individuálne pred celou skupinou, a tak mali možnosť zažiť v praxi rozprávanie pred publikom a vidieť rôzne formy komunikačných štýlov. Na záver aktivity mali účastníci možnosť vyjadriť svoje dojmy. Prostredníctvom aktívneho počúvania v skupine účastníci spoznali svoje komunikačné nedostatky i talenty, prežívajúc pritom autentické emócie.

Druhá etapa – Efektívne počúvanie ako stratégia

CIELE

- Rozvíjať komunikačné zručnosti s dôrazom na aktívne načúvanie.

Stretnutie sa otvorí tým, že supervízor požiada účastníkov skupiny, aby si sadli do kruhu. Následne otvorí krátku diskusiu, v ktorej účastníkov vyzve, aby sa stručne podelili o svoje myšlienky a svoje emócie, pričom sa preberú aj technické aspekty komunikácie prezentované na

predchádzajúcom stretnutí. Potom sa postúpi k sérii aktivít – hier, zameraných na zlepšovanie aktívneho počúvania a schopností lepšie vyjadriť svoje emócie.

Aktivita 1: „Som ti na blízku“

CIELE

- Rozvoj aktívneho načúvania;
- Podpora schopnosti vcítania sa;
- Spoznanie nástrojov na zhrnutie obsahu, či vystihnutie prezentovaného pocitu.

PRIEBEH

Supervízor požiada účastníkov skupiny, aby sa rozdelili do dvojíc a aby sa postavili k sebe navzájom čelom. V rámci dvojíc bude hrať jeden úlohu poradcu a druhý „problematického študenta“. Účastník, ktorý hrá úlohu problematického študenta, bude 10 minút hovoriť o jeho ťažkostiach v škole. Môže sa zadať aj iná téma, ale nie príliš osobná, a ak je možné, čo najviac zdieľaná účastníkmi, aby sa vedeli lepšie vžiť do tejto situácie. Poradca vo dvojici sa pokúsi praktizovať základy aktívneho načúvania. Na pokyn supervízora skupiny sa roly vymenia. Na záver aktivity sa účastníci skupiny vrátia do kruhu a zdieľajú pocity z tejto aktivity a supervízor túto diskusiu zhrnie do logického celku.

Aktivita 2: Traja kamaráti

CIELE

- Podporovať zručnosti riešenia problémov;
- Rozvoj spolupráce;
- Rozvíjať komunikačno-vzťahové zručnosti.

PRIEBEH

Supervízor požiada troch dobrovoľníkov, aby sa stali hercami, ktorí budú hrať po dobu 10 minút režírovanú scénu. Každý z nich dostane lístoček s popisom jeho úlohy. Tie budú obsahovať príbeh o troch kamarátoch, ktorí sa stretnú a budú musieť čeliť problému, ktorý dostali na lístočku, a to prostredníctvom stratégie, ktorú si dobrovoľníci sami vyberú. Na záver tejto aktivity sa účastníci rozdelia do skupín po troch a pokúsia sa vyriešiť zinscenovaný problém.

Aktivita 3: Konfrontácia medzi študentmi

CIELE

- Rozvoj zručností v kontrole a riadení emócií, v rečníctve v obmedzenom čase;
- Rozvoj asertivity;
- Rozvoj „soft skills“.

PRIEBEH

Supervízor skupiny predostrie názor, ktorý na minulých stretnutiach vzbudil záujem, alebo ktorý považuje za užitočné prediskutovať vzhľadom na priebeh skupiny. Následne supervízor rozdelí skupinu na dve podskupiny, jednu, ktorá bude názor obhajovať a druhú, ktorá ho bude odmietať. Skupiny sa navzájom vnútri poradia, aké motivácie a argumenty použiť pri obhajovaní svojho názoru. Keď sa skupiny dohodnú, vytvoria medzi sebou páry (jedného člena za a druhého proti názoru), ktorí sa následne budú snažiť presvedčiť o svojej pravde seba navzájom po dobu 2 minút.

UKONČENIE DRUHEJ ETAPY

- Ukončenie prebieha podobne ako v predchádzajúcej etape.

Tretia etapa – Reč tela

CIELE

- Rozvíjať kompetencie súvisiace s uvedomovaním si tela a emócií.

Tretia etapa začína skupinovou prácou, v ktorej majú účastníci príležitosť opäť vytvoriť prostredie príjemného stretnutia a obnoviť si zážitky z predchádzajúcich skúseností. Potom supervízor navrhne účastníkom relaxačné cvičenie tela (s cieľom zamerať pozornosť na vlastné dýchanie). Po spracovaní tejto skúsenosti supervízor predstaví tému tela ako problematiku neverbálnej komunikácie. Vysvetlí, aké dôležité sú neverbálne zručnosti v procese efektívnej komunikácie a ako pomáha dobré poznanie tela lepšie pochopiť a riadiť emócie vlastné, aj tých druhých.

Následne sa pristúpi k sérii **psycho-pedagogických hier**, ktorých cieľom je na základe zažitej skúsenosti priblížiť prácu s telom, znížiť kognitívnu sebakontrolu, zvýšiť možnosti sociálnej komunikácie a vytvoriť pozitívne emočné prostredie. Cieľom v tejto fáze je prostredníctvom priamej skúsenosti poskytnúť účastníkom nové nástroje ako počúvať svoje telo a dozvedieť sa viac o neverbálnej komunikácii tak svojej vlastnej, ako i ostatných účastníkov. Na záver stretnutia každý účastník vyjadrí to, čo sa naučil, a to prostredníctvom priamej skúsenosti, supervízneho zhrnutia i spätnej väzby od ostatných účastníkov.

Aktivita 1: Emócie hovoria prostredníctvom tela

CIELE

- Rozvoj neverbálnych komunikačných zručností;
- Zvýšiť emočné kompetencie prostredníctvom reči tela;
- Zvýšenie povedomia o tele.

PRIEBEH

Supervízor pozve účastníkov, aby sa postavili do kruhu a telom jeden po druhom ukázali emócie, ktoré sa rozhodnú ukázať zvyšku skupiny. Všetci

členovia skupiny sa budú postupne snažiť tieto emócie verbalizovať a nakoniec ich daný účastník prezradí. Hra sa uzavrie diskusiou o prežívaní pocitov počas zážitkovej aktivity.

Aktivita 2: Slepá ruka

CIELE

- Rozvíjať zručnosti vzťahujúce sa k vnímaniu a telesnej komunikácii;
- Rozvíjať zručnosti súvisiace s chápaním emócií;
- Zvyšovanie zručností spojených s verbalizáciou emócií.

PRIEBEH

Supervízor požiada skupinu o jedného dobrovoľníka, ktorý by sa podujal na jeden zážitok. Dobrovoľníka posadí do stredu miestnosti a zaviaže mu oči. Ostatní sa postavia do radu a budú mu postupne podávať ruku. V tomto geste sa posnažia neverbálne vyjadriť nejakú emóciu. Dobrovoľník sa pokúsi vycítiť, o akú emóciu ide. Potom sa dobrovoľník môže vymeniť. Na záver hry sa účastníci podelia so svojimi skúsenosťami.

Aktivita 3: Obraz z tiel

CIELE

- Zlepšiť zručnosti v neverbálnej komunikácii;
- Rozvíjať kooperatívnu činnosť;
- Rozvíjať vzťahové zručnosti.

PRIEBEH

Supervízor požiada účastníkov, aby sa mimovoľne prechádzali po miestnosti. Na pokyn slova „obraz“ sa všetci dajú do pozície nejakého zvieraťa, rastliny, osoby, a pod. a v tejto pozícii zostanú nehybní. Na pokyn slova „voľno“, má každý účastník za úlohu správať sa podľa pozície, ktorú si zvolil a musí pritom komunikovať aj s ostatnými účastníkmi. Na záver tejto hry sa účastníci vrátia do kruhu a spoločne

diskutujú o tom, prečo si vybrali práve svoju rolu a aké pocity počas tejto hry prežívali.

Aktivita 4: Sochár a socha

CIELE

- Rozvoj uvedomovania si vlastného tela;
- Socializácia a zníženie telesnej vzdialenosti;
- Uľahčenie telesného kontaktu a tvorivého vyjadrovania.

PRIEBEH

Supervízor pozve účastníkov skupiny, aby sa rozdelili do dvojíc. V rámci dvojice si účastníci vyberú, kto z nich bude predstavovať „sochu“ a kto „sochára“. Následne supervízor požiada „sochy“, aby sa uvoľnili a „požičali“ svoje telá sochárovi, ktorý z nich bude formovať postavu alebo „obraz“ podľa svojho výberu. V tejto prvej fáze bude hra trvať približne 5 minút. Následne si supervízor so sochármi prezrú všetky sochy a spoločne hádajú, akú emóciu chcel konkrétny sochár svojím výtvorom vyjadriť. Nasleduje výmena rolí a hra sa zopakuje.

Aktivita 5: Neviditeľné lanká

CIELE

- Zlepšiť schopnosť kontrolovať vlastné telo;
- Komunikovať určité informácie prostredníctvom neverbálnej komunikácie.

PRIEBEH

Supervízor požiada účastníkov, aby si predstavili, akoby boli niektoré ich končatiny (ruky, nohy, ruky, prsty, a pod.) pomyselné pripevnené o

špagát, ako bábky. Následne požiada účastníkov, aby sa za tieto nitky navzájom ťahali a hýbali tak končatinami. Keď účastníci dobre pochopia princíp, supervízor ich požiada, aby takýmto spôsobom zahrli scénu, napríklad: „Ťahaj nitky tak, aby si otvoril partnerovi dlaň“ alebo „Ťahaj nitky tak, aby si znázornil pitie z pomyselného pohára“, a podobne.

UKONČENIE ETAPY

Po skončení týchto aktivít sa účastníci vrátia do kruhu a diskutujú o svojich zážitkoch a skúsenostiach zo stretnutia s dôrazom na uvedomenie si vlastného tela, nástrojov, ktoré pomáhajú uvedomovať si vlastné telo a spôsobov neverbálnej komunikácie.

Štvrtá etapa – Rozpoznanie a usmerňovanie vlastných emócií

CIELE

- Zlepšovať schopnosti vzťahujúce sa na rozpoznanie a usmerňovanie pozitívnych i negatívnych emócií

Stretnutie sa otvorí rozhovorom o tom, čo sa stalo na poslednom stretnutí, na ktorom sa účastníci mali možnosť lepšie spoznať aj z emocionálneho hľadiska, čím sa znova vytvorí správna atmosféra skupiny. Následne si skupina prejde niekoľko aktivít, ktorých úlohou bude podčiarknuť pozitívne i negatívne emócie, ktoré človek prežíva v bežnom živote pri rôznych situáciách a kontextoch. Úlohou týchto aktivít bude poukázať na také emócie, ktoré nás ovplyvňujú v bežnom živote.

Následne sa pristúpi k jednotlivým hrám: „farby a emócie“, „vyber si svoju emóciu“ a „emócia a hudba“. Na záver každej hry účastníci vyjadria, aké emócie počas hry pociťovali. Cieľom tejto aktivity bude zlepšiť schopnosť

načúvať prežívaným emóciám u účastníkov, správne regulovať negatívne a zhodnotiť pozitívne emócie účastníkov.

Aktivita 1: Farby a emócie

CIELE

- Rozpoznať prežívané emócie;
- Zveľadiť zručnosti regulácie emócií;
- Zveľadiť schopnosť rozhodovania sa.

PRIEBEH

Supervízor požiada účastníkov v kruhu, aby sa koncentrovali na emóciu, ktorú práve prežívajú a aby k nej skúsili priradiť jednu alebo viacero farieb. Na záver si účastníci medzi sebou odhalia tieto emócie a kto by to tak cítil, môže svoju emóciu zameniť za emóciu iného účastníka.

Aktivita 2: Vyber si svoje emóciu

CIELE

- Zjednodušiť emočné vyjadrovanie;
- Opísať emočný stav a iné hodnotenia na záver tréningu.

PRIEBEH

Supervízor položí do stredu kruhu viacero farebných lístočkov, na ktorých budú napísané slová – emócie. Následne požiada účastníkov, aby ich otočili tak, aby bolo vidieť obsah a aby si vybral každý účastník dva lístočky. Úlohou účastníkov je vyberať tie, ktoré najlepšie vystihujú emočné prežívanie účastníka počas celého tréningu. Ak by účastník nenašiel vhodné emócie na lístočkoch, môže si vziať prázdny lístok a túto

emóciu dopísať dodatočne. Emócie si navzájom účastníci popíšu a vysvetlia.

Aktivita 3: Emócie a hudba

CIELE

- Zveľadiť zručnosti súvisiace s rozpoznaním a slovným vyjadrením emócií;
- Zveľadiť schopnosť empaticky načúvať.

PRIEBEH

Supervízor požiada účastníkov, aby si postupne vypočuli hudobné ukážky ostatných účastníkov (supervízor požiada na predchádzajúcom stretnutí, aby si účastníci tieto hudobné ukážky vopred pripravili). Po vypočutí každej hudobnej ukážky všetci účastníci postupne vyjadria, akú emóciu pociťovali pri jej počúvaní a následne to zhodnotí ten, kto ukážku vybral a taktiež vysvetlí, prečo vybral práve túto hudobnú ukážku.

UKONČENIE ETAPY

Na záver týchto aktivít sa účastníci vrátia do kruhu a diskutujú o svojich zážitkoch súvisiacich s emóciami: ako ich vyjadrovali a ako sa ich pokúšali regulovať. Účastníci budú pozývaní zhodnotiť najmä ich pocit komfortu, či diskomfortu pri vyjadrovaní a pociťovaní negatívnych emócií. Prostredníctvom feedbacku sa tieto skúsenosti budú môcť vďaka pripomienkam a návrhom ostatných účastníkov napraviť, zlepšiť či zovšeobecniť pre dobro ostatných účastníkov.

Piata etapa – Zhodnotiť vlastné schopnosti a posilniť vlastné sebavedomie

CIELE

- Posilniť dôveru v seba;
- Spoznať teoretický koncept o sebestačnosti;
- Odovzdanie záverečnej práce a uzavretie skupiny.

Cieľom posledného stretnutia je, aby účastníci pochopili dôležitosť dôverovať vlastným schopnostiam pri spĺňaní rôznych úloh. Je dôležité, aby účastníci vnímali nevyhnutnosť sebestačnosti a viery v ňu pri napĺňaní osobných cieľov.

Táto téma sa teoreticky obsiahne prostredníctvom série týchto psychopedagogických hier: *kruh dôvery*, *pružiny*, *slepec*, ktorých cieľom je posilniť dôveru v seba samého pri zvládaní náročných aktivít. Na záver každej z aktivít supervízor zvolá skupinu do kruhu a požiada účastníkov, aby opísali zážitok, ktorý práve prežili a vyjadrili svoje pocity. Následne supervízor vysvetlí, prečo je dôležité pociťovať zdravú sebadôveru a sebestačnosť v každodennom živote.

Po krátkej diskusii na túto tému a po zodpovedaní otázok účastníkov supervízor odprezentuje teoretický rámec sebadôvery a sebestačnosti v ich základných bodoch. Na záver stretnutia budú mať účastníci možnosť vyjadriť svoje pocity z prežitej skúsenosti.

Aktivita 1: Kruh dôvery**CIELE**

- Posilniť sebadôveru;
- Zlepšiť vzťahové zručnosti;
- Zlepšiť zručnosti týkajúce sa kontaktu a telesnej kontroly.

PRIEBEH

Supervízor požiada účastníkov, aby vytvorili dva kruhy približne v počte sedem osôb. Následne požiada, aby sa účastníci postupne prestriedali: jeden účastník ide do kruhu, zavrie oči, prekříži si ruky a chytí sa nimi svojich pliec. Takto sa uvoľní, zostane vystretý, ale inak sa pustí a bude počúvať príjemnú hudbu. Pritom bude dôverovať ostatným, ktorí ho budú nežne hojdať a nedopustia, aby spadol.

Aktivita 2: Pružiny**CIELE**

- Posilniť vlastnú sebadôveru prostredníctvom spolupráce s druhými;
- Zlepšiť vzťahové zručnosti;
- Zlepšiť zručnosti týkajúce sa kontaktu a telesnej kontroly.

PRIEBEH

Supervízor požiada skupinu, aby sa rozdelila do trojíc. Dvaja z nich budú mať úlohu pružín a tretí sa nimi nechá hojdať od jedného k druhému tak, že zostane vystretý. Môže povedať „stop“, ak bude chcieť, aby hojdanie zastavili, alebo „dôvera“, ak bude chcieť, aby medzi sebou zväčšili vzdialenosť.

Aktivita 3: Slepec**CIELE**

- Pomôcť účastníkovi zvýšiť ich sebavedomie;
- Naučiť sa dobre orientovať a vnímať svoje telo v priestore;
- Zveladiť schopnosť vnímať a čítať reč tela a emócií.

PRIEBEH

Supervízor požiada účastníkov, aby vytvorili páry, v ktorých jeden bude hrať slepca (zaviažu mu oči) a druhý bude vodca. Supervízor najskôr v názornej ukážke predvedie ako slepca viesť. Následne sa tieto páry vydajú na prechádzku po miestnosti, pričom vodca bude usmerňovať slepca, ako má ísť a súčasne bude sledovať jeho telesné zručnosti i emocionálne rozpoloženie (napr. strach z rýchlosti – vodca vtedy spomalí tempo, a pod.).

ZHRNUTIE VÝCVIKU

Môžeme zhrnúť, že **counseling predstavuje nástroj, prostredníctvom ktorého sa v klientovi podnecuje uvedomovanie si vlastných osobných zdrojov a schopností**. Zlepšujú sa aj psychologické zručnosti, a to osobnostné alebo komunikačné zručnosti v skupine, aby sa tak klient mohol samostatne posunúť pozitívnym smerom v jeho osobnostnom raste a formácii.

Predstavené techniky tréningového „counselingu v praxi“ sa odporúča využiť na úvodných stretnutiach skupiny, ktorých cieľom je stmeliť a sfunkčniť skupinu na dosahovanie určeného cieľa, a to prostredníctvom vzájomného spoznania, rozpoznávania emócií, reči tela, posilnením sebavedomia a sebadôvery.

Tento prístup je praktickým príkladom a návodom, je ho teda možné upravovať v súlade s cieľom, ktorý si konkrétna skupina určí.

Otázky

1. Čo predstavuje/ú „life skills“?
2. Ktoré tri základné stratégie sa využívajú v counselingovom výcviku v praxi?
3. Zhodnoťte jednotlivé aktivity a ich prínos pre výcvik counselingu.

Odporúčaná literatúra

COREY, G.: *Theory and Practise of Counseling and Psychoterapy*. United States of America: Brooks/Cole 2009. 524 s. ISBN 978-0-495-10208-3.

MIKULÁŠTÍK, M.: *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: GradaPublishing, 2003. 368 s. ISBN 80-247-0650-4.

FRK, V. – KREDÁTUS, J.: *Komunikácia v personálnej a sociálnej praxi*. Kapitoly o sociálnej komunikácii a vedení tímov. Prešov: CUPER, 2002. 143 s. ISBN 80-8889-25-X.

10. Etapy prípravy efektívnej študentskej praxe s využitím counselingu

INDIVIDUÁLNA PRÍPRAVA ŠTUDENTA NA PRAX

Pri výbere efektívnej praxe je nesmierne dôležité pomenovať svoje sny a záujmy, poznať vlastné momentálne kompetencie sociálneho pracovníka a vedieť, čo by študenti chceli na sebe zdokonaľiť, aby zvýšili svoje predpoklady nájsť si prácu, ktorá ich bude skutočne naplňovať. Na tomto základe je možné správne si zvoliť miesto efektívnej stáže. V nasledujúcej kapitole vám ponúkame zaužívaný postup výberu, spracovania a priebežného hodnotenia praxe na univerzite, podľa vzoru vybraných zahraničných štandardov.

Prvý krok by mal obsahovať **opísanie vysnívanej práce**.

Študenti sa pokúsia zamyslieť sa nad nasledovnými otázkami:

Kto by mal byť vaším klientom (deti, dospelí, dôchodcovia, človek v núdzi, človek v momentálnej kríze/hľadajú povolania/vlastnej cesty, a pod.)?

Ako si predstavujete váš pracovný deň (v teréne, v kancelárii, v dome sociálnych služieb, a pod.)?

Ako by ste najradšej spolupracovali s kolegami (v tíme, samostatná práca, živnosť, ako zamestnanec, a pod.)?

Aký typ sociálnej práce je vám najbližší (osobná asistencia, administratívna pomoc, sociálna rehabilitácia, counseling, a pod.)?

S koľkými klientmi by ste radi pracovali (individuálne, komunitne a pod.)?

Akú vlastnú zručnosť by ste mohli využívať, aby ste svoju prácu obohatili a zvýšili svoje predpoklady na lepšie umiestnenie (hra na nástroji, či iné umelecké zručnosti, cudzí jazyk, vodičský preukaz, znalosť v písaní projektov, PC, a pod.)?

Je zrejmé, že nie je ľahké nájsť prácu s presne vyznačenými charakteristikami. Avšak úlohou študenta je priblížiť sa k svojim predpokladom a čo najlepšie využiť svoju motiváciu pre prácu sociálneho pracovníka. Ide o to, či sa vo svojom povolání nechá študent viesť, alebo svoju kariéru bude viesť vlastným výberom a predstavami.

Druhým krokom v príprave študenta na prax je **výber pracoviska efektívnej stáže**. V tejto fáze je dôležité dostatočne sa oboznámiť s podmienkami a charakteristikami viacerých pracovísk, aby si študenti vedeli vybrať najlepší variant. Je napríklad rozdiel v tom, čo pracovisko ponúka pre klientov a čo ponúka pre praktikantov. Preto je dobré vyplniť si nasledujúci dotazník:

Aká je charakteristika cieľovej skupiny, práce a zariadenia?
Aké zručnosti potrebuje sociálny pracovník v tomto zariadení?
Aké má kompetencie praktikant vo vašom zariadení? (povinnosti/náplň práce)
Podľa akého etického kódexu sa zariadenie riadi?
Platia v zariadení nejaké vnútorné (nepísané) normy a pravidlá, o ktorých by mal praktikant vedieť?
Aké sú najčastejšie krízové situácie v práci s klientom v zariadení?

Tretím krokom pri hľadaní efektívnej stáže je uvedomiť si, akými kompetenciami sociálneho pracovníka momentálne študent disponuje a čo by chcel v rámci svojho štúdia ešte nadobudnúť. Teória síce poskytne poznatky o práci, avšak iba priama skúsenosť ich vykreslí v reálnych farbách - ako práca, ktorú by ste chceli robiť, naozaj vyzerá. **Cieľom nasledujúceho dotazníka je vytvoriť si prehľad o študentovej momentálnej profesijnej kompetencii, čo je dôležité pre jeho prvé uplatnenie a kde túto kompetenciu nadobudne.** Prvý stĺpec obsahuje kompetencie sociálneho pracovníka podľa zákona č. 448/2008 Z.z.

o sociálnych službách. V druhom stĺpci študent vyznačí, s ktorými kompetenciami už disponuje. Sociálny pracovník má mať všeobecné zručnosti vo všetkých menovaných oblastiach. Je však zrejmé, že vo svojej práci ich nebude všetky naraz využívať. Preto v treťom stĺpci študent krížikom vyznačí, ktoré kompetencie by chcel v rámci efektívnej stáže nadobudnúť. Do štvrtého stĺpca vpisuje pracoviská, v ktorých má možnosť tieto zručnosti nadobudnúť. Vyberá ich na základe vysnívanej práce, ktorú opísal v predošlej tabuľke. Je možné, že nie všetky vybrané kompetencie bude možné obsiahnuť na jednom pracovisku. Táto tabuľka pomôže študentovi vybrať si tú najefektívnejšiu, prípadne pouvažovať o dobrovoľníckej aktivite v ďalších zariadeniach, ktoré sú pre neho podstatné. Je dobré, aby si študent identifikoval poradie dôležitosti kompetencií a na základe toho robil výber.

Zručnosti sociálneho pracovníka	Terajšie osobné zručnosti	Očakávanie z efekt. praxe	Výber pracoviska
základné sociálne poradenstvo			
špecializované sociálne poradenstvo			
pomoc pri odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov			
sociálna rehabilitácia			
ošetrovateľská starostlivosť v zariadení			
pracovná terapia			
tlmočenie, sprostredkovanie tlmočenia			
osobná asistencia			
pomoc pri výkone opatrovníckych			

práv a povinností			
výchova, preventívna aktivita			
pomoc pri pracovnom uplatnení			
pomoc pri príprave na školskú dochádzku a školské vyučovanie a sprevádzanie dieťaťa do a zo školského zariadenia			
stimulácia komplexného vývoja dieťaťa so zdravotným postihnutím			
pomoc pri prevádzke domácnosti, pomoc pri hospodárení s peniazmi, podpora pri organizovaní času			
podpora pri zapojení sa do spoločenského a pracovného života, podpora rozvoja osobných záujmov			
predchádzanie a riešenie krízových situácií a podpora spoločensky primeraného správania v rámci podpory samostatného bývania.			

Prax počas vysokoškolského štúdia môže byť pre študenta záťažou, ktorá sa musí splniť. Avšak ak sa uchopí v správnom bode, môže sa stať kľúčovou pre jeho kariérnu orientáciu.

Je veľmi podstatné, aby si pred vykonávaním praxe študenti zodpovedne premysleli možnosti uplatnenia ako sociálneho pracovníka.

Denník praxe dopomôže študentom správne hodnotiť svoju prax. Či uplatnenie, ktoré si vybrali, v realite naozaj spĺňa to, čo predpokladali, alebo sa potrebujú posunúť na iné miesto, či zmeniť niektoré predpoklady. Upozorňujeme, že teória nie vždy vykresľuje prax v jej naozajstnom svetle, a preto je dôležité ju odskúšať.

Nasledujúca tabuľka poukazuje na dôležitosť priebežne hodnotiť študentovo prežívanie, nadšenie, poznatky, či sklamanie. Je dokázané, že psychika človeka sa zameriava najmä na úvod a záver a na základe toho hodnotí celok. Ak majú študenti správne ohodnotiť svoju prax, potrebujú toto skreslenie odstrániť priebežnými zápismi v denníku praxe. Denník by nemal byť administratívnou záťažou, ale skôr reflexiou pocitov a zručností, s ktorými sa študent na praxi stretol a ktoré si osvojil. Je dôležité záznam viesť čo najkratšie po ukončení stážového dňa, aby sme mohli reflektovať aktuálnu realitu študenta.

Deň:

Činnosť, ktorú som na praxi vykonával (a):

Aká bola cieľová skupina, s ktorou som pracoval (a)?

Aké metódy a techniky som pri práci využíval?

Aké pocity si odnášam z praxového dňa?

- V čom som sa posilnil(a)?
- V čom by som potreboval podporu(a)?

Aké sú moje potreby do budúcnosti v danej oblasti?

Denník odporúčame vyplniť po každom dni strávenom na pracovisku. Na záver odporúčame prejsť si všetky zápisky a na ich základe si spraviť celkové zhodnotenie praxe. Tak predídú študenti skresleniu dojmov z dôvodu časového odstupu.

PRÍPRAVA NA EFEKTÍVNE ŠTUDENTSKÉ PRAXE – Z POHĽADU LEKTOROV AJ ŠTUDENTOV

V nasledujúcej podkapitole vám ponúkame náhľad na špecifický typ praxe, ktorý bol vytvorený tímom Katedry náuky o rodine ako súčasť projektu KEGA č. 010TTU-4/2014 - Nový model efektívnych študentských praxí s využitím metódy sprevádzania. Tento typ praxe je zaujímavý svojou prípravou, účastníkmi i náplňou a realizuje sa na katedre v rámci povinnej praxe.

Ide tu o prípravu a realizáciu viacdňového stretnutia učiteľov/lektorov, študentov/dobrovoľníkov a klientov. Cieľom tohto stretnutia je vytvoriť atmosféru bezpečia a pohody, pri ktorom si účastníci navzájom odovzdávajú svoje postrehy zo vzájomnej komunikácie, prežívajú spoločný čas spoznávania svojich možností, potrieb a kompetencií. O ich praktickej realizácii sa môžete viac dozvedieť na webovej stránke Teologickej fakulty Trnavskej univerzity¹. V nasledujúcich riadkoch vám ponúkame konkrétny návod prípravy a samotnej realizácie efektívnej praxe, ako výstup projektu KEGA².

Prvá etapa – pracovná príprava lektorov

Prvé stretnutie lektorov prebieha väčšinou formou **brainstormingu**, ktorého výsledkom je dohoda o charaktere, zameraní, mieste a čase konania praxe. Dôležitým výsledkom prvého pracovného stretnutia je hlavne **výber cieľovej skupiny klientov**, s ktorou bude prax vykonávaná.

¹Porov.[online]. [2016.02.16] Dostupné na internete. <http://tftu.sk/node/120>

²Výstup z projektu: Nový model efektívnych študentských praxí s využitím sprevádzania (counselling) v rodinách so špecifickými sociálnymi problémami, KEGA č. 010TTU-4/2014

Pri výbere skupiny sa prihliada na správny pomer jednotlivých účastníkov praxe: klienti – lektori – študenti. Je dobré vyhnúť sa veľkým skupinám klientov (viac ako 25), aby sa dalo s danou skupinou pracovať intenzívnejšie a o a teda aj efektívnejšie. K danému počtu klientov 25 prislúchajú 4 lektori a min. 7 študentov. Po teoretickom výbere cieľovej skupiny nasleduje kontaktovanie a získavanie klientov pre efektívnu študentskú prax. Lektori oslovujú najmä organizácie, ktoré zastrešujú vybranú cieľovú skupinu (Centrá pre rodinu, Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku, a pod.). Lektori sa ako prví kontaktujú a zoznamujú s cieľovou skupinou, komunikujú s jej členmi ohľadom ich očakávaní, individuálnych potrieb, zdravotného stavu a špecifikácie ich problémov. Lektori však musia (zatiaľ potenciálnym) klientom vysvetliť všetky podrobnosti o stretnutí, oboznámiť ich so „službami“, ktoré budú poskytovať oni i študenti. V tejto fáze je dôležité motivovať klientov k tomu, aby sa aj oni vyjadrili k témam, ktoré sa budú počas stretnutia otvárať.

Lektori v tejto fáze prvotne formujú zameranie praxe, a to podľa špecifikácie cieľovej skupiny. **Zloženie lektorov** býva nasledujúce: sociálny pracovník, špeciálny pedagóg, psychológ, lektor pre študentov. Pri smerovaní zamerania stretnutia netreba zabúdať na špecifiká každej cieľovej skupiny – správny – podnetný výber prednášok pre danú skupinu a jednotné smerovanie programu.

Z technického hľadiska je dôležité dbať na správny výber zariadenia, v ktorom bude niekoľkodňové stretnutie prebiehať. Prvotný cieľ je poskytnúť klientom vyhovujúce bezbariérové prostredie, v ktorom sa nemusia zaoberať deficitmi, ktoré im izba či sociálne zariadenie spôsobujú. Je vhodné, aby lektor, ktorý je zodpovedný za komunikáciu so zariadením, kde sa bude prax vykonávať, osobne toto miesto navštívil a tým si overil vhodnosť výberu. Je dobré všímať si taktiež možnosti okolia, ktoré by mohli byť prínosné pri realizácii programu.

Po súhlase s absolvovaním podujatia klientmi sú oslovení študenti s cieľom zistiť ich záujem o absolvovanie praxe. Výsledkom tohto kroku sú vypracované dva zoznamy: zoznam klientov cieľovej skupiny, ktorý obsahuje aj podrobné informácie o špecifikácii zdravotného postihnutia, ktoré sa u niektorého člena rodiny vyskytuje, zloženie rodiny, sociálne pomery v rodine a popis momentálnej situácie v rodine. Druhým dokumentom je zoznam prihlásených študentov.

Výhodou efektívnej študentskej praxe v tejto etape je výber cieľovej skupiny a samotných jej členov podľa toho, akú profesionálnu zručnosť chce skupina lektorov u študentov „precvičiť“.

Druhá etapa - príprava programu

V druhej etape sa lektori i študenti zameriavajú na prípravu programu. Program by mal zohľadňovať komplexný pohľad zameraný na človeka a hlavným prístupom je counseling. Táto etapa prebieha v dvoch úrovniach – príprava programu študentov a príprava programu lektorov. Obe „časti“ programu sa v konečnom dôsledku spoja v jeden program efektívnej študentskej praxe. Lektori si pripravujú svoje vstupy (workshopy) vhodné pre danú cieľovú skupinu a pre ich aktuálnu situáciu.

1. Stretnutie študentov – **„Oboznámenie sa s cieľovou skupinou“**: Skupina študentov sa stretne s jedným lektorom, ktorý im vysvetlí postup, charakter praxe a ich úlohy počas výkonu praxe. Toto stretnutie je dôležité hlavne na motivovanie študentov, informovanie a prekonanie prípadného prvotného strachu či obáv z výkonu praxe. Lektor oboznámi študentov s cieľovou skupinou (informácie o veľkosti skupiny, zloženie, špecifickosť, sociálna situácia rodiny/klienta, potreby, a pod.). Prostredníctvom informovania študentov o jednotlivých diagnózach a podobách postihnutia klientov lektor odbúrava u študentov strach a predsudky.

Najvhodnejšou metódou je prezentácia osobných skúseností s danou cieľovou skupinou a spätná väzba od študentov, ktorí už podobný druh praxe absolvovali – aj pomocou fotografií či videa z predošlej praxe. Ďalším krokom je predstavenie zoznamu klientov – základné informácie o ich rodinnej situácii, počet členov a stručná charakteristika členov rodiny, ktorí prídu na prax. Študentom sa na konci stretnutia zadá úloha, aby sami navrhli aktivity, ktoré by boli pre danú skupinu podnetné.

2. stretnutie študentov: „Prvotné zostavovanie programu“:

Výnimočnosť praxe spočíva v tejto etape v jedinečnosti každého programu študentov, ktorý je pre každú cieľovú skupinu iný. Pri tvorbe programu môžu zúročiť všetky teoretické poznatky z vyučovacích hodín, ktoré sú často smerované na cieľové skupiny, s ktorými sa prax bude vykonávať. Študenti formou brainstormingu odhaľujú svoje návrhy, tvoria program pre skupinu, debatujú o jednotlivých možnostiach riešenia, možnostiach klientov a zohľadňujú aj možnosti okolia ubytovacieho komplexu, kde bude prax vykonávaná. Z mnohých nápadov sa do programu vyberajú tie aktivity, ktoré sú pre danú cieľovú skupinu najvhodnejšie a zohľadňujú cieľ, ktorý študenti spolu s lektormi majú stanovený. Počas tohto stretnutia lektor študentov len usmerňuje, aby bol program čo najlepšie pripravený, je na tvorivosti študentov, ako budú jednotlivé aktivity/workshopy vyzeráť. Na konci stretnutia lektor zosumarizuje program, ktorý študenti vytvorili a rozdá im úlohy, ktoré vyplývajú zo zabezpečovania technickej, materiálnej stránky programu. Zo študentov sa vyberie moderátor, ktorý bude koordinovať tretie stretnutie a taktiež moderovať jednotlivé vstupy programu počas realizácie praxe.

3. stretnutie študentov: „Upevňovanie“:

Na začiatku tohto stretnutia lektor kontroluje materiálnu a technickú pripravenosť študentov na výkon praxe. Vyzve študenta moderátora, aby sa „ujal slova“ a celá skupina študentov si prejde jednotlivé aktivity a vstupy v rámci programu. Týmto tréningom sa „vychytajú muchy“ programu, prípadne vylepšia techniky práce so skupinou. Lektor je v pozícii sledujúceho, pričom na konci dá

študentom svoju spätnú väzbu. Tá slúži ako zrkadlo pre študentov. Takýmto spôsobom sa pripravený program môže vyskúšať a študenti budú oboznámení s pozitívami i negatívami, ktoré môžu do absolvovania praxe vylepšovať. Výhodou tejto etapy je uvedomenie si zodpovednosti študentov za priebeh praxe a cieľovú skupinu.

Tretia etapa - realizácia praxe

Program je naplánovaný tak, aby mali študenti s lektormi každé ráno pred samotným programom a po jeho ukončení v danom dni priestor na organizačné vstupy a spätnú väzbu. Na miesto ubytovania preto študenti s lektormi prichádzajú skôr. Tento čas využívajú nielen na technické zabezpečenie programu praxe, ale hlavne na skupinový rozhovor, návrhy, pripomienky, sumarizovanie, spätnú väzbu, a podobne. Lektor, ktorý so študentmi pripravoval program, necháva iniciatívu a realizáciu programu na moderátorovi a jednotlivých študentov, ktorí majú svoje úlohy dopredu rozdelené. Je skôr v roli pozorovateľa. Svoje pripomienky k hladkému priebehu programu dáva len v nutných prípadoch - buď operatívne konkrétnemu študentovi, alebo pri spoločnom rozhovore so všetkými študentmi a lektormi. Týmto spôsobom si študenti vyskúšajú priamy kontakt s cieľovou skupinou, sami sú realizátormi programu (ktorý si sami vytvorili) a taktiež zúročujú svoje snaženia voči skupine. Efektívnosť takto realizovanej praxe sa ukazuje v spätných väzbách nielen študentov, ale hlavne cieľovej skupiny. Neraz medzi študentmi a účastníkmi z cieľovej skupiny vzniká vzájomná úcta, rešpekt a priateľstvo. Výhodou je najmä priama interakcia študenta a klienta.

ZOZNAM ODPORÚČANEJ LITERATÚRY

BAZALOVÁ, B.: *Dítě s mentálním postižením a podpora jeho vývoje*. Praha: Portál, 2014, 184 s. ISBN 978-80-262-0693-4.

BURSOVÁ, J. – BUDAYOVÁ, Z.: *Terénna sociálna práca. Streetwork*. Ružomberok: VERBUM - vydavateľstvo KU, 2012. 129 strán. ISBN 978-80-8084-827-9.

COREY, G.: *Theory and Practise of Counseling and Psychoterapy*. United States of America: Brooks/Cole 2009. 524 s. ISBN 978-0-495-10208-3.

ENGELS, D. W. – DAMERON, J. D.: *The Professional counselor: Competencies, performanceguidelines, and assessment*. (2nd ed.). Alexandria, VA: American Association for Counseling and Development, 1990. 1-12 s. ISBN 1-55620-075-7.

ERNEKER, J. *Komunikácia v riadiacej činnosti*. Bratislava: Akadémia Policajného zboru 2002. 110 s. ISBN80-8054-245-7.

FITZNEROVÁ, I.: *Máme dítě s handicapem*. Praha: Portál, 2010. 169 s. ISBN 978-80-7367-663-6.

FRANTIŠEK: *Lumen fidei*. kapitola 52 [online]. [cit. 30. november 2015]. Dostupné na internete: <https://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/dokumenty-papezov/c/encyklika-lumen-fidei>

FRANTIŠEK: *GENERAL AUDIENCE*. 2 September 2015. [online]. [cit. 30. november 2015]. Dostupné na internete:

http://w2.vatican.va/content/francesco/en/audiences/2015/documents/pa-pa-francesco_20150902_udienza-generale.html

FRANTIŠEK: *ADDRESS OF HIS HOLINESS POPE FRANCIS DURING THE MEETING ON THE FAMILY*. Saturday, 4 October 2014. [online]. [cit. 30. november 2015]. Dostupné na internete: http://w2.vatican.va/content/francesco/en/speeches/2014/october/documents/papa-francesco_20141004_incontro-per-la-famiglia.html

FRANTIŠEK: *Instrumentum laboris. Úvod*. [online]. [cit. 30. november 2015]. Dostupné na internete: http://www.vatican.va/roman_curia/synod/documents/rc_synod_doc_20140626_instrumentum-laboris-familia_en.html#Introduction

FRK, V. – KREDÁTUS, J.: *Komunikácia v personálnej a sociálnej praxi. Kapitoly o sociálnej komunikácii a vedení tímov*. Prešov: CUPER, 2002. 143 s. ISBN 80-8889-25-X.

IVEY E. A. a kol.: *Essentials of international interviewing. Counseling in a multicultural world*. (3rd ed.). Boston USA: Cengage Learning, 2015. ISBN 13:978-1-305-08733-0.

JÁN PAVOL II.: *Centesimus Annus*. čl. 44. [online]. [cit. 30. november 2015]. Dostupné na internete: <https://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/dokumenty-papezov/c/centesimus-annus>

KLČOVANSKÁ, E – NEMČÍKOVÁ, M.: *Výskum vykonaný v rámci doktorandskej práce*, Trnavská univerzita, Filozofická fakulta, Katedra psychológie 2013.

KOLUCHOVÁ, J., a kol.: *Přehled patopsychologie dítěte*. Praha: SPN, 1989.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Povídej – naslouchám*. Praha: 2010. Karmelitánské nakladatelství, 135 s. ISBN 978-80-7195-405-7.

LEWIS, J. A. – SPERRY, L. – CARLSON, J.: *Health Counseling*. Pacific Grove, CA:Brooks/Cole 1993. ISBN 0-534-13446-7.

LOWN J.: *Circle Time: the perceptions of teachers and pupils*. In *Educational Psychology in Practice*. roč. 18, č. 2, 2002. s. 93-102.

MAREŠ, J.: *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. 198 s. ISBN 978-80-247-3007-3.

MIKULÁŠTÍK, M.: *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: GradaPublishing, 2003. 368 s. ISBN 80-247-0650-4.

MANES S. (ed.): *83 giochi psicologici per la conduzione dei gruppi*, Milano: FrancoAngeli, 2002. ISBN 88-464-0100-X.

MEIER, T. S. – DAVIS, R. S.: *Elements of Counseling*. PacificGrove, CA:Brooks/Cole 1996. ISBN 0-534-34547-6.

MORENO, L. J: *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*. Astrolabio: Roma, 1985.

OSBORN A.: *L'arte della creatività. Principi e procedure di creative problem-solving*. Milano: FrancoAngeli, 2003. ISBN 88-46443-68-3.

PHILIPPE, J.: *Cesta dôvery a lásky*. Liptovský Mikuláš: Komunita Blahoslavenstiev, 2013. ISBN 978-80-971476-3-1.

PIUS XI.: *Quadragesimo anno*. [online]. [cit. 30. november 2015]. Dostupné na internete: <https://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/dokumenty-papezov/c/quadragesimo-anno>

PREVENDÁROVÁ, J.: *Rodina s postihnutým dieťaťom*. Nové Zámky: Psychoprof, 1998. 132 s. ISBN 80-. 967148-9-9.

ROGERS C. R.: *I gruppi di incontro*. Roma: Astrolabio, 1976. ISBN 978-88-340-0117-2

ROGERS C. R.: *Libertà nell'apprendimento*. Firenze: GiuntiBarbera, 1973.

ROGERS C. R.: *The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness*. In JONES M. (ed.): *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press, 1963.

ROGERS C. R.: *The formative tendency*. In *Journal of Humanistic Psychology*. roč. 18, č. 1, 1978. s. 23-26.

ROGERS C. R.: *Un modo di essere. I più recenti pensieri dell'autore su una concezione di vita centrata sulla persona*. Firenze: Psycho, 1983. ISBN 88-09-75014-4.

RUSNÁKOVÁ, M.: *Rodina v slovenskej spoločnosti v kontexte sociálnej práce*. Ružomberok: Katolícka univerzita, 2007. 159 s. ISBN 978-80-8084-248-2.

RUSNÁKOVÁ, M. – BAJER, P.: *Rola supervízora odbornej praxe sa často prekrýva s rolou manažéra odbornej praxe*. In *Sociální práce / Sociálna práca*. Roč. XI, č. 4, 2007. s. 21-22.

SCOTTISH EXECUTIVE. 2004 Scottish Executive Volunteering Strategy 2004-2009. s. 7-8. [cit. 30. november 2015]. Dostupné na internete: <http://www.gov.scot/Publications/2004/05/19348/36999>

SVÄTÉ PÍSMO. Trnava: Spolok Svätého Vojtecha, 2003

ŠMIDOVÁ, M.: *Perspektívy pomoci ľuďom s postihnutím a ich rodinám*. Trnava: Dobrá kniha, 2014. 214 s. ISBN 978-80-7141-862-7.

ŠÚRYOVÁ, L. – HUČÍK, J.: *Reakcie rodičov na príchod dieťaťa s mentálnym postihnutím – stres, uzmierenie, výzva*. In *Zborník príspevkov zo Študentskej vedeckej medzinárodnej konferencie v odbore špeciálna pedagogika a liečebná pedagogika*. Prešov: Prešovská univerzita: 2013. 300 s. ISBN 978-80-555-0840-5.

TOŠNER, J. SOZANSKÁ, O.: *Dobrovoľníci a metodika práce s nimi v organizáciách*. Praha 2002. ISBN 80-71-78-514-8.

TRĘBSKI K.: *The counseling – a useful tool in helping professions*, In *Charity, Philanthropy and Social Work*. č. 2, 2015. s. 19-28.

TRĘBSKI, K.: *Pomáhajúci vzťah voči ľuďom so zdravotným postihnutím*. In ŠMIDOVÁ, M.: et al.: *Perspektívy pomoci ľuďom s postihnutím a ich rodinám*, Trnava: Dobrá kniha, 2013. s. 169 - 172. ISBN 978-80-7141-810-8.

WORLD HEALTH ORGANIZATION: *Life skills education in schools* (WHO/MNH/PSF/93.A Rev. 1). WHO: Geneva, 1993.

WORLD HEALTH ORGANIZATION: *Life skills education: Planning for research*. (WHO/MNH/PSF/96.2 Rev. 1.) WHO: Geneva, 1996.

WORLD HEALTH ORGANIZATION: *Training workshop for the development and implementation of life skills education*. WHO/MNH/PSF/93.7B, Rev. 1. WHO: Geneva, 1994.

Zákon 406/2011 Z. z. z 21. októbra 2011 o dobrovoľníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov. [online]. [cit. 30. november 2015]. Dostupné na internete: <file:///D:/Downloads/zz2011-00406-0210525.pdf>

ŽUFFA, J. PUPÍK, Z.: *Vidieť, hodnotiť, konať. Pastoračné plánovanie vo farnostiach*. Trnava: Dobrá kniha: 2015. ISBN 978-80-7141-952-5.

Prílohy 1 – 4: ukážky z efektívnych študentských praxí

Príloha 5: odkazy na internetové zdroje

Príloha 1



„Spájanie dvoch mostov“

1. most- študenti a učitelia Teologickej fakulty v Bratislave
2. most- rodičia so zdravotne znevýhodnenými deťmi

Aktivity

- *Rodičia mohli využiť nasledovné služby:*
 - služba špeciálnej pedagogičky, sociálnej pracovníčky, psychológa
 - možnosť samostatného rozhovoru s odborníkmi
 - duchovné služby - sviatosť zmierenia, sväté omše
- *Program pre deti:*
 - výroba hand-made výrobkov pre rodičov
 - hry a prechádzky po okolí
- spoločné opekanie pri ohníku
- spätná väzba o pocitoch, význame a zážitkoch z víkendovky

Spätná väzba rodiča:

„...na toto stretnutie som išla s obavou, nevedela som, či si moje dieťa zvykne na taký veľký počet ľudí. Tiež som mala obavy, ako prijímete môjho syna medzi seba. Ale tieto necelé 3 dni som len pozerala, ako ste si obľúbili moje dieťa a tiež on si Vás obľúbil. Ďakujem“



Príloha 2



EFEKTÍVNA ŠTUDENTSKÁ PRAX V BOJNIČKÁCH 29. – 31. MÁJA 2015

Počet študentov : 10

Počet lektorov : 4

Počet klientov : 30 (rodiny s deťmi s postihnutím i dospelí)

ETAPY PRÍPRAVY EFEKTÍVNEJ ŠTUDENTSKEJ PRAXE

1. Výber študentov
2. Výber a oboznámenie sa s cieľovou skupinou
3. Tvorba programu
4. Upevňovanie
5. Realizácia praxe

PROGRAM

Deň PRVÝ:

- Zoznámenie
- Zaradenie študenta k rodine



Deň DRUHÝ:

- Program pre rodičov:
Workshopy : „O komunikácii“; „O sprevádzaní“
Rodičia mohli jednotlivu využiť rozhovory
s lektormi ako: counselor, psychológ,
kňaz, špeciálny pedagóg

- Program pre deti:
Muzikoterapia, Biblioterapia, Výroba Hand-
made darčiekov pre rodičov
- Spoločný večer pri ohni, gitare a zdieľaní.

Deň TRETÍ:

- Svätá omša
- Premietanie filmu
- Spätná väzba rodičov a lektorov –
odovzdávanie odporúčaní



Spätná väzba študentky

...priebeh praxe som očakávala oveľa formálnejšie, ale vznikla naozaj taká „situačná rodina“. Milo som bola prekvapená zo všetkých: pedagógovia sa správali úžasne prirodzene, dobrovoľníci a študenti ma svojím prístupom úplne nadchli, rodičia nerobili zo seba hrdinov, deti boli spontánne...”

Spätná väzba jedného z rodičov

„...celé stretnutie nás posunulo o poznanie, že sú ešte ľudia, ktorí chcú pomáhať a nič za to nečakajú a hlavne, že takýmito stretnutiami priblížite vašim študentom, ktorí majú záujem pracovať s ľuďmi s znevýhodnením, že sú to úplne rovnakí ľudia ako oni, len mali trošku menej šťastia, ale rovnako sa vedia tešiť aj z maličkostí.“



Príloha 3

EFEKTÍVNA ŠTUDENTSKÁ PRAX RODINKOVO 3.12-5.12.2015

Počet študentov: 10
Počet lektorov: 4
Počet dospelých klientov: 5

AKTIVITY

- ❖ úvodná zoznamovacia aktivita, spoznávanie sa navzájom
- ❖ prednášky na tému komunikácia a sprevádzanie
- ❖ Aktivita „výmena rolí“ a následná diskusia o tejto aktivite na otázku „Ako sa „zdraví“ cítili v pozícii zdravotne znevýhodneného?“
- ❖ pozeranie filmu na tému osobná asistencia
- ❖ spoločenské a stolové hry
- ❖ záverečná spätná väzba
- ❖ duchovná činnosť- sväté omše a sviatosť zmierenia



Spätná väzba študentky:

*„Spoznala som skvelých ľudí,
ktorí aj napriek svojmu „handicapu“
sú plní života, radosti, veľkými bojovníkmi
a nikdy im nechýba úsmev na tvári. Kde na to beriete silu?!
...keď ja padám už aj pri malej prekážke!!
Ste mi všetci vzorom. Úžasní ľudia s veľkým srdcom.“*



Príloha 4

4. Efektívna študentská prax Čičmany 17. – 19. 6. 2016

Piatok

príchod
večera
zoznámenie, vstupný program



Sobota

raňajky
RODIČIA: prednášky 2 lektorov – psychológovia
RODIČIA: osobné rozhovory s lektormi a kňazom
DETI: pohybové aktivity
DETI: ukážka canisterapie + zážitkové hry so
psíkmi pre deti – Zmysel života, n. o.
svätá omša
obed
RODIČIA: prednášky 2 lektorov (sociálny
pracovník, counselor)
RODIČIA: osobné rozhovory s lektormi a kňazom
DETI: arteterapia, muzikoterapia, ergoterapia
opekačka



Nedeľa

raňajky
svätá omša
RODIČIA: prednáška lektora (soc. pracovníčka) +
stretnutie s lektormi pri káve
DETI: prechádzka po skanzene Čičmany
obed
spätná väzba, ukončenie víkendu



Príloha 5

ODKAZY NA INTERNETOVÉ ZDROJE:

Teologická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave: <http://www.tftu.sk/>

Projekt KEGA 010TTU-4/2014 s názvom "Nový model efektívnych študentských praxí s využitím sprevádzania (counseling) v rodinách so špecifickými sociálnymi problémami": <http://tftu.sk/node/120>

- Zameranie projektu a inštruktážne video VIDEOMANUAL COUNSELING
- Informácie o študentských praxiach, ktoré boli realizované Katedrou náuky o rodine Teologickej fakulty Trnavskej univerzity
- Workshopy a konferencie, ktoré boli realizované na tému counseling
- Výstupy projektu

Doc. PhDr. Mária Šmidová PhD. – Mgr. Katarína Slezáková

Counseling v pomoci rodinám

Nová metóda v sociálnej práci – counseling – v pomoci rodinám

so špecifickými potrebami

Vysokoškolská učebnica

Prvé vydanie

Text zalomila Mgr. Katarína Slezáková

Obálku navrhol: Mgr. Michal Benko

Jazyková úprava: PhDr. Daniela Hamarová

Technický redaktor: Ivan Janák

Vydala Dobrá kniha

pre Teologickú fakultu Trnavskej univerzity

ako svoju 1 238. publikáciu, na Slovensku 980.

Dobrá kniha

P. O. Box 26

Štefánikova 44, 917 01 Trnava

tel.: 033/59 34 221

e-mail: dobrakniha@dobrakniha.sk

www.dobrakniha.sk

Strán: 126 – AH 4,6

ISBN 978-80-8191-021-0