

# Mezi tvorbou a reflexí

Metodický manuál artefiletické skupiny  
pro pracovníky s mládeží



**Tato publikace vznikla v rámci projektu „Nic se nezmění, když se nic nezmění“ (CZ.03.03.01/00/23\_051/0004569) organizace Neposeda, z.ú., podpořeného z Evropského sociálního fondu v rámci Operačního programu Zaměstnanost+.**

Publikace představuje praktickou metodiku pro pracovníky nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM), zaměřenou na tvorbu a realizaci artefietické skupiny jako nástroje podpory duševního zdraví a seberozvoje klientů. Vychází z dlouhodobé praxe organizace a z konkrétních zkušeností s vedením podpůrných a rozvojových skupin pro děti a dospívající.

Metodika neusiluje o vyčerpávající popis všech podmínek potřebných pro práci s duševním zdravím v NZDM. Úspěšná prevence a podpora wellbeingu klientů je ovlivněna řadou dalších faktorů, mezi něž patří například vzdělání a kompetence pracovníků, jejich zkušenost se skupinovou prací, dostupnost odborné péče v regionu, spolupráce s dalšími službami či personální a organizační možnosti konkrétního zařízení. Tyto podmínky se mezi jednotlivými NZDM výrazně liší.

Na vzniku metodiky se podíleli pracovníci NZDM organizace Neposeda, z.ú., kteří mají zkušenosti s přímou prací s klienty i s vedením skupinových aktivit zaměřených na duševní zdraví. Text vychází z dobré praxe a je koncipován tak, aby byl bezpečně využitelný v podmínkách NZDM. U jednotlivých doporučení proto zdůrazňujeme limity práce v sociální službě, možné přínosy i rizika a potřebu přizpůsobení konkrétním podmínkám.

**Autorský tým:**

**Rút Jungwirthová, psycholožka**

**Eva Kosařová, sociální pracovníce**

**Neposeda, z.ú., 2026**

**Další informace o projektu a souvisejících výstupech naleznete na webových stránkách organizace: <https://neposeda.org/>**



**Financováno  
Evropskou unií**

# Obsah

4

## CO DRŽÍTE V RUCE?

Vysvětluje, proč se tématu duševního zdraví v NZDM věnovat a jak může artefiletická skupina klientům pomoci. Zároveň objasňuje, v čem vám může být tato metodika praktickou oporou.

7

## CO JE ARTEFILETICKÁ SKUPINA

Tato kapitola představuje, co artefiletická skupina je, jak se liší od arteterapie a co může přinést klientům. Zároveň shrnuje její možnosti i limity v kontextu NZDM.

10

## CO JE POTŘEBA PROMYSLET PŘED ZALOŽENÍM?

Shrnuje klíčové podmínky pro vznik skupiny: kapacity a podporu týmu, materiální zajištění. Ale i možnosti, jak promyslet cílovou skupinu, podmínky účasti i volbu otevřené či uzavřené formy a časového nastavení skupiny.

15

## JAK ZALOŽIT V RÁMCI NZDM ARTEFILETICKOU SKUPINU?

Nabízí praktický návod, jak skupinu organizačně ukotvit: volbu dne a času, vytvoření informačního letáku, začlenění do metodiky služby i způsob náboru a komunikace s členy.

21

## PRÁCE SE SKUPINOU

Zaměřuje se na skupinovou dynamiku, budování bezpečí a identity skupiny a řešení běžných situací, jako je příchod či odchod člena nebo nerovnoměrné zapojení členů.

26

## OBSAHOVÉ A KONCEPČNÍ UKOTVENÍ

Popisuje fáze skupiny v celkovém průběhu i v rámci jednotlivých setkání, práci s náročnými tématy a bezpečné zacházení s riziky nástrojů a aktivit.

35

## PRAKTICKÁ ČÁST: TÉMATA A AKTIVITY

Přináší přehled možných témat, jejich významu a cílů, konkrétní tvořivé aktivity a tipy, jak vést reflexi.

55

## ZDROJE A INSPIRACE

57

## PŘÍLOHY

# Co držíte v ruce?

Tato metodika vznikla jako praktický průvodce pro pracovníky Nízkoprahových zařízení pro děti a mládež (NZDM), kteří chtějí do své praxe bezpečně a odborně začlenit artefietický přístup. Naším cílem je nabídnout vám nástroj, který podpoří vaši profesionální jistotu, pomůže vám udržet hranice sociální práce a zároveň obohatí vaši službu o efektivní metodu pozitivní prevence a seberozvoje klientů.

## Proč prevence duševního zdraví a wellbeingu na klubu?

Duševní zdraví dětí a dospívajících je v současnosti vystaveno výrazné zátěži a psychické obtíže se objevují napříč prostředími, ve kterých mladí lidé vyrůstají; v rodinách, školách, volnočasových aktivitách i v nízkoprahových klubech.

NZDM patří mezi služby, které dokážou pružně reagovat na aktuální potřeby klientů, a mají proto významný potenciál v oblasti prevence, podpory wellbeingu i včasného zachycení obtíží. Při práci s dětmi a dospívajícími se tématu duševního zdraví nelze vyhnout. Lze jej pouze opomíjet a tím přicházet o možnost včasné podpory. **Podpora psychické pohody přitom přirozeně patří do sociální práce stejně jako další oblasti života klientů.**

## Navázání na předchozí publikace - další krok k cílené práci

Tato metodika navazuje na publikaci „Podpora duševního zdraví a wellbeingu klientů NZDM – katalog nástrojů“, která se zaměřovala na plošné, nízkoprahové nástroje využitelné v běžném provozu klubu.

Předkládaný materiál jde o krok dál a představuje ucelený postup práce s konkrétním nástrojem sekundární prevence – artefiletickou skupinou. Ta umožňuje systematickou, cílenou a bezpečnou práci s duševním zdravím a osobním rozvojem menší skupiny motivovaných klientů.

Na otevřeném klubu není vždy možné vytvářet dostatečně bezpečný prostor pro hlubší sdílení (např. kvůli věkové heterogenitě, proměnlivosti skupiny či rozdílným potřebám). **Artefiletická skupina poskytuje stabilnější prostředí, ve kterém se mohou klienti více otevřít, zkoumat vlastní témata a rozvíjet podpůrné strategie.**

## **Praktický průvodce založený na zkušenostech**

Publikace je praktickým průvodcem vycházejícím z více než dvouleté zkušenosti s realizací artefiletické skupiny, ale i dalších růstových a psychoterapeutických skupin v rámci Reset centra. Neobsahuje pouze návrhy aktivit, ale především postup, jak skupinu koncepčně připravit, organizačně zajistit a bezpečně vést.

### **Metodika nabízí:**

- postup přípravy skupiny krok za krokem
- témata k promyšlení před zahájením (cíle, cílová skupina, bezpečnost, personální zajištění)
- možnosti začlenění skupiny do metodiky zařízení a další koncepční nastavení
- základní informace o skupinové dynamice
- doporučení k obsahovému vedení skupiny
- inspiraci pro konkrétní artefiletické aktivity
- upozornění na rizika a limity práce

## Důležitá upozornění

Publikace představuje sdílení dobré praxe a inspiraci. Každé zařízení i skupina klientů jsou specifické a odpovědnost za konkrétní realizaci vždy nese pracovník a organizace. Doporučení je proto nutné přizpůsobit místním podmínkám, kompetencím týmu i potřebám klientů.

Doporučujeme, aby metodiku využívali pracovníci NZDM, kteří mají zkušenost s vedením skupin, prací s tématy duševního zdraví a alespoň základní dovednosti krizové intervence.

## Terminologie a jazyk

Pro větší přehlednost používáme v textu pojmy klient a pracovník v generickém maskulinu, tedy ve významu „klientk\*a“ a „pracovník\*ce“.

Používáme také označení „pracovník NZDM / vedoucí skupiny“. Týmy NZDM jsou velmi různorodé z hlediska vzdělání i profesních zkušeností - vedle sociálních pracovníků zde často působí pracovníci v sociálních službách, studenti či lidé s jiným odborným zázemím. Metodika je proto formulována tak, aby byla srozumitelná a využitelná napříč těmito rolemi.

Pro co největší srozumitelnost používáme termín NZDM, ačkoli v organizaci Neposeda pracujeme s možností používat název “safe space”. Ten však není plošně zaveden a jeho používání by mohlo vést k nedorozumění, komu je text určen.

**Co je artefiletická  
skupina a co je pro ni  
specifické?**

# Co je artefiletická skupina a co je pro ni specifické?

Artefiletická skupina je specifický formát **preventivní a výchovné práce**, který využívá tvořivý proces (expresi) jako prostředek k seberozvoji a posílení sociálních vazeb mezi klienty. Jejím hlavním specifikem je **propojení samotné tvorby s následným reflexivním dialogem**, v němž účastníci pod vedením pracovníka společně mluví o svých prožitcích a emocích, které do díla vložili.

## Co od ní klienti mohou získat?

Účast v artefiletické skupině nabízí klientům bezpečný prostor pro **spojení se s vlastní kreativitou** a možnost zažít intenzivní **čas zaměřený na sebe**, který slouží jako forma odpočinku i trénink **schopnosti být tady a teď**. Skrze tvůrčí činnost si klienti osvojují konkrétní techniky **pro komunikaci svého vnitřního prožívání a dosahují hlubšího sebepoznání**, což vede k podpoře **uvědomění vlastních potřeb** a **zvědomění vnitřních zdrojů**.

Co je artefiletická skupina?

Skupina poskytuje zásadní úlevný pocit „**nejsem na to sám**“ – klient získává **podporu skupiny** a v rámci **tréninku zdravých vztahů** buduje hlubší navázání se a důvěru v pracovníky. Práce v kolektivu navíc posiluje schopnost mluvit před skupinou a umožňuje bezpečné **pojmenování náročných témat**, které pak může klient dále **opracovávat** v **individuálním poradenství** mimo kontext skupiny.

## Rozdíl mezi artefiletickou a arteterapeutickou skupinou

Hlavní rozdíl spočívá v tom, že v artefiletice jde o doprovázení a rozvoj, zatímco arteterapii jde o léčebný proces.

## Cíl a zaměření

**Artefiletika** se zaměřuje na rozvoj zdravého potenciálu, prevenci rizikového chování a kultivaci emoční inteligence v běžném kolektivu.

**Arteterapie** se orientuje na zmírnění symptomů psychických potíží, diagnostiku a léčbu traumatu či patologie.

## Práce s obsahem

V **artefiletice** je dílo základem pro společné sdílení – pracovník neříká, „co tím chtěl klient říct“, ale ptá se klienta, jak se u tvorby cítil a co v díle sám vidí.

V **arteterapii** je dílo součástí terapeutického kontraktu a slouží k hlubšímu vhledu do vnitřních konfliktů či nevědomých procesů v rámci léčby

## Role vedoucího

**Artefiletickou skupinu** vede pedagog nebo sociální pracovník, který má znalost metody a dokáže facilitovat (provázet) následný rozhovor, aniž by dílo interpretoval z pohledu psychopatologie.

**Arteterapeutickou skupinu** musí vést odborník s psychoterapeutickým vzděláním a specializovaným arteterapeutickým výcvikem.

## Bezpečí a hloubka

Zatímco **arteterapie** může jít do hlubokých struktur osobnosti a otevírat bolestivá traumata, artefiletika zůstává na úrovni vědomého prožívání a sociálních vztahů.

Pokud se v **artefiletické skupině** v NZDM otevře příliš těžké téma, úkolem pracovníka není jej „léčit“, ale bezpečně jej zachytit a případně klienta odkázat na individuální poradenství či terapii.

**Co je třeba promyslet  
před založením**

# Co je třeba promyslet před založením artefiletické skupiny?

Důkladná příprava je základním předpokladem pro to, aby skupina dlouhodobě fungovala a plnila svůj preventivní účel. Před začátkem je nutné zohlednit celou řadu faktorů, od provozní udržitelnosti a materiálního zajištění až po nastavení hranic, které zaručí psychické bezpečí klientů i samotných pracovníků.

## Kapacita týmu

Při plánování skupiny je v první řadě nezbytné zhodnotit reálné možnosti týmu a odpovědět si na otázku, zda máte k realizaci dostatek času a energie. Z naší zkušenosti je třeba počítat s dvojnásobnou časovou dotací (např. jestliže skupina trvá 2 hodiny, je třeba počítat se 4 hodinami práce). Část přípravy je také třeba dělat alespoň několik dní dopředu.

Pro dlouhodobou udržitelnost je klíčová podpora vedení a společná dohoda na tom, kde je možné v běžném provozu ubrat, aby skupina nevznikala na úkor duševního zdraví pracovníků.

Zásadní je také osobní nastavení pracovníka: úspěšná realizace předpokládá, že vás tato forma práce baví, máte chuť využívat své kreativní myšlení a cítíte se připraveni bezpečně otevírat s klienty témata spojená s duševním zdravím.

## Materiální zajištění

Pro plynulý chod skupiny je nezbytné mít vyčleněný odpovídající provozní rozpočet, z naší zkušenosti se optimálně jeví částka kolem 20 000 Kč na rok. Skutečné náklady se samozřejmě odvíjejí od náročnosti plánovaných aktivit a stávajících zásob materiálu, nicméně se nám velmi osvědčilo mít samostatný rozpočet, který lze čerpat průběžně. V kreativním procesu je totiž obtížné dopředu přesně odhadnout spotřebu specifických pomůcek, a flexibilní rozpočet tak umožňuje lépe reagovat na aktuální potřeby skupiny (tipy na základní seznam pomůcek naleznete v přílohách).

Neméně důležitý je i vhodný prostor, kde mohou klienti tvořit, aniž by byl proces narušován běžným provozem služby či pohybem ostatních návštěvníků klubu.

## Supervize

Pravidelná supervize je pro realizaci artefietické skupiny nezbytnou podmínkou a základním bezpečnostním prvkem. Vzhledem k tomu, že se při práci s kreativními technikami mohou otevírat i náročná osobní témata, musí mít pracovníci zajištěný prostor, kde mohou průběh skupiny odborně reflektovat. Supervize, ideálně v četnosti 1× měsíčně, slouží především k důslednému hlídání hranic sociální práce a prevenci sklouznutí k nekontrolované terapii.

## Cílová skupina a podmínky účasti

Před otevřením skupiny je třeba dobře definovat cílovou skupinu. Jelikož je artefietika **preventivním nástrojem**, není určena pro klienty v akutní fázi duševních obtíží.

Co je potřeba promyslet před založením

Pokud klient s duševním onemocněním do skupiny vstupuje, musí být splněna podmínka jeho aktivní spolupráce s dalšími odborníky (psychiatry či psychoterapeuty), protože skupina v NZDM tyto služby nesupluje - tuto hranici je nutné s klientem jasně komunikovat a ověřit již v úvodu.

Cílovou skupinu je vhodné definovat co nejkonkrétněji zejména s ohledem na věk, který určuje charakter práce: mladší klienti vyžadují hravější přístup, zatímco starší jsou schopni jít více do hloubky a pracovat s metaforou. Důležité je také zvážit, zda je skupina určena klientům z NZDM, nebo i zájemců zvenčí, a zda je má spojovat konkrétní téma.

### Naše zkušenost



U nás v NZDM se osvědčila skupina pro starší dospívající (15–19 let), hlavní vstupní podmínkou byla vlastní motivace klientů, chuť k sebepoznávání a ochota kreativně tvořit.

## Otevřená vs. uzavřená skupina

**Otevřená skupina** umožňuje klientům průběžně přicházet a odcházet, což zvyšuje nízkoprahovost a snižuje nároky na dlouhodobý závazek, vyžaduje však průběžné ošetřování bezpečných pravidel a vědomou práci s nově přichozími.



**Uzavřená skupina** pracuje se stabilním složením členů po celou dobu trvání cyklu, což buduje hlubší důvěru a umožňuje intenzivnější práci na osobních tématech. V uzavřené skupině probíhají hlubší skupinové procesy, kterých by si pracovníci měli být vědomi. Doporučujeme, aby při realizaci uzavřené skupiny měl alespoň jeden z pracovníků hotový psychoterapeutický výcvik, nebo byl v takové fázi výcviku, kdy smí pod supervizí pracovat s klienty.

### Naše zkušenost



S ohledem na souběžně probíhající uzavřené programy jsme artefietickou skupinu koncipovali jako otevřenou. V praxi se však ukázalo, že i v otevřeném formátu se přirozeně vytvořilo stabilní jádro členů s pravidelnou docházkou, které bylo pouze občas doplněno nově přichozími. Zjistili jsme také, že nastavení skupiny jako otevřené výrazně napomohlo udržet obsah skupiny v hranici sociálně-terapeutické činnosti a nesklouznout k nekontrolované terapii.

## Délka a četnost trvání

Pro dosažení kvalitního tvůrčího procesu a dostatečného prostoru pro reflexi se nám v praxi osvědčila časová dotace **2 hodiny**, přičemž délka setkání by určitě neměla být **kratší než 90 minut**. Pokud jde o frekvenci setkání, jako ideální se jeví realizace skupin **jednou týdně** či **jednou za čtrnáct dní**, vždy s ohledem na kapacity pracovníků a klientů. Je však třeba počítat se specifiky školního roku - máme ozkoušeno, že v letních měsících se pravidelné skupiny často rozpadají, proto je v tomto období vhodnější buď skupinu přerušit, nebo vytvořit krátký intenzivní program (např. týdenní blok).

# **Jak založit v rámci NZDM artefiletickou skupinu**

# Jak založit v rámci NZDM artefiletickou skupinu?

Tato kapitola nabízí **praktický návod** vycházející z naší zkušenosti. Každé NZDM však funguje v odlišných podmínkách: organizačních, personálních i prostorových.

Doporučení proto berte **jako inspiraci, nikoli jako nadřazený postup**. Nejlépe znáte možnosti své služby i osvědčené způsoby práce právě vy.

## Zvolte si den a čas

Termín setkání je vhodné zvolit s ohledem na cílovou skupinu i provoz klubu.

### Zvažte zejména:

- kdy klientům končí škola či jiné povinnosti
- aby byl v zařízení přítomen další pracovník (bezpečnost, provoz)
- aby současně neprobíhaly velké či hlučné aktivity, které by narušovaly atmosféru

Artefiletická skupina potřebuje stabilní a relativně klidné prostředí.

## Informační leták

Leták by měl být srozumitelný, stručný a zároveň by měl realisticky popisovat, co klienti mohou od účasti čekat.

### Doporučený obsah:

- krátké vysvětlení, co je artefiletická skupina
- popis, co lze na setkáních očekávat (tvoření + sdílení)
- čas a místo konání
- pro koho je skupina určena (věk, zaměření)
- způsob přihlášení
- kontaktní osoba
- upozornění, pro koho skupina není vhodná (např. osoby v akutní fázi psychických obtíží bez jiné odborné podpory)

# ARTE SKUPINA

**STŘEDA**

1x za 2 týdny

17:30 - 19:30

Otevřená arte skupina s Rút a Evou  
14-20 let

**Budeme se věnovat:**

- sebezpoznání
- práci s emocemi
- hledání vlastních zdrojů
- odpočinku



**RESET CENTRUM**  
Sokolovská 971/193, Praha 9



**eva@neposeda.org**

- **otevřená skupina** - můžeš chodit pravidelně nebo přijít jen jednou
- **podpora** duševního zdraví pomocí výtvarných technik

Před nástupem do skupiny je nutné domluvit si termín úvodního setkání, kde se seznámíme a společně se rozhodneme, zda nastoupíš



Skupina se koná v těchto dnech: 7.1.; 21.1.; 4.2.; 18.2.; 4.3.; 18.3.; 1.4.; 15.4.; 29.4.; 13.5.; 27.5.; 10.6.; 24.6.

**SKUPINA NENÍ TERAPEUTICKÁ A NENÍ URČENA PRO  
ŘEŠENÍ AKUTNÍCH PSYCHICKÝCH OBTÍŽÍ.**



## Jak rozšířit informační leták

Způsob šíření volte podle cílové skupiny. Osvědčuje se kombinace více cest, přičemž nejúčinnější bývá osobní doporučení.

Možnosti šíření:

- přímé oslovení vhodných klientů klubu
- školy (ideálně směrem k žákům, nikoli pouze k rodičům)
- školní poradenská pracoviště
- pedagogicko-psychologické poradny, centra duševního zdraví, terapeuti v okolí
- organizace pracující s podobnou cílovou skupinou
- sociální sítě
- rodiče klientů

### Naše zkušenost



Zkušenost ukazuje, že hromadné oslovení rodičů může přinést vysoký počet zájemců, ale motivace bývá často spíše na straně rodičů než samotných dětí. Pro skupinovou práci je však klíčová vlastní motivace klienta.

## Zakomponování do metodiky

Artefietickou skupinu doporučujeme formálně zakotvit v metodice jako rozšířenou aktivitu služby.

**Metodika by měla obsahovat:**

- popis účelu a charakteru skupiny
- organizační rámec (kdy, kde, kdo vede)
- obsahové zaměření
- pravidla bezpečnosti a práce s klienty
- způsob přijímání účastníků

Popis formulujte otevřeně a prakticky tak, aby byl použitelný **především pro vás i pro nové pracovníky.**

Pokud skupina probíhá mimo běžnou otevírací dobu, je vhodné mít v dokumentaci (včetně registru služeb) uvedeno, že otevírací doba se může dle individuální dohody měnit.

Při oficiálním ukotvení artefietických skupin jako rozšířené aktivity NZDM obvykle není nutná samostatná přihláška, **postačuje smlouva o poskytování služby**. V praxi však může být vhodné další dokumenty využít. Doporučujeme postup konzultovat s metodikem služby nebo právníkem vaší organizace.

### **Naše zkušenost**



V naší praxi uzavíráme s klientem po úvodním setkání a posouzení vhodnosti pro skupinu běžnou klientskou smlouvu a podle jeho očekávání od skupiny vytváříme individuální plán zaměřený na účast ve skupině. Přihlášku již nevyžadujeme. Výhodou této varianty je snížení prahu k přístupu do skupiny (není nutný souhlas zákonného zástupce)..

## **Způsob přijímání členů**

Důležitou součástí je **výběr účastníků prostřednictvím úvodních rozhovorů**, a to i v případě, že klienty dobře znáte z běžného provozu NZDM.

Rozhovor slouží k zjištění motivace klienta, posouzení schopnosti skupinové spolupráce, ověření schopnosti soustředění, respektování pravidel a vyloučení kontraindikací (např. akutní psychické obtíže bez jiné podpory), vymezení toho, co skupina je, a co už ne (není to náhrada psychoterapie, ani běžný provoz klubu).

Rozhovor by měl mít spíše podpůrný než diagnostický charakter.

### **Zaměřte se na:**

- navázání kontaktu a „naladění“ (jak se klient má, škola, běžná témata),
- vysvětlení smyslu a průběhu skupiny,
- zjištění očekávání a motivace,
- zájmy a vztah k tvoření,
- objasnění, že součástí není pouze tvorba, ale i verbální reflexe ve skupině a ověření, zda je klient na sdílení připraven

## Komunikační kanály se členy skupiny

Pro fungování skupiny je velmi užitečné mít s účastníky domluvený komunikační kanál (např. whatsapp skupina).

### Slouží k:

- připomínání termínů setkání
- zjišťování účasti
- omluvám či oznámení pozdního příchodu
- informování o změnách nebo zrušení setkání

Pracovníkům poskytuje přehled o očekávané účasti a umožňuje případně upravit program.

Je vhodné jasně definovat účel tohoto kanálu (organizační komunikace) a tuto skutečnost uvést i v metodice a sdělit klientům.

# **Práce se skupinou**

## Skupinová dynamika

Artefietická skupina není pouze souborem jednotlivých klientů, ale živým systémem, ve kterém probíhají **specifické vztahové a emoční procesy**. Atmosféra, míra bezpečí i ochota sdílet jsou výsledkem toho, jak skupina funguje jako celek. **Vedoucí skupiny by proto měl s těmito procesy počítat a průběžně je reflektovat.** Orientace v základních principech skupinové dynamiky, například z oblasti skupinové terapie, může práci významně usnadnit. Doporučujeme si o skupinové dynamice více nastudovat v odborných zdrojích (inspiraci naleznete v kapitole Tipy dál).

## Vytváření pravidel

Jasná a srozumitelná **pravidla jsou jedním z hlavních pilířů bezpečného prostředí**. Obvykle zahrnují respektující komunikaci, mlčenlivost pracovníka i členů skupiny, způsob používání technologií, dochvilnost a dobrovolnost. Součástí může být také vymezení podmínek účasti (např. docházka u uzavřené skupiny) a postup v případě závažného či opakovaného porušování pravidel.

Dobrou praxí je **vytvářet pravidla společně s klienty**. Posiluje to jejich srozumitelnost, přijetí i pocit spoluzodpovědnosti za průběh skupiny. V některých skupinách se nám osvědčilo pravidla písemně stvrdit podpisy účastníků, čímž získávají symbolický charakter závazku.

**Konkrétní podoba pravidel se může lišit podle věku a zkušeností klientů.**

### Naše zkušenost



V naší poslední artefietické skupině byli starší dospívající, kteří již prošli jinými skupinovými službami, často dokázali pravidla intuitivně dodržovat a více oceňovali diskusi o tom, jakou atmosféru chtějí ve skupině zažívat a co k tomu potřebují, než detailní formalizaci pravidel.

U otevřených skupin je důležité pravidla pravidelně připomínat, zejména při příchodu nového člena. Do tohoto procesu lze vhodně zapojit i samotnou skupinu.

## Jak podpořit skupinovou identitu

Skupinová identita znamená pocit „my“ - vědomí, že účastníci patří k sobě, sdílejí společný prostor a zkušenost. Je jedním z hlavních zdrojů bezpečí i podpory ve skupině. Přestože je v otevřených skupinách hloubka společné identity přirozeně limitována proměnlivostí členů, stále zůstává jejím klíčovým prvkem, který je třeba vědomě budovat.

Z naší zkušenosti hraje klíčovou roli aktivní práce vedoucího (zejména u otevřené skupiny), který členům průběžně pomáhá nacházet vzájemná propojení. Pracovník vědomě upozorňuje na podobné prožitky a společná témata, oceňuje interakce mezi klienty a aktivně podporuje vzájemnou zpětnou vazbu. K tomu využívá cílené otázky typu: „Kdo to vnímá podobně?“, „Co vás na práci druhého zaujalo?“ nebo „Co vám to připomíná z vlastního života?“, čímž posiluje soudržnost skupiny i v proměnlivém složení.

Současně je užitečné průběžně normalizovat různé prožívání účastníků, zdůrazňovat, že každý může aktivity vnímat jinak. Tím se snižuje tlak na „správnou“ reakci a podporuje pocit bezpečí v souladu s principy hluboké demokracie.

V situacích, kdy skupina **není dostatečně propojená** nebo v ní panuje napětí, je vhodné zvolit strukturovanější způsob zapojení všech účastníků. K bezpečnému sdílení a zapojení každého člena pomáhá například řízené sdílení ve společném kruhu, vyzvání každého z členů, aby pojmenovali pocit vyvolaný dílem, či vymysleli název pro práci ostatních. Můžete využít také předávání „mluvícího předmětu“, který zaručuje prostor pro vyjádření každého jednotlivce. Skupinovou identitu lze navíc efektivně posilovat skrze aktivity založené na společné tvorbě (podrobněji v kapitole Aktivita).

## Když někdo nemluví

Mlčení může mít mnoho příčin (nejistotu, stud, potřebu více času, obavy ze sdílení nebo také vnitřní zahlcení). Obvykle je vhodné **respektovat tempo klienta** a nevytvářet tlak. Podpůrně může působit individuální oslovení po skončení setkání a nabídka pomoci (“Všímám si, že je pro tebe těžké sdílet s ostatními. Mohu pro tebe něco udělat, abych ti to usnadnil?”) **Ve skupině lze účast podpořit jemným povzbuzením**, konkrétní otázkou zaměřenou na názor klienta nebo možností vyjádřit se jinou než verbální formou, například prostřednictvím tvorby, gest, symbolů či písemného sdělení.

## Když je někoho v prostoru “až příliš”

Opakem může být situace, kdy jeden člen výrazně dominuje (např. nadměrně mluví, přerušuje ostatní nebo má potíže pracovat samostatně). Takové **chování je vhodné řešit včas**, ideálně individuálně mimo skupinu. Důležité je spojit pochopení pro individuální situaci klienta s jasným vymezením hranic, pokud dané chování narušuje práci ostatních.

Ve skupině může pomoci připomenutí pravidla, že prostor má mít každý, případně využití strukturovaných technik, jako je předávání mluvícího předmětu. V některých případech je vhodné tuto oblast explicitně zahrnout do skupinových pravidel.

### Naše zkušenost



včasná intervence pracovníka se ukázala zpravidla účinnější než čekání, až napětí vygraduje a skupina začne reagovat frustrací.

## Příchod a odchod člena

Změny ve složení skupiny mají vždy vliv na její fungování.

V **otevřené skupině** je proto důležité věnovat pozornost především **příchodu nového člena**. Osvědčuje se zařadit krátkou seznamovací aktivitu, připomenout pravidla a dočasně zvolit méně náročná témata, aby se nově přichodící mohl bezpečně zapojit. Někdy je vhodné udělat symbolický „krok zpět“, například místo práce s obtížnými tématy zvolit spíše podpůrnou či zdrojovou tvorbu.

U **uzavřené skupiny** může být naopak náročná situace, kdy člen přestane docházet. I když není k dispozici vysvětlení, je vhodné tuto skutečnost ve skupině otevřít, pojmenovat a dát prostor emocím ostatních. Pomoci může také předem stanovené pravidlo ukončení účasti (např. po určitém počtu neomluvených absencí). Někdy se osvědčuje **symbolické rozloučení nebo rituál**, pokud o něj skupina stojí, například skrze vytvoření vzkazu za skupinu. Odcházejícímu klientovi lze nabídnout individuální reflektivní setkání nebo zapojení do jiné aktivity služby.

**Obsahové a  
konceptční ukotvení  
skupiny**

# Obsahové a koncepční ukotvení skupiny

Z našeho pohledu je naprosto zásadní mít neustále na paměti, že se jedná o skupinu seberozvojovou, nikoliv terapeutickou. Koncepční ukotvení skupiny klade nároky na **zodpovědnost pracovníka za řízení hloubky obsahu**. Pracovník musí s nastavením témat a intenzitou prožívání pracovat vědomě a průběžně reflektovat, zda se skupina stále pohybuje v bezpečných mantinelech sociální práce a prevence. Tato reflexe je nezbytná pro ochranu klientů i týmu před neřízeným otevíráním traumat, která do tohoto formátu nepatří. Pro hlubší porozumění tomu, jak tyto hranice metodicky ukotvit v kontextu nízkoprahových služeb, doporučujeme vycházet z **reflexe sociální práce v metodice Zuzany Potočkové (naleznete v dokumentech projektu “Nic se nezmění, když se nic nezmění”)**, která nabízí teoretický i praktický rámec pro udržení odborné a bezpečné praxe.

## Příprava obsahu

Vzhledem k tomu, že skupina je podpůrná, zdrojová a sebezpoznávací, by se **obsah měl zaměřovat spíše na podpůrné aspekty života, hledání vnitřních i vnějších zdrojů a zkoumání vlastních postojů v kontextu „jak to já mám“**.

Pro hladký průběh se nám osvědčilo vyčlenit si před zahájením běhu skupiny celý den na **přípravu katalogu aktivit** a promyšlení programu dopředu; tato zásobárna nápadů pomáhá snižovat stres pracovníků z přípravy v náročných týdnech a umožňuje jim více se soustředit na samotný proces skupiny spíše než na technické detaily. Katalog by měl mimo jiné obsahovat, co je třeba pro danou aktivitu nakoupit/připravit.

Z našeho pohledu je však **také klíčová flexibilita** – schopnost upravit program podle aktuálního složení a rozpoložení členů skupiny. Zejména pro začínající pracovníky je vhodné mít připraveno více variant programu, které nakonec nevyužijí, než se v průběhu setkání nečekaně stresovat improvizací.

## Struktura setkání

### Otevřená skupina

U otevřené skupiny v NZDM se cyklus neodvíjí od dlouhodobého vývoje vztahů, ale soustředí se na mikrocyklus každého jednotlivého setkání. Protože se složení účastníků mění, skupina se v podstatě pokaždé znovu rodí a zaniká. Je tedy klíčová zejména koncepční práce se strukturou „začátek, střed a konec“.

**Klíčové fáze otevřené skupiny jsou:**

- **Formování (každý začátek setkání):** Pracovník musí při každém setkání znovu vybudovat pocit bezpečí. Zde se znovu definují pravidla a probíhá „seznamovací“ kolečko, aby se nově příchozí necítili vyloučení a stálí členové si upevnili svou pozici.
- **Rychlá stabilizace:** Cílem je co nejrychleji dostat skupinu do „pracovní fáze“. Využívají se k tomu rituály a známé struktury, které pomáhají překonat nejistotu z přítomnosti nových lidí.

- **Procesuální střed:** Samotná tvůrčí činnost. Zde je cyklus zaměřen na individuální prožitek v rámci kolektivu, kde vedoucí hlídá, aby interakce mezi „nováčky“ a „mazáky“ zůstala bezpečná a respektující.
- **Ukončení a reflexe:** Jelikož se někteří klienti příště nemusí objevit, je nutné každý blok emočně uzavřít. Cyklus otevřené skupiny nesmí nechávat otevřené konflikty nebo rozpracovaná těžká témata do příště, protože kontinuita není zaručena.

Pracovník v otevřené skupině tedy nečeká na hlubokou soudržnost (kohezi) po několika měsících, ale musí aktivně pracovat s dynamikou „tady a teď“ při každém otevření dveří NZDM. Z naší zkušenosti ale i do otevřené skupiny chodí vcelku pravidelně konkrétní členové a určité prvky cyklu skupiny lze i v otevřené skupině pozorovat a je třeba s nimi pracovat (viz. Obsahové pojetí).

# Uzavřená skupina

Struktura setkání u **uzavřené skupiny** pracuje s hlubší důvěrou a dlouhodobou návazností, což umožňuje využít komplexnější cyklus než u skupiny otevřené:

- **Rituál zahájení a check-in:** Upevnění pocitu bezpečí a sounáležitosti (sdílení, co se u klientů změnilo od poslední).
- **Propojovací fáze:** Krátké ohlédnutí za minulým setkáním nebo tématem, které skupinu aktuálně spojuje.
- **Hlavní tvůrčí aktivita:** V uzavřené skupině může být proces náročnější a delší, protože klienti jsou již zvyklí na společnou dynamiku a nebojí se experimentovat.
- **Hluboká reflexe a sdílení:** Klienti mohou jít více do hloubky díky vybudované vzájemné důvěře; reflektuje se proces, dílo i vztahy v rámci skupiny.
- **Rituál ukončení:** Jasně ohraničení konce práce a bezpečné odpojení od tématu, aby klienti odcházeli emočně stabilizovaní.

V uzavřené skupině je cyklus skupiny (např. setkáními) mnohem komplexnější a úzce spojený se skupinovou dynamikou – od počáteční nejistoty a hledání pozic přes fáze konfliktů až po hlubokou pracovní soudržnost a závěrečné ukončení. Pro pochopení těchto procesů doporučujeme pracovníkům nastudovat odbornou literaturu zaměřenou na skupinovou dynamiku (např. Irvin D. Yalom), která pomáhá lépe porozumět tomu, co se v danou chvíli mezi klienty odehrává a jak tyto fáze bezpečně provázet.

## Obsahové pojetí skupiny

Při sestavování programu je důležité nad tématy přemýšlet koncepčně a řadit je tak, aby respektovala narůstající důvěru ve skupině a emocionální bezpečnost klientů. Doporučujeme postupovat od témat stabilizačních k tématům hlubším v následujícím pořadí: **Bezpečný prostor, Vnější zdroje, Vnitřní zdroje, Hranice, Hlubší sebepoznání, Vztahy, a až v pokročilejší fázi Překážky a Těžkosti.** Tento lineární postup je důležité prokládat setkáními zaměřenými čistě na kreativitu a odpočinek, aby skupina měla prostor pro regeneraci a integraci prožitků.



V případě příchodu nového člena je nezbytné se v tematickém plánu vrátit alespoň o krok zpátky (například k tématu bezpečí či zdrojů), aby se nově příchozí mohl bezpečně ukotvit a nenarušila se důvěra celého kolektivu.

## Začátek skupiny

První setkání jsou klíčová pro vytvoření pocitu bezpečí a postupné vzájemné poznávání členů i pracovníků. V této fázi se klienti seznamují s fungováním skupiny, ukotvují se v nastavených pravidlech a začínají budovat **společnou identitu týmu.** Obsahově se zaměřujeme na stabilizační témata, jako je právě definování **osobního i skupinového bezpečí** nebo mapování **vnějších zdrojů podpory**, což účastníkům umožňuje seznámit se s metodou bez přílišného tlaku na odhalování niterných témat.

## Závěr skupiny

Pokud má skupina jasně definovaný konec, je nezbytné s tématem loučení pracovat vědomě, neboť uzavření procesu je pro klienty i pracovníky stejně důležité jako jeho začátek. Doporučujeme vyhradit **minimálně dvě poslední setkání pro fázi „ukončování“**, během které o blížícím se konci otevřeně mluvíme a společně jej rámuje.

V této fázi již neotvíráme nová ani potenciálně náročná témata, ale soustředíme se více na **bilanční a reflektivní aktivity** zaměřené na integraci zkušeností (např. „co se tu dělo“, „co mi to dalo“, „co si odnáším do života“). V této fázi také do skupiny nepřijímáme nové členy. Správně zvládnutý závěr dává klientům prožitek bezpečného konce a umožňuje jim v dobrém opustit skupinovou identitu a vrátit se plně k vlastním zdrojům.

## Cyklus roku

Roční období a kalendářní rytmus výrazně ovlivňují prožívání dětí i dospívajících, **stejně jako dospělých. Proměňuje se energie, nálada, zátěž i témata, která klienti přinášejí.** Při plánování artefietické skupiny je proto užitečné vnímat jak symbolickou rovinu jednotlivých částí roku, tak konkrétní životní situace, které klienti v daném období obvykle zažívají.

**Na tematické úrovni lze vycházet z přirozené symboliky ročních období.** Podzim často přináší témata zpomalování, uzavírání, ztráty či loučení;

období kolem Dušiček může otevírat vztah k těm, kteří odešli, nebo k tomu, co v životě „uvadá“. Advent a Vánoce bývají spojeny s dary, vztahy a bilancováním. Začátek nového roku vytváří prostor pro reflexi uplynulého období a formulování přání či směrů do budoucna. Jaro symbolizuje probouzení, novou energii, růst a změnu, zatímco léto bývá spojováno s hravostí, volností a pocitem svobody.

**Stejně důležité je sledovat konkrétní situace, které klienti ve školním roce procházejí.** Září často provází nejistota z nového prostředí, zvýšené nároky, adaptační kurzy nebo změny kolektivu. V průběhu podzimu se objevuje únava z rutiny a postupně narůstá školní zátěž. Období před Vánoci a po nich bývá spojeno s testy, uzavíráním klasifikace a celkovým tlakem na výkon. Vánoce bývají mimo odpočinek spojeny i s tlakem a rodinným napětím. Jaro přináší pro starší klienty přijímací řízení, maturity či jiné zásadní zkoušky. Konec školního roku bývá opět náročný kvůli hodnocení a uzavírání výsledků. Letní prázdniny naopak mohou znamenat uvolnění, ale také ztrátu struktury a pocit neukotvenosti v čase.

Citlivé vnímání těchto souvislostí pomáhá vedoucímu skupiny lépe rozumět aktuálnímu rozpoložení klientů a volit vhodná témata i náročnost aktivit. Někdy je podpůrnější zaměřit se na stabilizaci a zdroje, jindy může být prostor pro reflexi změn či plánování. Práce s cyklem roku tak přispívá k tomu, aby skupina reagovala na reálný život klientů a poskytovala jim podporu ve chvílích, kdy ji nejvíce potřebují.

## Rizika technik

Některé artefietické a sebezkušenostní techniky mohou být velmi přínosné, ale zároveň **nesou zvýšené riziko aktivace silných emocí nebo traumatických vzpomínek**. Platí to zejména pro postupy, které zasahují hlubší vrstvy prožívání nebo snižují běžnou kontrolu nad situací.

Zvýšenou opatrnost vyžadují především **imaginativní techniky**. Imaginace může být silným podpůrným nástrojem, zároveň však otevírá prostor nevědomým obsahům, jejichž podobu nelze předem odhadnout

I když je imaginace zamýšlena jako bezpečná a uklidňující, může u některých klientů vyvolat nepříjemné stavy, úzkost či návrat k obtížným zkušenostem. Například imaginace, ve které se klient vrací do “svého bezpečného místa” je zamýšlena jako příjemná aktivita, ale může vést k nepříjemným emocem, pokud nyní již klient toto bezpečné místo nemá nebo mu bylo narušeno.

Podobně citlivé mohou být aktivity se zavřenýma očima, techniky zaměřené na intenzivní vnímání těla nebo činnosti zahrnující fyzický kontakt mezi účastníky. Tyto situace mohou snižovat pocit kontroly a bezpečí, což je pro některé klienty obtížné, zvláště pokud mají zkušenost s traumatem, narušenými hranicemi nebo násilím.

To neznamená, že by tyto metody nebylo možné využívat. Je však důležité **zvažovat připravenost skupiny, aktuální atmosféru i vlastní kapacitu pracovníků reagovat na případné komplikace**. Před zařazením takové aktivity je vhodné ujistit se, že skupina je dostatečně stabilní a že je k dispozici prostor i čas věnovat se případným silným reakcím.

Součástí bezpečného vedení je také otevření reflexe pro celé spektrum prožitků - nejen pozitivních, ale i nepříjemných (při práci je možné řídit se principy Hluboké demokracie). Klienti by měli vědět, že i obtížné emoce jsou legitimní a mohou být sdíleny.

U technik s vyšším rizikem doporučujeme mít v rámci zařízení předem připravený **krizový postup** a ideálně přítomnost alespoň jednoho pracovníka s výcvikem v krizové intervenci. **V praxi totiž nikdy nelze plně vědět, jaké životní zkušenosti si klienti nesou a jaká témata se mohou vynořit.**

Bezpečnost zvyšuje také informovanost a vědomé vstupování do aktivit ze strany klientů. Je vhodné zjistit, zda mají s podobnou aktivitou zkušenost, srozumitelně popsat, co se bude dít, zdůraznit dobrovolnost účasti. **Klient by měl mít vždy možnost zapojit se jen částečně nebo zvolit alternativu, například nezavírat oči, nedotýkat se ostatních nebo aktivitu pouze pozorovat.**

## Práce s náročnými tématy

Přestože je artefietická skupina primárně zaměřena podpůrně, lze očekávat, že se při dostatečném pocitu bezpečí začnou objevovat velmi citlivá či bolestivá témata. A to zejména u klientů, kteří docházejí pravidelně a dlouhodobě.

**Cílem práce v NZDM není tato témata do hloubky rozebírat či „zpracovávat“, ale bezpečně je ošetřit v přítomném okamžiku a případně klienta nasměrovat na vhodnou odbornou podporu.** Vedoucí skupiny by proto měl předem promýšlet volbu témat, metod i způsob reflexe tak, aby minimalizoval riziko zahlcení klientů nebo otevření témat, která skupina nedokáže unést.

**Čím lépe pracovník klienty zná, tím citlivěji může volit nástroje.** Například pokud ví, že konkrétní klient reaguje na imaginativní techniky nepříjemnými stavy, je vhodné tyto metody nezařazovat. Stejně tak pokud je známo, že většina členů prožívá aktuálně napjaté rodinné vztahy, nemusí být vhodné otevírat téma rodinné podpory.

Náročná sdělení se mohou objevit i nepřímo, například ve výtvarné práci. Klient může vytvořit dílo plné negativních emocí, motivů sebepoškozování nebo beznaděje. V takové situaci je **důležité téma nepřehlížet, ale zároveň ho neotevírat více, než je bezpečné.** Postačí například stručně pojmenovat, že práce obsahuje těžká témata, a nabídnout klientovi možnost sdílet v takovém rozsahu, který je pro něj únosný, například jedním slovem. Je zcela nevhodné nutit klienta k podrobnému sdílení před skupinou.

Důležitou součástí je nabídka individuálního rozhovoru po skončení setkání, kde lze téma probrat citlivěji a případně doporučit další formy pomoci. Smyslem je zabránit tomu, aby se hluboké či traumatizující téma otevřelo v prostoru, který na něj není připraven, jak z hlediska kompetencí pracovníků, či podpůrné kapacity skupiny. **Jinými slovy: Nezavírat oči před obtížemi, ale neotevírat rány, které nelze bezpečně ošetřit.**

Je také důležité si uvědomit, že samotná tvorba může pro klienta představovat dostatečný způsob zpracování a úlevy. Není vždy nutné podporovat hlubší uvědomění nebo detailní verbalizaci.

Pokud některý klient opakovaně přináší velmi náročná témata, je vhodné trvat na individuální konzultaci a současně ho motivovat k využití dalších služeb (např. poradenských či terapeutických). V odůvodněných případech může být pokračování ve skupině podmíněno tím, že klient bude mít zajištěnou i jinou formu podpory. Takové sdělení je vhodné formulovat podpůrně a s respektem, například s důrazem na to, že cílem je klientova bezpečnost a dostatečná pomoc, kterou samotná skupina nemůže poskytnout.

# **Praktická část: Témata a aktivity**

## Naladění se na tady a teď

Úvodní fáze setkání slouží k přechodu z vnějšího světa do bezpečného prostoru skupiny a k ukotvení klientů v přítomném okamžiku. Pro stabilitu skupiny je klíčové nastavit **stálou strukturu a rituál**, který se při každém setkání opakuje – rituály (např. pouštění **relaxační hudby** k tvorbě či zapálení svíčky) pomáhají klientům přepnout do „pracovního režimu“. Již v úvodu je možné pracovat s **asociačními technikami**, které klienty nenásilně vztahují k hlavnímu tématu dne. Například u tématu **hranic** mohou klienti zvolit „tužku své nálady“ a barvou se později obkreslit na papír.

### Naše zkušenost



Velmi se nám osvědčilo vytvořit stabilní rituály začátku setkání. Klienti přicházeli do prostoru ve kterém hrála hudba, uprostřed ležel dřevěný kruh a na něm svíčka, okolo ní již připravené karty, kameny, atd. Setkání začalo zapálením svíčky a ztlumením hudby.

Pro **facilitaci úvodu a zjištění aktuálního rozpoložení klientů** doporučujeme využívat metaforické otázky, které nevyžadují okamžitou racionální analýzu:

- „Jakou máte dneska náladu? Kdyby měla barvu nebo byla počasím, jaké by bylo?“
- „Kdybyste dnes mohli být nějakou postavou nebo objektem na obrázku, čím byste byli a proč?“
- „Vyjádřete pohybem nebo tělem, jak se dnes cítíte.“
- „Kdybyste dnes byli nějakým zvířetem, jaké zvíře by to bylo a proč?“
- „Co jste dnes potřebovali?“ (např. při výběru z **Karet hodnot**)

Při naladění se nám osvědčilo využívat širokou škálu **materiálů a pomůcek**, které podněcují projekci: Dixit karty, asociační karty Světlem tmou, kameny, přírodniny, figurky zvířat nebo jen arch papíru, jehož úpravou (pomačkáním, roztržením) klient vyjádří svůj pocit.

## Seznamovací aktivity

Využívání nástrojů pro zapamatování jmen a postupné zvyšování koheze skupiny je klíčové zejména během prvních setkání nebo při příchodu nového člena, kdy je potřeba znovu ošetřit bezpečí a integrovat nováčka do kolektivu. Bohatou inspiraci pro další techniky lze nalézt v metodikách školní prevence nebo na odborných portálech zaměřených na **zážitkovou pedagogiku**.

Zde přinášíme výběr našich osvědčených tipů:

- **Dvě pravdy a jedna lež:** Každý o sobě sdělí tři fakta, z nichž jedno je smyšlené. Ostatní debatují, které z nich je lež, což přirozeně otevírá prostor pro krátké sdílení osobních zajímavostí a **sebepoznání**.
- **Klíče jako vizitka:** Klienti se představují skrze své klíče a přívěsky. Vyprávějí, co o nich tyto předměty říkají, co jimi otevírají nebo jaké příběhy se k nim váží. Jedná se o skvělou projekční techniku, která nevyžaduje přímé mluvení o emocích.
- **Sít vztahů:** Účastníci sedí v kruhu. První drží klubko provázku, řekne něco o sobě a pošle ho dál někomu, kdo ho zaujal. Postupně vzniká viditelná **sít vztahů**. S hotovou sítí lze experimentovat – společné napínání, uvolňování nebo střídání poloh (skrčení se, zvednutí ruky s provázkem) slouží jako silná **alegorie skupinového procesu**, která ukazuje, jak pohyb jednoho ovlivňuje stabilitu všech ostatních.
- **Seznamovací bingo:** Klienti dostanou tabulku s vlastnostmi či zážitky (např. „má doma psa“, „byl v kině“, „nerad vstává“) a jejich úkolem je najít v místnosti lidi, kteří dané pole splňují, a zapsat si jejich jméno.
- **Jméno, přívlastek a pohyb:** Každý účastník řekne své jméno s přívlastkem začínajícím na stejné písmeno a přidá specifický pohyb (např. „Rychlá Rút“ + úskok). Skupina po něm vše sborově zopakuje a postupně se přidávají další členové, čímž vzniká řetězec pohybů a jmen.

## Zakázkování

Zakázkování je proces, při kterém společně s klienty definujeme směr a smysl jejich účasti ve skupině. Pomáhá nám najít odpovědi na otázky: „**Co tu dnes chcete zažívat?**“ nebo „**S čím chcete ze setkání odcházet?**“. Tuto fázi lze pojmout jako rychlou **mini aktivitu** na úvod, například výběrem Dixit karty či Karty cest, která symbolizuje aktuální potřebu, nebo výběrem **kamene**, který představuje to, s čím chce klient odcházet.

Zakázkování však může být i **hlavním tématem** setkání: klienti mohou například na kameny přímo malovat své cíle, nebo si vytvořit velký **obrázek cesty**, do jehož cíle zakreslí to, k čemu chtějí dojít. S tímto vizuálním materiálem pak pracujeme dlouhodobě – v průběhu cyklu se k obrázku cesty vracíme a ověřujeme, kde se právě nacházíme a zda se k vytyčenému cíli blížíme.

# Tématické bloky a aktivity

Následující přehled nabízí tematické okruhy a konkrétní aktivity, které jsme úspěšně otestovali v praxi v NZDM.

**Nejedná se o uzavřený seznam, ale o živou inspiraci,** kterou je žádoucí upravovat podle věku, schopností a aktuálních potřeb klientů, stejně jako podle velikosti skupiny či časových možností.

Pro snazší orientaci a přípravu naleznete u každé aktivity tyto informace:

- orientační čas trvání,
- možné cíle aktivity
- seznam potřebného materiálu,
- podrobný postup pro pracovníka,
- náměty na krátké naladění do tématu,
- specifické otázky k reflexi.

# Bezpečný prostor

Vytvoření **bezpečného prostoru** je základním kamenem každé artefietické skupiny. Cílem těchto aktivit je pomoci klientům najít a **ukotvit vnitřní zdroje stability**, které jim umožní bezpečně prozkoumávat vlastní prožívání. Zaměřují se na **mapování osobních potřeb a práci s pocitem bezpečí**, což jsou klíčové dovednosti pro posilování psychické odolnosti a zvládání zátěžových situací v běžném životě.

## Moje bezpečné místo

**Čas:** 45–60 minut

**Materiál:**

papíry (A3/A2), vodovky, tempery, pastely, fixy, kelímky na vodu, štětce, podložky

**Popis aktivity:**

Pracovník provede krátkou řízenou imaginaci zaměřenou na místo, kde se klient cítí bezpečně a dobře. Může jít o reálné i fantazijní místo. Po imaginaci klienti libovolnou výtvarnou technikou zpracují podobu svého bezpečného prostoru. Důležité je zdůraznit, že nejde o „hezký obrázek“, ale o zachycení pocitu a atmosféry.

Alternativně lze pracovat bez imaginace — klienti si pouze vybaví místo, kde je jim dobře, a chvíli se soustředí na jeho detaily.

**Otázky k reflexi:**

- Byl tento prostor známý, nebo nový?
- Jaké prvky jsou v něm důležité?
- Co vytváří pocit bezpečí?
- Kde v běžném životě podobný pocit zažíváte?
- Jak ho můžete sami aktivně vytvářet?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Samotná krátká imaginace bezpečného místa; výběr předmětu (kámen, figurka), který symbolizuje „bezpečí“.

# Tvorba vlastního útočiště

**Čas:** 45–60 minut

**Materiál:** výtvarné potřeby dle volby (barvy, křídly, pastelky) nebo stavební materiál (např. LEGO, kartony, deky)

**Popis aktivity:**

Klienti si představí, že se nacházejí v jeskyni či jiném prostoru, kde budou nějakou dobu pobývat. Mají možnost si tento prostor zařídit tak, aby se v něm cítili co nejlépe. Mohou kreslit, malovat nebo prostor fyzicky stavět.

**Otázky k reflexi:**

- Co je ve vašem prostoru nejdůležitější?
- Co vám tam pomáhá cítit se dobře?
- Je tento prostor spíše otevřený, nebo uzavřený?
- Kdo do něj může vstoupit?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Skupinová stavba „bunkru“ z dek a matrací; výběr místa v místnosti, kde je klientovi příjemně.

# Zdroje

Téma **zdrojů** je do programu vhodné zařazovat průběžně, protože tvoří základní pilíř psychické odolnosti. Je přirozené, že se klienti nejprve orientují na **vnější opory**, jako jsou blízcí lidé, oblíbené aktivity nebo věci, které jim přinášejí radost. Postupně poté objevují i **zdroje vnitřní** – vlastní schopnosti, hodnoty a silné stránky. Cílem těchto aktivit je pomoci klientům tyto pilíře pojmenovat, zhmotnit a uvědomit si, o co se mohou v náročných chvílích opřít.

## Korálky života

**Čas:** 60–90 minut

**Materiál:**

korálky různých barev a tvarů, provázky/gumičky, obálky nebo sáčky, pracovní listy nebo papíry, tužky

**Popis aktivity:**

Klienti vybírají korálky, které symbolizují různé oblasti jejich života a zdroje podpory. Korálky mohou představovat například: Co mi pomáhá zvládat běžný den, Mé schopnosti, hodnoty a silné stránky, Důležité lidi a jejich podporu, Odkud pocházím (rodina, kultura, zázemí), Mé sny a naděje do budoucna.

Korálky se navlékají do náramku či náhrdelníku, případně se pouze třídí a popisují.

**Možné použít pracovní list v příloze.**

**Otázky k reflexi:**

- Který korálek je pro vás nejdůležitější a proč?
- Co symbolizuje jeho barva nebo tvar?
- Kdy byste ve svém životě tento „náramek zdrojů“ potřebovali mít u sebe?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Výběr karty nebo předmětu symbolizujícího podporu či oporu; krátké sdílení o tom, co mi dává sílu.

# Svícny podpory

**Čas:** 60–75 minut

**Materiál:**

zavařovací sklenice, barvy na sklo, štětce, fixy na sklo, svíčky (čajové), podložky

**Popis aktivity:**

Klienti si vybaví důležité osoby ve svém životě (žijící i zesnulé), které pro ně představují podporu. Na sklenici zaznamenají symboly, jména, dary či věty, které od těchto lidí dostávají. V závěru se svíčky zapálí a reflexe probíhá u zapálených svíček.

**Otázky k reflexi:**

- Jaké „dary“ od těchto lidí dostáváte?
- V čem vám pomáhají?
- Jaký pocit máte při pohledu na rozsvícený svíčínek?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Vytvoření si sítě podpory - zapsat si lidi, kteří mě podporují; sdílení podpůrné věty ve dvojicích

# Sebepoznání

Aktivity v tomto bloku se zaměřují na podporu **uvědomění** vlastních hodnot, vlastností i emocí a **pojmenování vnitřních zdrojů**. Skrze tvorbu klienti zkoumají různé roviny své identity – to, jak vnímají sami sebe, i to, co ukazují světu. Cílem je, aby v bezpečném prostředí skupiny získali větší jistotu v tom, kým jsou, a dokázali lépe porozumět svým pocitům a potřebám.

## Postava - centra hodnot

**Čas:** 75–90 minut

**Materiál:**

velké papíry (balicí papír), fixy, pastelky, barvy

**Popis aktivity:**

Ve dvojicích si klienti obkreslí svou postavu na velký papír. Do těla následně zakreslují své důležité hodnoty a vlastnosti a hledají jejich „centrum“ v těle (např. síla v rukou, empatie v srdci). Centra kreativně znázorňují barvou, tvarem či symbolem.

**Otázky k reflexi:**

- Které centrum je pro vás nejdůležitější?
- Jaký pocit z něj vychází?

- Co vám pomáhá tuto kvalitu využívat?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Rozmístění kartiček s hodnotami po místnosti a výběr těch, které jsou pro klienta důležité.

## Koláž - kým jsem, kým chci být

**Čas:** 60 minut

**Materiál:** staré časopisy, nůžky, lepidlo, čtvrtky

**Popis aktivity:**

Klienti vytvoří koláž zachycující jejich současné já a představu o tom, kým by chtěli být v budoucnu. Ideálně každé na jiný papír.

**Otázky k reflexi:**

- Jak se obě podoby liší?
- Co se vám líbí na současném já?
- Co vám může pomoci k vysněné podobě?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Výběr obrázku nebo figurky, která vystihuje mé oblíbené vlastnosti.

## Masky - vnitřní a vnější já

**Čas:** 60–90 minut

**Materiál:** papírové škrabošky nebo karton, gumičky, lepidlo, barvy, dekorace, časopisy

### Popis aktivity:

Klienti vytvoří masku — vnější strana představuje, co ukazují okolí, vnitřní strana jejich skutečné prožívání. Sdílení vnitřní strany je dobrovolné.

### Otázky k reflexi:

- Co na své „vnější“ podobě oceňujete?
- Co byste chtěli ukazovat více?
- Kdy můžete masku odložit?

### Tipy na úvodní aktivitu:

Výběr dvou karet — „jak mě vidí druzí“ a „jaký opravdu jsem“.

### Možnost rozšíření:

vytvořit masky ze sádry - silnější prožitek, práce s mocí a bezmocí, tvorba na dvě setkání, důležité vnímat reakce klientů

## Moje vnitřní síla - talisman

**Čas:** 90 minut (při tvorbě krabičky)

**Materiál:** modelovací hlína, podložky, případně krabičky nebo staré knihy na vytvoření schránky (případně lepidlo, řezák a herkules)

### Popis aktivity:

Klienti vytvoří z hlíny talisman symbolizující jejich vnitřní sílu. Mohou také vytvořit „skrýš“, kam talisman uloží (vyzdobit krabičku nebo vyřezat část stran knihy a zbylé slepit herkulesem do pevné krabičky).

### Otázky k reflexi:

- Co váš talisman představuje?
- Kdy byste jeho sílu potřebovali?
- Jak vám může připomínat vaši sílu v běžném životě?
- Do čeho jste talisman uložili? Před čím je schovaný?

### Tipy na úvodní aktivitu:

Krátká imaginace setkání s vlastní silou; výběr „karty síly“.

## Moje životní cesta

**Čas:** 60–90 minut

**Materiál:**

papíry, barvy dle volby

**Popis aktivity:**

Klienti výtvarně zpracují svou minulost, přítomnost a představu budoucí cesty (jakou krajinu viděli v imaginaci). Lze zpracovat i bez imaginace.

**Otázky k reflexi:**

Kde se na své cestě právě nacházíte?

Co vás posiluje jít dál?

Jak by měla vaše cesta pokračovat?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Krátká imaginace putování krajinou.

## Co bych byl, kdybych byl

**Čas:** 45–60 minut

**Materiál:**

papíry (A3/A4), pastelky, fixy, vodovky nebo jiné kreslicí potřeby

**Popis aktivity:**

Klienti si představí sami sebe (případně i blízké osoby) jako zvíře, věc nebo jiný symbol. Nejprve si vyberou figurku, která nejlépe odpovídá jejich aktuálnímu naladění nebo tomu, jak se vnímají. Následně své „symbolické já“ výtvarně zpracují — mohou kreslit realisticky i fantazijně. Důležité je zdůraznit, že neexistuje správná ani špatná volba.

Variací může být také zpracování více postav (např. já, kamarád, člen rodiny) a jejich vzájemných vztahů.

**Otázky k reflexi:**

- Proč jste si vybrali právě toto zvíře nebo věc?
- Jaké vlastnosti s ním máte společné?
- V jakých situacích se takto cítíte?
- Co vám tato podoba pomáhá vyjadřovat?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Výběr figurky podle aktuální nálady bez nutnosti vysvětlování; krátké zamyšlení „Kdybych byl dnes zvíře/věc, co bych byl a proč?“

# Hranice

Téma **osobních hranic** je pro dospívající klíčové, neboť úzce souvisí s pocitem **bezpečí, sebeúctou a schopností** říkat „ne“. Aktivity v této sekci pomáhají klientům zviditelnit jejich neviditelný osobní prostor a prozkoumat, jakým způsobem do něj pouštějí ostatní. Cílem je skrze hmatatelnou tvorbu pochopit, že hranice mohou být různorodé – od pevných zdí až po propustné ploty – a že každý má právo si svou hranici aktivně definovat a chránit.

## Tvorba na společném papíru

**Čas:** 60–90 minut

**Materiál:**

velký papír přes podlahu, prstové barvy

**Popis aktivity:**

Každý si zvolí místo na společném papíře a vytvoří kolem sebe svou hranici. Následně může vytvářet cesty k ostatním.

**Otázky k reflexi:**

- Jak vaše hranice vypadá?
- Je spíše pevná, nebo propustná?
- Jaká je zevnitř, jak působí na lidi zvenku?

- Jaká je zevnitř, jak působí na lidi zvenku?
- Co vám na ní přijde důležité, co jste si uvědomili?
- Jak navazujete kontakt s ostatními?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Diskuze o tématu „osobní prostor“; cvičení říkání STOP při přibližování ve dvojicích.

## Vymodelování hranic z hlíny

**Čas:** 60 minut

**Materiál:**

modelovací hlína

**Popis aktivity:**

Klienti nejprve vymodelují své současné hranice, poté ideální podobu hranic.

**Otázky k reflexi:**

- Co je mezi oběma verzemi jiné?
- Kdy je pro vás nejtěžší hranice držet?
- S kým je držet nemusíte?
- Jak vaše hranice vypadají?

# Překážky a obtíže

Práce s tématem obtíží vyžaduje od pracovníka citlivý přístup a jasné vymezení hranic mezi sociální prací a terapií. Cílem těchto aktivit není otevírat hluboká traumata, ale spíše **symbolicky pojmenovat překážky**, které klienti v životě vnímají, a hledat cesty k jejich zvládnutí či přijetí. Doporučujeme klienty vybídnout, aby si pro práci zvolili takové „trápení“, které je sice aktuálně tíží, ale cítí se bezpečně s ním v rámci skupiny pracovat. Pokud se během tvorby ukáže, že téma je příliš těžké nebo přesahuje rámec skupiny, je úkolem pracovníka zajistit klientovi bezpečí a nabídnout mu individuální prostor pro další zpracování (např. poradenství či kontakt na terapeuta).

## Trápení - hlína a uvolnění

**Čas:** 45–60 minut (při tvorbě lodičky a pouštění po vodě v přírodě mnohem déle, klidně i dvě setkání)

**Materiál:**

hlína, případně voda nebo bezpečný prostor pro destrukci

**Popis aktivity:**

Klienti vytvoří z hlíny symbol svého trápení. Následně s ním mohou naložit různě – rozbít, odnést, pustit po vodě nebo sdílet s někým dalším.

**Otázky k reflexi:**

- Jaké bylo trápení „pustit“ nebo sdílet?
- Co se změnilo?
- Co lze v životě opravdu odložit?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Krátké pojmenování toho, co mě tíží (slovně nebo výběrem symbolu).

## Překážka - zásah do obrázku

**Čas:** 60 minut

**Materiál:**

papíry, barvy

**Popis aktivity:**

Klient vytvoří obrázek (např. cesta hrdiny). Jiný člen skupiny do něj přidá překážku, kterou se autor snaží překonat nebo začlenit.

**Otázky k reflexi:**

- Jaké bylo, když někdo do díla zasáhl?
- Co pomohlo překážku zvládnout?
- Jak reagovat na nečekané změny?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Krátká diskuze o překážkách v příbězích nebo filmech.

## Misky Kintsugi

**Čas:** 75–90 minut

**Materiál:**

keramické misky, kladivo (zabalené v látce), vteřinové lepidlo, zlatá barva

**Popis aktivity:**

Klienti misku rozbijí a následně ji znovu slepí, praskliny zvýrazní zlatou barvou. Aktivita symbolizuje přijetí jizev a zkušeností.

**Otázky k reflexi:**

- Co ve vašem životě bylo „rozbité“ a posílilo vás?
- Co vás formovalo do podoby, jakou máte dnes?
- Jak lze přijmout vlastní nedokonalost?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Krátké zamyšlení nad těžkou zkušeností, která mě něco naučila.

# Kreativita a odpočinek

Tento blok aktivit slouží k regeneraci sil, uvolnění nahromaděného napětí a k čerpání radosti z tvůrčího procesu. V cyklu skupiny mají tyto techniky své nezastupitelné místo jako protiváha k náročnějším tématům – umožňují klientům se emočně dosytit a zažít si úspěch bez tlaku na výkon. Aktivity s minimálním zadáním podporují spontánnost, hravost a kontakt s vlastní vnitřní energií, což je pro udržení dlouhodobé motivace a duševní pohody klientů klíčové.

## Společná mandala

**Čas:** 45–60 minut

**Materiál:**

Velký papír nebo přírodniny, barvy

**Popis aktivity:**

Skupina společně vytváří mandalu bez přesného zadání. Organizace práce je ponechána na klientech.

**Otázky k reflexi:**

- Jakou roli jste ve skupině měli?
- Jak vám v ní bylo?
- Co se podařilo? Koho chcete za co ocenit?

## Minimální zadání - volná tvorba

**Čas:** 45–60 minut

**Materiál:**

libovolné výtvarné potřeby

**Popis aktivity:**

Klienti tvoří na základě velmi obecného podnětu (např. jedno slovo). Aktivita podporuje spontánnost a kontakt s vlastní kreativitou.

**Otázky k reflexi:**

- Jaké bylo tvořit bez jasného vedení?
- Kdy jste se uvolnili?
- Vedla vás spíše hlava, nebo intuice?

**Tipy na úvodní aktivitu**

Představení jednoho slova či tématu.

# Reflexní kresba s hudbou a dalšími smysly

**Čas:** 45–60 minut

**Materiál:**

papíry, barvy, hudební přehrávač

**Popis aktivity:**

Klienti výtvarně zachycují pocity z hudby nebo jiného smyslového podnětu (dotek, vůně, text).

**Otázky k reflexi:**

- Co jste v hudbě vnímali?
- Jak se vám dařilo pocity převést do obrazu?
- Co vás při tvorbě překvapilo?

**Tipy na úvodní aktivitu:**

Krátký poslech hudby se zavřenýma očima.

# Reflexe

Reflexe je nedílnou součástí artefietické práce. Pomáhá propojit prožitek z tvorby s uvědoměním, hledáním významu a přenosem zkušenosti do běžného života. Zásadním úkolem reflexe je integrace – proces, během kterého si klient vnitřně uspořádá to, co během tvoření zažil, a přijme to za součást své vlastní zkušenosti. Reflexe zároveň podporuje rozvoj emoční slovní zásoby, posiluje schopnost sebereflexe a skrze vzájemné sdílení buduje bezpečné vztahy v rámci skupiny.

Reflexe probíhá průběžně v malých blocích během setkání („mini reflexe“) a také v širším rozsahu při uzavírání tématu nebo celé skupiny („velká reflexe“). Sdílení je vždy dobrovolné a může mít slovní i neverbální podobu.

## Mini reflexe na každém setkání

Mini reflexe zařazujeme průběžně - po úvodu, po hlavní aktivitě i na konci setkání. Nemusí být dlouhá, důležitá je pravidelnost. Lze ji realizovat v kruhu, ve dvojicích nebo individuálně (např. formou krátkého zápisu, výběru symbolu).

Mini reflexe může být zaměřena na různé roviny:

## Reflexe procesu (jak probíhalo tvoření)

### Smysl:

Pomáhá klientům uvědomit si vlastní prožívání během činnosti, vztah k materiálu, obtížnost i zdroje radosti. Podporuje schopnost mluvit o vlastním fungování.

### Příklady otázek:

- Jak se ti dnes tvořilo?
- Jaké bylo pracovat s touto technikou / materiálem?
- Co bylo snadné a co náročné?
- Co tě bavilo nejvíc?
- Co tě naopak zaskočilo?
- Kdy ses při tvorbě cítil/a nejvíc „ponořený/á“?
- Co ti pomohlo pokračovat, když to nešlo?
- Co sis z dnešního setkání odnesl/a?
- Dostals to, co jsi dnes potřeboval/a nebo očekával/a?

## Reflexe obsahu (co dílo vyjadřuje)

### Smysl:

Zaměřuje se na význam, symboliku a osobní sdělení tvorby. Podporuje sebezpoznání a schopnost pojmenovat vnitřní témata.

### Příklady otázek:

- Co pro tebe tvoje dílo znamená?
- Co je na něm nejdůležitější?
- Která část je pro tebe nejsilnější a proč?
- Co by o tobě tento obrázek mohl říct?
- Jaký název bys svému dílu dal/a?
- Kdyby mohlo mluvit, co by řikalo?

## Reflexe směrem k životu mimo skupinu

### Smysl:

Podporuje přenos uvědomění do každodenního života a posiluje praktický význam zkušenosti.

### Příklady otázek:

- Jak se to, co jsi vytvořil/a, vztahuje k tvému životu?
- Kde v životě bys tohle potřeboval/a?

- Co ti to připomíná z běžných situací?
- Jak bys mohl/a tuto zkušenost využít venku?
- Co by se změnilo, kdyby tohle bylo ve tvém životě víc přítomné?

## Reflexe směrem ke skupině

### Smysl:

Posiluje skupinovou soudržnost, empatii a schopnost reagovat na druhé bezpečným a respektujícím způsobem. Klienti mohou reflektovat vlastní tvorbu i tvorbu ostatních. Je důležité vést je k nehodnotícím formulacím (mluvím za sebe, neinterpretuji autora).

### Příklady otázek a aktivit:

- Co tě zaujalo na tvorbě ostatních?
- Jaký pocit v tobě vyvolává toto dílo?
- Co má společného s tvou tvorbou?
- Co bys autorovi chtěl/a říct?
- Pojmenuj dílo někoho jiného jedním slovem nebo názvem.
- Najdi v tvorbě ostatních něco, co bys chtěl/a mít také.

Tyto aktivity podporují vznik skupinové identity a učí klienty bezpečně reagovat jeden na druhého

## Velké reflexe (k tématu a celé skupině)

Rozsáhlejší reflexe se zařazuje při uzavírání tematického bloku nebo na konci celé série setkání. Má význam zejména pro integraci zkušenosti a uvědomění změn.

Může probíhat formou řízené diskuse, individuálního sdílení, písemné reflexe nebo závěrečné tvorby.

### Příklady otázek:

- Co ti tato skupina dala?
- Co pro tebe bylo nejdůležitější nebo nejsilnější?
- V čem ses během skupiny změnil/a?
- Co sis uvědomil/a o sobě?
- Co si chceš odnést do dalšího života?
- Co bys chtěl/a zachovat i po skončení skupiny?
- Co bylo nejtěžší a co naopak nejprínosnější?
- Jak bys skupinu popsal/a někomu, kdo ji nezažil?

## Závěrečná reflexe formou tvorby

Velká reflexe může mít i kreativní podobu. Vhodné je vytvořit symbolický výstup shrnující celou zkušenost.

### Příklad z praxe:

Během jednotlivých setkání si klienti vybírají drobné předměty nebo části svých výtvorů, které se ukládají do obálky. Na závěr vytvoří „krabici – Co mi skupina dala“, do níž tyto předměty umístí a doplní další symboly, kresby či sdělení. Vzniká tak hmatatelná připomínka celého procesu

### Alternativy:

- společné dílo celé skupiny
- dopis sobě do budoucna
- symbolický předmět na památku
- koláž „Moje cesta skupinou“



Pro další tipy na reflexivní aktivity doporučujeme karty - **Reflexky od Dobronautů**

# **Zdroje a inspirace**

# Kde hledat inspiraci

Cesta k neotřelým tématům a aktivitám nekončí u této metodiky. Pro rozvoj **artefiletické skupiny** je klíčové neustále krmit vlastní kreativitu a propojovat teoretické znalosti s praktickými nápady.

## Koukejte kolem sebe

Inspirace je všude – v přírodě (tvary, textury), v aktuálním dění, v hudbě nebo v populární kultuře, kterou žijí vaši klienti. Často stačí vzít běžný předmět a podívat se na něj optikou metafory.

## Inspirativní literatura

Pro hlubší pochopení dynamiky skupiny a další inspiraci doporučujeme tyto tituly:

- Skupinová psychoterapie (Irvin D. Yalom) – bible pro pochopení toho, co se děje v lidských vztazích uvnitř skupiny.
- 13. komnaty dětské duše (Violet Oaklander) – vynikající zdroj pro kreativní práci s hlubšími tématy u dětí a dospívajících.

- Praktická arteterapie (Jaroslava Šicková-Fabrice) – základy technik a práce s materiálem.
- Arteterapeutické aktivity a mindfulness pro děti a dospívající (Dawn D'Amico) – moderní přístupy k seberegulaci a zklidnění skrze tvorbu.

## Další zdroje pro kreativní práci

**Online zdroje:** Pro vizuální inspiraci a rychlé náměty skvěle slouží platforma **Pinterest** (hledejte hesla jako *art therapy activities for teens* nebo *expressive arts group ideas*). Sledujte také weby zaměřené na **zážitkovou pedagogiku** a kreativní vzdělávání.

# Přílohy

# Seznam pomůcek

Následující seznam obsahuje základní i specifické pomůcky, které se nám v praxi osvědčily pro realizaci popsaných aktivit, podporu smyslového vnímání i facilitaci reflexivního dialogu.

## Základní výtvarný materiál

### Papíry:

Balící papír (role), čtvrtky (A4, A3, A2), barevné papíry, staré noviny a knihy

### Barvy a kreslicí potřeby:

Vodovky, tempery, prstové barvy, akrylové barvy, barvy a fixy na sklo

### Suchý materiál:

Pastely (prašné i olejové), fixy (tenké i široké), pastelky, tužky, uhly, rudky, práškové zlato/bronz/stříbro.

### Nástroje:

Štětce různých velikostí, kelímky na vodu, palety (nebo tácky), podložky na stůl/zem, řezáky, nůžky, lepidla (tyčinková i tekutý Herkules).

## Modelovací materiál

Modelovací hlína, modurit, samotvrdnoucí hmota, sádrové obvazy, kartonové krabice, špejle, vata

## Specifické a dekorační předměty

Korálky - různé barvy, tvary a materiály (dřevo, sklo, plast), provázky, peříčka, flitry, knoflíky, kameny, přírodniny (větvičky, listy, písek), zavařovací sklenice, čajové svíčky, keramické misky.

## Interaktivní a asociační pomůcky (pro úvody a reflexe)

### Karty:

Dixit karty, Karty cest (The Roads), asociační karty Světlem tmou, vlastní karty s hodnotami a emocemi.

### Figurky:

Sady zvířat, postavičky lidí, fantasy figurky, autíčka.

### Symbolické předměty:

Klubko provázku (na síť vztahů), „mluvící předmět“ (kámen, peříčko, dřevěné srdce), svíčka a sirky, vonné oleje (pro smyslovou reflexi).

### Technika:

Hudební přehrávač (reproduktor) a připravené playlisty (relaxační, dynamická hudba).



