

OBSAH

ÚVOD	11
1 ZÁKLADNÉ VÝCHODISKÁ PROGRAMU	13
1.1 Sociálno-psychologický výcvik	13
1.2 Na človeka zameraný prístup	15
1.3 Dynamicky orientované prístupy	18
1.4 Transakčná analýza	18
2 ODPORÚČANIA VEDÚCIM SKUPÍN	24
3 SKUPINOVÁ DYNAMIKA	33
4 ROZVOJOVÝ PROGRAM SKUPINOVEJ PRÁCE	50
4.1 Predstavovanie a zoznamovanie	56
4.1.1 Výmena miesta	57
4.1.2 Prívlastok	58
4.1.3 Predstavujeme sa rytmom	59
4.1.4 Podávanie rúk, neverbálny kontakt	60
4.1.5 Pamäť na mená	61
4.1.6 Čo máme spoločné	62
4.1.7 Hlasovanie	63
4.1.8 Snehová guľa	65
4.1.9 Stolička po mojej pravej ruke	66
4.1.10 Erb skupiny	67
4.1.11 Portrét a interview	69
4.1.12 Tajomstvo	70
4.1.13 Aktívna muzikoterapia	72
4.1.14 Kto som/aký som	73
4.1.15 Kto to hovorí	74
4.1.16 Identifikácia podľa kresby	76
4.2 Sociálna percepcia a empatia	77
4.2.1 Kocky	78
4.2.2 Palec hore – palec dole	80
4.2.3 Áno – nie	81
4.2.4 Príslovia	82
4.2.5 Hra na príslovky	83
4.2.6 Regulovčík	84
4.2.7 Empatia	86
4.2.8 Colníci a pašeráci	89

4.2.9	Kto sa stratil/kto si presadol	90
4.2.10	Intuícia	91
4.2.11	Kto je kto	94
4.2.12	Detektor lži	95
4.2.13	Podávanie rúk so zaviazanými očami	96
4.2.14	Empatické laboratórium	97
4.2.15	Atmosféra v skupine	100
4.2.16	Sochy egostavov	101
4.3	Emočné sebvýjadrenie	102
4.3.1	Pavúk a muchy	102
4.3.2	Vypadávaná	103
4.3.3	Keď sa medveď bojí	104
4.3.4	Prežitie v divočine	105
4.3.5	Sochy	106
4.3.6	Rozprávka	107
4.3.7	Hnev	108
4.3.8	Starinársky obchod	110
4.3.9	Nemý posol	111
4.3.10	Koláče emócií	112
4.3.11	Koláž hnevu	113
4.3.12	Kedy mi začne viac biť srdce	114
4.3.13	Skúška odvahy	114
4.3.14	Moje srdce	115
4.3.15	Životný scenár	117
4.3.16	Emočné vyjadrenie	119
4.4	Interpersonálna komunikácia	121
4.4.1	Tichá pošta	122
4.4.2	Smajlíci	123
4.4.3	Harmonizácia	124
4.4.4	Priestorové bariéry v komunikácii	124
4.4.5	Zbierka podpisov	125
4.4.6	Skúmanie komunikačných kanálov	127
4.4.7	Tajný veliteľ	129
4.4.8	Poštár (hra na listy)	130
4.4.9	Priama, sprostredkovaná a virtuálna komunikácia	131
4.4.10	Rodina ide na dovolenku	132
4.4.11	Aktívne počúvanie	136
4.4.12	Myslenie a reč	139
4.4.13	Jednosmerná – dvojsmerná komunikácia	140
4.4.14	Komunikačná kresba	143
4.4.15	Expert na komunikáciu	144
4.4.16	Presadávaná	146

4.4.17	Modelovanie transakcií a ich analýza	147
4.5	Spätná väzba	153
4.5.1	Zrkadlo	153
4.5.2	Cesta do práce	154
4.5.3	A, B line	156
4.5.4	Pozorovateľ	156
4.5.5	Kotúľanie loptičky	157
4.5.6	Obet' klebiet	158
4.5.7	Prezývky	159
4.5.8	Interakčná sieť	160
4.5.9	Chcel by som byť ako...	161
4.5.10	Fotografie skupiny	162
4.5.11	Párové interview	163
4.5.12	Interakčná kresba (šípky)	165
4.5.13	Skupina ako zvieratá	166
4.5.14	Pravidlá spätnej väzby	167
4.5.15	Zrkadlová pantomíma	169
4.5.16	Egogram	170
4.6	Kooperácia a súperenie	172
4.6.1	Molekuly	173
4.6.2	1 – 2 – bum	174
4.6.3	Rubikova kocka	175
4.6.4	Skupina – strop	176
4.6.5	Loptička	177
4.6.6	Pexeso	178
4.6.7	Osobné väzby	181
4.6.8	Natáčame film, vyrábame videoklip	184
4.6.9	Stavba mostu	185
4.6.10	Skladanie plagátu/puzzle	190
4.6.11	Oni začali!	191
4.6.12	Kresba jednou ceruzkou	195
4.6.13	Štvorce	196
4.6.14	Dom pre skupinu	198
4.6.15	Ideálna organizácia	199
4.7	Rozhodovacie procesy	201
4.7.1	Svokra	202
4.7.2	Odkaz	203
4.7.3	Rozum, city, svedomie	204
4.7.4	Nálet	206
4.7.5	Hra asociácií	207
4.7.6	Púšť Sonora	208
4.7.7	Koncert	209

4.7.8	Dovolenka/prázdniny	211
4.7.9	Zásady rozhodovania	214
4.7.10	Dilemy	218
4.7.11	Zakázané ovocie	219
4.7.12	Kedy som sa nevedel rozhodnúť?	221
4.7.13	Dohoda malými krokmi	222
4.7.14	Transplantácia srdca	225
4.7.15	Dopravná zápcha	226
4.8	Jednotlivec a skupina	229
4.8.1	Rieka	230
4.8.2	Hod do koša	233
4.8.3	Krok vpred	234
4.8.4	Príslušnosť ku skupine	236
4.8.5	Vláčiky	237
4.8.6	Členstvo v skupine	239
4.8.7	Moc a rozhodovanie	241
4.8.8	Promenáda	243
4.8.9	Skupinová dynamika	245
4.8.10	Založenie orchestra	246
4.8.11	Dôvera	248
4.8.12	Experiment	249
4.8.13	Mince	252
4.8.14	Sociálna rola	254
4.8.15	Distribúcia moci v skupine	258
4.8.16	Štyri kúty	259
4.9	Asertívna komunikácia	260
4.9.1	V čom som dobrý	261
4.9.2	Môj najväčší úspech	262
4.9.3	Spomienka na „trapasy“	263
4.9.4	Choď preč!	264
4.9.5	Jedným dychom	265
4.9.6	Asertívne výroky	266
4.9.7	Asertívne práva	268
4.9.8	Nácvik asertívneho správania	271
4.9.9	Zavádzanie asertivity	273
4.9.10	Asertivita, odvaha, kongruencia	274
4.9.11	Sto eur	277
4.9.12	Zvládanie manipulácie	278
4.9.13	Dnes je pekne, že?	280
4.9.14	Mňa nevyprovokuješ!	282
4.9.15	Dilemy 7 x 7	284
4.9.16	Moje stavy ega	287

4.10	Zvládanie a riešenie konfliktov	289
4.10.1	Dvojitá optika	290
4.10.2	Pomaranč	291
4.10.3	Tretia strana	293
4.10.4	Protichodné záujmy	294
4.10.5	Pretláčanie rúk	295
4.10.6	Eskalácia konfliktu	296
4.10.7	Von – dnu	298
4.10.8	Služobné vozidlo	300
4.10.9	Ford Transit Custom	303
4.10.10	WANT	308
4.10.11	Vychovávateľia	317
4.10.12	Kto chce byť mediátor?	320
4.10.13	Vnútorý konflikt	324
4.10.14	Toto nám bolo treba?	325
4.10.15	Ja by som ho zabil, nakresli zlosť	332
4.10.16	Skrížené transakcie	333
4.11	Rozmanitosť a tolerancia	335
4.11.1	Reklama	336
4.11.2	Socha slobody	338
4.11.3	Vedenie slepého	340
4.11.4	Nakresli kruh	341
4.11.5	Lavička	342
4.11.6	Ako sa cítia menšiny?	344
4.11.7	BARNGA	346
4.11.8	Predstavenie	350
4.11.9	Hranice	352
4.11.10	Abigail a Gregor	353
4.11.11	Utečenci	355
4.11.12	Škála sociálnej vzdialenosti	356
4.11.13	Stereotypy	359
4.11.14	Vtip či obťažovanie?	361
4.11.15	LGBTI	363
4.12	Tvorivosť	367
4.12.1	Spojte štyri krížiky	369
4.12.2	Inzerát	370
4.12.3	Príliv – odliv	371
4.12.4	Pohľadnica z dovolenky (prázdnin)	372
4.12.5	Slon a žirafa	373
4.12.6	Citáty na tému ĽUDSKÁ POVAHA – I.	374
4.12.7	Test kreatívnych schopností	377
4.12.8	Test kreatívneho postoja	381

4.12.9	Kreatívny mozog	384
4.12.10	Súdna sieň	388
4.12.11	Tajomné rovnice	389
4.12.12	Metóda brainstorming	392
4.12.13	Metóda Brainstorming 6 – 3 – 5	395
4.12.14	Metóda Philips 66	397
4.12.15	Metaforická analýza	399
4.13	Ukončenie skupinových stretnutí a spätná väzba	400
4.14	Látkové a nelátkové závislosti a ich prevencia	406
4.14.1	Žmurkaná	407
4.14.2	Pravda – nepravda	408
4.14.3	Idealisti – realisti	409
4.14.4	Čo viem o drogách	410
4.14.5	Domácia lekárnička	411
4.14.6	Drogy a spoločnosť	413
4.14.7	Zdravie	414
4.14.8	Zodpovednosť a rozhodnutie	416
4.14.9	Človek a závislosť	418
4.14.10	Transakčná analýza a drogy	422
4.15	Rizikové a polarizované správanie	424
4.15.1	Miery životného štýlu	426
4.15.2	Čísla	428
4.15.3	Guľovačka	429
4.15.4	Mačka a myš	430
4.15.5	Normatívny systém	431
4.15.6	Prípady	433
4.15.7	Prekryté zlo	446
4.15.8	Polarizácia	450
4.15.9	Šikanovanie a moc	453
4.15.10	Frajeri – sprejeri	456
4.15.11	Značkovanie	458
4.15.12	Moc skupiny a moc v skupine	460
4.15.13	Agresia a agresivita	463
4.15.14	Ester a Klaudia	465
4.15.15	Nevinné lži, klamstvá a krádeže	468
4.16	Metodiky pre skupinovú prácu s deťmi a mládežou	470
4.16.1	Padajúca palica	471
4.16.2	Zberači	472
4.16.3	Spoločná kresba pri hudbe	473
4.16.4	Mini kontakt	474
4.16.5	Boj čísiel	475
4.16.6	Cesta na ostrov	476

4.16.7 Ako si vyrobiť priateľa/nepriateľa	477
4.16.8 Normy a práva	478
4.16.9 Úlohy dospievania	480
4.16.10 Škatuľky	482
4.16.11 Letný tábor	483
4.16.12 Dieťa v dospelom, dospelý v dieťati	484
4.16.13 Hra so sviečkou	485
4.16.14 Vianočná abeceda	487
4.16.15 Vysvedčenie	488
4.16.16 Čarodejník s časom	490
4.16.17 Päť prianí	490
4.16.18 Novoročné predsavzatia	491
4.16.19 Darček	493
4.16.20 Príprava na cestu	494
5 NÁROČNÉ SITUÁCIE PRI VEDENÍ SKUPINOVÉHO PROCESU	496
ZÁVER	501
POĎAKOVANIE	503
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV	505
REGISTER METODÍK	513
O AUTOROCH	517