



Pár slov na úvod

Prečo publikujeme v týchto news rozhovor so Zuzkou Zimovou? No preto, že v roku 2020 otvárame so Zuzkou 10-modulové vzdelávanie „Práca s rodinou a vzťahová väzba“ a preto, že má prosť čo povedať. A preto, že ešte nenapísala knihu. Čo by mimochodom mala, myslíme si. Zuzka má čo povedať nielen na workshopoch, tréningoch, či supervíziách. Je príjemnou a obohacujúcou ženou, dobre sa s ňou sedí na káve a naše diskusie bývajú vášnivé. Je rozhladená a scestovaná. Dá sa s ňou teda rozprávať o všeličom, nielen o tom našom - pracovnom. Okrem rozhovoru so Zuzkou nájdete v news tradične aktivity a veríme, že vám pomôžu vo vašej praxi. Jeseň je rýchla a vyčerpávajúca, plná práce a pracovných povinností, želáme vám teda, aby vám vaša schopnosť koncentrácie pomáhala zamerať sa na to, čo je pre vás dôležité a ak sú to aj naše news, nech sú pre vás inšpiráciou. Vidíme sa osobne...

Obsah

Rozhovor so Zuzanou Zimovou	2
Inšpirácia pre prax	8
Komunikácia bez slov	
Hry a aktivity	9
Koleso 4 rol	
Akcie a podujatia	10



Rozhovor so Zuzanou Zimovou



Aké to bolo vyrastať v tvojej rodine? Aké máš spomienky, ktoré ťa formovali ako človeka? Ako ťa tvoje skúsenosti z minulosti ovplyvnili pri výbere tvojej profesie?

Prijemné ☺. Zostalo vo mne vedomie širokej rodiny s blízkymi vzťahmi. Moje spomienky patria nielen životu s rodičmi a bratom, ale aj s babkou, dedkom, starkou, tetami, strýkami, bratrancami, sesternicami... Sú to spomienky na spoločné sviatočné obedy, hody, svadby, neskôr aj pohreby. Skrátka na všetko, čo život v širokej rodine priniesie. Vyrastať medzi toľkými blízkymi ľuďmi znamená vidieť veľa osudov. Dobrého aj zlého. Pozorovať, ako sa dá postaviť k tomu, čo sa deje. A všetka tá súdržnosť vo veľkej rôznorodosti ma vyformovali ako človeka. A najmä to, že som bola vo svojej rodine milovaná a rešpektovaná. Ale aj to, že som mala stanovené hranice. Jasné, že som nebola trvale šťastné dieťa. Niekoľkokrát sme sa sťahovali a ja som sa musela lúčiť s miestami, ľuďmi, vecami, ktoré tvorili môj svet. To som znášala ťažko. Keď prezradím, prečo sme sa sťahovali, tak sa začne vynárať odpoveď na otázku, ako ma minulé skúsenosti ovplyvnili pri výbere mojej profesie. Obaja moji rodičia sú psychiatri a my sme sa sťahovali podľa toho, kam išli pracovať. Takže môj život je spojený s miestami: Plešivec, Veľké Zálužie, Veľké Leváre, Sokolovce... Kto pozná „psychiatrický zemepis“, okamžite vidí postup našej rodiny od jednej psychiatrickej liečebne k ďalšej. Keď som bola malá, bývali sme priamo v areáloch liečební. S pacientmi som bola v každodennom kontakte a pre mňa nenesú stigma nenormálnosti. Ľudia ako iní, len sú v niečom nešťastnejší, majú to v živote ťažšie.

Pamätám si silný zážitok. Raz do liečebne príbehol vydesený otec, lebo jeho syn mal v nohe zaseknutý rybársky háčik. Môj otec mu ho vybral s obrovským pokojom a trpezlivosťou. Dokázal upokojiť aj otca, aj chlapca, aj odvieť svoju prácu. Naučil ma pokoj a trpezlivosť.

Mama je dynamickejšia, vnímala som jej neustálu túžbu vzdelávať sa, zlepšovať sa. Naučila ma, že na svojej profesionalite treba stále pracovať. Dnes ešte stále pracuje a obaja s otcom chodia na konferencie a sú zvedaví, čo nové sa deje v ich odbore.

Takže to bol prirodzený smer mojich úvah (alebo nedostatok fantázie?) - chcela som byť psychologičkou alebo psychiatrickou.

Aké máš vzdelanie? Kto boli významní ľudia (učitelia, lektori, mentori...) na tvojej ceste, ktorí ťa inšpirovali? Čím ťa obohatili, alebo ťa naučili? Čo si na nich vážiš?

Nadviažem na svoje profesijné túžby, ktoré som spomenula pri predchádzajúcej otázke. Za socializmu sme brali do úvahy nielen chuť niečo študovať, ale aj pravdepodobnosť, s akou sa môžeme dostať na školu vzhľadom na kádrový profil rodičov. To už našťastie dnešným mladým kolegom nič nehovorí. Skrátka, uchádzači mali body aj za to, že ich rodičia boli členmi komunistckej strany, alebo mali čistú rodinnú históriu, nezaneplesnú bohatstvom, súkromným podnikaním, netajenou vierou apod. Takže psychológiu som hneď vyčiarkla, išla „šuška“, že tam by bolo ťažké sa prebojovať bez protekcie. Skúsila som medicínu. Lenže na to, aby som sa tam dostala pri bezbodovosti v kádrovej oblasti, by som musela excellentne zvládnuť prijímačky. To sa mi nepodarilo. Ani na druhý pokus a s odstupom času som za to vďačná, lebo typ štúdia, ktorý sa vyžaduje na medicínu, by bol pre mňa dlhotrvajúcim utrpením.

Mala som vždy rada matematiku, geometriu... Takže fantazijne som sa zaoberala aj architektúrou, ale bola som presvedčená, že nemám dostatok výtvarného nadania (kto videl moje kresbičky pri prednáškach, vie, že to nie je prehnaná sebakritika). Skúsila som matfyz, učiteľstvo matematika - braná výchova. Tvrd som narazila na poznanie, že matematika nie sú len hlavolamy zo strednej školy, ale je to dost teoretická vedecká disciplína. Nuž, tadiaľ cesta tiež nevedla. Kým som sa pokúšala uspieť na rôznych prijímačkách, dva roky som pracovala ako sanitárka na psychiatrii. Začala som sa vzdelávať na strednej zdravotníckej škole, ale najmä som tam narazila na profesiu, ktorá splňala moje predstavy o štúdiu aj práci - liečebnú pedagogiku. Stále som chcela pracovať s dospelákmi na psychiatrii. Tie dva roky sanitárskej práce boli na nezaplatenie. Sokolovce boli malá liečebňa, kde bolo všetko. Neurózy, závislosti, psychózy, depresie, Alzheimer, demencie... Akútne aj chronické stavy. Veľa som sa naučila o priebehoch a prejavoch rôznych ochorení, o tom, ako komunikovať s človekom, ktorý vníma realitu inak, myslím, že to sa ani nedá všetko vymenovať. Bála som sa jediného - vyhorenia, straty citlivosti. Mala som kolegyne, sestričky, mnohé boli úžasné, ale na niektorých bolo badať, že ich roky kontaktu s utrpením „obrusili“. Vtedy som si to až tak nevededovala, ale bola to skutočne ťažká práca. Napríklad nočné služby na 50 lôžkovom ženskom oddelení sme mávali vždy iba jedna. O poschodie vyššie, na mužskom, kde bolo 80 lôžok boli dve sestry. A jeden lekár vo vedľajšej budove.

Predstavovala som si, že vyštudujem liečebnú pedagogiku a budem robiť s pacientmi arte, muziko, ergoterapiu, veľmi ma lákala biblioterapia, vždy som bola vášnivá čitateľka. Čítala som všetko, čo mi prišlo



pod ruku. A v tom období napríklad Pozlátenu klietku od Istvána Benedeka o počiatkoch terapie prácou.

Prihlásila som sa teda na Pedagogickú fakultu a dozvedela som sa, že študijný odbor liečebná pedagogika neexistuje. Nuž, trafila som sa svojim štúdiom práve do tých pár rokov, ktoré boli poznačené reformou likvidačnou pre liečebnú pedagogiku. Náhradným riešením bolo vychovávateľstvo osôb vyžadujúcich osobitnú starostlivosť. Oproti učiteľstvu zahŕňalo aj starostlivosť o dospelých, takže pre mňa nebolo čo riešiť. Veľa našich vyučujúcich boli liečební pedagógovia, lepšie povedané liečebné pedagogičky. Medzi vyučujúcimi aj medzi študentmi bola drvivá väčšina žien. Bavilo ma to, lebo to bolo pestré. Biológia, pedagogika, psychológia, psychiatria, surdo, tyflo, eto, psychopédia... Špeciálne výchovy boli vlastne premenované terapie. Namiesto arteterapie sme mali špeciálnu výtvarnú výchovu, ergoterapiu nahradila špeciálna pracovná výchova, biblioterapiu špeciálna výchova literatúrou, pohybovú terapiu špeciálna pohybová výchova a muzikoterapiu špeciálna hudobná výchova. No ale naše vyučujúce tam ten terapeutický aspekt prepašovali. Spomínam si na Jitku Prevendárovú, Magdalénku Szabovú, Kamilu Bránikovou. Mali sme silnú katedru psychológie a patopsychológie. Tam som stretla Dorku Uhrovú a myslím, že práve ona bola po mojich rodičoch tým, kto mal najväčší vplyv na moje profesionálne smerovanie.

Mama podporovala môj príklon k terapiám a vedela, že bez vlastného zážitku to nejde. Takže som dostala šancu stráviť 6-týždňový pobyt v dennom psychiatrickom sanatóriu pre dospelých ako pacientka. Sanatórium vtedy viedla MUDr. Gešová a ja som po prvýkrát na vlastnej koži okúsila skupinovú psychoterapiu, arteterapiu, psychodrámu... Jediný problém bol, že časť tohto pobytu zasahoval do semestra, takže som musela hľadať rôzne kamufláže ako to sklbiť. Jednou z vyučujúcich, za ktorou som s malou dušičkou zašla s prosbou o uvoľnenie z prednášok, bola práve Dorka Uhrová. Po pár rokoch spomínala, ako bola prekvapená, že niekto za ňou s takou prosbou prišiel a navyše, ako ju pobavilo, že som bola vyplatená z toho, či ma v tomto snažení práve ona podporí.

Ešte počas štúdiá na pedagogickej fakulte som mala jeden pokus študovať psychológiu. Vtedy sa robili na školách (teda aspoň na tej našej) psychotesty a komu dobre vyšli, bol označený za nataša (nadaný a talentovaný študent ☺). A dostal možnosť študovať ešte jednu školu, alebo robiť pomocnú vedeckú silu apod. Už si vlastne nespomínam prečo, ale s tou psychológiou to vtedy nevyšlo. Ale až tak ma to netrápilo, lebo už som vedela, že po škole si budem chcieť spraviť psychoterapeutický výcvik a že budem chcieť pracovať na psychiatrii.

Čo sa týka výcviku, zase zasiahla moja dobrá susedička Dorka a niekedy medzi mojimi dvoma materskými dovolenkami mi ponúkla účasť na výcviku v dynamickej skupinovej psychoterapii - bol to výcvik, ktorý pokračoval v klasickej SURáckej tradícii. A bolo to opäť inšpiratívne stretnutie s našimi skupinovými „rodičmi“ - Dorkou a Antym Heretikom, s ostatnými

lektormi - Janom Gaburom, Vladom Hlavenkom, Markou Haštovou, Petrom Hříbňákom, Romanou Krasulovou, Vladom Žabkayom. A samozrejme so spoluúčastníkmi. Nebudem všetkých vymenúvať ☺. Bolo to veľmi zážitkovo hutné. Priznám sa, v teórii som plávala ako v nekonečnom mori, máločo som vedela systematicky uchopiť, boli to pre mňa také izolované kúsky, trocha tajomné, často nezrozumiteľné. Naučila som sa to, ale... Porozumenie prichádzalo postupne pri práci s klientmi, nadhľad až keď som ja vzdelávala iných a snažila som sa im to sprostredkovať ☺. Doteraz mám oveľa radšej literatúru sprevádzanú kazuistikami, než čisto teoretické práce. A som nesmierne rada, že k nám preniká angloamerická kultúra zrozumiteľného vedeckého jazyka.

Niekedy v 90. rokoch začala na Slovensko prichádzať katatýmno-imaginatívna psychoterapia. V prvej výcvikovej skupine, ktorá bežala v Rakúsku, sa opäť stretli moje významné ženy - mama a Dorka Uhrová. Pamätám si na rozhovory s mamou u nás v kuchyni, kde mala medzizastávku cestou domov z výcviku. A Dorka prinášala svoje zážitky do nášho dynamického výcviku. Očarilo ma to, už ani neviem čím. Zrejme v tom veľkú úlohu zohrali identifikácia a prenos. No ale, to už je jedno. Podstatné je, že do prvého behu, ktorý už bol na Slovensku, i keď v prevažnej miere ešte za účasti rakúskych a nemeckých lektorov, som sa zapojila. A očarenie mi vytrvalo. Pretože v tom čase som už vedela, že deti sú moja budúcnosť, najviac ma oslovili semináre s Günterom Hornom, Renate Sannwald. Na tomto výcviku som sa po prvýkrát stretla so svojou zamilovanou teóriou vzťahovej väzby. Páčila sa mi práca s obrazmi, mám obrazové myslenie, takže ma veľmi oslovila. Malo to samozrejme háčik - imaginácie bolo treba výtvarne stvárniť. Samozrejme, že nešlo o umeleckú hodnotu, ale trocha ma frustrovalo, že som kresbou nikdy nedokázala vyjadriť to, čo sa mi zjavovalo v predstavách. Vo svojej individuálnej terapii u Igora Obucha som sa pokúsila jednu imagináciu vyjadriť básňou, ale to bol iba taký osamelý výkrik do tmy. Možno preto sa mi ešte viac zapáčila práca s konkrétnymi symbolmi. Túto metódu nás učili očarujúci manželia Wollschlägerovci. Pre mňa bol jedným z najfascinujúcejších seminárov vedený Truus Bakker van Zeil o práci s adoptívnymi rodičmi.

Aká bola tvoja profesiografia? Ktorými rolami, alebo profesiami si si prešla? Čo si sa v nich / z nich naučila a dobre ti to slúži v tvojej súčasnej práci?

Hm, moja kariéra sa mohla uberať úplne iným smerom. Moja prvá pracovná ponuka bolo miesto logopedičky v liečebnom ústave v Šamoríne - Čilistove. Odolala som a po neúspešnom pokuse spraviť si internú aspirantúru (vtedajšia obdoba PhD.) som po druhej materskej nastúpila do pedagogicko - psychologického poradne v Bratislave - Petržalke. Ešte stále som túžila po psychiatrii a práci s dospelými klientmi, ale Dorka Uhrová ma posmelila slovami, že ved' odtiaľ nemusíš ísť do dôchodku. Nepôjdem, v tom mala pravdu ☺. Ale téma detí mi zostala. Čas v poradni bol mojím najväčším priestorom učiť sa. Mala som vždy šťastie



na výborné kolegyně a kolegov. Poradňu vtedy viedla Jana Štúrová a bolo to, myslím, najprogressívnejšie pracovisko v oblasti pedagogicko-psychologického poradenstva na Slovensku. Petržalka vtedy vzbudzovala veľké obavy ako sídlisko plné drogových dilerov a závislých detí. Aspoň takú mala povest'. Jana rozbehla u nás preventívne programy pre školy. Založila pri poradni občianske združenie, ktoré prevádzkovalo napríklad linku pomoci. Veľmi nás podporovala v tom, aby sme sa ďalej vzdelávali, najmä v psychotherapii. A ja som sa učila. Od kolegyň - Jany Čádyovej, Ľuby Sládekovej, Ľuby Bradáčovej a Ľuby Zelizňákovej, ktoré viedli P-klub. Pozorne som počúvala aj psychologičky, ktoré boli výbornými diagnostičkami, napríklad Toňu Dekanovú. V preventívnych programoch sme začínali s Katou Ottisovou. Našla som tam niekoľko priateľstiev, ktoré trvajú dodnes, i keď väčšina z nás už v poradni nepracuje.

Začalo sa moje Učenie pri práci s klientmi. Pamätám si, ako mi jedna z mojich prvých klientiek - mamička pubertálneho syna priniesla kyticu a dávala mi, že som jej veľmi pomohla. Dodnes netuším čím ☺. Postupne sa moja práca stávala uvedomejšou a začínala som tušiť, čo a prečo robím. Vtedy som najradšej pracovala s nezbednými pubertákmi. Mojou kolegyňou sa znenadála stala Irena Vitálošová. Bingo! Dostatočne odvážna a praštená na to, aby sme vyskúšali experiment - trojtýždenný denný pobyt pre deti s poruchami správania. Jana Štúrová nás v tom podporila. Netuším ako sa jej to podarilo presadiť medzi riaditeľmi škôl, ani ma to vtedy nezaujímalo, lebo táto politická rovina... No, bola som vtedy nevedomo-naivná, čo sa týka radiacích procesov v školstve.

Naši chlapci boli veľmi svojskí a postupne sme si získavali ich dôveru, učili sme sa s nimi komunikovať, zadávať pravidlá, rozumieť im. Mali sme terapeutické skupinky, myslím, že som konečne robila tú liečebnú pedagogiku. Bolo tam arte, muziko. Čítali sme si príbehy. Myslím, že sme im dokonca pustili West Side Story ☺. Učili sme ich základné predmety, aby veľmi nezaostali v škole. Bol to dobrý koncept, len sme ho robili na kolene a priestory poradne neboli tým najvhodnejším miestom pre každodenný pobyt horďy dýchajúcich pubertiakov.

Pri tejto práci, pri preventívnych programoch v triedach som sa postupne osmelovala v komunikácii pred väčším počtom ľudí. To bolo vždy pre mňa, ako sa teraz hovorí, ďaleko mimo mojej komfortnej zóny. Ešte na výške som mala čo robiť, aby sa mi netriasol hlas, keď som mala povedať nejaký referát. Očervenela som vždy. Aj ruky sa mi potili. No, trémistka jak vyšitá. Začala som si postupne zvykať. Niekedy v tomto období sa začala aj moja lektorská cesta. Na katedre sociálnej práce som viedla sociálno-psychologické výcviky. Našla som zalúbenie v dialkarkach - ženách, ktoré robili na úradoch so sociálnoprávnou nadstavbou a zrazu si museli spraviť vysokú školu. Mnohé z nich paradoxne vôbec nefrflali, ale považovali to za splnenie sna - predtým sa im nepodarilo ísť študovať, lebo rodina, deti atď'. Veľmi som ich obdivovala, že popri práci a rodine dávajú aj štú-

dium. S rovnako odhodlanými dialkarkami som sa potom stretla medzi náhradnými mamami, ktoré sa kvôli tomu, aby lepšie porozumeli svojim deťom a aby im vedeli lepšie pomôcť, pustili do VŠ štúdia. Všetky majú môj neskonálny obdiv.

Kvôli pestrosti, ale najmä kvôli finančnému zlepšeniu ☺ som začala lektorovať aj vo firmách - klasiiku - komunikáciu, konflikty, manažment... Tu to s tým nadšením účastníkov už nebolo také ružové, bolo treba si ich získať. Rada spomínam na stretnutie týchto dvoch svetov - psychologického a technického. S Irenou sme trénovali napríklad stredný manažment v Mochovciach. Zábavné bolo vysvetľovanie, čo je spätná väzba. Inžinieri mali na to svoj jasný názor.

A ďalším dôležitým vplyvom bola mierne manipulatívna veta Jany Štúrovej, s ktorou ma začala predhadzovať rôznym novinárom, ktorí občas obliehali našu poradňu a chceli od nej rozhovor. Povedala: „Já sice ted' nemůžu, ale mám tady takovou šikovnou mladou kolegyni...“ No odmietni to po takej pochvale ☺. Tak som sa učila, ako sa vyjadrovať do televíznych novín (stručne, aby sa nedalo zostríhať), do telerána - jednoducho a krátko, lebo do hlčky sa nedá, do časopisu atď'. Mala som stĺpček v Slovenke, potom v Bájecnej žene ☺. Aj som sa trochu hanbila, aj som sa bála, že sa strápnim pred kolegyňami a kolegami. Ale nejako som to dala a ich spätné väzby boli láskavé.

Potom prišla spolupráca s STV na diskusnej relácii Ponorka. To bolo zaujímavé. Moderátormi boli Renáta Ďurišová a Roman Pomajbo a ja som to zastrešovala odborne. Diskutovali tam 14 - 15 ročné decká na nejaké témy, vždy bol nejaký známy hosť a bolo to, myslím, na tú dobu dobre spravené. Aj po niekoľkých rokoch sa mi učiteľky etickej výchovy zverovali, že to majú nahraté a používajú pri výuke.

Najskôr sme predtáčali jednotlivé diely, neskôr sme išli naživo. Trvalo to tuším dva roky. Zaujímavé to bolo. Byť súčasťou toho všetkého. Zrazu som sa ocitla v neznámom svete - maskérna, osvetľovači, zvukári, kameramani...

Z poradne som sa posunula do Centra výchovnej a psychologickkej prevencie. Bolo to jedno z mála centier na Slovensku, ktoré fungovalo odčlenené od poradne. Vyhrala som tam výberko na riaditeľku. Mala som čerstvo 35 a začala som sa učiť ako sa riadia ľudia. Teda, kolegyně v CVAPke - Miška Martonová, Vlad'a Kosorínska, Mirka Kumančíková, Alenka Matešíková, Lubka Tománková, Janka Pechrová sa riadili veľmi dobre, lebo ich stačilo sprevádzať a robiť im podmienky na prácu. Super čas to bol. Asi najtvorivejší pracovný čas v mojom živote. Občas sa medzi nami zjavili aj kolegovia, ale dlho nevydržali. Nemyslím, že by sme ich vystrnadili z nášho babinca, ale dávali prednosť miestam, kde si viac zarobili. Raz sa ma jeden novinár spýtal, či robíme svoju prácu pre peniaze. Keď som mu povedala, koľko zarábame, ďalšie otázky prehlto. Samozrejme výcviky a školenia sme si platili zo svojho, často sme do práce nosili z domu hračky, zháňali sme počítače a podobne.



Ako riaditeľka som začala vidieť aj za múry Centra. Videla som, ako ne/fungujú procesy v riadení školstva. Pamätám si, že mi nesmierne liezlo na nervy, že také niečo ako financie môže byť neprehľadné a že je fajn mať „dobré vzťahy“ aby nám fungovali WC v práci. Občas som ich radšej skúsila opraviť sama. Mám rada, keď môžem hrať podľa pravidiel. Po znovuzlúčení centra s poradňou som sa stala riaditeľkou poradne. To už sa mi príliš nedarilo, lebo 25 žien sa nedá riadiť rodinným spôsobom ako 10 kamarátok. Dnes už to viem, ale vtedy ma to presahovalo, nemala som na to.

Z poradne som odišla do o. z., ktoré sme si založili a skúsila som sa živiť výhradne poradenstvom. Nešlo to. Minula som úspory, ktoré sme na to vyčlenili a bolo mi jasné, že toto nie je pre mňa. V tej dobe konkurovať bezplatným štátnym poradňam len poradenstvom a terapiami bolo ťažké. Nemohla som robiť psychodiagnostiku, o ktorú bol aký-taký záujem aj za platby, keďže nie som psychológ.

Vtedy sa uvoľnilo miesto v Návrate, kde som sa znova zišla s ľuďmi, ktorých som si vážila už ako spolužiakov na výške - s Marekom Roháčkom, Vladom Matejom a Renatou Matejovou. A pribudli k nim ďalší. Nuž čo povedať o Návrate? Ak CVAPKa bola najtvorivejším obdobím, Návrat bol zrazu ako z iného sveta. Zodpovednosť, sloboda, spolupráca, hľadanie riešení. Niežby som to nezažila čiastočne aj v CVAPke a poradni. Ale v Návrate to bol základ kultúry organizácie. Plus hodnotiace rozhovory, povinné supervízie, interné semináre. A nové témy. Ťažké témy. Návrat ma voviedol do oblasti sociálnoprávnej ochrany detí. S Návratom žijem stále, i keď už tam nie som zamestnaná, cítim sa tam doma a medzi svojimi. Vždy ma poteší možnosť spolupracovať na nejakom projekte, vzdelávaní...

Myslím, že niekedy v tom čase sa robil poriadok v psychoterapii a zo zákona som stratila možnosť robiť psychoterapiu, pretože špeciálna pedagogika nie je zdravotnícke povolanie. Definitívne som sa rozlúčila so svojimi predstavami robiť psychoterapiu na psychiatrii. Nebolo to ťažké a bolestné lúčenie, lebo to, čo som robila ma zaujímalo a v poradenstve a sprevádzaní náhradných rodín mi moja psychoterapeutická príprava a zručnosti, ktoré som v nej získala, veľmi pomohli. A je to tak dodnes. Nerobím psychoterapiu, ale terapeutického rozmýšľania a zručnosti sa už nedokážem zbaviť a sú mi veľmi nápomocné v porozumení procesom, klientom, sebe.

Pri práci s náhradnými rodičmi som vnímala obrovské rozdiely v tom, ako boli na svoju cestu s prijatými deťmi pripravení. Videla som, že niektorí vedeli o deťoch, ktoré si priviedli k sebe domov len málo. V príprave sa venovalo veľa pozornosti partnerským vzťahom, osobnostnej diagnostike, ale edukácia o tom, čo prežili deti a čo si so sebou nesú, bola často na nule. Rástla vo mne túžba zmeniť to. A práve vtedy prišla šanca v podobe miesta na Ústredí práce, sociálnych vecí a rodiny. Bolo to miesto metódičky pre referáty poradensko-psychologických služieb. Práve psychológovia z referátov pripravovali budúcich náhradných rodičov. Tam sa začala moja

cesta propagácie teórie vzťahovej väzby. V Návrate som ju totiž znovuobjavila ako niečo, čo je základom pri prijatých deťoch. Bola zrozumiteľná, dalo sa na nej demonštrovať veľmi veľa z toho, čo museli budúci náhradní rodičia porozumieť, aby vedeli liečiť zranenia svojich detí. A znova to boli moji kolegovia, ktorí ma v mnohom obohatili, rozšírili moje pracovné zameranie o nové témy, teraz najmä o témy partnerských vzťahov a rozvodového poradenstva. Naša som tam mojich bývalých kolegov z detských poradní - Ľubku Tománkovú a teba, Vlado. Ani som netušila, že tam nájdem pre svoju budúcnosť dôležitý zárodok Coachingplus. Ivan Valkovič bol dovtedy pre mňa iba legendou, ku ktorej som úctivo vzhliadala. Tu obživoval a som nesmierne rada, že som ho našla. Vtedajšia moja šéfkka, Zuzana Mardiacová vnímala aj to, že v detských domovoch pracujú psychológovia, ktorí nemajú metodické zastrešenie a snažila sa im niečo poskytnúť cez systém preventívov, ktorí boli na každom krajskom úrade. A prizývala ich na naše metodické stretnutia. Začala som vnímať realitu detských domovov.

Pre detské domovy prišla zmena a ich zriaďovateľom sa stalo Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny. Vznikol nový odbor, ktorý mal domovy usmerňovať. Bola som tam presunutá a teda mala som pred tou prácou rešpekt, nevedela som celkom, čo tam budem robiť, ale zdalo sa mi, že môžem byť užitočná pri metodickom riadení práce s profesionálnymi rodičmi. Opäť sa moje cesty preplietli s Renatou Matejovou, ktorá už v tom čase robila riaditeľku detského domova. Bola mojou veľkou oporou po celý čas a vedela som, že ma vždy zreální. Bez nej by som to nedala. Riaditeľkou odboru sa stala Hela Kasanová, ktorej som teda, priznám sa, nevelmi dôverovala. Bola mladá, mala maličké deti, právnička... Zuzana Mardiacová mi tvrdila, že si budeme rozumieť, ale no... Táto počiatková nedôvera sa zmenila na blízky vzťah a pevnú pracovnú alianciu. Myslím, že sme sa vtedy veľa navzájom od seba učili. A snád' sme svojím nadšením dokázali strhnúť aj iných. Veľmi skoro sa k nám pridala Maja Vargová, s ktorou som spolupracovala najviac. Nuž a nadšenie sme mohli roznášať' najmä vďaka porozumeniu našej sekčnej šéfkky Zdenky Klastovej. Ak by som mala dať tejto svojej práci nejaké naj, tak to bolo moje najintenzívnejšie pracovné obdobie. Cítila som, že mám podporu aj vplyv. Spoznávala som svoje motivačné schopnosti a učila som sa narábať s mocou. Lebo som si jej dlho nebola vedomá. Myslela som si, že ak nemám riadiacu funkciu, nemám moc. Ale dostávala som veľa prejavov rešpektu a uznania a to je teda asi pre každého výzva. Som rovnako ješitná ako iní ľudia. Všetky tie spätné väzby som sa snažila premlieť cez rôzne uhly pohľadu, snažila som sa zachytávať aj nespokojnosť a kritiku, aby som neupadla do nezdravého nadšenia sebou samou. Tu mi boli moje najbližšie vyššie spomenuté spolupracovníčky veľkou pomocou.

Čím ďalej viac ma svet detských domovov vťahoval ako systém. Začalo mi záležať na tom, aby to bol funkčný systém, ktorý v rámci svojich možností je nastavený na starostlivosť o zranené deti. Ešte viac



som zintenzívnila vzdelávanie, k profesionálnym rodičom som pridala vychovávateľov, riaditeľov... Poznanie detí som prepájala s rôznymi témami - poruchami správania, pravidlami, organizačnou kultúrou, štandardami práce s týmito deťmi. Vynárala som sa stále viac nad systém, učila som sa legislatívu, začínala som rozumieť podľa akej logiky tento systém pracuje, na čom je postavený. Veľa som čerpala ešte z toho, čo som sa naučila v Návrate od Milady Bohovicovej. A začala som vnímať ďalšie súvislosti - celú oblasť sociálno-právnej ochrany, štátnych dávok v hmotnej núdzi, troška som začala rozumieť aj kompenzáciám a rodinnej politike ako takej. Od boku som vnímala aj oblasť sociálnych služieb. Zrodila sa vo mne túžba prispieť k architektúre celého toho systému.

Potom však prišiel odchod mojej šéfky, ktorý nasledoval pomerne krátky čas po odchode sekcijnej šéfky a ja som sa zrazu cítila vo svojom rozmyšľaní neporozumená a bez podpory. Zvážila som, že zo svojej pozície s veternými mlyni to veľa nenabojujem a hľadala som inú cestu. Nebolo pre mňa ľahké odísť a ani som nevedela, kam by ma to ťahalo.

Bola som unavená zo štátnej správy a chcela som skúsiť pracovať na vlastnú päsť. Tak som sa dostala tam, kde som teraz - som na voľnej nohe, mám vlastnú prax a utváram pracovné spojenectvá s tými, ktorí považujú moju spoluúčasť za prospešnú. Stále je to Návrat, Centrá pre dieťa a rodinu (bývalé detské domovy) ma pozývajú vzdelávať a supervidovať, rovnako tak kolegyne zo sociálno-právnej ochrany, robím na nejakých projektoch, vlastne som zo systému vôbec neodíšla, len som v ňom slobodnejšia. Pridala sa aj hlbšia skúsenosť so službami, keďže spolupracujem aj s domovmi sociálnych služieb, centramičasnej intervencie. Veľmi zaujímavá je spolupráca na projekte Tvoj Buddy, kde som odbornou garantkou a pomáhám, aby pre deti v centrách pre dieťa a rodinu boli vyberaní, vzdelávaní a dobre sprevádzaní kvalitní dobrovoľníci.

Na záver si nechávam moju spoluprácu s Coachingplus a špeciálne s tebou, Vlado Hambálek. Ani neviem, ako to všetko, čo mi beží myslou, zhrnúť do nejakej zmysluplnej odpovede. Máme toho tak veľa spoločného a pritom sme veľmi rozdielni. Pracovať s tebou ma naplňa veľkým rešpektom a zároveň je to pre mňa veľká pasia a neustále objavovanie nových vecí. S tebou teda fakt nemám šancu upadnúť do stereotypu. Máš moje veľké ĎAKUJEM. Za náš priateľský vzťah, za to, čo sa pri tebe môžem naučiť. Ivana a svoju radosť zo stretnutia s ním som už spomenula vyššie. Naučil ma veľa o tom, ako byť v poradenstve, terapiách človekom. Viem, znie to tak pateticky. Ale je to podobný zážitok, aký som mala kedysi na vysokej škole, keď sme sa boli pozrieť na výstavu prác detí s mentálnym postihnutím. A myslím, že to bol Pavol Kailing, ktorý nám práce predstavoval so slovami: „Naše deti dokázali...“ Aký rozdiel oproti iným zariadeniam, kde bolo počuť skôr vety: „Pracujeme s našimi deťmi a dokázali sme s nimi...“ To je ten rozdiel, ktorý vnímam aj u Ivana.

No a úplný záver o inšpiratívnych ľuďoch v mojom živote patrí dvom ženám, ktoré sa mi nezestia

do jednej mojej pracovnej etapy. A teda vzťah s nimi nemožno ani obmedziť na pracovnú oblasť. Alenu Molčanovú som stretla ešte v Návrate. Postupne a paradoxne viac, keď už som v Návrate nebola, sme sa zblížovali. Tiež patrila k tým, na ktorých spätnú väzbu som sa mohla vždy spoľahnúť, lebo som vedela, že ma nebude zbytočne chlácholiť. Som jej vďačná okrem iného za poznanie sveta biologických rodičov, ktorí sa s veľkými ťažkosťami potýkajú so svojim rodičovstvom. Od Aleny som sa naučila im rozumieť. Mat' ich rada, ale vnímať aj ich limity. Jej vášeň ma vie strhnúť k výkonom podobne ako vášeň Hely Kasanovej. Rada spolupracujem s ľuďmi, ktorí sa vedú pre veci nadchnúť. To som ešte, Vlado, pri tebe zabudla spomenúť.

Druhú dôležitú osobu som už tiež spomenula vyššie. Renatu Matejovú som prvý krát stretla na vysokej škole - bola moja spolužiačka. Potom v Návrate bola moja šéfka a potom sme si boli stále bližšie, lebo sme mali veľa spoločného pri vnímaní systému sociálno-právnej ochrany a života ako takeého. Vážim si jej spôsob myslenia a debaty s ňou ma vždy obohatia. Ďakujem za pracovné spojenectvo, ktoré sa preklopilo do veľmi blízkeho priateľstva.

Pomáhaš ľuďom individuálne, robíš poradenstvo, superviduješ, vzdelávaš... čo ti v tvojej práci - poradkyne, lektorky, alebo aj supervízorky prináša najväčšiu radosť? Z čoho máš ozaj pasiu?

Robím už len to, čo chcem a čo ma teší. Niekoľkokrát, keď som potrebovala ubrať z tempa, lebo sa mi vymklo z rúk, som rozmyšľala, čoho by som sa mohla vzdať. Nedokázala som pustiť nič z toho, musím okresávať z každého čosi, aby sa mi to zmestilo do pracovného života všetko. Myslím, že tú pestrosť potrebujem.

Kedy si bola naposledy na seba hrdá a pomyslela si si „toto mi naozaj vyšlo“? A naopak, keby si dostala šancu a mohla napraviť nejakú záležitosť, alebo urobiť niečo inak z minulosti, čo by to bolo?

Vidíš, dobrá otázka. Nedávno som supervidovala novú kolegyňu v centre pre dieťa a rodinu a ona hovorila, aký dobrý systém sú centrá podpory profesionálnych rodičov. Nevedela nič o histórii ich vzniku ani o mojej úlohe v tom celom. Vtedy som si pomyslela, že môj život na ústredí nebol márný. Inak sú to také chvíle radosti, keď sa mi podarí naladiť na klientku, klienta a zažijeme spolu hlboké porozumenie tomu, čo prežívajú, keď dostanem na vzdelávaní alebo supervízii spätnú väzbu, že u ľudí nastal „aha efekt“.

Nezamýšľam sa nad nápravou minulosti. Minulosť meniť nejde. Našťastie sa mi nestalo nič také, čo by ma zlomilo a ani si nie som vedomá toho, že by som niekomu veľmi ublížila. Možno len o tom neviem, každopádne som nemala taký úmysel. A nezdary sú dôležité. To, čo sa mi dialo a považovala som to za neúspech, alebo krivdu, ma posúvalo tam, kde som a ja som tu rada.

Si jednou z oceňovaných expertiek na témy vzťahovej väzby, dokonca si o vzťahovej väzbe prednášala v našej Národnej rade... Ako si sa k tejto



téme dostala? Čím t'a Bowlby, Ainsworthová, Mainová a ich nasledovníci nadchli? Ako t'a táto teória ovplyvňuje v tvojej praxi s klientmi? Čo napríklad robíš, keď využívaš túto teóriu v praxi inak v rozhovore s klientom?

No, to prednášanie v Národnej rade je troška nadenené označenie. Ono to bolo v priestoroch Národnej rady, našich zákonodarcov tam bolo pramálo, prišli skôr náhradní rodičia a odborníci. Už som sa trocha dotkla môjho vzťahu k tejto teórii. Zrozumiteľne popísala to, čo sme v Návrate potrebovali vedieť pre našu prácu s náhradnými rodičmi a dokázali sme ju dostatočne jednoducho priniesť aj tým náhradným rodičom, aby porozumeli, čo ich deti potrebujú a prečo. Navyše je tak ľahko uchopiteľná, že prostredníctvom nej možno potreby maličkých detí vysvetliť komukoľvek, dá sa ňou vplývať na nastavenie zákonov, pravidiel, ktoré majú tieto deti chrániť. Je skrátka veľmi dobre komunikovateľná aj mimo odborné kruhy. Tu samozrejme číha na nás pasca extrémneho zjednodušovania a následného preformulovania ľudovou psychológiou. Treba si dávať pozor. Niekedy sa obávam, či pri svojich prednáškach neuberám v mene zrozumiteľnosti na vedeckosti, či sa neprehrešujem voči faktom. Ale snažím sa stále kriticky preverovať, čo hovorím, hľadám nové poznatky, aby som nezostala plávať úplne po povrchu. A som rada, keď so mnou niekto polemizuje, lebo som nútená sa znova zamýšľať nad tým, čo hovorím, aj keď niektoré veci už opakujem vyše dvestý raz.

V práci s klientmi, ale aj pri učení a supervíziách ma kontakt s touto teóriou extrémne scitlivil na vnímanie pocitu bezpečia tých, s ktorými pracujem. Mám v sebe presvedčenie, že ak sa ľudia necítia bezpečne, nemôžem s nimi vytvoriť taký kontakt, ktorý by nám umožnil byť spolu v otvorenom vzťahu, dôverovať si, diskutovať, hovoriť o boľavých a intímnych témach.

Okrem toho mi dáva porozumenie tomu, ako zážitky z raného detstva, interakcie so vzťahovými osobami, ovplyvňujú životy mojich klientov, pomáha mi zorientovať sa v tom, kde asi môžu byť korene ich problémov, aké vývinové potreby nemali naplnené.

Čo je pre teba na tvoje práci ťažké, alebo najviac náročné? Ktorá kritika, či spätná väzba t'a (ak vôbec) v živote skutočne posunula ďalej?

Fúúú, zisťujem, že na túto otázku sa mi ťažko nejako jednoznačne odpovedá. Neustále u seba zachytávam nejaké svoje slabosti, limity a snažím sa s nimi pracovať. Niekedy nie som dost trpezlivá, inokedy neudržím na uzde túžbu blysnúť sa porozumením a hodím interpretáciu, ktorá sa vôbec do toho okamihu nehodí. Inokedy ma strhne „technická stránka“ a pozabudnem na emočné vyladenie. Niekedy túžim radiť a musím si dať pozor, aby som niekoho neprevalcovala. A občas zabudnem v tom celom vnímať seba a postarať sa o seba.

Na kritiku som citlivá, lebo som dlho trpela pocitom menejcennosti. Všetkých okolo seba som vnímať ako šikovnejších, krajších, múdrejších. Mala som pocit, že v ničom nevynikám, že som nezaujímavá

a priemerná. Takže kým som sa vo výcviku, vo vlastnej terapii a nejakými opakovanými úspechmi, ktoré som dokázala prijať, nezačala aspoň trochu so sebou cítiť OK, tak ma kritika zraňovala. Teda, nieže by som teraz skákala meter dvadsať keď ma niekto kritizuje, ale už ma skôr posúva, dokážem z nej čerpať. Alebo pri niektorých kritických výhradách si viem povedať, že no a čo, tak som taká a už iná nebudem.

Na to, aby som mala odvahu robiť to, čo robím, som skôr potrebovala porozumenie a povzbudenie. Pamätám si na jeden silný okamih, kedy som bola na seba hrdá. V Návrate som začínala a zavolali ma na letný pobyt pre náhradných rodičov. O niečom som tam s nimi diskutovala a po diskusii niektorá z náhradných mám povedala kolegyniam: „Toto Návrat spravil dobrú kúpu.“ Veľmi mi to dodalo energie znova sa postaviť pred ďalších ľudí, prekonať ostýchanosť a neistotu.

A pri práci s klientmi to boli supervízie, či už individuálne alebo skupinové. A debaty s kolegyniami, kolegami. Rozoberanie kazuistik a zážitkovosť na výcvikoch. Málakedy som sa odvážila povedať svoj názor, ale potešilo ma, keď som sa dozvedela, že keby som sa ho odvážila vysloviť, neutržila by som hanbu.

Viem, že máš rada umenie, čítaš knihy, občas píšeš básne, pozeráš filmy a zdá sa mi, že aj rada cestuješ, respektíve spoznávaš iné krajiny. Ktoré postavy, či už z filmu, divadla, alebo beletrie pre teba stelesňujú niečo veľmi prítlačlivého, alebo cenného? Ktoré krajiny si si obľúbila a čím t'a zaujali?

Prítlačlivými sú pre mňa samotné filmové príbehy, nemám obľúbenú postavu. Ale ba, mám. Teraz som sa namotala na kráľovnú Viktóriu, pozerám seriál. Ale väčšinou pozerám filmy na filmových festivaloch, takže nemám celkom prehľad o kinohitoch. Film musí byť pre mňa uveriteľný a aj dobre remeselné spravený. Dobrý scenár, réžia, kamera... Mám veľmi rada severské filmy, v ktorých sa neskutočne mieša humor a ťažké životné situácie. Aj britskú sociálnu drámu. Tá je veľmi uveriteľná. Niekedy mám pocit, že pozerám dokument. Som rada, že ma prizvali k cyklu Duša a film, ktorý robí Liga za duševné zdravie. Občas moderujem diskusiu k filmom, ktoré sú o deťoch. Spojili sa tak moja láska k filmu a profesia.

Rada čítam súčasnú slovenskú prózu. Kompaniková, Šikulová, Rozenbergová, Staviarskeho. Páčila sa mi aj Lucia Piusi. John Irving - toho som hltala radom. Viac som prečítala už len od Terryho Pratchetta. Jeho Zemeplocha je skrátka pre mňa top. Opakovane po nej siaham, keď nevládzem čítať nič iné. Je zábavná, múdra, mám v nej obľúbené postavy: Bábi Zlopočasnou, kapitána Elánia, Karotku, lorda Vetinariho. No, každá postava má svoje vlastnosti, pre ktoré ich znova rada vyhladávam.

Divadelná hra, ktorú som videla opakovane, sa žiaľ, už nehrá - Ionescove Stoličky v podaní pani Milky Vášaryovej a pána Emila Horvátha. A Tančiareň, Shirley Valentine - aj so Zuzanou Krónerovou aj so Simonou Stašovou. A Mikve som tiež videla v slovenskom aj českom našťudovaní. Obe boli vynikajúce. A tak



d'alej. Záznam z opery La Traviatta s Annou Netrebko z Mnicha.

Užstým vymenovávaním skončím, lebo by to bolo dlhý zoznam. Ešte som vôbec nespomenula hudbu a textárov. Niekedy inokedy sa môžeme aj o tom porozprávať.

A krajiny? Taliansko. Jednoznačne. Ľudia, miesta, jedlo, všetko. Troška sa začalo dotáhať Holandsko, ale Taliansko je pestrejšie. Holandsko je pre mňa dobrá krajina na každodenný život, Taliansko na dobrú náladu.

Aké máš plány do budúcnosti? Alebo sa opýtam ako kouč, ktoré tri body sú alebo môžu byť najdôležitejšie na tvojom pomyselnom zozname úloh pre najbližších 10 rokov?

Desať rokov? Blázníš? O desať rokov už asi budem mať dôchodkový vek. Takže by som sa ho chcela v zdraví a dobrej kondícii dožiť. Chcem sa o seba starať tak, aby som raz dobehla svoje vnútené, keď sa budú chcieť so mnou naháňať.

Ty si asi chceš vedieť niečo pracovné, že? Nestraťť väšň. Byť stále zvedavá a schopná vnímať nové veci. Dostatočne trpieť sebareflexiou. Udržiavať vzťahy s ľuďmi, o ktorých som tu už hovorila.

Posledná otázka. Často sa pri našich stretnutiach rozprávame o systémoch a organizáciách v ktorých pracujú ľudia ktorých učíme. Obom nám záleží na

tom, aby sa zlepšovala kvalita práce a spolupráce v kontexte pomáhajúcich profesií. Ak by si mala kúzelnú paličku a mohla zmeniť niečo v systémoch, v ktorých pracuješ, čo by to bolo?

Jééj, naše kuchynkové rozhovory. Podľa mňa je dôležité, aby systémy boli definované jasným cieľom a aby sa od neho nevychyľovali. Stáva sa, že niečo vznikne aby bolo klientom dobre a postupne sa nenápadne ale isto dostávajú do popredia potreby zamestnancov a systém sa mení tak, aby vyhovoval predovšetkým im. Vyváženosť je dobrá. Ak sa majú profesionáli starať o klientov, musia byť v pohode, ale ich pohoda nie je cieľom. Je prostriedkom.

Smutno mi je, keď vidím, že systémy, organizácie stagnujú. Niekam sa dostanú, lebo všetci sa usilujú aby to bolo dobré. A keď už sú spokojní, tak zastanú. Neuvedomujú si, že sú súčasťou živých procesov, že zmena je zákonitá. Namiesto toho, aby ju uchopili a použili na rast, tak sa jej bránia, lebo ju považujú za ohrozujúcu. A tí, ktorí zmeny prinášajú nerozumejú manažmentu zmeny. Málokde je pestovaná kultúra vnútornej kritiky. Tak to by som zmenila.

Ďakujeme ti za rozhovor, ocenenia a vážime si ťa úprimne, odborne aj ľudsky. A správa pre čitateľov a čitateľky: stretnúť Zuzku Zimovú môžete napríklad na výcviku Práca s rodinou a vzťahová väzba už v roku 2020.

Inšpirácia pre prax

Komunikácia bez slov

Inšpirované aktivitou Anne-Marie Aubert. Teória aktivity sa opiera o telový prístup k supervízii (prácu Eline Torunquist 'Movement and Interaction: The Sherborne Approach and Documentation') a teóriu všímavosti.

Cieľ

Tento nástroj či cvičenie možno použiť na niekoľko účelov:

- Dosiahnuť, aby si ľudia v skupine lepšie uvedomovali sami seba - a toho druhého vo vzťahu;
- Vzájomné spoznávanie sa; zábavu;
- Prežívanie, reflektovanie a ocenenie rôznorodosti;
- Posilnenie telesného vnímania;
- Vedieť komunikovať bez slov, viesť a udržiavať komunikáciu.

Potrebný materiál a podmienky

Dostatok priestoru na pohyb a pozorovanie; flip chart alebo tabuľa; stoličky na sedenie v kruhu; zvonček na signalizovanie, čas: 45-60 minút, veľkosť skupiny: 8-32 (približne) ľudí. Keďže sú potrebné dvojice, možno sa bude musieť zapojiť aj supervízor. (Keď sa zapojí, bude vedieť na základe svojich skúseností lepšie odhadnúť potrebný čas na každý krok.)

Inštrukcie

- Krok 1 - verbálna informácia od supervízora:

'Chcem vás pozvať do tichého cvičenia, kde budete prežívať, reflektovať a zdieľať rozličné inštrukcie, ktoré vám budem dávať.' (Poznámka: Dôležité je pozvať, nie nariadiť a je možno povedať NIE a potom odísť z miestnosti na určitý čas.)

- Krok 2 - demonštrácia: 'Najprv mi dovoľte ukázať, čo treba robiť. Potrebujem dobrovoľníka, ktorý by predviedol cvičenie so mnou. (Jeden sa prihlási.) Ako sa voláš? Teraz sa postavíme oproti sebe - dosť blízko na to, aby sa naše dlane dotkli. Zavrieme oči a začneme spoločne hýbať rukami.' Supervízor a dobrovoľník chvíľu pohybujú rukami so zavretými očami, potom skončia a otvoria oči. Supervízor odstupí a poďakuje dobrovoľníka: 'Ďakujem ti za ochotu!'

Opis krokov

- Krok 1: 'Utvorte dvojice a robte to isté mlčky asi 3 minúty.' Zvonček signalizuje verbálne zdieľanie cvičenia vo dvojiciach.
- Krok 2: 'Opakujte cvičenie s tým istým partnerom a snažte sa sústrediť na zmeny vo vzorcoch. Kedy vediete a kedy nasledujete? Čo sa stane, keď to zmeníte? Pamätajte: Nič nehovorte - len robte a prežívajte.' (Asi 2 minúty). Zvonček ohlási verbálne zdieľanie vo dvojiciach.
- Krok 3: 'Zmeňte partnera a urobte to isté ešte raz (2 minúty) a porozprávajte sa.'



- Krok 4: 'Skupina sa rozdelí na dve polovice, pričom dvojice ostanú zachované. Polovica skupiny bude robiť cvičenie znovu a druhá bude pozorovať. Potom sa vymeníme. Začnite robiť a začnite pozorovať.' (2 minúty) Zvonček ohlásí rozhovory v dvojiciach - tí, čo pozorovali a tí čo robili cvičenie. 'Zmena - robte a pozorujte.' Zvonček ohlásí rozhovory dvojíc zložených z vykonávateľa a pozorovateľa.

Otázky do reflexie

Všetci sedia v kruhu a rozprávajú sa (môžu si robiť poznámky o dôležitých témach, ktoré sa pri rôznych krokoch objavili)

- Aké bolo prvé kolo? (Spoznávanie druhého)
- Druhý krok: Uvedomovali ste si vzorce a zmeny viac, viac ste skúmali? (Už ste trochu partnera poznali)
- Tretí krok: V čom bol rozdiel, keď ste zmenili partnera? Akým spôsobom?
- Štvrtý krok: Pozorovať - byť pozorovaný. V čom bol rozdiel? Bol rozdiel v tom, keď ste boli pozorovaní? Pozorovať - interpretovať - potvrdzovať?

Hry a aktivity

Koleso 4 rol

Inšpirované prácou Kaidi Peets. Tento nástroj vznikol na základe rol opísaných v 'A Kick in the Seat of the Pants: Using Your Explorer, Artist, Judge, and Warrior to be More Creative' (Roger von Oech). Nástroj pomáha analyzovať, nakoľko sme tvoriví; aké sú naše slabé a silné stránky s ohľadom na tvorivosť a realizáciu; ako byť tvorivejší a úspešnejší pri realizovaní nápadov a uskutočňovaní svojich snov. Podľa Rogera von Oecha možno pristupovať k tvorivosti systematicky pomocou 4 rol v nás: výskumníka, umelca, sudcu a bojovníka.

Cieľ

- Zvýšiť uvedomovanie si seba a precvičiť sebareflexiu;
- Rozvoj tvorivosti a zručností potrebných pri úspešnej realizácii (nových) nápadov.

Potrebný materiál a podmienky

Pracovné hárky a perá, čas: 90 min, príprava: vytlačte pracovné hárky.

Inštrukcie

1. Prehľad rol. Lektor uvedie teóriu 4 rol podľa Rogera von Oecha: Keď treba hľadať nové informácie, mali by sme si osvojiť myseľ výskumníka. Výskumník zbiera informácie, t.j. surový materiál pre tvorivosť, tak, že opustí vyšľapanú cestu, obzerá sa a snorí vôkol atď. Umelec prevezme od výskumníka surový materiál a spracuje ho novým spôsobom. Hrá sa s materiálom, kladie si otázky čo, keby, porušuje pravidlá, pozerá sa na veci odzadu, pridáva a uberať atď. Sudca prevezme umel-

lné témy do diskusie: dotyky v supervízii, telový prístup ako perspektíva, komunikácia, ako sú podávané inštrukcie, oči zavreté, hranice atď.

POZNÁMKY: Pri dávaní inštrukcií po anglicky skupine, ktorej materinský jazyk je iný, môže byť vhodné nechať účastníkov rozprávať sa medzi sebou vo svojom jazyku. To je ťažšie pre supervízora, ak má rozumieť reflexiám vo dvojiciach. Môže to tiež sťažiť záverečné reflexie vo veľkej skupine na konci. Ak je rámec telového prístupu jasný, reflexiu v kruhu na záver možno aj vynechať. Reflexie v kruhu možno tiež urobiť po anglicky alebo ich povedie niekto, kto rozumie domácejmu jazyku účastníkov.

Tento nástroj možno rozšíriť pridaním iných inštrukcií počas cvičenia. Tu je niekoľko možností: zamerať sa na to, ako stojíte, na dych, na rozsah aktivity / kreativity atď. Možno ho tiež zúžiť tak, že sa urobí len prvý a druhý krok alebo až po tretí a štvrtý. Rozhovory a reflexie možno tiež robiť v kruhu v celej skupine aj medzi jednotlivými krokmi.

cove nápady a určuje, či sú praktické a dobre načasované. Jeho úlohou je rozhodnúť, čo sa má s týmito nápadmi urobiť. Môže nápady zavrhnúť, poslať ich naspäť výskumníkovi alebo umelcovi na revíziu alebo ich poslať bojovníkovi na vykonanie. Úlohou bojovníka je realizovať sudcom schválený nápad. Úlohou bojovníka je prekonať odpor, byť odvážny, eliminovať výhovorky a urobiť všetko, čo je potrebné na dosiahnutie cieľa.

2. Sebahodnotenie. Lektor rozdá pracovné hárky a každý účastník hodnotí na škále 0-10 nakoľko má v sebe výskumníka, umelca, sudcu a bojovníka, a to tak, že na príslušnej osi urobí krížik.
3. Skupinová práca. V trojiciach sa účastníci porozprávajú:
 - ktorá rola im sedí a čo presne robia, že majú úspech v tejto role;
 - ktoré roly im nesedia a prečo (t.j. ťažkosti v každej role);
 - odporúčania v jednotlivých rolách;
 - ako vnímajú ostatných členov skupiny v týchto rolách (t.j. vzájomná spätná väzba o rolách).
4. Rozhovor a reflexia vo veľkej skupine.

Opis krokov

Prehľad rol (15 min) + sebahodnotenie (5 min) + skupinová práca (50 min) + rozhovor a reflexia vo veľkej skupine (20 min)

Otázky do reflexie

- Ako možno využiť koleso 4 rol vo vašej práci? Na-



- príklad ak ste kouč v individuálnom a skupinovom koučovaní?
- Ako roly ovplyvňujú skupinovú dynamiku?
- Ako sa líši vnímanie ostatných členov od vášho vlastného hodnotenia?
- Aké sú pasce týchto rol?
- Ako možno každú rolu rozvíjať?

Akcie a podujatia

15. - 16. októbra 2019

Práca so skupinou

Skupina v systéme organizácie, podporné, preventívne, poradenské a terapeutické skupiny - druhý modul

Séria troch workshopov o skupinovom procese pokračuje v októbri dvojdňovkou o špecifikách preventívnych, poradenských a terapeutických skupín. Počas workshopu budeme skúmať to, ako sa vytvárajú kontrakty so skupinou, spoznáme špecifiká vedenia skupín, ktoré sú súčasťou rôznych organizačných rámcov, budeme sa venovať práci s motiváciou účastníkov, indikáciami aj kontraindikáciami vhodnosti skupinovej práce. Detailne sa pozrieme na špecifiká práce s detskou a adolescentnou skupinou.

10. - 11. decembra 2019

Práca so skupinou

Zážitkové skupiny, tréning, koučovanie a facilitácia - tretí modul

Posledný zo série troch workshopov o skupinách bude zameraný na zážitkovú prácu v kontexte rozvoja ľudí. Budeme skúmať to, ako sa v skupinách deti aj dospelí učia, aj to, čo potrebujú k tomu, aby sa vytvoril priestor pre zážitkové, interaktívne a tvorivé aktivity. Pozrieme sa na to v čom sa odlišuje koučovanie v skupine od koučovania skupinou, čím sa odlišuje tréning od facilitácie a ako využívať tieto metódy účelne a účinne. Na konci workshopu dostanete certifikát za všetky tri diely našej skupinovej ságy a budete mať jasno v tom akým vedúcim skupiny ste a akým by ste chceli byť.

10. - 11. októbra 2019

Efektívny pomáhajúci rozhovor

- prvý modul vzdelávania

Tri dôvody prečo si vybrať tento workshop?... pretože viesť rozhovor, ktorý naozaj pomáha, nebýva jednoduché ... na workshope uvidíte rôzne formy pomáhajúcich rozhovorov. Precvičíte si náročné a ťažké rozhovory s deťmi aj dospelými, spoznáte seba v akcii a dostanete odpovede na všetky otázky spojené s tým čo robiť, aby sme boli efektívni pomáhajúci pracovníci... Efektívny pomáhajúci rozhovor je prvým modulom zo série akreditovaného vzdelávania pre rezort školstva, takže okrem obsahu a formy si prídu na svoje aj tí, ktorí pracujú v školstve a chceli by si zvýšiť plat. Workshop je naša lasika. S Ivanom ho robíme 38 x a vždy inak.

22. - 23. novembra 2019

Práca s emóciami v poradenskom procese

- druhý modul

Dvojdňový workshop „Práca s emóciami v poradenskom procese“ ponúka priestor pre nácvik zručností, ktoré nám pomáhajú efektívne pracovať pri identifikovaní emočného prežívania, jeho explorácii, aj pri neutralizácii silných emócií. Na emócie sa pozrieme z evolučného, psychodynamického, humanistického aj socialno-konstruktivistického hľadiska, ale hlavne prakticky. Naš kamarát hovorí, pracuješ tak ako sa cítiš, takže pod'te sa s nami cítiť dobre. Je to druhý modul základného vzdelávacieho cyklu Coachingplus.

17. - 18. decembra 2019

Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore

- tretí modul vzdelávania

Stretávate sa vo svojej práci so situáciami, keď musíte pracovať s ľuďmi, ktorých ku vám poslal niekto iný, pričom oni sami nechcú? Vyplýva vám z vašej pracovnej pozície nutnosť pracovať s klientmi, ktorí sú vo vašej organizácii nedobrovoľne? Často sa pri práci nachádzate v slepej uličke - klienti nehovoria o podstatnom, zamlčávajú niektoré dôležité veci, odbiehajú od témy, neplatia, chodia neskoro...? Dvojdňový workshop „Práca s nedobrovoľným klientom a klientom v odpore“ ponúkne priestor pre diskusiu, nácvik zručností a prácu s kontextom v situáciách keď klient nechce, alebo nemôže spolupracovať. Tretí modul a zároveň zakončenie vzdelávacieho cyklu.

Coachingplus
Cabanova 42
841 02 Bratislava

Vladimír Hambálek Mgr.
vladimir@coachingplus.org
Mobil: 0905 323 201

Ivan Valkovič PhDr.
valkovic@coachingplus.org
Mobil: 0903 722 874