

Příběh jako nástroj pomáhajícího rozhovoru

Příběh jako pomocník

Mgr. Jana Divoká



„Žijeme ve světě plném příběhů, jen si toho nejsme vždy vědomi.“

(Patrick Addai)

„Pokud svůj život nezměníte v příběh, stanete se jen součástí příběhu někoho jiného.“

(Terry Pratchett)

„Každý lidský příběh je zajímavý. Tedy takový, který je vyprávěn svobodně a otevřeně, s důvěrou. Stává se, že některý příběh ve vás zůstává jako těžký balvan, nemůžete na něj přestat myslet. Takové obvykle vyprávějí lidé, kteří prožili skutečnou bolest spojenou s neuvěřitelnou nespravedlností. Ale je na to lék: když ten příběh vyprávíte dál, neupadne v zapomnění. Je fascinující, jak jsou tyto nejzajímavější vypravěči úžasně vyrovnaní. Necítí nenávist, jejich čisté svědomí jim umožňuje dělat si z věcí legraci. Umějí odpustit.“

(Mikuláš Kroupa)

„Když je silný příběh, může se stát zázrak.“

(Václav Kopta)



Co je pomáhající rozhovor?

Rozhovor vedený mezi pomáhajícím pracovníkem a klientem (dítětem).

Pomáhající pracovník = taxikář, majitel vlastního taxíku, který umí ovládat, vyzná se v mapě života, ale přesto potřebuje, aby mu klient řekl adresu, na kterou jej má dovézt.

(Pomáhající pracovník je trpělivý taxikář a dokáže klientovi pomoci si vzpomenout, kam by rád dojel.)



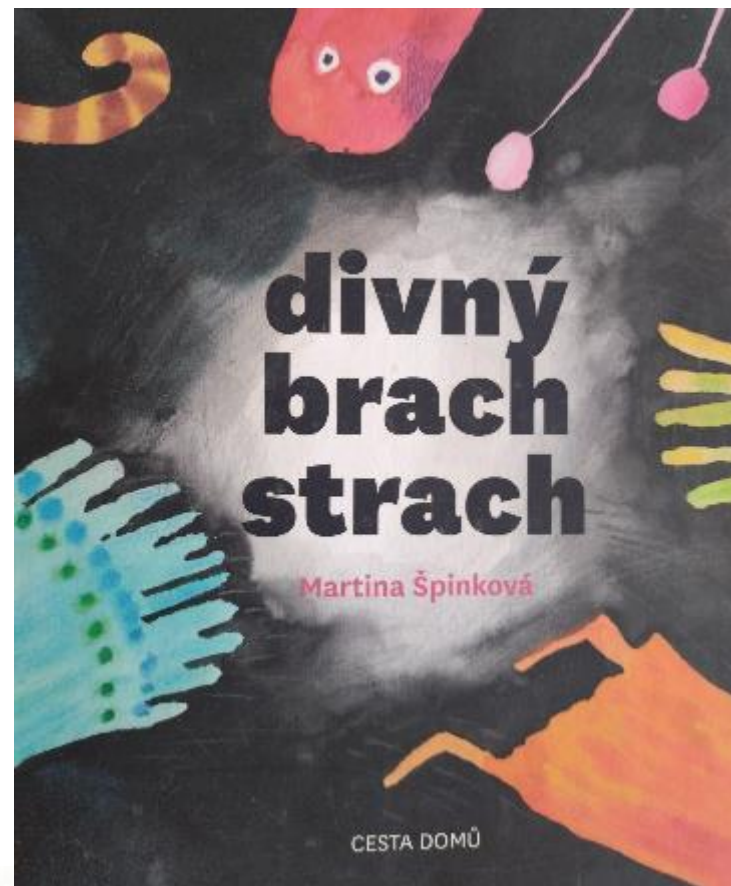
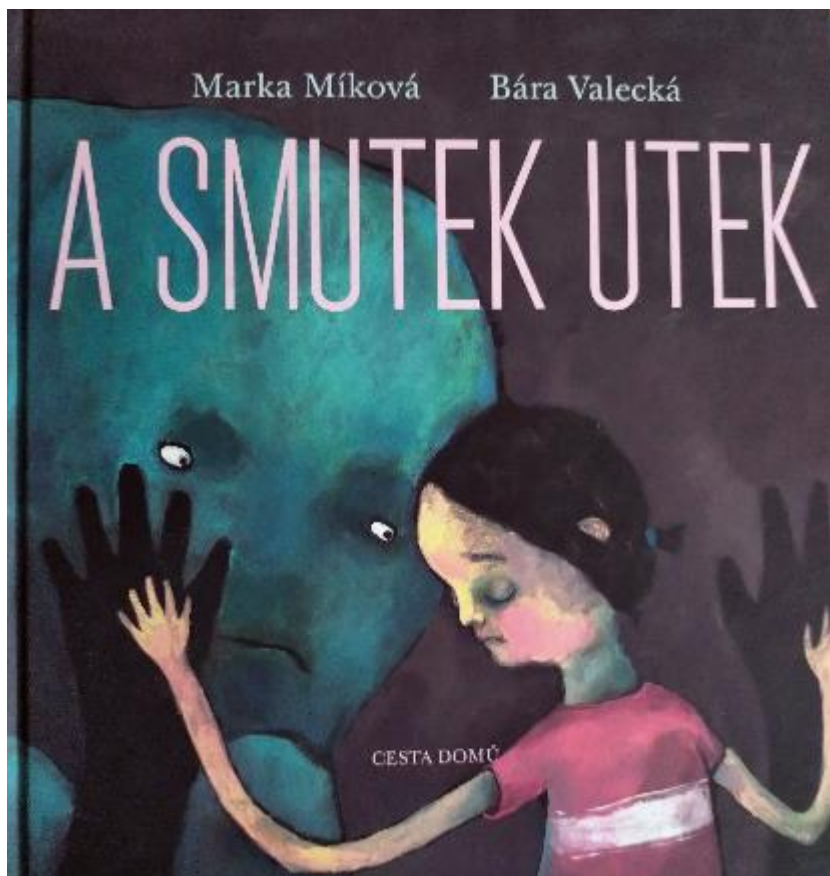
Příběh jako pomocník
pomáhajícího rozhovoru

Příběhy pomáhají...

- **ve změně pohledu na vlastní životní příběh** – nalézání osvobozujících příběhů z tíživé minulosti
- **jako vzor pro praktický život** - ukazují možná řešení, možnou změnu chování, nabízejí přerámování pohledu na různé situace, podporují v nalézání alternativních, netradičních řešení problémů, podporují zmocnění se v náročné situaci

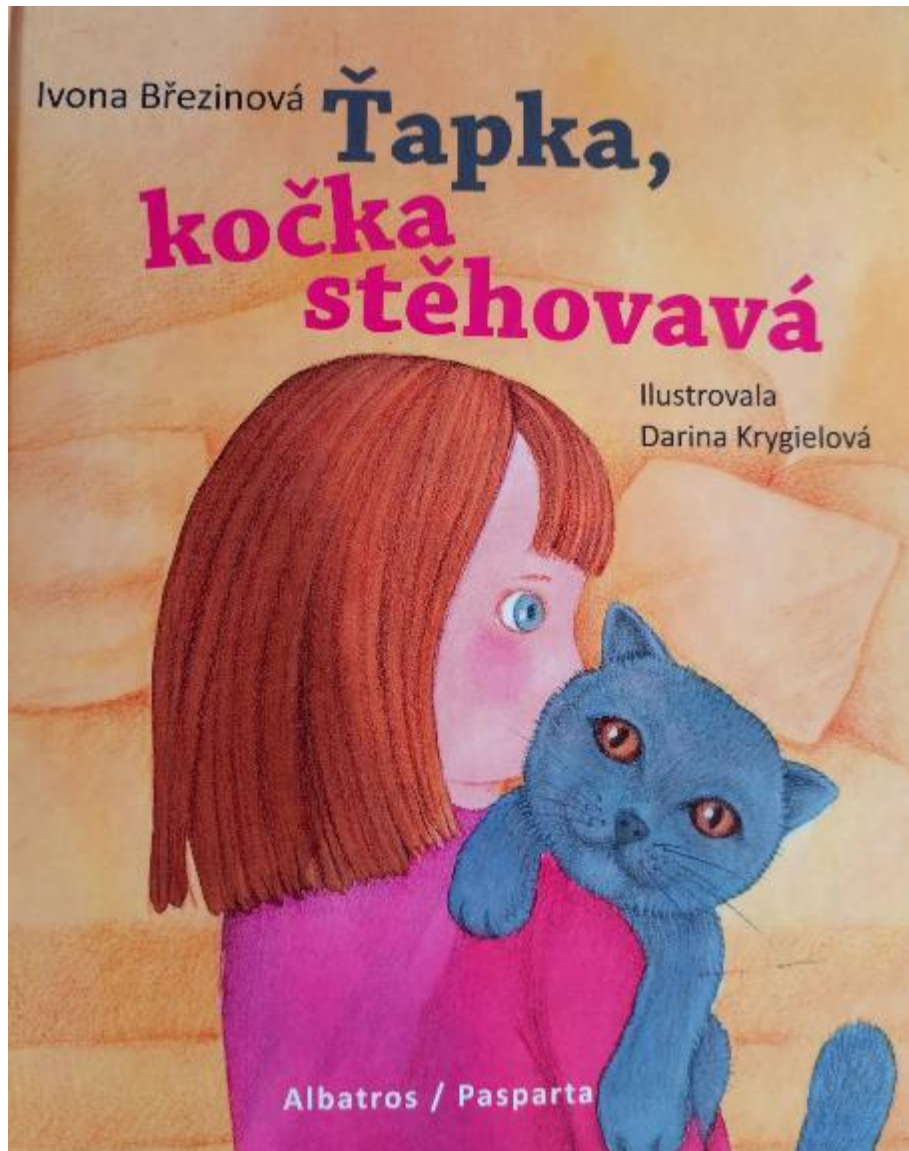


Příběhy pomáhající s emocemi...

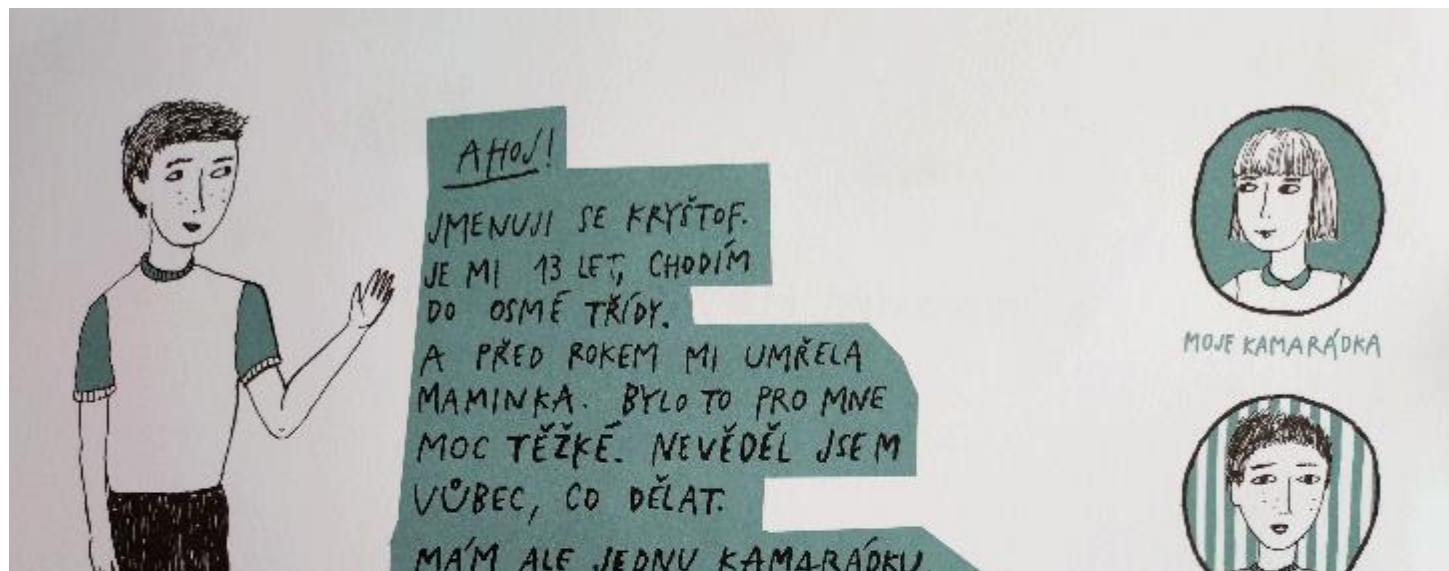


Smutky jsou různé. Klučičí a holčičí, malé a velké, vysvětlitelné a nevysvětlitelné, důvodné a bezdůvodné, příjemné a nepříjemné... ale všechny smutky jsou vlezlé. Vlezou do člověka a pak se v něm usadí. Někdy nakrátko a někdy na pěkně dlouho. Některé ho drží pod krkem a skoro ho dusí, některé jen tak lechtají v břiše a ty nejhorší berou světu barvy a slovům význam a srdci naději.

Příběhy pomáhající v náročných životních situacích...



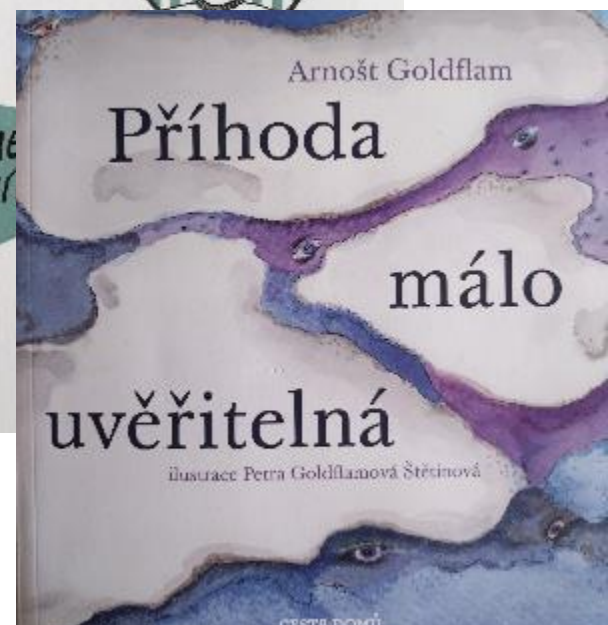
Příběhy pomáhající v nejnáročnějších životních situacích...



MOJE KAMARÁDKA



...TAKY STALO, A TA MI
...OHLA. VÍM, ŽE I TOBĚ
...EL. JESTLI CHCEŠ, MOŽEME
...TĚTO KNÍŽCE SPOLEČNĚ PAVI



Příběhy pomáhající v nemoci...





Příběhy pomáhající k pochopení situace dětí v NRP ...

... i vlastní příběhy pomáhají!

Narativní psychoterapie - postmoderní způsob práce, který vychází z práce Michaela Whitea a Davida Epstona a mj. je založený na metafoře „narace“ a „sociální konstrukce“.

„Když používáme narativní metaforu, přivádí nás to k pohledu na život lidí jako na příběh a k takovému způsobu práce, abychom jejich životní příběhy vnímali jako smysluplné a naplňující. Metafora sociální konstrukce nás upozorňuje, že se sociální, interpersonální realita každého člověka vytvářela při interakcích s ostatními lidmi a institucemi, a tudíž bychom se zaměřovali na to, jaký má sociální realita vliv na smysl lidského života.“

(Freedman, J.; Combs, G. Narativní psychoterapie, Portál, Praha 2009, str. 19)

Teorie literární vědy aneb 9 zápletek...

Ze zápletky vyplývá motivace - někdo nebo něco brání hrdinovi v cestě za určitou hodnotou.

- Boj o přežití (např. těžké dětství)
- Boj o moc a vliv
- Touha po zisku
- Sklon k nemorálnímu (asociálnímu) chování
- Snaha po hledání partnera, přátel (nebýt sám)
- Hledání spravedlnosti
- Potřeba uznání, obliby
- Touha po návratu k něčemu, co jsem ztratil
- Vrozená mizantropie (uškodit, nesnášet, bojovat za každou cenu)

Kterak krtek ke kalhotkám přišel?



Jak se stalo, že se
dnes spolu tady
setkáváme?

Byl jsi včera ve škole
hodný?

Jak se stalo, že jsi dnes
ve vyučování dokázal
udržet pozornost?

Vlastní příběhy v pomáhajícím rozhovoru

... jsou možnosti k netradičnímu prozkoumání krajin našeho života, uvědomění a vnímání sama sebe z různých perspektiv

... pomohou s identifikací potřeb a přání klienta i jeho silných stránek, zdrojů (ke změně)

... umožňují se podívat na bolavá místa s jistým nadhledem

... umožňují pracovat s problémem v externalizované podobě (oddělené od klienta)

...

Co je externalizace?

Externalizace je způsob osvobozující konverzace, která vede k oddělení dítěte od problému.

- Umožňuje obvinít problém
- Vidět a rozvíjet neproblematické stránky povahy dítěte
- Dítěti pomáhá vidět samo sebe v lepším světle
- Dává hodnotu boji proti problému
- Dítě se může projevit jako hrdina

„Dítě není problém. Problém je problém“.

Krajiny pro konstrukci reality...

KRAJINA UDÁLOSTÍ

Čím klient žije?

Zápletky, posloupnosti událostí, osoby, neproblémové části života – co ho baví, čím ještě žije?

KRAJINA VÝZNAMU

Jak se mu v tom žije a co si o tom myslí? Význam událostí pro klienta, efekty, dopady, hodnocení a jeho důvody-odkud se berou, jeho přesvědčení.

KRAJINA SNŮ A PŘÁNÍ

Čím by chtěl žít?

Preference, přání, představy, budoucnost, co chce místo toho, co nechce?

KRAJINA SCHOPNOSTÍ

Co mu jde?

Schopnosti, dovednosti, co mu jde a vidí on i ostatní?

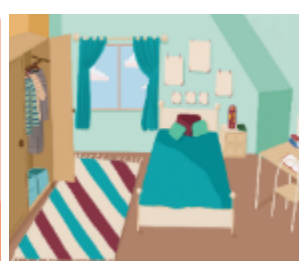


*Techniky podporující vyprávění
vlastních příběhů...*

Pomůcka „Divadlo“

- Příručka pro práci s terapeutickým balíčkem
- Sada ilustrovaných karet, postaviček a symbolů předmětů jako nástroj pro vedení rozhovoru s dítětem
- Sada karet s emocemi a pocity
- Pracovní listy s úkoly pro děti
- Soubor předloh pro práci s dětmi
- Doplnkové elektronické materiály







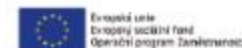




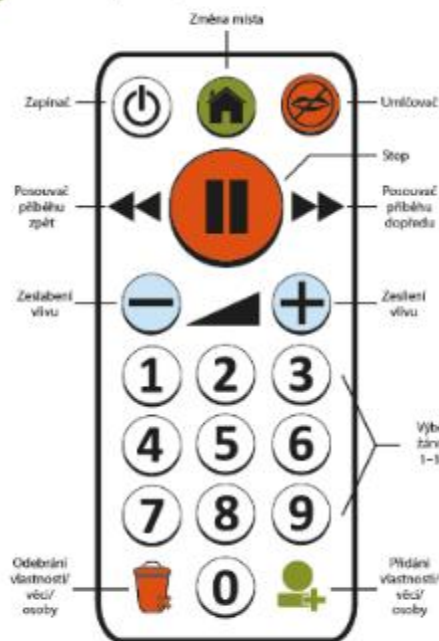
Teploměr



Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, Úřad vlády ČR, Operační program Zaměstnanost, MŠMT, Úřad vlády ČR, Evropská unie



Ovladač na příběhy



STRACH	HNĚV	SMUTEK	RADOST, ŠTĚSTÍ, LÁSKA	ÚDIV
bezbranný/á	naštvaný/á	bezmocný/á	bezstarostný/á	nadšený/á
nejistý/á	nedůvěřivý/á	beznadějný/á	blažený/á	natěšený/á
nepřičetný/á	nenávidný/á	depresivní	citlivý/á	obdivuhodný/á
nerozhodný/á	nespravedlivě nařčený/á	lítostivý/á	dobře naladěný/á	obdivující
nervózní	podezíravý/á	nešťastný/á	dojatý/á	očekávající
nesoustředěný/á	podrážděný/á	osamělý/á	důvěřující	překvapený/á
ohrožený/á	podvedený/á	plný/á bolesti	hravý/á	šokovaný/á
ochromený/á	protivný/á	poražený/á	jako v ráji	udivený/á
pod tlakem	rozhněvaný/á	prázdný/á	klidný/á	vzrušený/á
přetěžovaný/á	rozladěný/á	pronásledovaný/á	laskavý/á	zvědavý/á
rozrušený/á	rozzuřený/á	rozbolavělý/á	láskyplný/á	zvídavý/á
v panice	urazený/á	skličení/á	milovaný/á	
vyděšený/á	vzteklý/á	smutný/á	milující	
vyplašený/á	závistivý/á	steskuplný/á	nadějeplný/á	
vystresovaný/á	žárlivý/á	zdrčený/á	nadšený/á	
zmatený/á		zklamaný	něžný/á	



PRACOVNÍ LISTY PRO DĚTI

KOPÍROVATELNÉ PŘEDLOHY



Mgr. Jana Divoká • Mgr. Nikola Hanyšová

Grafické zpracování:
Jiří Divoký



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

PŘÍRUČKA PRO PRÁCI

s edukačně-terapeutickým balíčkem

Mgr. Jana Divoká
Mgr. Petra Flemrová
Mgr. Juraj Málík a kol.

rozum
a cit
pro školy



Příběh O čarodějnici a její kočce...



Příběhy z pískoviště
a jiné...

Sebeúcta...

Bazální příběh o tom, kdo jsem?

Odpovídá na otázku – Jsem zde na světě
správně – vítaný/á. Jsem dost dobrý?

Ošidili mě? Ukřivdili mi?



Každý člověk dělá v danou chvíli to nejlepší, co umí. A to i když to dělá (a možná i jen z našeho pohledu) špatně.

„Květiny jsou slabé. Zabezpečují se, jak dovedou. Myslí si, že jsou strašné, když mají trny....“

(A. de Saint-Exupéry, Malý princ)

Děkuji za pozornost...

Mgr. Jana Divoká
info@janadivoka.cz
+420 603 347 250
www.janadivoka.cz