

Co je skupinová terapie

Skupinová terapie je prostor, kde se můžeš pravidelně setkávat s dalšími dospívajícími (většinou pěti až šesti) a dvěma terapeuty.

Na skupině mluvíme o různých tématech, hrajeme hry, přehráváme scénky nebo třeba relaxujeme. Sdílíme spolu těžkosti, ale také radosti, posilujeme sebedůvěru a vzájemně si tu dospívající předávají rady a zkušenosti.

Často se totiž stává, že ostatní na skupině zažívají velmi podobné situace jako ty.

Skupina ti pomáhá rozumět více sobě, druhým lidem nebo situacím, které zažíváš.



Jak u nás probíhá terapie

Skupina probíhá jednou týdně, běžně odpoledne po škole. Jedno setkání trvá 60 minut. Na skupině se sejdeme celkem 10krát. Na prvním setkání se seznamujeme a domlouváme se společně na tom, čemu bychom se mohli věnovat. Nikdo tě na skupině nebude do ničeho nutit.

Terapeuti se naopak snaží vytvořit takové prostředí, které je bezpečné a důvěrné. I proto zde nastavují základní pravidla, která slouží k tomu, aby se zde všichni cítili dobře. Během dalších setkání mluvíme o tom, na čem se skupina domluví.

Na posledním setkání nás pak čeká párty, na kterou připravíme i drobné občerstvení. Společně zhodnotíme, jak ti na skupině bylo, a rozloučíme se.



Pokud máš nějaké otázky ke skupině, nebo ti něco není jasné, můžeš poprosit rodiče, aby si o tom s tebou více promluvili. Také je možnost se na první skupině na cokoli zeptat terapeutů.



Čím se často na skupinové terapii zabýváme

Na skupině se věnujeme tomu, co tebe a další dospívající zajímá. Máme zkušenost, že mezi častá témata patří:

- **sebevědomí, sebedůvěra, vlastní identita;**
- **emoce** – porozumění svému prožívání, silné emoce (zejména vztek, smutek, úzkost, nervozita či tréma, pocity osamění);
- **komunikace** – jak začít rozhovor či jej vést, o čem s druhými mluvit, jak být součástí skupiny lidí (např. ve třídě);
- **situace okolo mne** – porozumění jednotlivým situacím, které zažíváš; škola – vztahy se spolužáky a učiteli, stres ze známek, šikana a provokace;
- **rodina** – vztahy s rodiči a sourozenci, „boje“ s rodiči, domácí povinnosti;
- **kamarádké vztahy** – jak takový vztah vytvořit či udržet;
- **romantické vztahy** – téma lásky.

NAUTIS

Národní ústav
pro autismus, z.ú.

Terapeutické a sociálně rehabilitační středisko

Národní ústav pro autismus, z. ú.
(NAUTIS)
Na Truhlářce 24, Praha 8 180 00
terapie@nautis.cz
+420 777 703 417

Skupinová terapie

