

## Co je skupinová terapie

Na skupinové terapii se budeš pravidelně setkávat s dalšími dětmi (4 až 6 dětí) a dvěma terapeuty. Můžeme si povídat o různých tématech, jako je kamarádství, šikana a zvládání provokace, pocity a další.

Také hrajeme hry, přehráváme si scénky, sledujeme videa nebo třeba trénujeme spolupráci. Můžeš tu zažít, že i ostatní děti baví podobné věci jako tebe nebo že si podobně jako ty s něčím nevědí rady.



Terapeuti ti pomáhají rozumět více sobě, druhým lidem nebo situacím, které zažíváš.

Skupina probíhá jednou týdně. Jedno setkání trvá 60 minut a probíhá odpoledne, obvykle po škole. Na skupině se sejdeme celkem 10krát.

Nejdříve se s ostatními seznámíš. Pak si povíme, co všechno budeme společně dělat. Ve skupině si vymyslíme vlastní pravidla. Pravidla nám poslouží k tomu, aby nám spolu bylo dobře. Důležité je, že tě nikdo nebude nutit říkat nebo dělat věci, které nechceš.

Na konci každého našeho setkání můžeš dostat nějakou maličkost jako odměnu za vynaloženou snahu a svou aktivitu. Může to být třeba sladkost nebo nálepka.

Na posledním setkání nás čeká párty, kde si dáme dobrotu a rozloučíme se spolu. Za svou snahu a dobrou práci můžeš na závěrečné oslavě dostat také malý dárek, třeba hračku, hru, výlet nebo návštěvu své oblíbené restaurace, kina či aquaparku.

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 budeme věnovat tomu, co tebe a další děti zajímá, budeš mít možnost říci, co si myslíš, a poslechnout si názory ostatních.

Mluvíme například o těchto tématech:

- **Kamarádství:** Jak poznám, že se mnou někdo kamarádí, jak si kamarády získat.
- **Pocity:** Co to je, jak je umím rozpoznat a zvládnout, např. velký vztek, smutek nebo strach.
- **Šikana a provokace:** Zda umím poznat rozdíl a zda vím, co s tím dělat.
- **Spolupráce:** Jak se mi daří s ostatními dojít k řešení situace.
- **Komunikace:** Jak říci, co chci, a jak rozumět tomu, co říkají ostatní.
- A další.

# 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

