Coachingplus

Obsah news

- Téma: Práca s deťmi v kontexte práce s rodinou
- Inšpirácia pre prax: supervízna aktivita o psychologickej vzdialenosti v trojstranných dohodách
- Hry a aktivity: problémy s koordináciou riešenia úloh a problémov v tímoch

Obsah

Práca s deťmi v kontexte práce s rodinou 2

Inšpirácia pre prax 7

Skúmanie skrytej dohody

Hry a aktivity 8

Problém s riešením problémov v tímoch

Akcie a podujatia 10

Práca s deťmi v kontexte práce s rodinou

Ak pracujete s pármi a rodinami, ale inými, širšími systémami, je nutné osvojiť si kompetencie práce s dieťaťom a adolescentom, pretože mnoho problémov indikovaných do rodinnej terapie práve s témami týkajúcimi sa detí a mládeže súvisí.

Aké sú indikácie pre zaradenie dieťaťa do rodinnej terapie?

Dieťa do rodinnej terapie zaraďujeme vtedy, keď jeho symptóm, správanie alebo prežívanie nie je izolované, ale je produktom rodinného kontextu, vzťahových vzorcov, hraníc, koalícií alebo vývinových tranzícií.

Typické indikácie

- Symptóm dieťaťa je reakciou na rodinný konflikt (úzkosť, agresia, regres).
- Dieťa je triangulované medzi rodičmi (napr. „povedz mame, nech sa upokojí“).
- Dieťa je parentifikované (starostlivosť o mladších súrodencov, emocionálna podpora rodiča).
- Rodina prechádza vývinovou zmenou (rozvod, nová rodina, choroba, úmrtie).
- Dieťa má symptóm, ktorý sa zhoršuje v interakcii s rodinou (ADHD, úzkosť, psychosomatika).

Klinický príklad: Dieťa (8 r.) má nočné pomočovanie. Pediatrické vyšetrenia sú negatívne. V rozhovore sa ukáže, že pomočovanie sa objavuje po hádkach rodičov.

Sekvencia rozhovoru terapeuta: Terapeut: „Všimol som si, že sa pomočovanie objavuje najmä po večeroch, keď je doma napätie. Skúsme sa spolu pozrieť, čo sa vtedy deje.“ Rodič: „Áno, vtedy sa pohádame.“ Terapeut: „A ako to vníma malý?“ Dieťa: „Bojím sa, že sa rozídete.“ Terapeut: „Ďakujem, že si to povedal. Toto je presne moment, ktorý patrí do rodinnej terapie – aby sme spolu vytvorili bezpečie, v ktorom sa takéto obavy dajú riešiť.“

Aké sú kontraindikácie zaradenia dieťaťa do rodinnej terapie?

Dieťa nemá byť v miestnosti, ak jeho prítomnosť zvyšuje riziko ohrozenia, retraumatizácie alebo je využívané ako nástroj konfliktu.

Typické kontraindikácie

- Akútne ohrozenie dieťaťa (domáce násilie, zneužívanie).
- Vysoko konfliktný rozvod bez dohody rodičov o základných pravidlách.
- Rodič manipuluje dieťaťom („povedz terapeutovi, čo ti otec robí“).
- Dieťa odmieta účasť a odpor je signálom ohrozenia.
- Dieťa je v stave, ktorý vyžaduje individuálnu stabilizáciu (PTSD, panické ataky).

Klinický príklad: Rodičia sa hádajú pred dieťaťom v miestnosti, kričia, obviňujú sa. Dieťa plače a skrýva sa za stoličku.

Sekvencia rozhovoru terapeuta. Terapeut: „Stop. Vidím, že je to pre vás oboch veľmi ťažké, ale teraz je tu s nami vaše dieťa. Takto pokračovať nemôžeme.“ Terapeut (k dieťaťu): „Teraz ťa odprevadím do vedľajšej miestnosti, aby si bol v bezpečí.“ Terapeut (k rodičom): „Toto je situácia, ktorá ukazuje, že najprv potrebujeme pracovať s vami dvoma. Dieťa sem zatiaľ nepatrí.“

Aké sú špecifiká práce s deťmi v rodinnej terapii podľa veku?

Deti nemajú rovnaké kognitívne, jazykové ani emočné kapacity ako dospelí. Terapeut musí prispôsobiť techniky veku.

Veková skupina 0–5 rokov (rané detstvo)

Dieťa komunikuje primárne neverbálne – cez hru, pohyb, tón hlasu, reguláciu. Prežívanie je dyadické: dieťa sa reguluje cez rodiča. Symptómy sú často senzomotorické (spánok, jedenie, pomočovanie, agresia). Dieťa nedokáže verbalizovať rodinné napätie – ukazuje ho v hre.

Nároky na kompetencie terapeuta

- Vývinová diagnostika – rozlíšiť vývinový prejav od symptómu.
- Dyadická regulácia – terapeut reguluje rodiča, aby rodič reguloval dieťa.
- Práca s hrou – hra ako jazyk dieťaťa.
- Práca s neverbálnymi signálmi – sledovanie napätia, úniku, regresu.

V komunikácii je nutné používať krátke vety, jednoduché metafory, zapájať hračky, figúrky, kresby. Terapeut sa „pripája“ cez hru, nie cez otázky. Rodič je vždy súčasťou interakcie. Riziká práce s dieťaťom v tomto veku sú preťaženie dieťaťa konfliktom rodičov, rodičovská projekcia („on je agresívny“), príp. dieťa je príliš malé na verbálne spracovanie.

Terapeut môže nevedomky „zastúpiť rodiča“.

Situácia: Dieťa (4 r.) má nočné desy. V hre opakovane „uteká pred veľkým zvukom“. Rodičia sa večer hádajú. Terapeut (pri hre): „Vidím, že táto figúrka sa zľakla veľkého zvuku. To sa jej deje často?“ Dieťa: (prikývne, schová figúrku) Terapeut (k rodičom): „Toto je spôsob, akým nám vaše dieťa ukazuje, čo sa deje večer doma. Nepovie to slovami, ale ukáže to v hre.“ Rodič: „My sa večer hádame…“ Terapeut: „A ona to cíti celým telom. Skúsme spolu vytvoriť večerný rituál, ktorý jej dá pocit bezpečia.“

Veková skupina 6–11 rokov (mladší školský vek)

Dieťa už dokáže verbalizovať, ale stále potrebuje symbolickú hru. Prítomná je silná lojalita k rodičom – nechce „zradiť“ jedného z nich. Symptómy často súvisia so školou, rovesníkmi, hranicami. Dieťa začína chápať konflikty, ale nevie ich spracovať.

Nároky na kompetencie terapeuta
- Práca so symbolom a metaforou – kresba, príbehy, rodinné mapy.
- Práca s lojalitou – dieťa nesmie byť vtiahnuté do konfliktu.
- Rodinná hra – spoločná aktivita odhaľuje hranice.
- Externalizácia symptómu – „úzkosť“ ako postava.

Špecifiká komunikácie sa viažu na kreativitu a exploráciu v hre, či činnosti („Ako by to nakreslila tvoja úzkosť?“), prácu s príbehmi („Keby tvoja rodina bola tím, čo by potreboval?“) a zapájanie rodičov do spoločnej aktivity. Riziká práce s dieťaťom je vidieť, ak sa dieťa snaží „zachraňovať“ rodičov, ak rodičia používajú dieťa ako dôkaz („povedz mu, čo robí“), alebo ak sa dieťa hanbí hovoriť pred rodičmi. Terapeut môže nevedomky posilniť koalíciu s niekým v rodine.

Situácia. Dieťa (9 r.) má úzkosti. V kresbe nakreslí „veľký tieň“ nad rodinou. Rodičia sa často hádajú. Terapeut: „Tento tieň vyzerá veľmi veľký. Čo robí rodine?“ Dieťa: „Robí, že sa hádajú.“ Terapeut: „A čo robí tebe?“ Dieťa: „Bojím sa.“ Terapeut (k rodičom): „Vaše dieťa dokáže pomenovať, že hádky sú preňho tieňom. Skúsme sa pozrieť, ako ten tieň zmenšiť.“ Rodič: „Nevedeli sme, že to takto vníma.“ Terapeut: „Deti v tomto veku sú veľmi lojálne. Nechcú vám ublížiť tým, že povedia pravdu. Kresba im to umožní.“

Veková skupina 12–18 rokov (adolescencia)

Pre túto skupinu je špecifická silná potreba autonómie. Prítomné sú konflikty identity, lojalita, vzťahy s rovesníkmi. Symptómy v rodine môžu byť: úzkosť, depresia, rizikové správanie, izolácia. Adolescencia je kritické obdobie pre rodinné hranice.
Nároky na kompetencie terapeuta
- Práca s autonómiou – rešpektovať oddelenie od rodičov.
- Práca s lojalitnými konfliktmi – adolescent nechce byť „v strede“.
- Mentalizácia – pomáha pochopiť motívy rodičov.
- Práca s rizikovým správaním – systémové faktory.

Vhodná je priama, rešpektujúca, partnerská komunikácia, pričom terapeut nesmie byť moralizujúci. Užitočné je zameranie na budúcnosť, zdroje a vzťahovosť, ktorá je partnerská (napr. otázky typu: „Ako by si chcel, aby vyzeral váš vzťah o rok?“) Odporúča sa aj citlivá práca s rodinnými hranicami: „Čo je tvoje a čo je rodičovské?“ Medzi riziká patrí, že adolescent sa uzavrie, ak cíti tlak, alebo situácie, keď chcú rodičia „kontrolovať“ terapiu. Terapeut môže byť vtiahnutý do koalície s adolescentom, ale aj rodičia môžu bagatelizovať prežívanie („to je puberta“).

Situácia: Adolescent (15 r.) sa izoluje, trávi čas v izbe, má konflikty s otcom. Otec trvá na disciplíne, syn na autonómii. Terapeut: „Vidím, že obaja máte úplne odlišné potreby. Ty potrebuješ viac priestoru. Otec potrebuje viac istoty.“ Adolescent: „On ma stále kontroluje.“ Otec: „A on sa so mnou vôbec nerozpráva.“ Terapeut: „Skúsme to preložiť do jazyka rodiny: ty hovoríš ‘nechaj ma dýchať’, otec hovorí ‘nechcem ťa stratiť’. Ako by ste to vedeli spojiť?“ Adolescent: „Možno… keby sa ma nepýtal každý deň.“ Otec: „A keby si mi dal vedieť, že si v poriadku.“ Terapeut: „Toto je presne tá dohoda, ktorú v rodinnej terapii hľadáme.“

Aké sú úlohy terapeuta v jednotlivých fázach spolupráce?

Úvodná fáza
- Nastavenie bezpečia.
- Získanie súhlasu dieťaťa.
- Rozhodnutie o konfigurácii.
- Mapovanie symptómu v kontexte rodiny.

Terapeut: „Chcem sa najprv porozprávať s rodičmi, aby som pochopil, čo sa deje. Potom sa rozhodneme, či budeš chcieť byť s nami v miestnosti. Je to v poriadku?“ Dieťa: „Áno.“

Stredná fáza
- Práca s hranicami, koalíciami.
- Regulácia emócií dieťaťa a rodiča.
- Rodinná hra, metafory, externalizácia.

Terapeut: „Keď sa hádate, zdá sa, že malý sa snaží vás oboch upokojiť. To je veľká zodpovednosť. Skúsme sa pozrieť, ako mu túto rolu môžeme odľahčiť.“

Záverečná fáza
- Stabilizácia nových vzorcov.
- Posilnenie rodičovských kompetencií.
- Príprava na relaps.“

Terapeut: „Vidím, že už dokážete riešiť konflikty bez toho, aby ste do nich vtiahli dcéru. To je veľká zmena.“

Aké kompetencie potrebuje terapeut pri práci s deťmi v rodinnej terapii?

Kľúčové kompetencie sa týkajú vývinovej psychológie, neurobiológie regulácie a systémového myslenia. Rodinný terapeut by mal byť kreatívny a mal by mať osvojené schopnosti práce s hrou, činnosťami, aktivitami a metaforou. Tento typ práce si vyžaduje špecifické etické rozhodovanie a interdisciplinárnu spoluprácu.

Pokiaľ ide o kompetencie terapeuta viažuce sa na vývinovú psychológiu, terapeut musí ovládať vývinové míľniky (motorické, kognitívne, emočné, sociálne), vývinové limity – čo dieťa v danom veku ešte nedokáže (napr. mentalizovať, verbalizovať, regulovať) a vývinové riziká – regres, senzomotorické symptómy, lojalitné konflikty, adolescentná separácia. Bez týchto kompetencií terapeut ľahko preťaží dieťa otázkami, nesprávne interpretuje hru, zamieňa vývinový prejav za symptóm, alebo nevedomky posilní trianguláciu.

Kompetencie v regulácii a neurobiológii sa viažu na schopnosť polyvagálnej regulácie – ako nervový systém dieťaťa reaguje na stres, podpory dyadickej regulácie – dieťa sa reguluje cez rodiča a všímania si aj zvládania somatických prejavov – bolesti brucha, pomočovanie, tiky, regres. Dieťa často nehovorí slovami, ale: únikom, hyperaktivitou, regresom, agresiou a psychosomatickými prejavmi.

Kompetencie v práci s hranicami, koalíciami a trianguláciou pomáhajú identifikovať, keď je dieťa „v strede“, rozpoznať parentifikáciu (emocionálnu aj praktickú), rozlíšiť zdravú blízkosť od fúzie a pracovať s hranicami bez obviňovania. Kazuistika – triangulácia (10 rokov) Dieťa odovzdáva odkazy medzi rodičmi. Terapeut: „Vidím, že často odovzdávaš správy medzi mamou a otcom. To je veľká zodpovednosť.“ Dieťa: „Oni sa nechcú rozprávať.“ Terapeut (k rodičom): „Toto je moment, ktorý patrí vám dvom. On nemá byť most.“

Kompetencie v práci s rodičmi v sebe obnášajú prácu s rodičovskou vinou, hanbou, bezmocou, učenie rodičov koregulácii, nastavovanie pravidiel komunikácie pred dieťaťom a vedenie rodičov k dohode, nie k obviňovaniu. Kazuistika – rodičovská vina (8 rokov). Dieťa má úzkosti, matka plače. Terapeut: „Vidím, že sa cítite vinná. Ale úzkosť vášho syna nie je o tom, že ste zlyhali. Je to signál rodinného napätia.“ Matka: „To som nevedela.“ Terapeut: „Poďme spolu hľadať, čo mu pomôže cítiť sa bezpečne.“

Kompetencie v etike a práve zaväzujú terapeuta ovládať prácu so súhlasom dieťaťa (primeraný veku) a dôvernosť pri viacerých členoch rodiny, ale aj povinnosť informovať pri ohrození, prácu s digitálnymi rizikami (adolescenti).

Špecifickou kategóriou je práca s prenosom a protiprenosom v rodinnej terapii. Deti často prenášajú strach z konfliktu, potrebu ochrany, lojalitu, hanbu a potrebu byť „dobré dieťa“. Prenos u adolescentov sa týka odporu voči kontrole, potrebu autonómie, nedôveru voči autoritám a rôzne skúsenosti s odmietnutím. Protiprenos terapeuta môže súvisieť so chcením „zachrániť“ dieťa (vlastná detská skúsenosť), hnevom na rodiča, bezmocnosťou, prílišným ochranárstvom, alebo tendenciou vytvoriť koalíciu s adolescentom.

Kompetencie v klinickom rozhodovaní (individuálne vs. rodinné sedenia) sú obzvlášť nutné v rodinnej terapii. Terapeut musí vedieť rozhodnúť, kedy je potrebná individuálna stabilizácia (trauma, panické ataky), kedy je potrebná rodinná práca (hranice, koalície, konflikty), kedy je vhodný kombinovaný model (PCIT, CPP, dyadická terapia). Kazuistika – kombinovaný model (6 rokov). Dieťa má úzkosti, rodičia sú v konflikte. Terapeut: „Najprv budeme pracovať individuálne, aby sa cítil bezpečne. Potom vás postupne zapojíme.“

Ako bezpečne pracovať s dieťaťom v miestnosti a ako pracovať s rodičmi, keď je v terapii dieťa?

Kľúčové zásady ak je dieťa v miestnosti

- Dieťa nesmie byť vystavené konfliktu.
- Terapeut chráni dieťa pred lojalitnými dilemami.
- Pravidlá pre rodičov sú jasné.
- Rodič musí byť regulovaný.
- Rodičovská vina a hanba sú časté a preto tréning rodičovských zručností je súčasť terapie.

Príklad: Terapeut: „Keď hovoríte o sebe navzájom, prosím, neobracajte sa na dieťa. On nie je sudca.“

Príklad: Terapeut: „Keď sa vám podarí zostať pokojní, vaše dieťa sa dokáže regulovať oveľa ľahšie. Skúsme si to teraz nacvičiť.“

Ako pracovať s detským symptómom v kontexte rodiny?

Symptóm často externalizujeme a hľadáme funkciu symptómu v systéme. Pracujeme s rituálmi a novými vzorcami. Individuálne sa pracuje ak ide o traumu, stabilizáciu a bezpečie, rodinné stretnutia sú priorita pri práci so vzťahovými vzorcami, hranicami a koalíciiami. Kombinované: dyadické modely, PCIT, CPP sú vhodné pri práci s malými deťmi a špecifickými vzťahovými vzorcami. Pri každej intervencii je dôležitý súhlas dieťaťa, dôvernosť pri viacerých členoch a prípadne, za istých okolností aj povinnosť informovať.

Coachingplus

Príklady špecifických situácií

Dieťa v rodine s rodičom, ktorý má duševné ochorenie

Čo je klinicky špecifické: Dieťa často preberá regulačnú rolu (parentifikácia). Symptómy dieťaťa sú sekundárne k nestabilite rodiča. Dieťa žije v chronickej neistote (epizódy, zmeny nálad, hospitalizácie). Rodič môže byť preťažený, hanbiť sa, alebo popierať ochorenie.

Kompetencie terapeuta: Práca s parentifikáciou. Regulácia rodiča. Psychoedukácia o duševnom ochorení. Práca s hanbou a vinou rodiča. Ochrana dieťaťa pred lojalitným konfliktom.

Riziká: Dieťa sa stane „malým terapeutom“ rodiča. Rodič môže byť defenzívny alebo nestabilný. Druhý rodič môže byť preťažený a vyčerpaný. Dieťa môže internalizovať vinu („keby som bol lepší, mama by nebola smutná“).

Prenos: Dieťa prenáša strach z nestability, potrebu byť „dobré“, potrebu zachraňovať. Rodič prenáša hanbu, bezmocnosť, strach z odmietnutia.

Protiprenos terapeuta: Terapeut môže cítiť potrebu „zachrániť“ dieťa. Môže byť nahnevaný na rodiča, ktorý zlyháva. Môže sa cítiť bezmocný pri chronickej chorobe.

Sekvencia dialógu (kazuistika – matka s depresiou, dieťa 8 r.) Dieťa: „Keď je mama smutná, ja ju rozveselím.“ Terapeut: „To je veľká úloha. Ako sa pri tom cítiš?“ Dieťa: „Unavený.“ Terapeut (k matke): „Váš syn sa snaží niesť časť vašej bolesti. To je pre dieťa priveľa.“ Matka: „Nechcem, aby to tak bolo.“ Terapeut: „Poďme spolu hľadať spôsoby, ako mu túto záťaž zobrať.“

Dieťa v rodine s vysokokonfliktným rozvodom

Čo je klinicky špecifické: Dieťa je vtiahnuté do lojalitného konfliktu. Rodičia používajú dieťa ako „dôkaz“. Dieťa má symptómy úzkosti, regresu, psychosomatiky. Terapia sa môže stať bojiskom rodičov.

Kompetencie terapeuta: Práca s trianguláciou. Nastavenie hraníc pre rodičov. Ochrana dieťaťa pred konfliktom. Práca s lojalitou.

Riziká: Dieťa je vystavené konfliktu v miestnosti. Rodičia sa snažia získať terapeuta na svoju stranu. Dieťa sa bojí povedať pravdu.

Prenos: Dieťa prenáša strach z odmietnutia jedného rodiča. Rodičia prenášajú hnev, krivdy, nedôveru.

Protiprenos terapeuta: Terapeut môže nevedomky sympatizovať s jedným rodičom. Môže cítiť hnev na rodiča, ktorý manipuluje. Môže cítiť bezmocnosť pri neustálom konflikte.

Sekvencia dialógu (kazuistika – dieťa 10 r.) Rodič A: „Povedz mu, čo ti otec robí!“ Dieťa: (plače) Terapeut: „Stop. Toto je pre dieťa nebezpečné. On nemá byť poslom ani sudcom.“ Terapeut (k dieťaťu): „Si v bezpečí. Nemusíš hovoriť nič, čo nechceš.“ Terapeut (k rodičom): „Najprv potrebujeme pracovať s vami dvoma. Dieťa sem zatiaľ nepatrí.“

Dieťa v rodine so závislosťou rodiča

Čo je klinicky špecifické: Dieťa žije v nepredvídateľnom prostredí. Rodič je niekedy dostupný, niekedy nie. Dieťa často preberá rolu „strážcu“ rodiča. V rodine sú tajomstvá, hanba, popieranie.

Kompetencie terapeuta: Práca s tajomstvom v rodine. Práca s hanbou. Práca s parentifikáciou. Stabilizácia prostredia pre dieťa.

Riziká: Dieťa je vystavené chaosu. Rodič môže byť defenzívny alebo popierať problém. Druhý rodič je preťažený.

Prenos: Dieťa prenáša strach, hypervigilanciu, potrebu kontrolovať. Rodič prenáša hanbu, popieranie, obranu.

Protiprenos terapeuta: Terapeut môže cítiť hnev na závislého rodiča. Môže cítiť súcit s dieťaťom až príliš. Môže sa snažiť „napraviť“ rodinu.

Sekvencia dialógu (kazuistika – otec alkoholik, dieťa 7 r.) Dieťa: „Keď otec pije, ja ho strážim.“ Terapeut: „To je veľmi veľká úloha pre sedemročné dieťa.“ Otec: „Nevedel som, že to robí.“ Terapeut: „Poďme sa pozrieť, ako mu túto rolu zobrať a vytvoriť preňho bezpečie.“

Dieťa v rodine s chronickým ochorením rodiča alebo súrodenca

Čo je klinicky špecifické. Dieťa je často „neviditeľné“, pretože pozornosť smeruje na chorého. Môže mať symptómy žiarlivosti, úzkosti, regresu. Rodina je preťažená starostlivosťou.

Kompetencie terapeuta: Práca s rodinným systémom zdravia. Práca s neviditeľným dieťaťom. Podpora rodičovskej kapacity.

Riziká: Dieťa potláča svoje potreby. Rodičia nevidia jeho utrpenie. Dieťa môže mať pocit viny, že je zdravé.

Prenos. Dieťa prenáša potrebu byť nenáročné. Rodič prenáša vyčerpanie.

Coachingplus

Protiprenos terapeuta. Terapeut môže príliš ochraňovať „neviditeľné“ dieťa. Môže cítiť hnev na rodičov, ktorí „nevidia“.

Sekvencia dialógu (kazuistika – súrodenec s rakovinou, dieťa 11 r.) Dieťa: „Ja som v pohode.“ (kreslí malé postavičky v rohu papiera). Terapeut: „Tieto postavičky sú veľmi malé. Je to tak aj doma?“ Dieťa: „Áno… ja som tam taký malý.“ Terapeut (k rodičom): „Vaše dieťa sa cíti neviditeľné. Poďme spolu hľadať, ako mu dať viac priestoru.“

Dieťa v rodine s traumou, zanedbávaním alebo narušenou väzbou

Čo je klinicky špecifické: Dieťa má narušenú schopnosť dôverovať. Symptómy: agresia, regres, hypervigilancia, úzkosť. Rodič môže byť traumatizovaný tiež.

Kompetencie terapeuta: Práca s attachmentovou traumou. Dyadická regulácia. Práca s agresiou u detí.

Riziká: Dieťa môže byť retraumatizované. Rodič môže byť defenzívny. Terapeut môže byť vtiahnutý do role „záchrancu“.

Prenos: Dieťa prenáša strach, nedôveru, potrebu testovať hranice. Rodič prenáša hanbu, obranu.

Protiprenos terapeuta: Terapeut môže cítiť hnev, súcit, bezmocnosť. Môže reagovať príliš ochranársky.

Sekvencia dialógu (kazuistika – dieťa 6 r., trauma). Dieťa: (búcha hračkami), Terapeut: „Vidím, že je toho veľa. Tvoje telo nám hovorí, že sa cíti ohrozené.“ Dieťa: (prestane), Terapeut (k rodičom): „Toto je jeho spôsob, ako ukazuje strach. Nie neposlušnosť.“

Inšpirácia pre prax

Skúmanie skrytej dohody

Niekedy môže supervízor cítiť, že supervidovaný má väčšiu empatiu voči jednej zo zúčastnených strán v procese poradenstva, terapie, či koučovania, než by mohlo byť užitočné. K tomu často dochádza pri práci v organizačnom kontexte, alebo pri terapii, či poradenstve detí, niekedy v supervízii mediátorov a párových poradcov, často všade tam, kde práca odborníka zaváňa „korekciou“, alebo túžbou po „korekcii“ z jednej strany, ktorá je do spolupráce zahrnutá a systém vťahuje odborníka (terapeuta, poradcu, mediátora, kouča...) do vykonávania časti práce priameho riadenia iných ľudí za nich (napr. nadriadeného, rodiča, partnera...). Prípadne sa môže stať, že sa supervidovaný odborník vďaka spoločnej histórii alebo skúsenostiam hlboko vcítil do konkrétneho klienta a stráca svoju neutralitu. Tento prístup podnecuje k skúmaniu psychologickej vzdialenosti (pozri Micholt, 1992) medzi stranami a často ilustruje, kde existuje riziko kolúzie.

Postup

Krok 1: V priebehu supervízneho dialógu majte na pamäti, čo sa deje s objektívnosťou, neutralitou alebo zvedavosťou supervidovaného.

Krok 2: Vyzvite supervidovaného, aby nakreslil trojuholník, ktorého vrcholy sú označené (podľa strán v procese spolupráce, pri koučovaní napr. ako Kouč; Klient; Organizácia) - alebo použite tri lístky na vytvorenie trojuholníka a vyzvite ho, aby sa zamyslel nad tým, aký tvar trojuholníka by odrážal, ako „prepojený“ sa cíti s každou stranou.

Krok 3: Opýtajte sa ich, čo si všimli na konfigurácii trojuholníka.

Krok 4: Preskúmajte s nimi všetky porovnania, pri ktorých je vzdialenosť kratšia alebo dlhšia ako pri iných. Napríklad: Aký máte pocit, ako sa väčšia vzdialenosť medzi vami a klientom (v porovnaní so vzdialenosťou medzi vami a organizáciou) prejavuje v spôsobe vašej práce?

Krok 5: Ďalšiu perspektívu možno získať pohľadom na vzdialenosti z pozície klienta a organizácie (tretej strany). Zakaždým sa zamerajte na to, ako sa táto vzdialenosť môže prejaviť v samotnej práci.

Krok 6: Poskytnite supervidovanému čas na premýšľanie a požiadajte ho, aby sa podelil o to, čo si teraz uvedomuje a čoho si predtým možno nebol vedomý, prípadne sa opýtajte, ako by toto skúmanie mohlo ovplyvniť jeho prácu v budúcnosti.

Ako pracovať s technikou...

Často sa stáva, že hneď ako supervidovaný zmapuje trojuholník, dôjde k náhľadu a kroky 3-5 sa uskutočnia prirodzene. Ak supervidovaný zmapuje všetky strany trojuholníka, môže byť užitočné opýtať sa, či sa v práci vyskytli momenty, keď sa trojuholník nejakým spôsobom skreslil. Aj v tomto prípade sa zvyčajne generujú poznatky o tom, ako rôzne témy posúvajú pracovný vzťah. Niekedy to nevyvolá žiadny ďalší dialóg a bude potrebné nájsť alternatívnu líniu skúmania. Vo väčšine organizačných situácií môžu byť zapojené viac ako tri strany, rovnaké princípy sa môžu prijať s použitím obdĺžnikov (štyri strany) alebo päťuholníkov (päť strán) atď. Po získaní skúseností v rámci supervízie by sa princípy tohto prístupu mohli použiť pri všetkých klientoch, ktorí chcú skúmať dynamiku vzťahov. Pri priamej práci s klientom, napr. pri koučovaní a nie supervízii možno nahradiť nálepky rôznymi zainteresovanými stranami, s ktorými pracuje.

Hry a aktivity

Problém s riešením problémov v tímoch

Reflexia sa zameriava na to, ako posilniť tímy, ktoré často nevedia efektívne riešiť úlohy. Je to preto, že nemajú jasné roly, nemajú spoločný postup, nemajú zdieľaný mentálny model, nevedia pracovať s prechodovou fázou, v akcii vznikajú informačné diery, chýba monitorovanie, chýba backup správanie a chýba spoločná reflexia.

Jasnosť úlohy a cieľa
- Ako jasne chápeme cieľ úlohy?
- Kde máme rozdielne predstavy o tom, čo je cieľ?
- Ako si vyjasňujeme cieľ pred začiatkom práce?
- Kde sa cieľ počas práce stráca?
- Ako rýchlo si všimneme, že niekto chápe cieľ inak?

Plánovanie – prechodová fáza
- Ako často si pred začiatkom úlohy vyjasníme postup?
- Kde preskakujeme plánovanie kvôli časovému tlaku?
- Ako si delíme roly pred začiatkom úlohy?
- Kde nám chýba spoločné plánovanie?
- Ako pracujeme s rizikami a predvídaním?

Roly a očakávania
- Ako jasné sú naše roly pri riešení úloh?
- Kde sa roly prekrývajú?
- Kde roly chýbajú?
- Ako si vyjasňujeme očakávania medzi rolami?
- Kde vznikajú konflikty kvôli nejasným rolám?

Zdieľané mentálne modely
- Ako rovnako chápeme postup riešenia úlohy?
- Kde máme rozdielne predstavy o tom, čo je priorita?
- Ako si vyjasňujeme, čo je „dobrá práca“?
- Kde sa mentálne modely rozchádzajú?
- Ako rýchlo si všimneme, že niekto chápe úlohu inak?

Koordinácia v akčnej fáze
- Ako si počas práce dávame vedieť, že sa niečo mení?
- Kde vznikajú informačné diery?
- Ako rýchlo reagujeme na nečakané situácie?
- Kde sa rozhodnutia robia príliš neskoro?
- Ako si dávame priebežnú spätnú väzbu?

Komunikácia počas riešenia úloh
- Ako priebežne informujeme ostatných o svojom postupe?
- Kde sa informácie zastavia u jedného človeka?
- Ako rýchlo zdieľame problémy?
- Kde sa bojíme povedať, že niečo nestíhame?
- Ako pracujeme s neverbálnymi signálmi počas práce?

Backup správanie – všímame si jeden druhého?
- Ako si všímame, kto potrebuje podporu?
- Kde by sme si mohli viac kryť chrbát?
- Ako rýchlo reagujeme, keď niekto mešká?
- Kde sa každý stará len o „svoje“?
- Ako pracujeme s preťažením jednotlivcov?

Rozhodovanie pri riešení úloh

- Kde nie je jasné, kto má rozhodnúť?
- Kde rozhodujeme príliš dlho alebo príliš rýchlo?
- Ako si delíme rozhodovacie kompetencie?
- Kde sa rozhodnutia menia bez vysvetlenia?
- Ako pracujeme s nejasnosťou v rozhodovaní?

Monitorovanie a úprava postupu

- Ako monitorujeme priebeh úlohy?
- Kde sa monitorovanie vynechá?
- Ako rýchlo upravujeme postup, keď niečo nefunguje?
- Kde sa držíme plánu aj keď už nedáva zmysel?
- Ako pracujeme s improvizáciou?

Reflexia po úlohe

- Ako často sa po úlohe zastavíme a zhodnotíme proces?
- Kde sa reflexia vynechá?
- Ako sa učíme z neúspešných úloh?
- Kde opakujeme tie isté chyby?
- Ako zakotvujeme učenie do praxe?

Akcie a podujatia

ONLINE

PRÁCA S PÁROM A RODINOU – SÉRIA WEBINÁROV
14. január – 9. december 2026

Zámer kurzu

Ak sa pri práci stretávate nielen s jedným klientom, ale aj s jeho rodinou (partnermi, deťmi, širšou rodinou, či inými členmi systému), táto séria webinárov vám na video ukážkach a ich analýze, v teoretických vstupoch a ich reflexii a prostredníctvom kazuistík z praxe ukáže, aké zručnosti, vedomosti aj postoje pomáhajú v práci so vzťahmi a vzťahovou dynamikou v poradenskom, ale aj psychoedukačnom kontexte.

Tento 12-mesačný online program pre širokú odbornú verejnosť (psychológovia/čky, psychoterapeuti/ky, mediátori/ky, kouči/ky, špeciálni a liečební pedagógovia/čky, duchovní/né..., ale aj študenti/ky týchto pomáhajúcich profesií...) ponúkne komplexný pohľad na párové a rodinné poradenstvo a terapiu cez prizmu integratívnych prístupov – od vzťahovej väzby cez transgeneračné témy až po naratívnu rekonštrukciu vzťahu. Cena:

Frekventanti si môžu zakúpiť jeden webinár, sadu troch, alebo celú sériu webinárov.
Celoročný cyklus všetkých 12 webinárov: 350 Eur (odporúčané)
Sada 3 webinárov: 119 Eur
Cena 1 webinár: 49 Eur

Každý webinár obsahuje aj materiály, študijné texty a cvičenia, ktoré dostanú účastníci/čky k dispozícii. Účasť je online v reálnom čase.

Témy a termíny webinárov

14. 1. Úvod do vzťahovej práce a systémového myslenia
25. 2. Teória vzťahovej väzby a jej aplikácia v párovej a rodinnej práci
18. 3. Komunikačné vzorce a konfliktné cykly
15. 4. Emócie ako nástroj zmeny
13. 5. Transgeneračné témy a rodinné témy a ich vplyv na deti
10. 6. Sexualita, intimita a telesnosť vo vzťahu
8. 7. Nevera, strata dôvery a proces obnovy
26. 8. Rodinné role, triangulácia a dynamika
16. 9. Párové poradenstvo a terapia v kríze a separácii
14.10. Práca s deťmi v kontexte práce s rodinou
11.11. Multimodálne techniky a flexibilita v párovej práci
9.12. Multimodálne techniky a flexibilita v práci s rodinou

Prihlášky:
https://www.coachingplus.org/viac-informacii.php?FILE=vzdl-dlh_2025_07

Coachingplus

VYUŽITIE TRANSAKČNEJ ANALÝZY PRI LIEČBE RÔZNYCH TYPOV PORÚCH OSOBNOSTI
10. november 2026 – 8. apríl 2027

Pre tých z vás, ktorí chcú lepšie porozumieť práci s ľuďmi s poruchou osobnosti, sme pripravili v spolupráci s **Hanou Yavorskou TSTA,** klinickou psychologičkou, tréningovou a supervidujúcou transakčnou analytičkou pre oblasť psychoterapie, sériu webinárov o využití TA pri liečbe rôznych typov porúch osobnosti. Webináre sa budú cielene venovať jednotlivým okruhom psychopatologie a tomu, ako môžeme prostredníctvom TA tieto fenomény diagnosticky lepšie uchopiť a liečiť. Termíny:

10.11. 2026, 17:00 - 20:00 Narcistická porucha osobnosti
21.12. 2026, 17:00 - 20:00 Hraničná porucha osobnosti
19. 1. 2027, 17:00 - 20:00 Schizoidná porucha osobnosti
16. 2. 2027, 17:00 - 20:00 Paranoidná porucha osobnosti
10. 3. 2027, 17:00 - 20:00 Antisociálna porucha osobnosti
8. 4. 2027, 17:00 - 20:00 Závislá porucha osobnosti

ATTACHMENT V PRÁCI S RODINAMI – WEBINÁR S UNOU MCCLUSKEY DPHIL
2. december 2026 18:00-20:00 na zoome

Una McCluskeyová nadobudla vzdelanie v oblasti detskej a rodinnej psychiatrie, párovej a rodinnej terapie, vyučovala na univerzite a v širokom meradle využívala analýzu videonahrávok terapeutickej interakcie. Vypracovala model teórie interakcie pri poskytovaní starostlivosti (2001, rigorózna práca, University of York, UK). Práca McCluskeyovej spolu s prácou Heardovej a Lakea poskytuje mapu pre diagnostikovanie a prácu s dynamikou vzťahovej väzby.

Webinár sa zameria na nasledujúce otázky a odborníkom v pomáhajúcich profesiách znalým vzťahovej väzby poskytne mapu premýšľania, práce a ich reakcií. Účastníci sa zoznámia s uvedenými teóriami a ich vzťahom k dynamike vzťahovej väzby v rodine.

1. Ako sa diagnostikuje úroveň pohody v rodine ako celku.
2. Prečo sa u niektorých rodičov spustí systém vyhľadávania starostlivosti, ktorý v nich vyvolajú ich deti, takým spôsobom, že sa u nich vypne systém poskytovania starostlivosti tomuto dieťaťu.
3. Prečo agresívne alebo vyzývavé alebo vyhýbavé správanie detí niekedy vyvolá rozruch, konflikt alebo dysfunkciu rodičov alebo primárnych poskytovateľov starostlivosti.
4. Prečo dynamika v páre (alebo medzi poskytovateľmi starostlivosti a deťmi) vplýva na správanie detí?
5. Prečo rodičovský štýl rodičov v nich navzájom spustí správanie, ktoré môže byť dysfunkčné alebo škodlivé pre zdravie a pohodu rodiny ako celku.
6. Prečo je dôležité, aby profesionálny poskytovateľ starostlivosti vytváral priestor pre všetkých členov rodiny na diskusiu o tom, aké to je byť členom tejto rodiny?

PREZENČNE

2026

SUPERVÍZIA VZŤAHOVEJ VÄZBY
15. októbra 2026 od 9:00 do 17:00
- workshop nielen pre absolventov výcviku Práca s rodinou a vzťahová väzba

Jednodňový workshop zameraný na supervíziu vašej práce (psychoterapia, poradenstvo, sociálna práca, mediácia, koučovanie...) z perspektívy teórie vzťahovej väzby. Počas dňa zažijete reflexiu vašich prípadov a kazuistík s diskusiou a následne mini vstupy, ktoré vám pomôžu prehĺbiť vašu prax z perspektívy tejto vývinovej teórie. Supervízny workshop je vhodný nielen pre absolventov našich výcvikov, ale aj pre širšiu odbornú verejnosť, ktorá sa venuje práci s klientmi a chce lepšie pochopiť ich správanie a svoju prácu s nimi z perspektívy teórie Bowlbyho (aj jeho nasledovníkov). Lektori: Zuzana Zimová a Vlado Hambálek

PORADENSKÝ PROCES - VÝCVIK ZRUČNOSTÍ
29. október 2026 - 17. december 2027 - PREZENČNE

Pozývame vás na druhý beh výcviku v poradenských zručnostiach v prezenčnej forme. Ak máte záujem o intenzívnu formu vzdelávania v téme poradenský proces, pozývame vás na ucelený výcvik, ktorý sme tentokrát rozšírili o 2 dvojdňové stretnutia a teda bude prebiehať formou 12 dvojdňových stretnutí. Lektormi budú Vlado Hambálek, Zuzka Zimová, Renáta Matejová a Zuzka Benkovičová. Vzdelávací program je akreditovaný MŠVVaŠ SR ako inovačné vzdelávanie v rozsahu minimum 50 hodín. Miesto konania bude v Bratislave na Záborského 29, v čase 1. deň 9:00-17:00. a 2. deň 8:30-15:30. V prípade, že máte záujem, ozvite sa nám a zaistite si miesto.

Termíny dvojdňových stretnutí:
2026:
29.-30.10.
30.11. - 1.12.
2027:
21.-22. 1.
18.-19. 2.
18.-19. 3.
22.-23. 4.
20.-21. 5.
24.-25. 6.
9.-10. 9.
21.-22.10.
25.-26.11.
16.-17.12.

SUPERVÍZIA SUPERVÍZIE A MENTORINGU
25. november 2026 od 9:00 do 17:00
- dvojdňový workshop bude viesť Vladimír Hambálek

Nielen naši absolventi, ale aj iní absolventi výcvikov supervízie a mentorovania budú mať možnosť zúčastniť sa supervízneho dňa k téme supervízna prax. Sú vítaní všetci supervízori, ktorí chcú reflektovať svoju supervíznu prácu aj mentori, ktorí chcú reflektovať svoju prax mentora v supervíznej skupine.

Coachingplus

SEBASKÚSENOSTNÁ ZÁŽITKOVÁ SKUPINA
9 modulový program
25. február 2027 – 28. január 2028

Cieľom programu je fokus na rozvoj „vnútorných“ aj „interpersonálnych“ kompetencií frekventanta zážitkovej skupiny, ktoré bude môcť konštruktívne využívať v osobnom aj profesionálnom živote.

Prostredníctvom skupinového zážitku „tu a teraz“, riadenej práce s imagináciou, práce s telom a telesnosťou, reflexívnych aktivít a kreatívnej práce budú mať účastníci možnosť lepšie porozumieť tomu, ako sú prepojené rôzne aspekty nášho self (telesná, individuálna a rolová identita), ako aj to, ako biografické, sociálne a kulturálne skúsenosti v rôznych vývinových obdobiach formujú naše myslenie, cítenie, či prežívanie.

Cieľová skupina sú poradenskí psychológovia/čky, klinickí psychológovia/čky, školskí psychológovia/čky, sociálni, liečební a špeciálni pedagógovia/čky, sociálni pracovníci/čky, kouči/ky, mediátori, vedúci pracovníci/čky, ale aj všetci ostatní, ktorí pracujú s ľuďmi a chcú lepšie rozumieť sebe a svojím vzťahom.

Program budú facilitovať Zuzana Zimová a Vlado Hambálek.

Termíny:
25. – 26. 2. 2027
2. 4.
6. – 7. 5.
4. 6.
1. – 2. 7.
23. – 24. 9.
5.11.
2. – 3.12.
27. – 28. 1. 2028

PRÁCA S PÁROM A RODINOU
11. február 2027 – 18. február 2028 – PREZENČNE

Výcvik bude nadväzovať na prebiehajúcu sériu webinárov. Pre účastníkov celej série platí zľava 10% z celkovej sumy. Výcvik budú viesť Vlado Hambálek, Zuzana Zimová a hostia. Miesto konania bude v Bratislave na Záborského 29, v čase 1. deň 9:00-17:00. a 2. deň 8:30-15:30. V prípade, že máte záujem, ozvite sa nám a zaistite si miesto.

Termíny:
11. – 12. 2. 2027
11. – 12. 3.
15. – 16. 4.
13. – 14. 5.
17. – 18. 6.
26. – 27. 8.
16. – 17. 9.
14. – 15.10.
18. – 19.11.
9. – 10. 12.
20. – 21. 1. 2028
17. – 18. 2.

Coachingplus

NADSTAVBOVÝ PROGRAM PRE SUPERVÍZOROV
4. marec - 20. august 2027

Cieľom programu je aj rozvíjať pokročilé supervízne kompetencie, aplikované zručnosti riešenia etických dilem a cielenú kritickú reflexiu v daných kontextoch. Program kladie dôraz na schopnosť frekventanta uplatniť rozšírené supervízne kompetencie v individuálnom, skupinovom aj tímovom settingu, pričom frekventant bude schopný zdôvodniť použitie rôznych aplikovaných teórií, zvoliť vhodné supervízne stratégie a adekvátne štruktúrovať supervízny proces, ako aj vybrať etické rámce na riešenie dilem v supervízii v rámci uvedených oblastí.

Cieľovú skupinu tvoria supervízori poradenstva, psychoterapie a sociálnej práce (prípadne iných pomáhajúcich profesií, napr. koučovanie a mediácia), ktorí sú zvyčajne skúsení odborníci pracujúci vo svojej profesii a pravidelne supervidujú.

Program pozostáva z 5 modulov, ktoré sa uskutočnia v termínoch:
1. Úlohy a kompetencie supervízora 4. – 5. marec 2027
2. Supervízne kompetencie v párovej a rodinnej práci 8. – 9. apríl 2027
3. Teórie supervízie multidisciplinárnych tímov 27. – 28. máj 2027
4. Supervízia krízovej intervencie a prípadov traumy 10. – 11. jún 2027
5. Implementácia supervízie v systéme organizácie 19. – 20. august 2027

Metodika tréningového programu
Komplexný nadstavbový program v praxi kombinuje pri každom module teoretické webináre, video ukážky, cvičenia, simulácie a kazuistiky a praktické supervízne sedenia zamerané na supervíziu supervízie.

WEBCASTY COACHINGPLUS

ROZVOJ TÍMOV A TÍMOVEJ SPOLUPRÁCE

Coachingplus ponúka 5 dielov webcastovej série na tému tímov a tímovej spolupráce. Všetky časti z cyklu „Rozvoj tímov a tímovej spolupráce“ sú venované téme a prostredníctvom slajdov, reflexie a rozhovorov s našimi hosťami, Števkou Hrivňákovou, Jožom Stopkom a Zuzanou Zimovou sa môžete zoznámiť s know how, ktoré vám pomôže transformovať alebo obohatiť vašu prácu s tímami nech už pracujete ako manažér, ste členom tímu, alebo tímy sprevádzate ako externý konzultant (kouč, lektor, facilitátor, supervízor...)

ROZVOD A ČO ĎALEJ...

5 dielov cca 1,5 hodinových tréningových videí k téme „Multidisciplinárne intervencie v rozvode“. Štruktúra každého hodinového videa pozostáva z prezentácie, diskusie a kazuistiky, ktorá sa týka problému. Každý modul je zameraný na inú praktickú tému. Webináre vedú Zuzana Zimová a Vladimír Hambálek.

PRÁCA S EMÓCIAMI V PORADENSKOM (TERAPEUTICKOM, KOUČOVACOM, MEDIAČNOM) PROCESE

Zámerom 3 dielnej série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri práci s vlastnými emóciami a pri práci s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

EFEKTÍVNY POMÁHAJÚCI ROZHOVOR S JEDNOTLIVCOM, PÁROM ALEBO SKUPINOU

Webináre sú vhodné pre všetky pomáhajúce profesie, psychológov, liečebných a sociálnych pedagógov, sociálnych pracovníkov, ale aj mediátorov či koučov.
Zámerom 3 dielnej série webinárov je predstaviť rôzne stratégie, postupy a techniky, ktoré pomáhajú pomáhajúcim pracovníkom pri vedení pomáhajúceho rozhovoru s klientom. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov.

OKNÁ DOKORÁN MOTIVÁCIE A ZMENY

Do zbierky našich webcastov, ktoré predstavujú know how Coachingplus pribudlo nových 5 dielov. Všetky sa venujú téme Motivácia, zmena a práca s odporom. Webináre 1-3 vedú lektori Vlado Hambálek a Zuzka Zimová a webináre 4-5 vedú Vlado Hambálek a Marta Špaleková. Každý webinár trvá viac ako hodinu a obsahuje príklady z praxe, powerpointové prezentácie a diskusiu lektorov. Motivácia a práca so zmenou sú trademark Coachingplus. Vo videách sme zhrnuli 15 rokov našich výcvikov (Integratívna práca s motiváciou a zmenou v komplexných systémoch, rodinách a pároch), ktoré sme v Coachingplus realizovali. Veríme, že čas s nami (Vlado, Zuzka, Marta) bude pre vás prijemný aj užitočný.

Na podujatia sa môžete prihlasovať mailom na mihalkova@coachingplus.org alebo formou online prihlášky na COACHINGPLUS Počet prihlásených na všetky vzdelávacie podujatia je obmedzený. O poradí prihlásených rozhodne včasné uhradenie platby.

V prípade, že sa účastník/čka nemôže dostaviť na niektoré zo stretnutí vzdelávania osobne, po dohode s lektormi sa môže pripojiť online cez platformu ZOOM.