

Mgr. Jana Čermáková, Centrum pedagogicko- psychologického poradenstva a prevencie  
Záhorácka 51, 901 01, Malacky

# Artefiletické techniky

*„Trinásta komnata“*

*Môj opustený ostrov*

Názov kontinuálneho vzdelávania. Artefiletika ako preventívna  
sociálno- výchovná činnosť v škole.

Dĺžka trvania: 27.5.2021- 12.11.2021

Dátum odoslania: 19.10.2021

**Záverečná práca**

# „Trinásta komnata“

**Cieľ:** „Trinásta komnata“ ako nástroj sebapoznania dieťaťa (čo všetko je ukryté v priestore, ktorý je skrytý pred zrakmi iných ľudí). Vytvorenie predstavy a znázornenie tohto miesta. Uvedomenie si vlastných emócií. V prípade, ak sa objavia negatívne emócie hľadať zdroje pre posun negatívnych emócií na pozitívne.

**Cieľová skupina:** Jednotlivec akéhokoľvek veku.

**Pomôcky:** Výkres formátu A3, kresliace potreby (akékoľvek)

**Čas realizácie:** 60-90 minút

**Priebeh činnosti:** Klient/ka si najskôr vypočuje úvodnú imagináciu. Potom si zoberie výkres a kresliace pomôcky ( pastelové farby, farbičky, vodové farby, temperové farby, suchý pastel) a nakreslí obrázok. Po nakreslení vedieme s klientom/kou reflektívny dialóg.

## Imaginácia:

Pokojne sa usad'te zatvorte oči, uvoľnite sa a pozorne ma počúvajte. Uvoľnite svoje telo kúsok po kúsku...najskôr špičky prstov na nohách...potom chodidlo...uvoľnenie sa rozlieva do lýtok...kolien... stehien...pomaličky sa šíri do panvy...uvoľňujete sa stále viac a viac...teraz si uvoľnite brucho...uvoľnenie prechádza do hrudníka, celé vaše telo je bezvládne...Prsty na rukách...zápästie...predlaktie...lakte a paže sú uvoľnené... Uvoľnenie sa šíri k ramenám...všetko napätie mizne a vytráca sa von...preč z vášho tela...Ďalej sa uvoľňuje krk...uvoľňuje sa hrtan, pery, líca...uvoľnenie postupuje hore k čelu a objíma celú hlavu... Celé vaše telo je teraz uvoľnené, vláčne a uvoľňuje sa viac a viac, takže je teraz bezvládne, vláčne a uvoľnené ako nejaký handrový panák. Uvoľňujete sa stále viac a viac...Dýchajte pokojne, pravidelne a zhlboka...zamerajte pozornosť na toto dýchanie...

Zostaňte uvoľnení...O chvíľu sa vám začne snívajť sen...Predstavte si, že vstávate z postele a idete cez izbu do predsieni, kde nachádzate celkom vzadu malé dvierka...dvierka, ktoré ste v bdelom stave nikdy nemohli nájsť, aj keď ste ich často hľadali...Teraz sa tieto dvierka pred vami otvárajú, vy nimi prechádzate a ocitáte sa na vrchole kamenného schodiska... Je to veľmi starobylé schodisko vinúce sa dole a v matnom svetle začínate zostupovať dole, vo svojom sne vždy hlbšie a hlbšie, s každým schodom nižšie a nižšie. Prichádzate na koniec schodiska a dostávate sa na okraj niečoho, v čom rozoznávate tmavú vodu a na brehu je uviazaný malý čln...

Nastúpíte do člna a necháte sa unášať vírom vody ďalej a ďalej...Cítite ako sa jemne kolíšete na vlnách...sem a tam...počujete čľapot vody...Čln vás pomaly unáša ďalej...Blížite sa k otvoru v skale, čln sa približuje k svetlu, ktoré preniká cezeň... Pomaly preplávate do rozprávkovej krajiny. Môžete cítiť teplo alebo chlad... môžete počuť spev vtákov, alebo pofukovanie vetra... Z loďky môžete vidieť rôzne rozprávkové bytosti... Priplávate k brehu a vystúpite naň. Pred vami sa týči veľký hrad. Vchádzate doň cez nádvorie, rozhliadnete sa... a kráčate ďalej...Cez veľkú bránu vojdete dovnútra...Na konci dlhej chodby sú dvere, ktoré sú zamknuté a iba Vy máte od nich kľúč. Zasuniete ho do zámky a otočíte ním. Je to Vaša 13-ta komnata. Vstúpite dovnútra a rozhliadnete sa po nej...Ak chcete zatvorte za sebou dvere, ak nie nechajte ich otvorené.

Nakreslite Vašu trinástu komnatu.

# Reflexia:

*Povedzte mi, ako ste sa cítili v rozprávkovom svete?*

*Aké to bolo pre Vás, keď ste sa ocitli vo svojej trinástej komnate?*

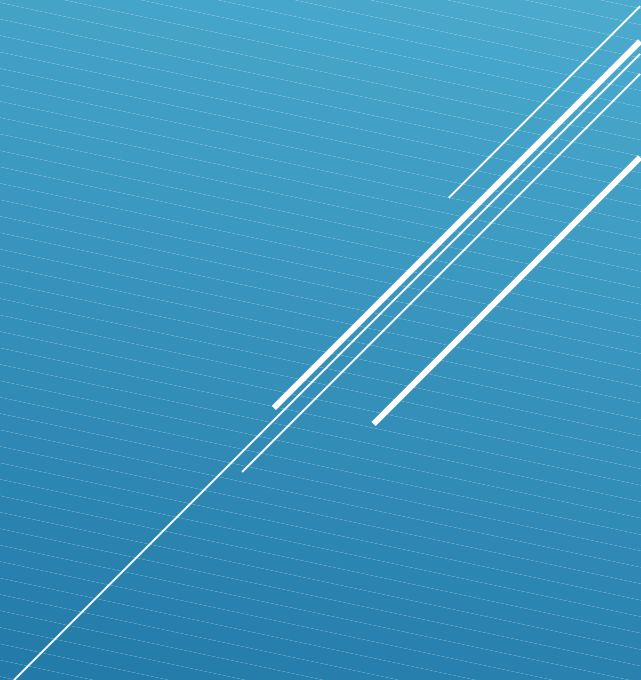
*Čo všetko ste našli vo svojej trinástej komnate?*

*Ste v nej sami, alebo je tam niekto s Vami?*

*Čo Vás v nej upokojovalo?*

*Ak je niečo také, čo sa Vám tam nepáčilo, čo to bolo?*

*Ak by ste z nej mohli z nej niečo vystáhnout', čo by to bolo?*



# Adriana, 15 rokov

**Z anamnézy:** Perfekcionistická, úzkostná, introvertná, nedôverčivá. Nedôveruje ľuďom, drží si odstup, aktuálne je plačlivá, uzatvára sa do seba, rodičov požiadala o stretnutie so psychológom.

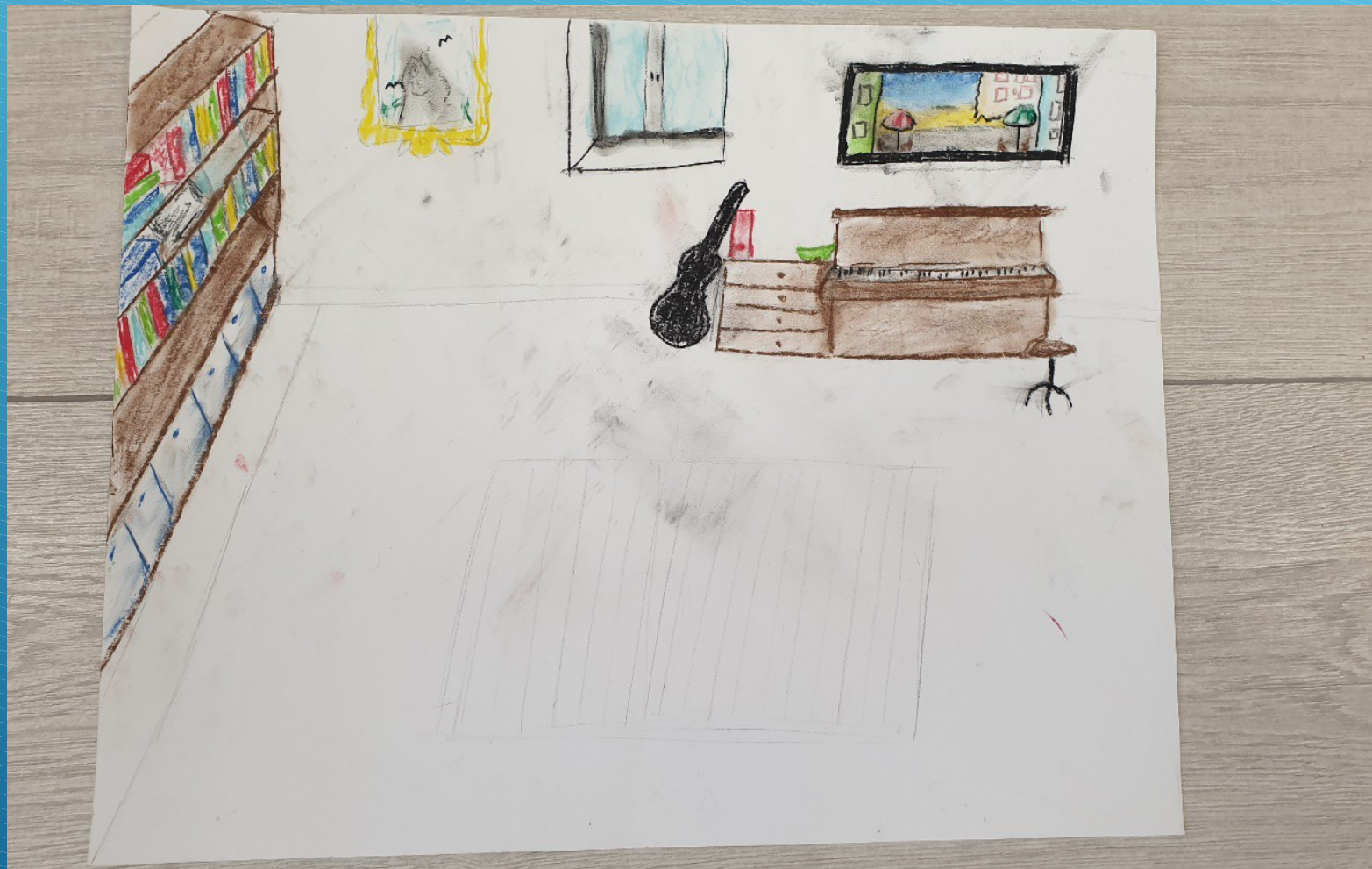
**Aktivita bola realizovaná na 2. stretnutí s klientkou.**

**Priebeh:** Adriana na výkres kreslila výjav zo svojej predstavy zhruba cca 45 minút. Vybrala si suchý pastel a bolo vidieť, že si prácu s ním užívala. Ku koncu mala celé prsty od pastelu. Neustále si na ne pozerala a nevedela, ako pokračovať. Povedala som jej, že si môže ísť kľudne ruky umyť a potom pokračovať. Na to povedala, že to už má. Po nakreslení nasledoval reflektívny dialóg.



## Reflektívny dialóg:

- **Ako si sa cítila, keď si zatvorila oči?** *Cítila som sa uvoľnene.*
- **Ako si sa cítila v rozprávkovom svete?** *Cítila som sa príjemne. Bolo tam svetlo a slnečno.*
- **Aké to bolo pre teba, keď si sa ocitla vo svojej „trinástej komnate“?** *Cítila som pokoj a mala som tam dosť priestoru, bola priestranná. Dostatok priestoru je pre mňa dôležitý, ľahšie sa mi dýcha.*
- **Čo všetko si tam našla?** *Knižnicu, presne neviem, aké sú tam knihy, sú tam uložené aj papiere a v krabiciach nitky s látkou. Je tam klavír, vedľa neho skrinka na noty a gitara. Nad klavírom je obraz s krajinkou, ktorý zhodou okolností vyšívam. Medzi knižnicou a klavírom je okno a medzi oknom a knižnicou je obraz, na ktorom neviem čo je, ale má žltý rám. V strede je koberec. Chcela som ho nakresliť na čiernobielo, taký sa mi páči, máme ho v obývačke. Stena miestnosti, chcela som ju do takej sivastej farby a podlaha by bola drevená.*
- **Si v nej sama, alebo je tam niekto s tebou?** *Som v nej sama, cítim sa pokojne. Je tam klud.*
- **Čo ťa v nej upokojovalo?** *Celá tá miestnosť na mňa pôsobila upokojujúco vo všetkých smeroch.*
- **Je niečo také, čo sa ti v nej nepáčilo?** *Nepáčil sa mi tam ten veľký honosný rám na obraze. Príliš to kričalo.*
- **Ak by si z nej mohla niečo vyst'ahovať, čo by to bolo?** *Práve ten rám s tým obrazom. Nič by som tam už nedala. Možno tak kreslo.*
- **Ako sa ti pracovalo?** *Pracovalo sa mi všelijako. Mala som problém nakresliť niektoré dimenzie. Vedela som si to predstaviť a musela som to preniesť na papier. Bola som zvedavá či to bude fungovať a funguje to.*
- **Napadá ti nejaká paralela s touto komnatou? Nejaký konkrétny priestor?** *Nie*
- **Mohla by to byť tvoja túžba?** *Netuším. Možno áno, možno nie.*
- **Ako sa cítiš vo svojej izbe?** *Dobre. Tiež tam mám priestor, môžem dýchať. Činnosti, pri ktorých sa cítim uvoľnená sú vyšívanie, klavír. Ale len vtedy, keď mám na ne čas. Veľa času pre seba nemám. Musím doma pomáhať a učiť sa.*



Artefakt č. 1 Adriana, 15 rokov

# Barbora, 19 rokov

**Z anamnézy:** Úzkostná, perfekcionistická, osamelá. Od januára sa sťažuje na poruchu spánku. Nemôže zaspať, zaspáva nad ránom a skoro vstáva do školy. Aktívne sa venuje športu (posilňovaniu). Vo všetkom potrebuje byť perfektná, „nedovolí“ si v ničom zlyhať. Je plačlivá, najmä keď je sama. Sama požiadala o psychologickú intervenciu, v snahe riešiť problém.

V priebehu našich stretnutí a aj v spolupráci so psychiatrom nastalo zlepšenie. Barborka hovorí, že sa konečne môže vyspať.

## **Aktivita bola realizovaná na 5.stretnutí s klientkou**

**Priebeh:** Barborka bola s prácou rýchlo hotová. Celý proces kreslenia trval cca 15. minút. Nerada kreslí, napriek tomu do aktivity išla. Kreslila s farbičkami. Po nakreslení nasledoval reflektívny dialóg.



## Reflektívny dialóg:

### ➤ **Ako si sa cítila počas celého procesu? Od okamihu ako si zatvorila oči?**

*Mám rada meditácie, lebo pri nich momentálne zaspávam. Tie predstavy už sú horšie, lebo si to neviem tak predstaviť. Najmä keď ste hovorili o tajomných dverách, tak som si za nimi hneď predstavila tú krajinu a nevedela som sa rýchlo „dostať“ na to kamenné schodisko. Bola som po celý čas akoby tri vety pozadu za tým, čo ste hovorili. Potom, keď som bola pred tou komnatou a otvorila som dvere tak som bola uvoľnená, ale keď ste povedali, aby som otvorila oči a nakreslila to, čo som v nej videla, tak som si uvedomila, že som vlastne nič nevidela. Až potom, keď som dostala výkres, tak som si to celé predstavovala.*

### ➤ **Ako vyzerá tvoja „trinásta komnata“, čo sa v nej nachádza?**

*Je to taký môj bytík, kde bývam. Lebo plánujem ísť na výšku a budem sama. Tak som si to predstavila. Taký bytík, v ktorom budem ja. Taká moja oáza.*

### ➤ **Si v tej komnate sama?**

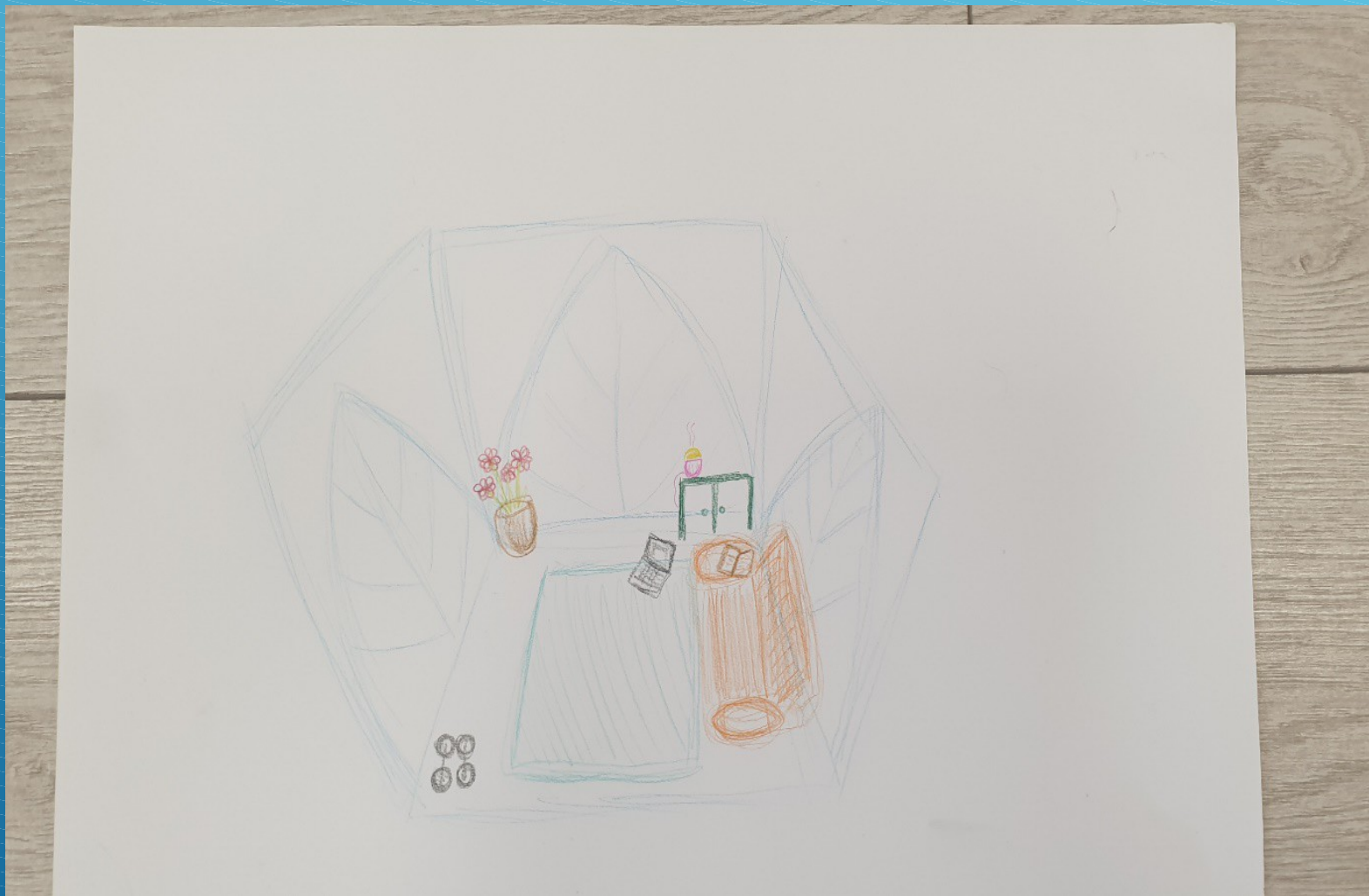
*Áno.*

### ➤ **Čo ťa v nej upokojuje?**

*Celkovo, veľké okná, koberec, gauč, dobrá atmosféra, úplné uvoľnenie. Som tam sama, ale necítim sa tam byť sama, akože osamelá, ale užívam si to.*

### ➤ **Dala by si z nej niečo preč?**

*Nie, nič by som nedala preč.*



Artefakt č. 2 Barbora, 19 rokov

# Môj opustený ostrov

**Cieľ:** Aktivita, ktorá pomáha deťom a mladým ľuďom určiť, kto je pre nich v živote dôležitý.

**Cieľová skupina:** jednotlivec, alebo skupina detí, mladých ľudí rôzneho veku.

**Pomôcky:** výkres formátu A4, kresliace potreby ( akékoľvek)

**Čas realizácie:** 45 minút

**Priebeh činnosti:** Jednotlivec, alebo skupina dostanú inštrukciu: „ Vytvorte si vlastný opustený ostrov. Na ostrov si môžete priviesť koho chcete, priateľov, členov rodiny, dokonca aj domáce zvieratá. Nakreslite tam aj samých seba. Keď to budete mať tak do mora môžete nakresliť tých, ktorých na svojom ostrove nechcete. Môžete tam dokresliť aj člny pre tých, ktorí by Vás mohli na ostrove čas od času navštevovať.“ Ak pracujeme so skupinou dáme deťom možnosť, aby svoj ostrov ukázali ostatným. Pokiaľ deti nechcú zdieľať obrázky vo veľkej skupine, môže sa táto časť aktivity uskutočniť vo dvojiciach.

# Reflexia:

*Ako sa Vám pracovalo?*

*Bolo pre Vás ťažké vybrať si svojich spolubývajúcich na ostrove?*

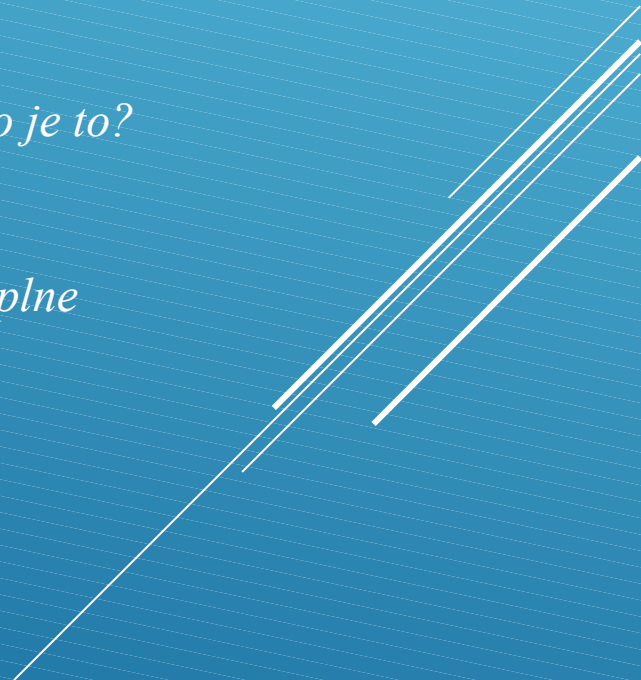
*Prečo ste si vybrali práve tých?*

*Ako sa cítite keď sa pozeráte na tých, ktorých ste uvrhli do mora? Kto je to?*

*Prečo sú tam a nie s Vami na ostrove?*

*Je niekto taký, ktorého by ste nechceli vidieť ani v mori, ale bol by úplne niekde na najvzdialenejšom ostrove?*

*Ak áno prečo?*





# Anna Mária, 8 rokov

**Z anamnézy:** Dôvodom psychologického vyšetrenia bolo to, že matka našla v dcérinom mobile dlhodobú konverzáciu s mužom, ktorému posielala svoje nahé fotky. Matka dieťaťa otehotnela, keď mala 17 rokov. Otec dieťaťa je výkone trestu. Veľakrát sa sťahovali. Momentálne dočasne bývajú u matkinho otca.

**Aktivita bola realizovaná na 1. stretnutí s dieťaťom.**

**Priebeh:** Mária sa pustila do kreslenia bez problémov. Bola uvoľnená. K práci si vybrala voskové farbičky a farbičky. Hneď po zadaní inštrukcie začala kresliť. Pracovala cca 20 minút. Po nakreslení nasledoval reflektívny dialóg.

## Reflektívny dialóg:

- **Skús vymyslieť názov pre tvoj opustený ostrov. Ako by sa volal?** *Volal by sa „ SPOLOČNÝ“*
- **Ako sa ti pracovalo?** *Príjemne. Príjemne farbila tuha.*
- **Bolo pre teba ťažké vybrať si svojich spolubývajúcich na ostrove?** *Bolo pre mňa ťažké nakresliť Paľka. On je taký malý.*
- **Koho si si vybrala, aby bol s tebou na ostrove?** *Maminu, Paľka (je to môj sused, môj najlepší kamarát, je ako môj brat), babku (je to dedova mama, teda moja prababka, ale ja ju volám babka, aby nebola smutná, že je taká stará). Potom som tam ja a môj králiček.*
- **Prečo si si vybrala práve ich?** *Babku- Lebo nám dáva peniaze na školské veci a oblečenie. Maminu- Sľúbila mi, že keď to zvládnem (dnes tu) tak mi kúpi Pop It. Je to proti stresu, taká hračka na praskanie. Ja som často nervózna. Doma ich mám už 5. Paľka- Je to najlepší kamarát, má 7 rokov a je ako moja rodina. On chodí k nám a ja k nim. Teraz sa dohadujeme, že by som u nich mohla byť na prespávačke. Králička- včera som ho dostala, lebo mi pred mesiacom zomrel králik.*
- **Je niekto v mori?** *Áno. Je to moja kamarátka Lenka. Ale je pri nej loď. Môže ma tak hocikedy navštevovať.*
- **Prečo je tam a nie s Vami na ostrove?** *Bývali sme blízko. Bola to moja najlepšia kamarátka. Chodila som k nim a ona k nám. Teraz sme sa odsťahovali a nevideli sme sa 2 mesiace.*
- **Je niekto taký, ktorého nechceš vidieť ani v mori, kto by bol na najvzdialenejšom ostrove, a ty by si ho nemusela vôbec vidieť?** *Áno. Je to nepriateľ. Je to môj bývalý spolužiak z Bratislavy. Volá sa Robo. Šikanoval ma. Drgal do mňa, nemohla som sa sústrediť. Povedala som to mame, ale neriešilo sa to. Teraz ho už nevidím, keď som v inej škole.*



Artefakt č. 3 Anna Mária, 8 rokov



# Martin, 13 rokov

**Z anamnézy:** O psychologickú intervenciu požiadala matka chlapca, kvôli incidentu, ktorý sa stal v škole. Na hodine TV ho dvaja spolužiaci verbálne atakovali a on dostal hysterický záchvat. Jedného z nich fyzicky napadol, kričal, že podpáli školu, povedal, že už nechce žiť. Matke doma priznal, že tieto ataky sú dlhodobé a tento zážitok už bol vyvrcholením toho celého.

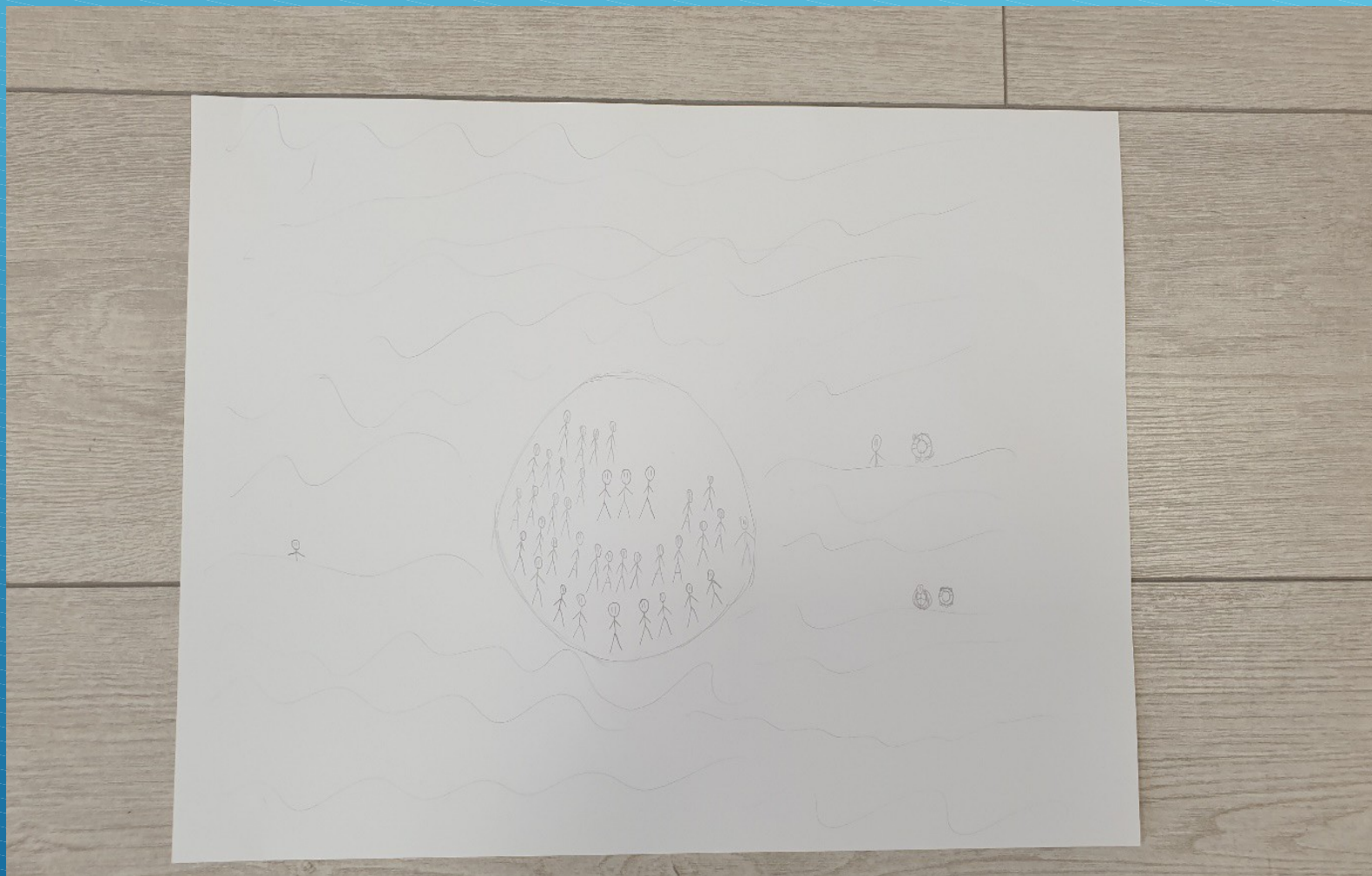
**Aktivita bola realizovaná na 2. stretnutí s klientom.**

**Priebeh:** Martin si vybral kreslenie s ceruzkou. Kresbu mal rýchlo hotovú, cca za 15 minút. Počas procesu kresby si to sám pre seba komentoval. Keď skončil s kreslením povedal, že je to hotové. Nasledoval reflektívny dialóg.



## Reflektívny dialóg:

- **Ako by sa volal „ Tvoj opustený ostrov“? Jednoducho OSTROV**
- **Ako sa ti pracovalo? Bolo to OK, v pohode. Som sa aj rovno zasmial na tom Kyselákovi, že ty chod' „ do preč“, „ Ty nič“.**
- **Bolo pre teba ťažké vybrať si svojich spolubývajúcich na ostrove? Nebolo to ťažké, lebo viem kto, čo, ako.**
- **Koho si si vybral, aby bol s tebou na ostrove? Rodina, strašne dobrí kamaráti, bývalí spolužiaci**  
*Rodina- určite mama, tata, sestra, dedovia, babky, sesternice, bratranec, ujovia, tety*  
*Strašne dobrí kamaráti- Adam, Bruno- sú to moji spolužiaci. Založili sme si „ Tankovú online skupinu“. Máme spolu veľa spoločného. Hráme „ tankové“ hry.*  
*Bývalí spolužiaci z Perneka- Artur, Samo, Rišo, Roman, Filip*
- **Kto je v mori? Kyselák (spolužiak)- „ Chod' preč!“.** Nikdy by som mu nedal záchranný kruh, kvôli jeho zlému správaniu v triede. Nikto ho nemá rád.  
*Rišo - spolužiak. Tomu som nakreslil záchranné koleso. Niekedy sa správa dobre a niekedy je odporný.*  
*Lukáš – spolužiak. Aj tomu som nakreslil záchranné koleso. Pri futbale sa snažil byť veľký frajer a neprizná, že ja viem hrať futbal aj keď som mu dal 6 gólov z 10 . Ale niekedy je normálny.*
- **Je niekto koho by si dal na najvzdialenejší ostrov , koho by si vôbec nechcel vidieť?**  
*Kyseláka. Asi by som ho radšej ani v tom mori nevidel. Radšej keby „ zhnul v pekle“. Nikto ho nemá rád.*



Artefakt č. 4 Martin, 13 rokov

Ďakujem za pozornosť

