

Spoločne v pohybe a rytme

Projekt bol podporený MŠVVaŠ SR a realizoval sa od septembra do decembra 2018. Cieľom projektu bolo rozšíriť a skvalitniť služby poskytované klientom v doobedňajšom klube. Do projektu sa zapojilo 29 klientov vo veku od 6 do 20 rokov. V rámci projektu sa uskutočnili spolu 4 akcie. V **Escape room** klienti riešili spoločné úlohy, boli nútení spolu komunikovať, spolupracovať a hľadať spoločné riešenia. Pri návšteve **plavárne Pasienky** klienti zažívali hlavne radosť z pohybu vo vode a zo vzájomnej interakcie. Zručnejší klienti vedeli podporiť a učiť tých menej pokročilých. **Pri návšteve K2** absolvovali klienti dvojhodinový úvodný lezecký kurz, počas ktorého sa zoznámili s lezeckým vybavením a s pravidlami bezpečnosti na stene, ale aj s lezením ako takým. Pod odborným vedením inštruktorov si vyskúšali rôzne lezecké štýly a techniky na stenách s rôznym stupňom náročnosti. Prichádzalo k rozvoju vizuo-motorickej koordinácie a klienti mali možnosť prekonať svoj strach. V **Jump Arene (trampolínové centrum)** si klienti mali možnosť vyskúšať hravé prvky podporujúce tréning rovnováhy a rozvoj psychomotorických zručností. V centre prebiehali spoločné aktivity, klienti sa navzájom lepšie spoznali, podporila sa ich spolupatričnosť. Zároveň boli tiež

vystavený

situáciám, pri ktorých museli prekonať svoj strach a svoje hranice.

Zorganizovali sme spolu **2 cyklistické výlety**. Prvý výlet viedol z Ružinova do

Vrakunského lesoparku a späť spojený so spoločnou opekačkou.

Klienti

spoznali nové oddychové miesto v ich okolí, zároveň sa učili základným

zručnostiam pri bicyklovaní (udržovanie bezpečnej vzdialenosti medzi

cyklistami, pravidlá cestnej premávky, preradenie jednotlivých záťažových

stupňov na bicykli a pod.). Druhý výlet viedol z Ružinova do

Podunajských Biskupíc v okolí Malého a Veľkého Dunaja.

Navštívili sme

prístav. Klienti spoznali ďalšie nové miesta vo svojom okolí.

Spoločné

bicyklovanie bolo pre klientov aj o empatii a prispôsobení sa jednotlivcov

celej skupine. Rýchlejší cyklisti museli mať tempo najpomalšieho účastníka

výletu. Okrem bicyklovania na výletoch v prípade vhodného počasia budú

bicykle k dispozícii aj na „bicyklovanie sa po sídlisku“ počas popoludňajších aktivít.

V rámci projektu sme zakúpili gitaru,

syntetizátor, bubny a perkusie. Uskutočnili sme 13 štrukturovaných

skupinových stretnutí s využitím muzikoterapeutických prvkov

a zároveň sa zvýšil záujem klientov o spoločné spontánne hranie na

hudobné nástroje v klube. Pri oboch formách aktivít sa

podarilo naplniť
predpokladané ciele a to podporiť vzájomnú spoluprácu, prenos
zodpovednosti na klienta tým, že si sami organizovali svoj
voľný čas
v našom zariadení. Spoločné sedenia s muzikoterapeutickými
aktivitami
zlepšili pozornosť jednotlivých klientov a zo sledovania
skupinovej
dynamiky si myslíme, že sa zlepšila úroveň vzájomného vnímania
sa
a počúvania sa.

V rámci projektu sa uskutočnili **2 stretnutia s rodičmi** našich
klientov navštevujúcich skupinovú aktivitu. Prebehlo jedno
stretnutie formou
diskusie, pričom rodičia dostali priestor komunikovať a riešiť
záťažové a
problémové situácie spojené s výchovou a vzdelávaním ich detí.
Stretnutie malo pre rodičov podporný a svojpomocný charakter,
keďže
výchovné problémy ich detí sú často podobného typu a tak
prichádzalo
k vzájomnému zdieľaniu skúseností. Druhé stretnutie bolo
**spoločné stretnutie klientov a
ich rodičov s vianočnou témou.** Program obsahoval spoločné
psycho-sociálne hry a aktivity, pri ktorých sa klienti
s rodičmi
mohli lepšie spoznať navzájom. Toto stretnutie splnilo svoj
cieľ priblížiť naše
spôsobu práce rodičom. V neposlednom rade to bol spoločne
zmysluplne
strávený čas rodiča so svojim dieťaťom.

Uskutočnil sa jeden **muzikoterapeutický workshop** v spolupráci
s o. z. Zvuky cez ruky (www.rytmika.sk) s lektorom Mgr.

Antonom Guthom, ktorý sa dlhodobo zaoberá profesionálne muzikoterapeutickými aktivitami, neformálnym vzdelávaním a osobnostným rozvojom pomocou hudby. Stretnutie bolo náročné v tom, že sa stretli klienti rôznych vekových kategórii, s rôznou úrovňou a skúsenosťou pri hre na hudobné nástroje. Napriek tomu klientov obohatilo to, že boli schopní ako skupina, aj ako jednotlivci spoločného hrania („drumcircle“), spoločného súzvuku a spolupráce. Klienti sa interaktívnou a hravou cestou učili novým zručnostiam. Súčasťou boli aj základné teoretické východiská a poznatky: čo je to rytmus, hudba, rozprávali sme sa o histórii hudby. Klienti ocenili stretnutie a priateľskú a tvorivú atmosféru na stretnutí.

Projekt nám pomohol do veľkej miery skvalitniť naše služby a to nielen v čase realizácie projektu ale aj do budúcnosti.. Zlepšenie ponuky služieb nám prinieslo väčší záujem klientov o naše aktivity, ich mobilizáciu a väčší aktivizmus. Mali sme vďaka tomu možnosť lepšie spoznať našich klientov, tráviť s nimi viac času a nadviazať s nimi intenzívnejšie vzťahy. Klienti sa tiež lepšie spoznali navzájom, trénovali si komunikačné a kooperatívne zručnosti a zažili si pocit spolupatričnosti a to že v nejakej komunite sú akceptovaní a sú jej súčasťou. Okrem zážitkovej zložky aktivít (podpora sebavedomia, sebareflexie a vzájomnej spolupatričnosti) aktivity vnímame aj ako spôsob priblíženia sa ku klientom, čo vedie potom aj ku komunikovaniu ich problémov a záťažových situácií v rodine, v škole a medzi kamarátmi s našimi pracovníkmi.