



Spolufinancovaný
Európskou úniou

PRÍRUČKA

PRVÍ ZVIERACÍ MEDIÁTORI



**ERASMUS+ PROJEKT
2024-2026**



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA
Pod Banošom
BANSKÁ BYSTRICA



**LJUDSKA
UNIVERZA
ORMOŽ**

Projekt: Animals for you(th)

Program: Erasmus+

Trvanie projektu: 31.12.2024-30.1.2026

Koordinátor projektu: Ljudska univerza Ormož

Partner projektu: Stredná odborná škola Pod Banošom, Banská Bystrica



Spolufinancované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však výlučne názormi autorov a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo národnej agentúry. Ani Európska únia, ani národná agentúra za ne nenesú zodpovednosť.



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**



Úvod

1

1. TERÉNNY VÝSKUM V SLOVINSKU	2
1. TAČKE POMAGAČKE (Labky pomáhačky)–Slovinské združenie pre asistovanú terapiu so psami	2
2. AMBASADORJI NASMEHA (Vyslanci úsmevu)–Slovinské združenie pre asistované terapie so zvieratami	4
3. ZDRUŽENIE PRE AKTIVITY A TERAPIU ASISTOVANÚ ZVIERATAMI	5
4. ZAVOD NAZAJ NA KONJA (Inštitút Späť ku koňovi)	6
5. REHATÓPIA–Inštitút pre terapiu a aktivity asistované zvieratami, Murska Sobota	7
6. ŠKATLICA–(Krabica)–Centrum pre jazdectvo a mládež	7
7. ZAVOD PET–Jednotka psej terapie, Inštitút pre terapiu asistovanú psami	8
8. MLÁDEŽNÍCKE KLIMATICKÉ ZDRAVOTNÉ STREDISKO–RAKITNA	9
2. TERÉNNY VÝSKUM NA SLOVENSKU	11
1. APIPRAKTIK–Slovenské združenie pre terapiu asistovanú včelami a včelími produktmi	11
2. AUSIFA MAY–Združenie pre terapiu a aktivity asistované psami	11
3. HIPONY- Hypoterapeutické centrum	13
4. LESAN–Jazdecké a rehabilitačné centrum	13
5. OZ FELINOTERAPIA–združenie pre terapiu asistovanú mačkami	14
6. HIPOEDU–Združenie pre terapiu a aktivity asistované koňmi	15
7. VČELÍ DOMČEK–Spoločnosť pre apiterapiu a včelárstvo	15
3. ODPORÚČANIA PRE BEZPEČNÚ INTEGRÁCIU ZVIERAT DO PRÁCE S MLÁDEŽOU	17
3.1. Význam primeranej odbornej kvalifikácie a dodatočného vzdelávania personálu pri realizácii intervencií asistovaných zvieratami	17
3.2. Vhodný výber zvierat	19
3.3. Vhodný výber a usporiadanie prostredia určeného pre intervencie asistované zvieratami	21
4. POKYNY PRE PRÁCU S DOSPIEVAJÚCIMI V PORADENSKÝCH AKTIVITÁCH A WORKSHOPOCH	23
4.1. Kľúčové prvky profesionálneho procesu	23
4.2. Všeobecné usmernenia pre praktickú prácu so skupinou	24
4.3. Všeobecné usmernenia pre začlenenie zvierat do práce s dospelými	26
4.4. Rôzne spôsoby začlenenia zvierat do práce s dospelými	27
5. PRVÍ ZVIERACÍ MEDIÁTORI–WORKSHOP S KOŇMI	31



6. POKYNY PRE IMPLEMENTÁCIU SOKOLIARSTVA AKO TERAPEUTICKÉHO PRÍSTUPU V PRÁCI S MLADÝMI ĽUĎMI

37

6. 1. Úvod do sokoliarstva v terapeutickom kontexte	37
6. 2. Prostredie pre terapeutické sokoliarstvo	37
6. 3. Výcvik a starostlivosť o dravce v terapeutickom kontexte	38
6. 4. Pomôcky a vybavenie	39
6. 5. Postup práce s dravcom v rámci terapeutických aktivít	39
6. 6. Psychologické a sociálne prínosy sokoliarstva pre mladých ľudí	40
7. Záver	45
7. POKYNY PRE IMPLEMENTÁCIU APITERAPIE V PRÁCI S MLADÝMI ĽUĎMI	46
7.1. Úvod	46
7. 2. Základné odporúčania pre integráciu včelstiev a včelích produktov do práce s mládežou	47
7. 3. Priestor pre apiterapiu	48
7. 4. Konkrétne aktivity s mladými ľuďmi v rámci apiterapie	48
7.5. Psychologické a sociálne prínosy apiterapie pre mladých ľudí	53
8. ZÁVER	55



Úvod

Projekt Animals for You(th) v rámci programu Erasmus+ spolufinancovaný Európskou úniou sa realizoval v rokoch 2024 a 2025 v spolupráci dvoch projektových partnerov, Centra vzdelávania dospelých z Ormoža v Slovinsku a Strednej odbornej školy Pod Banošom z Banskej Bystrice na Slovensku.

Cieľom projektu je podporiť zavádzanie inovatívnych metód práce s mladými ľuďmi prostredníctvom rôznych foriem intervencií za pomoci zvierat. Projekt sme navrhli ako odpoveď na potrebu nových prístupov, ktoré by mladým ľuďom umožnili podporu v oblasti zachovania duševného zdravia, osobnostného rastu a posilňovania sociálnych zručností.

V prvej časti príručky predstavujeme vybrané organizácie zo Slovinska a Slovenska, ktoré vo svojej práci vykonávajú intervencie za pomoci zvierat. Organizácie sú prezentované prostredníctvom svojho loga, základných kontaktných údajov a stručného prehľadu ich hlavných aktivít a programov. Cieľom tejto časti je poskytnúť prístupný a prehľadný zdroj informácií o programoch, ktoré tieto organizácie ponúkajú.

V druhej časti predstavujeme odporúčania a smernice pre bezpečné zapájanie zvierat do práce s mládežou. Dodržiavanie týchto smerníc je dôležité pre zodpovednú a kvalitnú realizáciu týchto aktivít.

V tretej časti predstavujeme konkrétne príklady dobrej praxe, ktoré boli uskutočnené formou workshopov s adolescentmi. V týchto workshopoch sme zrealizovali rôzne aktivity so psami a koňmi. Jednotné štruktúry workshopov sú výsledkom spolupráce počas štvrtej projektovej aktivity, ktorú sme realizovali v Ľubľane. Skúsenosti z praxe ukazujú, že workshopy so zvieratami prispievajú k zlepšeniu pohody, podporujú rozvoj sociálnych zručností a napomáhajú budovaniu dôvery medzi všetkými účastníkmi.

V záverečnej časti príručky sa pozeráme do budúcnosti a predstavujeme smernice pre zavádzanie apiterapie a sokoliarstva do práce s mládežou. Tieto prístupy, zakorenené v bohatej prírodnej a kultúrnej tradícii, ponúkajú ďalšie možnosti na posilnenie duševného zdravia a podporu osobnostného rozvoja mladých ľudí.

Dúfame, že táto príručka bude slúžiť ako podpora pre ďalšiu prácu s mládežou, na skúmanie rôznych možností včlenenia zvierat do práce s mládežou, na podporu spolupráce medzi organizáciami a ako nástroj pri plánovaní aktivít zameraných na prospech mladých ľudí prostredníctvom prístupov založených na väzbe medzi človekom a zvieratom.

1. TERÉNNY VÝSKUM V SLOVINSKU

1. TAČKE POMAGAČKE (Labky pomáhačky)–Slovinské združenie pre asistovanú terapiu so psami (2009)



Kontakt:

TAČKE POMAGAČKE–Slovinské združenie pre asistovanú terapiu so psami

Adresa: Ul. gledališča BTC 6, 1000 Ljubljana

Telefónne číslo: +386 31 865 800

E-mail: info@tackepomagacke.si

Tačke pomagačke je nevládna humanitárna organizácia, ktorá sa od roku 2008 venuje zlepšovaniu duševnej, emocionálnej a fyzickej pohody ľudí prostredníctvom terapie asistovanej zvieratami (AAT). Osobitná pozornosť sa venuje deťom a dospelým, kde terapeutické zvieratá pomáhajú vytvárať bezpečné a podporné prostredie.

Ich aktivity zahŕňajú individuálne a skupinové terapie, návštevy zdravotníckych zariadení, účasť na školských programoch a školenia pre odborníkov a dobrovoľníkov. Programy sa preukázateľne podieľajú na znižovaní stresu, podporujú pozitívne správanie a prinášajú dlhodobé prínosy pre komunitu.

Okrem toho sa organizácia zapája do výskumu, rozvoja a vzdelávania, pričom neustále zlepšuje svoju činnosť.

Programy združenia:

a. Terapia so psami

Terapia so psami, alebo terapia asistovaná zvieratami je cielená intervencia, pri ktorej psy spĺňajúce špecifické kritériá zohrávajú dôležitú úlohu v terapeutickom procese. Obsah programu pripravujú vyškolení odborníci (ergoterapeuti, fyzioterapeuti, psychológovia, sociálni pracovníci, logopédi a pod.). Každá terapeutická relácia je starostlivo naplánovaná a prispôbená jednému alebo viacerým účastníkom. Realizácia programu sa dokumentuje a zohľadňujú sa kritériá pokroku. Terapie trvajú 30 až 40 minút, s prestávkami pre psa.

b. Aktivity so psami

Aktivity so psami, alebo aktivity asistované zvieratami sú aktivity realizované bez predom stanoveného programu alebo špecifických terapeutických cieľov. Sú navrhnuté na podporu kvality života jednotlivcov alebo skupín, pričom terapeutický pes a jeho psovod pracujú spoločne. Aktivity trvajú 30 až 40 minút, podľa nálady jednotlivca alebo skupiny, a sú prispôbené želaniam, schopnostiam a potrebám účastníkov. Prítomnosť odborníka z inštitúcie nie je povinná.

c. Čítanie s labkami – R.E.A.D.

R.E.A.D.® je licencovaný program registrovaný u Intermountain Therapy Animals v USA. Ide o jedinečný program, ktorý pomáha deťom zlepšiť čitateľské a komunikačné schopnosti špeciálnou metódou: dieťa číta psovi. Pes v programe R.E.A.D.® je



vyškolený terapeutický pes, ktorý spolu so svojím psovodom navštevuje školy, knižnice a iné inštitúcie ako poslucháč pre deti, ktoré čítajú.

d. Vedomosť a spoločnosť

V rámci aktivít zameraných na vedomie sa účastníci učia správny prístup k psom, základy reči tela psa a sú povzbudzovaní k rešpektu voči zvieratám a prírode. Tiež sa učia o fungovaní útulkov a úlohách dobrovoľníkov. Aktivity zahŕňajú diskusie, hádanky, praktické ukážky a vždy zahŕňajú interakciu so psom, ktorý rád predvádza triky.

e. Vzdelávanie asistované psami

Vzdelávanie asistované psami vedú vyškolení terapeuti so špecializovanými pedagogickými znalosťami, ktorí po dôkladnej príprave prichádzajú do tried so psom. Metódy sa líšia podľa veku a schopností žiakov, napríklad:

- Bežné vyučovacie aktivity v školách podľa štandardného alebo prispôsobeného učebného plánu (základné a stredné školy);
- Účasť v kluboch a skupinových aktivitách pre deti;
- Individuálna podpora žiakov so špeciálnymi potrebami na základných školách.

f. Program Od strachu k priateľstvu

Program Od strachu k priateľstvu je určený pre deti, ktoré sa boja psov (kynofóbia). Podporuje ich, aby sa bezpečným a postupným spôsobom postavili svojmu strachu a vedie ich k uvoľnenej interakcii so psami. S pomocou terapeutických psov a skúsených psovodov prechádzajú deti niekoľkými fázami interakcie so psami – od imaginárnej hry po reálnu socializáciu. Cieľom je nahradiť strach dôverou a pozitívnou skúsenosťou.

g. Profesionálne školenie personálu

Tačke pomagačke poskytuje pravidelné školenia pre psovodov a ich psov, aby mohli pracovať ako terapeutické tímy. Školenie trvá šesť mesiacov a zahŕňa teoretickú a praktickú časť.

- Teoretická časť pokrýva témy ako etológia psov, komunikácia, základná prvá pomoc a prístupy k rôznym skupinám klientov.
- Praktická časť zahŕňa socializáciu psov, prispôsobenie sa rôznym prostrediam a simulované terapeutické relácie.

Pred účasťou v programe musia psy absolvovať test základného správania a sociálnej vhodnosti. Počas školenia sa tiež hodnotí vhodnosť psovodov na prácu s ľuďmi v citlivých situáciách. Po úspešnom absolvovaní školenia účastníci získavajú certifikát a môžu začať s návštevami rôznych inštitúcií ako terapeutické tímy.

2. AMBASADORJI NASMEHA (Vyslanci úsmevu)–Slovinské združenie pre asistované terapie so zvieratami (2004)



Kontakt:

AMBASADORJI NASMEHA – Slovinské združenie pre asistovanú terapiu so zvieratami

Adresa: Knobleharjeva ulica 21, 1000 Ljubljana

Telefón: +386 41 771 655

E-mail: ursa.ivanovic@ambasadorji-nasmeha.si

Ambasadorji nasmeha je združenie, ktoré sa snaží etablovať terapiu a aktivity asistované zvieratami ako uznávanú formu podpory v zdravotníctve, vzdelávaní a ďalších inštitúciách. Ich poslanie a programy ukazujú hodnotu vzťahu medzi človekom a zvieratom pri podpore zdravia a pohody a zahŕňajú aj individuálne domáce návštevy v spolupráci s vyškolenými odborníkmi.

Programy združenia

a. Aktivity asistované zvieratami (AAA)

Aktivity asistované zvieratami (AAA) poskytujú príležitosti na motivačnú, vzdelávaciu, rekreačnú a/alebo terapeutickú podporu na zlepšenie kvality života. Aktivity AAA sa realizujú v rôznych prostrediach vyškolenými odborníkmi spolu s ich zvieratami, ktoré spĺňajú špecifické normy.

b. Terapia asistovaná zvieratami (AAT)

Terapia asistovaná zvieratami zahŕňa ciele intervencie, pri ktorých zviera spĺňajúce špecifické kritériá tvorí neoddeliteľnú súčasť procesu liečenia. Terapia sa vykonáva odborníkom v zdravotníctve alebo sociálnej práci s potrebnou odbornou znalosťou a skúsenosťami. Je navrhnutá tak, aby podporovala zlepšenie fyzických, sociálnych, emocionálnych a kognitívnych funkcií človeka. Terapia môže prebiehať individuálne alebo v skupinách. Každá relácia sa dokumentuje a hodnotí. Pre každého účastníka sú stanovené konkrétne ciele a merajú sa pokroky.

c. Program pre prekonanie strachu zo psov

Podpora pri prekonávaní kynofóbie.

d. Čítanie s úsmevom Cieľom programu je zlepšiť čitateľské schopnosti. Žiaci čítajú rôzne texty vrátane prózy, poézie, návodov (cvičenia na porozumenie textu), novín a komiksov.

e. Učenie s pomocou zvierat

Tento program podporuje všeobecný učebný plán zapojením zvierat do procesu učenia. Učenie asistované zvieratami (AAL) vedú špeciálne vyškolené terapeutické tímy spolu s odborníkmi v školách. V rámci spolupráce so školami združenie organizuje programy, kde terapeutické psy pomáhajú znižovať stres a úzkosť žiakov, podporujú pozitívne správanie a



zlepšujú učebné prostredie. Takéto programy poskytujú deťom výbornú príležitosť na relaxáciu, rozvoj emočnej inteligencie a budovanie empatie.

f. Vzdelávanie

Združenie organizuje aj vzdelávacie workshopy pre opatrovateľov, učiteľov a odborníkov v zdravotníctve, kde predstavuje výhody a metódy asistovanej terapie zvieratami. Tieto podujatia zvyšujú povedomie o terapeutickom potenciáli zvierat a poskytujú širší prístup k týmto praktikám.

g. Zodpovedná starostlivosť o zvieratá

Tento program je určený deťom a dospelým v materských a základných školách. Predstavuje základné aspekty života so zvieratom, potreby zvierťa a povinnosti opatrovníka. Učí, ako rozpoznať reč tela psa a podporuje bezpečnú interakciu so psami.

3. ZDRUŽENIE PRE AKTIVITY A TERAPIU ASISTOVANÚ ZVIERATAMI (2007)



Kontakt:

Združenie pre aktivity a terapiu asistovanú zvieratami (2007)

Adresa: Glavna cesta 1, 4202 Naklo

Telefón: +386 41 387 782

E-mail: mira.marinsek@gmail.com

Združenie pre aktivity a terapiu asistovanú zvieratami bolo založené v roku 2007 s cieľom poskytovať podporné programy prostredníctvom terapií a aktivít asistovaných zvieratami.

Programy združenia

a. Terapie a aktivity asistované zvieratami

Združenie realizuje terapie asistované zvieratami pre jednotlivcov a rôzne cieľové skupiny.

b. Rôzne programy terapie asistovanej zvieratami

Tieto terapie sú navrhnuté na podporu detí a dospelých s rôznymi psychologickými výzvami alebo poruchami, so špeciálnym zameraním na deti so špeciálnymi potrebami, ako je selektívny mutizmus, úzkostné poruchy a problémy so sústredením.

c. Aktivity asistované zvieratami

Aktivity asistované zvieratami podporujú relaxáciu, socializáciu a učenie v bezpečnom a priateľskom prostredí. Sú vhodné pre každého, kto čelí vážnym sociálnym, emocionálnym alebo učebným výzvam, najmä pri integrácii do predškolských a školských systémov. Prostredníctvom jedinečného puta medzi človekom a zvieratom tieto programy poskytujú podporujúce a obohacujúce prostredie pre osobný rast a pohodu.



4. ZAVOD NAZAJ NA KONJA (Inštitút Späť ku koňovi) (2005)



Kontakt:

Inštitút Nazaj na konja

Adresa: Starošince 37b, 2326 Cirkovce

Telefón: +386 40 416 604

E-mail: info@nakonju.si

Ústav **Nazaj na konja**, založený v roku 2005, systematicky rozvíja terapie a ďalšie psychosociálne intervencie s využitím koní, so zameraním na komplexnú starostlivosť o deti, dospievajúcich a dospelých so špeciálnymi potrebami a problémami duševného zdravia.

Programy organizácie:

a. Terapie a aktivity asistované koňmi

Terapie a aktivity asistované koňmi (HAT/A) sú navrhnuté pre rôzne cieľové skupiny, vrátane:

- Deti a dospievajúcich s emocionálnymi poruchami;
- Deti a dospievajúcich s problémami v správaní;
- Deti a dospievajúcich s učebnými deficitmi a/alebo hyperkinetickou poruchou;
- Deti, dospievajúcich a dospelých so špeciálnymi potrebami;
- Osoby zažívajúce duševnú nepohodu;
- Osoby vyžadujúce lekársku alebo psychosociálnu rehabilitáciu.

b. Organizácia workshopov

c. Výcvik terapeutických koní

d. Zriadenie a organizácia vzdelávacieho systému pre odborníkov v aktivitách a terapii asistovanej koňmi

V spolupráci s ďalšími odborníkmi v oblasti intervencií asistovaných koňmi inštitút vytvoril spoločný register formálne vyškolených špecializovaných odborníkov a organizácií realizujúcich intervencie asistované koňmi v Slovinsku. Register je dostupný na: <https://nakonju.si/register-strokovnih-delavcev-za-izvajanje-intervenc-s-pomocjo-konja-v-sloveniji/>

e. Programy jazdenia na koni

f. Dobrovoľníctvo



5. REHATOPIA–Inštitút pre terapiu a aktivity asistované zvieratami, Murska Sobota (2017)



Kontakt:

**Inštitút REHATOPIA pre terapiu a aktivity s
pomocou zvierat, Murska Sobota**

Adresa: Miklošičeva ulica 21, 9000 Murska Sobota

E-mail: info@rehatopia.org

Programy organizácie

a. Terapia asistovaná zvieratami

Terapia asistovaná zvieratami (AAT) je cieľená intervencia, pri ktorej zviera, spĺňajúce špecifické kritériá, tvorí neoddeliteľnú súčasť procesu. AAT vykonávajú vyškolení odborníci vo svojom odbore, individuálne alebo v skupinách. Každá terapeutická aktivita trvá 15 až 60 minút, pričom sú povinné prestávky pre zviera.

b. Školenie pre realizáciu terapií a aktivít asistovaných zvieratami

S odhodlaním a profesionalitou sa zakladatelia **Inštitútu pre terapiu a aktivity asistované zvieratami** snažia rozvíjať kvalitné vzdelávacie programy prostredníctvom výskumu. Tieto programy sú navrhnuté tak, aby poskytli vyškoleným odborníkom komplexnú podporu pri začatí nových aktivít. Paralelne s vzdelávacími programami inštitút realizuje aktivity, ako je zvyšovanie povedomia verejnosti o pozitívnych účinkoch intenzívnej interakcie so zvieratami v edukačných alebo terapeutických procesoch, prepájanie odborníkov v oblasti terapie asistovanej zvieratami v Slovinsku i vo svete a vytváranie kontaktov medzi praktikmi, ktorí vykonávajú aktivity a terapie asistované zvieratami.

6. ŠKATLICA–Centrum pre jazdectvo a mládež (Krabica–Centrum pre jazdectvo a mládež), (2017)



Škatlica

Kontakt:

Škatlica–Centrum pre jazdectvo a mládež

Adresa: Senik 1, 2258 Senik pri Svetem Tomažu

E-mail: info@skatlica.si

Škatlica–Centrum pre jazdectvo a mládež, založené v roku 2017 skupinou priateľov, ktorí sa stretli v mládežníckom centre v Ľubľane. Už vtedy snívali o budovaní komunity a vytváraní priestorov pre ľudí ako oni – trochu stratených, nekonečne zvedavých, tých, ktorí niekedy trochu vyčnievajú a nezapadajú do škatuliek, do ktorých by mali byť podľa očakávaní starostlivo zaradení.



Programy organizácie:

a. Psychologická podpora pre mládež

- Poskytovanie bezplatného psychologického poradenstva cez Zoom v rámci projektu **(Za)upam si (Trúfam si)**;
- Poradenstvo pre mladých ľudí.

b. Podpora pracovníkov s mládežou

- Účasť na projektoch Erasmus+ **“Let’s Draw Together”**;
- Výskum a vývoj nástrojov pre efektívnejšiu, kreatívnejšiu a inovatívnejšiu prácu s mládežou.

c. Príspevok k rozvoju komunity

- Budovanie komunity ako ihriska na testovanie a realizáciu nápadov;
- Podpora pozitívnych zmien na individuálnej aj spoločenskej úrovni.

7. ZAVOD PET–Jednotka psej terapie, inštitút pre terapiu asistovanú psami (2005)



Kontakt:

PET – jednotka psej terapie

Inštitút pre intervencie asistované psami

Adresa: Zvezda 16, 1210 Ljubljana Šentvid, Slovinsko

E-mail: info@zavod-pet.si

Programy inštitútu

a. Terapia asistovaná psami

Terapia asistovaná zvieratami (AAT) je cieleňá intervencia, pri ktorej pes spĺňajúci špecifické kritériá tvorí neoddeliteľnú súčasť procesu. AAT vykonávajú vyškolení odborníci vo svojom odbore, individuálne alebo v skupinách. Každá terapeutická jednotka trvá 15 až 60 minút, pričom sú povinné prestávky pre psa.

b. Vzdelávanie asistované psami

Vzdelávanie asistované psami zahŕňa intervencie na edukačné účely v materských školách, základných a stredných školách a iných inštitúciách alebo organizáciách poskytujúcich vzdelávanie pre deti a mládež. Hlavným cieľom workshopov je zvýšiť povedomie o živote v harmónii s prírodou a zodpovednej interakcii so zvieratami, dobrovoľníctve a zodpovednosti voči komunite, alebo slúžiť ako motivácia na učenie v triede, športových aktivitách alebo pri poskytovaní dodatočnej odbornej podpory. Workshopy sú v súlade s učebnými osnovami škôl. Program môže byť realizovaný ako terapia alebo ako aktivita, individuálne alebo v skupinách, ako samostatná aktivita alebo séria aktivít počas dlhšieho obdobia, s maximálne 30

účastníkmi. Každá vzdelávacia jednotka trvá od 15 do maximálne 60 minút, pričom sú povinné prestávky pre psa.



c. Aktivity asistované psami

Aktivity asistované psami (AAA) pozostávajú z rôznych aktivít, ktoré poskytujú motivačné prínosy a zlepšujú kvalitu života. Aktivity vedú špeciálne vyškolení odborníci spolu so psami, ktoré spĺňajú špecifické kritériá. Ciele nie sú vopred stanovené, sledovanie pokroku nie je povinné a obsah aktivity je spontánny. Aktivity môžu byť individuálne alebo skupinové a môžu predstavovať aj jednorazovú návštevu. Trvanie aktivít je od 15 do maximálne 60 minút, pričom sú povinné prestávky pre psa.

d. Čítanie pre labky – R.E.A.D.

R.E.A.D. je licencovaný program organizácie **Intermountain Therapy Animals (USA)**, realizovaný v rámci inštitútu. Program je zameraný na zlepšenie čitateľskej gramotnosti detí, zvýšenie motivácie k čítaniu a podporu pozitívneho vzťahu ku knihám. Program sa realizuje v edukačných inštitúciách, internátnych školách, knižniciach, kníhkupectvách a podobných prostrediach.

e. Počúvanie na päť (Listening for Five)

Listening for Five je program **PET Inštitútu** navrhnutý na podporu čitateľskej kultúrnosti a osobného rozvoja detí s pomocou terapeutického psa. Program môže zahŕňať terapiu asistovanú zvieratami (AAT) aj aktivity asistované zvieratami (AAA). Hlavnými cieľmi sú rozvíjať lásku k čítaniu, rozširovať slovnú zásobu a zlepšovať porozumenie textu. Program tiež podporuje sústredenú pozornosť, sluchové vnímanie a sociálne zručnosti. Kľúčovým dôrazom je zvyšovanie sebavedomia a sebaistoty detí, ktoré sa programu zúčastňujú.

V terapeutickvej verzii plánuje a sleduje aktivitu a pokrok profesionálny tím, zatiaľ čo psovod zabezpečuje pohodu psa a zúčastňuje sa čítania a diskusií s deťmi. Škola alebo inštitúcia musí zabezpečiť vhodný priestor pre aktivitu. Program sa môže realizovať v rôznych prostrediach, ako sú školy, knižnice, nemocnice alebo iné inštitúcie.

8. MLÁDEŽNÍCKE KLIMATICKÉ ZDRAVOTNÉ STREDISKO – RAKITNA (1930)



Kontakt:

**Verejná zdravotnícka inštitúcia
Mládežnícke klimatické zdravotné
stredisko – Rakitna**

Adresa: Rakitna 96, 1352 Preserje

E-mail: info@mkz-rakitna.si

Telefón: +386 1 365 98 00

Mládežnícke klimatické zdravotné stredisko Rakitna je verejná zdravotnícka inštitúcia v Slovinsku, ktorá integruje terapiu asistovanú koňmi do komplexných terapeutických programov v oblasti duševného zdravia.



Zdravotnícke programy:

- Škola zdravého rastu;
- Program reintegrácie a rehabilitácie pre dospelujúcich;
- Škola tréningu močového mechúra;
- Ambulantné služby;
- Centrum duševného zdravia pre deti a dospelujúcich.

Podporné terapie:

- Aktivity asistované psami;
- Ergoterapia s koňmi;
- Nemocničná škola

Aktivity asistované zvieratami a terapia asistovaná koňmi

Ergoterapia s koňmi poskytovaná v Rakitne zahŕňa aktivity na koni, pri koni a v jeho blízkosti. Má pozitívny vplyv na vnímanie a uvedomovanie si vlastného tela a na schopnosť prispôbovať sa podnetom z prostredia. Je určená pre deti a dospelujúcich s poruchami senzomotorickej integrácie. Hlavné dosiahnuté ciele sú zlepšenia motorických schopností, procesných zručností a sociálnej interakcie, čo prispieva k samostatnému a efektívnemu vykonávaniu každodenných aktivít. V Rakitnej sa špeciálne formy podporných terapií realizujú v spolupráci s Tačke pomagačke – s terapeutickými psami, ktoré významne prispievajú k zlepšeniu stavu používateľov. Prítomnosť a interakcia so psami má pozitívny vplyv na motorické schopnosti, podporuje pohyb, rovnováhu a koordináciu u detí aj dospelých. Zároveň má terapia asistovaná psami prospešný účinok na senzorickú oblasť, pretože kontakt s teplým a priateľským telom zvierťa podporuje relaxáciu, reguluje senzorické vnímanie a posilňuje emocionálnu stabilitu. Integrácia psov do každodenných aktivít, ako je obliekanie, osobná hygiena, jedenie a hra, podporuje samostatnosť, motiváciu a vytrvalosť používateľov, čo v dlhodobom horizonte prispieva k väčšej funkčnosti a zlepšenej kvalite života.



2. TERÉNNY VÝSKUM NA SLOVENSKU

1. APIPRAKTIK – Slovenské združenie pre terapiu asistovanú včelami a včelími produktmi (2015)



APIPRAKTIK

Kontakt:

Apipraktik, Lipova 1, Humenné

Telefón: +421 918 482 017

E-mail: info@apipraktik.sk

Programy združenia

a. Apiterapia

Individuálne terapeutické aktivity pri úľoch na včelnici: poskytujú personalizované terapeutické relaxácie pri úľoch, kde klienti interagujú so včelami pod vedením vyškolených odborníkov. Cieľom terapie je zmierniť zdravotné, pohybové, emocionálne a psychologické problémy, ako sú migrény, muskuloskeletálne ťažkosti, poruchy kardiovaskulárneho a respiračného systému, ako aj úzkosť, depresia, trauma a poruchy správania.

b. Workshopy a semináre

Organizujú vzdelávacie aktivity a workshopy o výhodách včelích produktov a vymieňajú si najnovšie poznatky a skúsenosti v oblasti apiterapie.

c. Verejné podujatia

Organizujú rôzne verejné podujatia a semináre na zvýšenie povedomia o výhodách používania včelích produktov a interakciách so včelami.

d. Vzdelávanie

Realizujú vzdelávacie a školiace programy a certifikujú včelárov-terapeutov. Kurzy sú organizované ako Praktická apiterapia úroveň I a II, pričom sa zabezpečuje súlad s odbornými štandardmi a smernicami.

2. AUSIFA MAY – Združenie pre terapiu a aktivity asistované psami (2021)



Kontakt:

Ausifa May – Združenie pre terapiu a aktivity asistované psami

Adresa: Rudohorská 24, 97411 Banská Bystrica

Telefón: +421 908 109 231

E-mail: mich.chrenova@gmail.com



Programy združenia

a. Terapie a aktivity asistované psami

Združenie realizuje individuálne a skupinové terapie, ako aj individuálne a skupinové aktivity so psami. Cieľom týchto aktivít je poskytnúť podporu a stratégie zvládania emocionálnych, psychologických a fyzických problémov.

b. Vzdelávacie programy

Združenie spolupracuje so vzdelávacími inštitúciami a pracuje na integrácii terapeutických psov do výchovy a vzdelávania detí a študentov, čím pomáha znižovať stres, úzkosť a problémy so správaním a podporuje pozitívne učebné prostredie. To zahŕňa inštitúcie ako špeciálne školy, základné školy, stredné školy, univerzity a tábory pre deti a mládež. Organizujú aj odborné prednášky s expertmi v kynológii, so zameraním na zdravie psov, ich výživu a etológiu.

c. Workshopy a semináre

Združenie realizuje vzdelávacie workshopy a odborné semináre na zvýšenie povedomia o výhodách terapie asistovanej psami medzi pedagógmi, zdravotníckymi odborníkmi a verejnosťou. Cieľom týchto seminárov a workshopov je zdôrazniť pozitívne účinky zapojenia zvierat do vzdelávacích programov.

d. Návštevy nemocníc a zdravotníckych zariadení

Združenie organizuje a realizuje návštevy nemocníc, domovov sociálnych služieb a rehabilitačných centier, kde terapeutické psy a ich psovodi poskytujú pacientom emocionálnu, psychologickú a fyzickú podporu počas liečby alebo rehabilitácie.

e. Profesionálny rozvoj

Realizujú vzdelávacie programy a kurzy vedúce k certifikácii psích terapeutov a psovodov.

f. Posudzovanie vhodnosti psov pre terapeutickú prácu

Organizácia testuje jednotlivé psy, aby určila, či ich správanie a temperament sú vhodné na použitie v terapii. Testovanie nie je obmedzené plemenom. Hodnotia sa psy čistokrvné aj krížence a neexistujú žiadne obmedzenia týkajúce sa veľkosti.



3. HIPONY- Hypoterapeutické centrum (2011)



Kontakt:

Hypoterapeutické centrum HIPONY

Adresa: Jozefínska 711/12, 93040

Štvrtok na Ostrove

Telefón: 0903 828 181

E-mail: hipony@hipony.sk

Program centra:

a. Terapie a aktivity asistované koňmi

Terapie a aktivity asistované koňmi (A/TPK) sa realizujú individuálne aj v skupinách. Ich najčastejšími používateľmi sú:

- deti a dospelávajúci s emocionálnymi poruchami a problémami v správaní;
- deti a dospelávajúci s učebnými ťažkosťami v špecifických oblastiach a/alebo s hyperkinetickou poruchou;
- deti, dospelávajúci a dospelí so špeciálnymi potrebami;
- osoby zažívajúce duševnú nepohodu, ktoré vyžadujú lekársku alebo psychosociálnu rehabilitáciu.

b. Edukačno-psychologické jazdenie

Program edukačno-psychologického jazdenia je založený na interakcii medzi dieťaťom, koňom a terapeutom. Predstavuje holistický prístup, ktorý zahŕňa fyzické, mentálne, sociálne a emocionálne aspekty. Hlavným cieľom je nadviazať priateľský vzťah medzi dieťaťom a koňom, ktorý sa postupne rozvíja do partnerského vzťahu.

c. Organizácia kurzov

Združenie Hipony realizuje vzdelávacie a podporné programy na posilnenie osobného rozvoja jednotlivcov, ponúka relaxačné techniky s pomocou koní a organizuje aktivity na zlepšenie skupinovej dynamiky (team building).

4. LESAN – Jazdecké a rehabilitačné centrum (2006)



Kontakt:

Jazdecké centrum – LESAN

Adresa: 913 11 Opatovce

Telefón: +421 903 925 09

E-mail: lesan@lesan.sk



Programy centra:

a. Terapie a aktivity asistované koňmi

Terapie a aktivity asistované koňmi sa realizujú individuálne aj v skupinách.

b. Sociálna rehabilitácia a poradenstvo

Sociálna rehabilitácia a poradenstvo predstavujú holistický prístup, ktorý podporuje emocionálne, sociálne a fyzické zotavenie jednotlivcov so špeciálnymi potrebami alebo psychosociálnymi problémami. Zaradenie koní ako terapeutických partnerov uľahčuje rozvoj empatie, zlepšuje sebaúctu a posilňuje sociálne zručnosti prostredníctvom priamej skúsenosti vzťahu, spolupráce a pohybu. Tieto aktivity dopĺňajú tradičné formy poradenstva a rehabilitácie a poskytujú individuálnu podporu v prirodzenom prostredí, ktorá často vedie k vyššej motivácii a dlhodobejším terapeutickým účinkom.

c. Vzdelávacie programy

Organizácia spolupracuje so vzdelávacími inštitúciami a podporuje integráciu koní do vzdelávacieho procesu. Programy sa realizujú v materských školách, základných a stredných školách, univerzitách, ako aj v detských a mládežníckych táboroch. Organizujú tiež prednášky s odborníkmi na jazdectvo, ktoré sa venujú témam ako zdravie koní, ich výživa a správanie.

d. Jazdecká škola

Prevádzkujú program jazdeckej školy od úrovne začiatočníkov až po súťažnú licenciu.

e. Chov a starostlivosť o kone

Program zahŕňa systematický chov, starostlivosť a výcvik koní, aby sa zabezpečil ich fyzický výkon, stabilné správanie a pracovná efektivita. Tieto odborné znalosti sú nevyhnutné pre realizáciu terapií asistovaných koňmi, kde bezpečné a efektívne využitie koní závisí od správneho výberu a prípravy zvierat, ako aj od dôsledného zohľadňovania ich behaviorálnych a fyziologických charakteristík.

f. Organizácia športových podujatí

g. Workshopy a tábory pre deti

5. OZ FELINOTERAPIA – združenie pre terapiu asistovanú mačkami (2020)



Kontakt:

OZ Felinoterapia – združenie pre terapiu asistovanú mačkami

Adresa: A. Sládkoviča 152/2

01851 Nová Dubnica

E-mail: info@felinoterapia.sk

Programy združenia:

a. Terapia asistovaná mačkami pre zdravie a podporu zraniteľných skupín

Podpora zdravia a poskytovanie sociálnej podpory zraniteľným skupinám, najmä deťom a seniorom, prostredníctvom terapie asistovanej mačkami (felinoterapia).



b. Chov a výcvik terapeutických mačiek Chov, výber, výcvik a školenie terapeutických mačiek pre felinoterapiu; podpora ich umiestnenia a adaptácie v domácnosti používateľa alebo v inštitúcii a zabezpečenie priebežného monitorovania.

c. Vzdelávanie, osvetová činnosť a poradenstvo v oblasti felinoterapie

Rozvoj vzdelávacích programov v oblasti felinoterapie, zvyšovanie povedomia o pozitívnych účinkoch aktivít asistovaných mačkami na človeka a poskytovanie poradenských služieb

6. HIPOEDU – Združenie pre terapiu a aktivity asistované koňmi (2012)



Kontakt:

HIPOEDU – Združenie pre terapiu a aktivity asistované koňmi (2012)

Májová 6, 05304 Spišské Podhradie

Telefón: +421 907 151 045

E-mail: janinkakika42@gmail.com

Programy združenia:

a. Hipoterapia

Hipoedu sa zameriava predovšetkým na realizáciu programu hipoterapie, ktorý využíva pohyb koní a motorické aktivity na zlepšenie fyzických funkcií jednotlivcov so špeciálnymi potrebami, najmä ich motorických schopností.

b. Psychosociálna podpora s koňmi

Organizácia poskytuje psychosociálnu podporu s koňmi deťom, dospelým a dospelým, ktorí čelia emocionálnym, behaviorálnym alebo sociálnym problémom. Program je založený na terapeutickom vzťahu medzi človekom a koňom, ktorý podporuje dôveru, zvyšuje sebaúctu a posilňuje sociálne zručnosti.

c. Edukačno-terapeutické jazdenie

Organizácia realizuje program edukačno-terapeutického jazdenia, zameraný predovšetkým na deti a dospelých so špeciálnymi kognitívnymi alebo sociálnymi potrebami. Aktivity na koni a v blízkosti koňa sú navrhnuté tak, aby podporovali motorické, kognitívne a sociálne zručnosti prostredníctvom hry a štruktúrovaných úloh.

7. VČELÍ DOMČEK– Spoločnosť pre apiterapiu a včelárstvo (2021)

Kontakt:

Včelí domček– Spoločnosť pre apiterapiu a včelárstvo

Adresa: Radôstka 194, 023 04 Stará Bystrica



Telefón: +421 915 818 493
E-mail: info@vceli-domcek.sk



Programy spoločnosti:

a) Apiterapia

Spoločnosť ponúka individuálne alebo skupinové terapeutické aktivity, ktoré zahŕňajú ležanie na úľoch a inhaláciu včelieho vzduchu. Pod vedením vyškoleného špecialistu účastníci interagujú so včelami a hlavným cieľom aktivít je riešiť zdravotné, motorické a psychologické problémy.

b) Vzdelávanie, osvetová činnosť a poradenstvo v apiterapii

Spoločnosť organizuje workshopy a vzdelávacie programy pre verejnosť, školy, knižnice, rôzne firmy a inštitúcie o dlhodobých prínosoch apiterapie a používaní včelích produktov. Poskytuje školenia o využití rôznych včelích produktov na zdravotné účely alebo preventívnu starostlivosť.

c) Vzdelávanie a workshopy vo včelárstve

Spoločnosť organizuje jednorazové aj viacdňové semináre a workshopy o včelárstve, legislatíve a regulačných požiadavkách, správnom umiestnení úľov a výbere základného vybavenia pre správny začiatok vo včelárstve.

d) Včelie produkty

Spoločnosť ponúka široký sortiment vlastných včelích produktov.

3. ODPORÚČANIA PRE BEZPEČNÚ INTEGRÁCIU ZVIERAT DO PRÁCE S MLÁDEŽOU

Tento dokument predstavuje kľúčové odporúčania, ktoré boli vypracované počas projektu. Tieto odporúčania sú nevyhnutné pre zabezpečenie kvality a bezpečnosti intervencií asistovaných zvieratami pri práci s mladými ľuďmi.

Hlavné body, ktoré sme zdôraznili:

- a) význam primeranej odbornej kvalifikácie personálu a potrebu ďalšieho vzdelávania v oblasti intervencií asistovaných zvieratami;
- b) význam výberu vhodných zvierat na realizáciu intervencií asistovaných zvieratami;
- c) význam zabezpečenia vhodnosti a správneho usporiadania prostredia určeného na vykonávanie intervencií asistovaných zvieratami.



Fotografia 1: Účastníci workshopov s koňmi (foto Ľudská univerza Ormož)

Kľúčovými prvkami efektívneho procesu sú primerane kvalifikovaný personál, správne vybrané a cvičené zvieratá a dobre organizované a udržiavané prostredie, v ktorom prebiehajú rôzne procesy intervencií asistovaných zvieratami. Usmernenia pre prácu s mladými ľuďmi, vypracované v rámci projektu, sú založené na integrácii viacerých aspektov: profesionality personálu, vhodnosti a organizácie prostredia a schopností zvierat v rámci komplexného návrhu terapeutického programu.

Celkovým cieľom týchto odporúčaní je dosiahnuť vysokokvalitné, etické a dlhodobé výsledky pre všetky zainteresované strany zapojené do procesu.

3.1. Význam primeranej odbornej kvalifikácie a dodatočného vzdelávania personálu pri realizácii intervencií asistovaných zvieratami

Intervencie asistované zvieratami (AAI) sa stávajú čoraz rozšírenejšou a uznávanejšou metódou práce s deťmi a dospelými, a preto ich účinnosť a bezpečnosť závisia od profesionality tých, ktorí ich realizujú. Je nevyhnutné, aby terapeutický personál mal primerané odborné znalosti a zručnosti v oblastiach, ako sú



pedagogika, psychológia, sociálna práca alebo medicína, ktoré im umožňujú porozumieť vývinovým potrebám účastníkov a presne rozpoznávať emocionálne a behaviorálne reakcie rôznych jednotlivcov zapojených do intervencií asistovaných zvieratami.

Správne vyškolený personál dokáže jasne definovať terapeutické ciele, vhodne vystavať štruktúru procesu intervencie, starostlivo dokumentovať jednotlivé udalosti a reakcie účastníkov a pravidelne a zmysluplne hodnotiť terapeutické výsledky.

Okrem základnej odbornej kvalifikácie personál realizujúci intervencie asistované zvieratami potrebuje aj ďalšie špecializačné vzdelávanie. To zahŕňa znalosti bezpečnostných protokolov a etických štandardov a porozumenie správania sa zvierat a zabezpečenie ich pohody. Praktici musia byť vyškolení v rozpoznávaní stresu zvierat, interpretácii ich reči tela a hodnotení vhodnosti jednotlivých zvierat na prácu s mladými ľuďmi. Takéto pokročilé vzdelávanie umožňuje odborníkom úspešne integrovať terapeutické techniky so špecifickými metódami práce so zvieratami. Zároveň sú schopní organizovať aktivity tak, aby zvieratá neboli preťažované, mali dostatok odpočinku, vhodné životné podmienky a primerané možnosti na pohyb.

Dôležitou súčasťou tohto vzdelávania je aj schopnosť riadiť interakcie medzi účastníkmi a zvieratami, vhodne pristupovať k rôznym účastníkom a správne usmerňovať proces interakcie, čo umožňuje odborníkom predvídať rôzne situácie a lepšie porozumieť prostrediu. Kvalifikovaní terapeuti sú vzdelaní tak, aby vedeli správne dokumentovať terapeutické sedenia, hodnotiť dosiahnuté ciele a prispôbovať metódy podľa potrieb každého jednotlivca.

To prispieva k profesionalizácii tohto odboru a zabezpečuje, že programy terapie a aktivít asistovaných zvieratami si udržiavajú vysokú úroveň efektívnosti a etických štandardov. Kvalifikácia personálu preto nie je len formálnou požiadavkou, ale základným predpokladom pre vysokú úroveň a udržateľnú realizáciu terapeutických programov asistovaných zvieratami. Len tak môžeme zabezpečiť, že prínosy týchto prístupov budú skutočne dlhodobé, komplexné a bezpečné pre všetkých účastníkov.



Fotografia 2: Účastníčka počas realizácie workshopov s koňmi (foto Ljudska univerza Ormož)

3.2. Vhodný výber zvierat

Správny výber vhodných zvierat je druhým najdôležitejším faktorom pre zabezpečenie bezpečnosti, účinnosti a pohody všetkých účastníkov. Zvieratá musia byť starostlivo vyberané na zapojenie do terapeutických aktivít na základe ich temperamentu, tolerance na dotyk, hluk a neobvyklé situácie, ako aj schopnosti zostať pokojné a primerane reagovať v rôznych prostrediach. Je dôležité, aby pred zapojením zvierat do základného výcviku prebehlo hodnotenie jeho vhodnosti, aby sa vybralo zviera s vhodnými predispozíciami na výcvik a neskôr na realizáciu rôznych foriem podpory človeka.

Hodnotenie vhodnosti zvierat pred zaradením do výcviku

Pred zapojením zvierat do výcviku je nevyhnutné vykonať štruktúrované hodnotenie správania. Toto hodnotenie zahŕňa posúdenie reakcií zvierat na rôzne environmentálne podnety, náhle pohyby, fyzický kontakt s cudzími osobami, prítomnosť iných zvierat a, čo je obzvlášť dôležité, kvalitu vzťahu medzi zvieratom a jeho majiteľom. Takéto testy pomáhajú určiť, či zviera skutočne baví práca s ľuďmi, alebo či situáciu len toleruje, čo má zásadný vplyv na jeho dlhodobú pohodu.

Pohoda zvierat ako základný etický rámec

Pohoda zvierat musí byť považovaná za rovnako dôležitú ako prínosy, ktoré zviera poskytuje účastníkom terapií a aktivít. Preto je nevyhnutné dodržiavať základné podmienky pohody, ktoré musia byť bezpodmienečne zabezpečené pre všetky zvieratá zapojené do asistencií zameraných na podporu ľudí.

- **Zabezpečený prístup k vode, potrave a primeranej výžive** na udržanie zdravia a vitality zvierat;
- **Vhodné životné podmienky**, ktoré poskytujú zvieratám pohodlie, vrátane prístrešku a dostatočného priestoru na odpočinok;

- **Ochrana pred bolesťou, zraneniami a chorobami** prostredníctvom správnej prevencie, rýchlej diagnostiky a účinnej liečby;
- **Možnosť prejavovať prirodzené správanie** zabezpečením dostatočného priestoru, vhodného vybavenia a spoločnosti príslušníkov vlastného druhu;
- **Prevencia strachu a stresu** vytváraním podmienok, ktoré minimalizujú mentálne a fyzické utrpenie zvierat.



Fotografia 3: Účastníčka počas realizácie workshopov (foto Ljudska univerza Ormož)

Model „good to fit“

Správny výber zvierťa znamená aj zabezpečenie jeho kompatibility s povahou cieľovej skupiny. Každá terapeutická situácia vyžaduje špecifické vlastnosti – napríklad zviera vhodné na prácu s deťmi zo spektra autizmu sa môže líšiť od zvierťa vhodného pre dospievajúcich, ktorí prechádzajú behaviorálnymi krízami.

Preto je základom správneho výberu zvierťa porozumenie základným charakteristikám skupiny alebo jednotlivca zapojeného do intervencií asistovaných zvieratami. Toto je kľúčové pre úspech, stabilitu a bezpečnosť celého procesu.

Prevencia vyhorenia zvierťa

Zvieratá, ktoré nie sú vhodné na prácu s ohrozenými skupinami, ale sú do procesu zaradené, môžu prejsť zmeny správania, vyhorenie alebo rozvinúť strach, čo môže znížiť ich efektivitu a dokonca ohroziť bezpečnosť ľudí. Preto je neoddeliteľnou súčasťou starostlivosti o zviera neustále sledovanie jeho pohody, pravidelné prestávky a účasť na aktivitách iba v rozsahu primeranom zvieratú. To významne znižuje riziko náhlych výbuchov správania, zranení alebo konfliktov s účastníkmi či inými zvieratami. Zvieratá musia mať zabezpečenú primeranú starostlivosť, čas na odpočinok a predovšetkým voľný čas a pohyb v prirodzenom prostredí.

Príspevok k efektívnosti

Len keď je situácia správne zhodnotená a do programu je vybrané vhodné zviera, môže sa medzi zvieratom a účastníkom vytvoriť hlbšie emocionálne spojenie, čo ďalej zvyšuje terapeutický efekt. Dospievajúci sú pravdepodobnejšie schopní dôverovať, prejavovať emócie a rozvíjať empatiu, keď je zviera zapojené do interakcie pokojné, reagujúce a emocionálne stabilné, čím sa vytvára dôvera, ktorá tvorí základ efektívnosti terapeutického procesu.



Fotografia 4: Bella (foto Ljudska univerza Ormož)

3.3. Vhodný výber a usporiadanie prostredia určeného pre intervencie asistované zvieratami

Výber dobre organizovaného a vhodného prostredia na realizáciu intervencií asistovaných zvieratami zohráva spolu s primeraným školením personálu a správnym výberom zvierat kľúčovú úlohu pri zabezpečovaní bezpečnej, profesionálnej a efektívnej realizácie procesu. Správne navrhnutý priestor podporuje fyzickú aktivitu (napr. chôdzu, starostlivosť o zvieratá, vedenie zvierat po trase), sociálnu interakciu (priestory na skupinovú prácu) a emocionálnu reguláciu (tiché kúty, kontakt s prírodou). Prostredie má významný a priamy vplyv na efektívnosť pozitívneho spojenia so zvierateľom, čím prispieva k úspešnému začleneniu terapií a

aktivít asistovaných zvieratami do práce s mladými ľuďmi.

Prostredie ako základ bezpečnosti a predvídateľnosti

Pre realizáciu aktivít a terapeutických programov asistovaných zvieratami musí byť priestor, v ktorom proces prebieha, fyzicky bezpečný. Účastníci aj zvieratá potrebujú stabilné a relatívne predvídateľné prostredie, pretože náhle zmeny (hlasné zvuky, neznáme pachy, náhle pohyby) môžu spôsobiť stres, čo negatívne ovplyvňuje správanie zvieratá a následne aj bezpečnosť účastníkov. Stabilné prostredie je preto predpokladom toho, aby sa účastník aj zviera cítili bezpečne, čo uľahčuje nadviazanie vzájomného kontaktu a dôvery.

Minimálna senzorická záťaž

Najmä pre účastníkov s autizmom, ADHD alebo emočným stresom je dôležité, aby prostredie bolo senzoricky vyvážené. To znamená vyhýbať sa nadmerným podnetom (vizuálnym, zvukovým alebo pohybovým), pretože tieto môžu narušiť koncentráciu, sebareguláciu emočných reakcií na environmentálny stres a tým aj kvalitu spojenia a interakcie so zvierateľom. Zároveň zvieratá lepšie fungujú v pokojnom prostredí, kde dokážu vnímať jemné signály a zostať pozorné voči účastníkovi.

Možnosť ústupu a odpočinku

Prostredie musí umožňovať zvieratú aj účastníkovi stiahnuť sa, keď sa ktorýkoľvek z nich cíti preťažený. Zvieratá musia mať svoj vlastný priestor, kde sa môžu stiahnuť bez rušenia, čo je kľúčovým prvkom pohody zvierat. Rovnako by mali mať dospievajúci možnosť stiahnuť sa, ak cítia potrebu prestávky.

Zladenie s prírodou a funkčnosť



Ukázalo sa, že prírodné prostredia, ako sú záhrady, pastviny alebo dobre usporiadané priestory s prirodzeným svetlom, pozitívne ovplyvňujú relaxáciu a otvorenosť účastníkov. Priestor by mal byť funkčne prispôsobený aktivitám: dostatočne veľký na pohyb, prácu a používanie rôznych materiálov a náradia rôznych veľkostí (napr. kefy, vodítka), pretože takéto prostredie priamo podporuje a uľahčuje prácu a spoluprácu.

Stabilita prostredia

Terapie a aktivity asistované zvieratami realizované v známom prostredí umožňujú zavedené rutiny a poskytujú pocit bezpečia, čo je obzvlášť dôležité pre dospievajúcich s vývinovými poruchami alebo problémami správania. Zvieratá tiež lepšie reagujú v prostrediach, ktoré poznajú, pretože znalosť znižuje neistotu a podporuje spoluprácu.

Dodržiavanie hygienických a veterinárnych štandardov

Vnútorne priestory inštitúcií, v ktorých sa realizujú programy asistované zvieratami, musia byť riadne dezinfikované, s podlahami, ktoré sa dajú čistiť, s dodatočným úložným priestorom na potravu a vybavenie a s prístupom k čerstvej vode. Zároveň je dôležité, aby prostredie spĺňalo veterinárne odporúčania, najmä keď ide o kontakt so zvieratami, ktoré nie sú trvalo prítomné v zariadení.

Organizácie, ktoré vyvíjajú svoje programy podľa jednotných štandardov a smerníc, môžu dlhodobo zabezpečiť personál schopný realizovať kvalitné, bezpečné a cieľavedomé procesy. Takéto programy často zahŕňajú aj mentoring a supervíziu, čo ďalej zaručuje profesionalitu a bezpečnosť účastníkov.



Fotografia 5: Terapeutický pár koní, Banská Bystrica (foto Ljudska univerza Ormož)

4. POKYNY PRE PRÁCU S DOSPIEVAJÚCIMI V PORADENSKÝCH AKTIVITÁCH A WORKSHOPOCH

Úspech väčšiny intervencií, či už v terapeutických procesoch alebo rôznych aktivitách asistovaných zvieratami, závisí od vhodného výberu a jasného definovania cieľov, ako aj od plánovanej štruktúry procesu. Jasne stanovené ciele umožňujú sústredenú a účelnú prácu, ako aj merateľnosť výsledkov. Štruktúra procesu poskytuje rámec, v ktorom môže profesionálna prax prebiehať bezpečne a efektívne. Nižšie predstavíme niektoré všeobecné ciele, ktoré sme použili ako usmernenie pri realizácii aktivít, kde merateľnosť výsledkov nebola nevyhnutná, ale ktoré boli kľúčové pre usmernenie procesu.

4.1. Kľúčové prvky profesionálneho procesu

Ciele

Všeobecné ciele:

- Zavedenie pocitu bezpečia a dôvery v procese;
- Podpora sebareflexie a uvedomenia si aktuálnych skúseností;
- Možnosť vyjadriť myšlienky, pocity alebo zážitky akceptovateľným spôsobom;
- Rozvoj základných sociálnych zručností prostredníctvom spolupráce;
- Naučiť sa byť prítomný v okamihu bez očakávaní alebo tlaku.

Pri plánovaní aktivít asistovaných zvieratami sme sa opierali o vyššie uvedené všeobecné ciele, ktoré určujú celkový smer vývoja procesu. V prípade terapeutických procesov je možné tieto všeobecné ciele ďalej konkretizovať do konkrétnych a merateľných cieľov, zosúladených s komplexným individuálnym liečebným plánom a vývinovými potrebami dospelujúceho. Je dôležité, aby sa tieto ciele zameriavali na silné stránky účastníka a zahŕňali pozitívne výsledky, ako napríklad zvýšené sebavedomie a úspešné dokončenie úloh.

Konkrétne, merateľné ciele:

- Zlepšenie sebaregulácie, rozvoj sociálnych zručností alebo emocionálna stabilizácia;
- Zosúladenie s komplexným liečebným plánom a vývinovými potrebami dieťaťa (napr. zlepšenie školských výsledkov alebo zvýšenie sociálnej inklúzie);
- Zamerané na silné stránky dieťaťa, s dôrazom na pozitívne výsledky, ako zvýšené sebavedomie a úspešné zvládnutie úloh;
- Pravidelne monitorované, s možnosťou prispôsobenia cieľov a metód podľa pozorovaného pokroku.

Štruktúra procesu

Jasná a premyslene naplánovaná štruktúra terapeutického procesu je nevyhnutná pre bezpečnosť a efektívnosť:

- Každý workshop (terapeutické sedenie alebo aktivita) by mal začať jasnými pokynmi k programu a explicitnými pravidlami interakcie so zvieratami.



- Odporúča sa plánovať štruktúrované a cieľavedomé aktivity, prispôbené veku a schopnostiam účastníka, a rozdelené na menšie, zvládnuteľné kroky.
- Pokiaľ proces vyžaduje, mala by sa udržiavať konzistentná rutina, aby účastník získal pocit stability a predvídateľnosti.

Dokumentácia a monitorovanie

Presná a konzistentná dokumentácia je základom pre kvalitnú realizáciu a hodnotenie terapie asistovanej zvieratami.

- Po každom terapeutickom sedení by sa mali zaznamenávať pozorovania, ako sú zmeny správania, emočné reakcie, účasť a dosiahnuté ciele.
- Na zabezpečenie konzistencie medzi odborníkmi by sa mali používať štandardizované formuláre (napr. tabuľky, poznámky).
- Individuálne plány a štruktúra terapeutického procesu by mali byť navrhnuté a vypracované v spolupráci s interdisciplinárnym tímom.
- Musia sa viesť záznamy o zdraví a správaní zvierat, aby sa zabezpečila ich pohoda a etický priebeh terapie.

Hodnotenie efektívnosti

Pravidelné hodnotenie účinnosti terapie umožňuje prispôbenie prístupov a zabezpečuje vysokokvalitnú starostlivosť:

- Pravidelne hodnotiť pokrok účastníka vo vzťahu k terapeutickým cieľom pomocou merateľných ukazovateľov (napr. zlepšená koncentrácia, znížená hyperaktivita).
- Na základe výsledkov prispôbovať ciele a metódy aktuálnym potrebám účastníka.
- Sledovať efektívnosť programu prostredníctvom hodnotení, spätnej väzby a analýzy údajov.
- Pravidelne kontrolovať pohodu zvierat, aby sa zabezpečilo ich pohodlie a bezpečnosť počas celého procesu.

4.2. Všeobecné usmernenia pre praktickú prácu so skupinou

Na základe skúseností získaných pri realizácii workshopov v rámci projektu Animals for You(th) so skupinou dospelých vo veku 15–19 rokov sme vypracovali kľúčové usmernenia, ktoré sa ukázali ako nevyhnutné pre kvalitnú prácu so skupinou. Tieto usmernenia slúžia ako rámec pre dosiahnutie bezpečnej, efektívnej a súdržnej práce so skupinovú dynamikou.

Hlavnou výzvou bolo, ako motivovať dospelých k aktívnej účasti v skupine. Zatiaľ čo dospelí si zvyčajne dobrovoľne vyberajú zapojenie a prácu v skupine, dospelí sú často odporúčaní rodičmi, školami alebo inými inštitúciami. Preto je kľúčovým cieľom vytvoriť vzťah, ktorý postupne pritiahne dospelého k dobrovoľnej a úprimnej účasti v terapeutickom procese.

Primárnou zodpovednosťou vedúceho skupiny alebo terapeuta je stimulovať záujem a zapojenie členov pri súčasnom umožnení slobodnej a otvorenej komunikácie. Prostredníctvom toho si dospelí precvičujú spoluprácu a účasť na skupinových diskusiách, učia sa presadzovať vo vzťahoch s

ostatnými a zvládať nudu, hnev či smútok. Získavajú prehľad o zavedených pravidlách interakcie a zlepšujú sociálne zručnosti, ako sú empatia, rešpekt a starostlivosť o ostatných.

Nižšie zdôrazníme niektoré usmernenia, ktoré sa ukázali ako nevyhnutné pri realizácii skupinových workshopov.



Fotografia 6: Mladí počas realizácie workshopov (foto Ľudská univerza Ormož)

a. Vytváranie a udržiavanie autentického, no profesionálneho vzťahu

Základom úspešnej práce so skupinou je vzťah terapeuta so skupinou. Tento vzťah by mal byť rešpektujúci, autentický a jasne ohraničený medzi vedúcim a členmi skupiny. Terapeut by mal nadviazať kontakt s každým jednotlivcom bez toho, aby ohrozil dynamiku skupiny.

b. Počúvanie a porozumenie jednotlivcovi ako kľúčová zručnosť efektívneho vedúceho

Každý člen skupiny má právo byť vypočutý a pochopený. Pozornosť terapeuta venovaná každému jednotlivcovi je kľúčová pre vytvorenie podporného prostredia skupiny. Neodsudzujúci a prijímajúci prístup umožňuje dospelávajúcemu vyjadriť sa bez strachu alebo hanby. Keď terapeut skutočne počúva, členovia sa cítia oceňovaní, dôležití a prijatí takí, akí sú. Aktívne, empatické počúvanie posilňuje pocit spojenia, znižuje pocity osamelosti a otvára priestor pre rast a zmenu.

c. Autentickosť vedúceho skupiny alebo terapeuta

Vedúci skupiny musí byť koherentný a konzistentný vo svojej komunikácii. Jeho reč tela, emócie a vyslovené slová by mali byť v súlade, pretože dospelávajúcí rýchlo odhalia neúprimnosť. Autentickosť vedúceho je preto jedným z kľúčov pre budovanie dôvery v skupine.

d. Rozpoznávanie a oceňovanie pokroku skupiny aj jednotlivých členov

Vedúci skupiny musí byť schopný pozorovať a uznať prínos každého člena a pozitívne ho posilňovať. To posilňuje pocit prijatia a spojenia v rámci skupiny, čo je nevyhnutné pre vytvorenie bezpečného priestoru na vyjadrovanie.

e. Flexibilné vedenie v súlade so skupinovú dynamikou

Úspešné vedenie skupiny vyžaduje poznanie, citlivosť a prispôsobenie sa skupinovej dynamike. Vedúci musí vedieť viesť skupinu, podporovať procesy, ktoré sa rozvíjajú počas workshopov, a reagovať na potreby členov pri zachovaní štruktúry a bezpečnosti procesu.

f. Emocionálna gramotnosť a empatia vedúceho skupiny

Vedúci skupiny musí byť schopný pomôcť dospievajúcim rozpoznať, pochopiť a vyjadriť svoje emócie. To zahŕňa predovšetkým aktívne počúvanie, empatiu a vyjadrovanie prijatia bez kompromitovania profesionálnych hraníc.

g. Nadviazanie kontaktu aj tam, kde ešte neexistuje

Úlohou vedúceho skupiny je tiež jemne nadviazať kontakt s viac uzavretými alebo emocionálne menej prístupnými dospievajúcimi. Malo by sa to robiť postupne a trpezlivo, použitím rôznych techník a metód, ktoré podporujú bezpečné a nenásilné zapojenie a povzbudzujú rozvoj dôverného vzťahu.



Fotografia 7: Účastníčka workshopov počas prestávky (foto Ljudska univerza Ormož)

4.3. Všeobecné usmernenia pre začlenenie zvierat do práce s dospievajúcimi

Zaradenie vhodných a dobre vyškolených terapeutických zvierat do poradenstva s jednotlivým dospievajúcim alebo skupinou dospievajúcich vždy obohacuje terapeutický proces. Zvyšuje motiváciu účastníkov zapojiť sa do programov, urýchľuje nadviazanie pozitívneho vzťahu medzi terapeutom a účastníkom, je vysoko efektívne pri zvládaní behaviorálnych problémov a posilňuje sebahodnotu. Pred zavedením zvierťa do práce s dospievajúcim je však potrebné zvážiť základné usmernenia týkajúce sa prostredia, účastníka a terapeutického zvierťa.



a. Vytvorenie podporného prostredia

Pred začlenením zvieráťa do terapie je dôležité, aby sa dospelávajúci cítil bezpečne. Terapeut musí zabezpečiť, aby si dospelávajúci bol vedomý úlohy terapeutického zvieráťa a súhlasil s jeho prítomnosťou.

b. Zohľadňovanie individuálnych potrieb účastníka

Terapeut musí prispôbiť využitie terapeutického zvieráťa konkrétnym potrebám dospelávajúceho a cieľom terapeutického procesu. Napríklad prítomnosť pokojného zvieráťa môže pomôcť dospelávúcemu s úzkosťou uvoľniť sa, zatiaľ čo aktívnejšia interakcia so zvieratom môže podporiť pocit kompetencie u dospelávajúceho s nízkym sebavedomím.

c. Spolupráca s rodičmi alebo opatrovníkmi

Zapojenie rodičov alebo opatrovníkov do terapeutického procesu je kľúčové, najmä u neplnoletých. Terapeut musí zabezpečiť, aby rodičia boli informovaní o využití terapeutického zvieráťa a súhlasili s jeho začlenením do terapie. Terapeut môže tiež odporučiť, aby rodina poskytla domáce zviera dospelávúcemu, ktorý sa cíti sociálne izolovaný, pretože starostlivosť o domáce zviera môže byť prospešná pre dospelávúcich, ktorí bojujú s osobnou nezávislosťou, a podporuje zrelé rodinné vzťahy (Marinšek, 2007).

d. Zohľadnenie pohody zvieráťa

Pohoda zvieráťa musí byť považovaná za rovnako dôležitú ako terapeutické prínosy jeho prítomnosti v procese. Pri práci so zvieratom je nevyhnutné neustále sledovať v správaní známky stresu, vyhorenia alebo nepohodlia, pretože priamo ovplyvňujú schopnosť zvieráťa zúčastniť sa. Zvieratá nie sú iba nástrojom, ale aktívnym partnerom vo vzťahu, ktorého stav významne ovplyvňuje kvalitu a priebeh intervencie. Pravidelné hodnotenie správania zvieráťa a pracovných podmienok, v súlade s etickými smernicami pre využitie zvierat v terapii, je preto nevyhnutné.

4.4. Rôzne spôsoby začlenenia zvierat do práce s dospelávúcimi

Nižšie si kladieme za cieľ predstaviť niektoré spôsoby zapojenia zvierat, ktoré sme využili počas workshopov pre mladých ľudí v rámci projektu. Tieto rôzne prístupy pri realizácii intervencií asistovaných zvieratami umožňujú dospelávúcim vyjadrovať emócie a skúsenosti spôsobom vhodným pre ich vek a vývinové štádium, pričom poskytujú terapeutovi značnú flexibilitu pri zapájaní dospelávajúceho a začatí budovania kvalitného a konštruktívneho vzťahu.

a. Podpora zodpovednosti a starostlivosti o druhých

Zapojenie dospelávúcich do aktivít, pri ktorých preberajú časť zodpovednosti za zviera, pomáha rozvíjať pocit starostlivosti, povinnosti a spoľahlivosti.

Aktivita:

- Dospelávajúci pomáha kŕmiť zviera (napr. pripraviť jedlo a následne kŕmiť spoločne s dospelým);
- Dospelávajúci sa podieľa na základnej starostlivosti o

zvieria (česanie, upratovanie priestoru);



- Dospievajúci sa učí pozorovať a rozlišovať znaky pohody zvierťaťa.



Fotografia 8: Účastníčka workshopov počas realizácie aktivít starostlivosť a ošetrovanie koní (foto Ljudska univerza Ormož)

b. Podpora relaxácie

Kontakt so zvierateľom umožňuje dospievajúcemu upokojiť sa, relaxovať a rozvíjať stratégie zvládania napätia.

Aktivita:

- Jemné česanie a hladkanie zvierťaťa;
- Pokojné prechádzky so psom alebo koňom;
- Cvičenia dýchania a relaxácie so zvierateľom (napr. koordinovanie dychu s pomalými pohybmi zvierťaťa).

c. Podpora kreativity

Zvieratá môžu inšpirovať dospievajúcich k vyjadreniu kreativity a posúvaniu vlastných hraníc.

Aktivita:

- Tvorba kresieb, príbehov alebo básní o terapeutickom zvierati;

- Učenie sa a predvádzanie jednoduchých trikov alebo cvičení so zvieratom;
- Fotografovanie alebo nahrávanie spoločných momentov a neskôršie ich prezentovanie skupine.

d. Podpora emocionálneho vyjadrovania

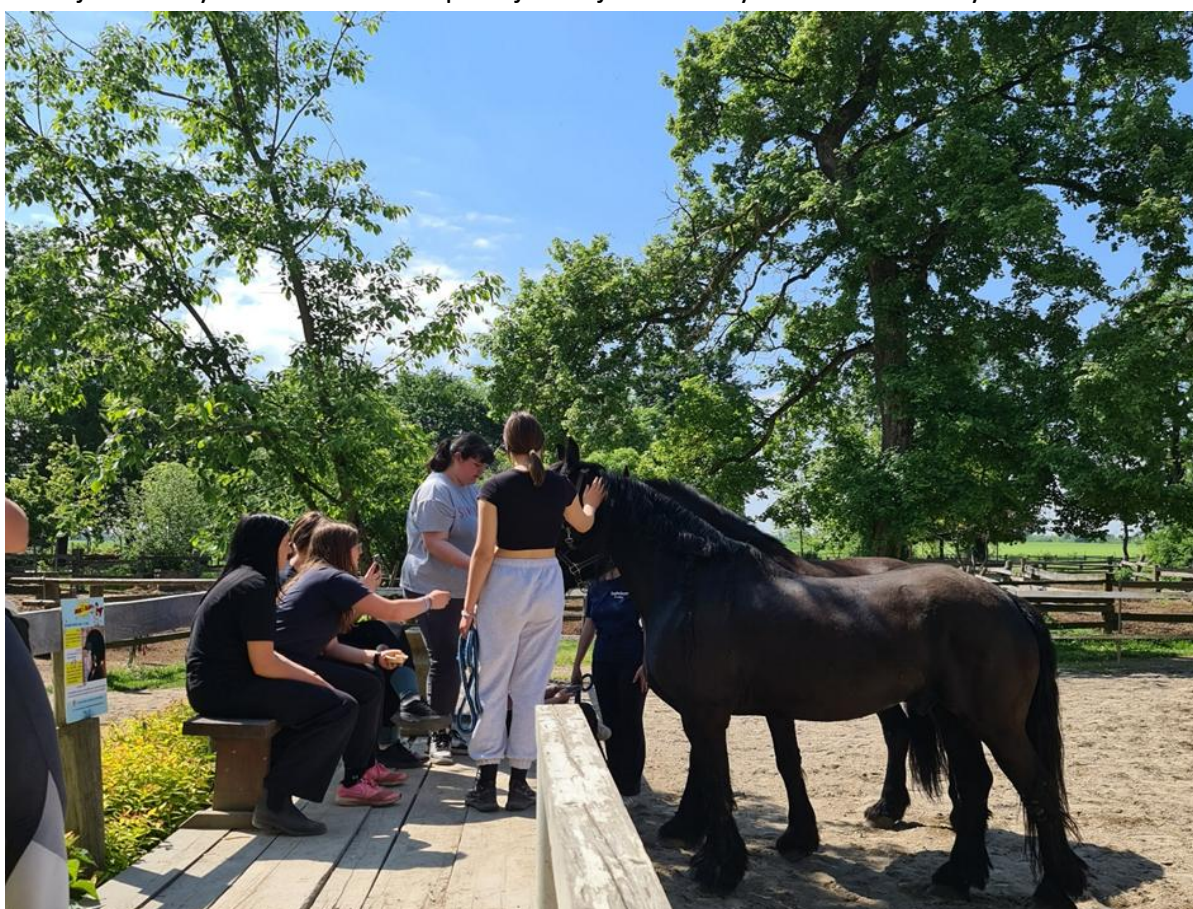
Pri práci s dospelujúcimi je nevyhnutné vytvoriť bezpečné prostredie, ktoré umožňuje rôzne spôsoby vyjadrovania emócií, pretože jednotlivci sa líšia zrelosťou, osobnostnými črtami a stratégiami zvládania. Terapeut musí mať vždy na pamäti, že flexibilný prístup podporuje emocionálne vyjadrovanie a posilňuje proces zotavenia a osobného rozvoja.

Aktivita:

- Prerozprávanie príbehu z pohľadu zvierťa (napr. „Čo myslíš, že dnes cíti tvoj pes?“);
- Písanie krátkych listov zvieratám (psovi, koňovi, mačke), v ktorých dospelujúci zdieľa svoje myšlienky a pocity.

e. Podpora sociálnych zručností

Sociálne zručnosti tvoria základ pre úspešnú integráciu do spoločnosti. Aktivita, ktoré zahŕňajú spoluprácu, počúvanie a riešenie konfliktov, umožňujú dospelujúcim naučiť sa vzájomne rešpektujúcu komunikáciu a budovať zdravé vzťahy s ostatnými. Na podporu a posilnenie rozvoja sociálnych zručností u dospelujúcich je možné využiť rôzne aktivity.



Fotografija 9: Účastníci workshopov pri spoznávaní koní (foto Ljudska univerza Ormož)

Aktivita:

- Dvaja alebo viac dospelujúcich spoločne vedú psa alebo koňa na

vodítku;

- Skupina spoločne vytvára príbeh o zvierati (každý účastník prispieva jednou časťou príbehu pred pokračovaním);
- Spoločná starostlivosť o zviera (česanie, upratovanie priestoru, príprava jedla).

f. Podpora sebavedomia dospelievajúcich

Podporujte dospelievajúceho v pozitívnej interakcii s terapeutickým zvieratom, aby si prostredníctvom týchto skúseností rozvinul pocit vlastnej hodnoty a dôveru vo svoje schopnosti.



Fotografia 10: Účastníčky workshopov počas realizácie aktivity vedenia (foto Ljudska univerza Ormož)

5. PRVÍ ZVIERACÍ MEDIÁTORI–WORKSHOP S KOŇMI

WORKSHOP: ROZPOZNÁVANIE, PRIJÍMANIE A VYJADROVANIE MOJICH EMÓCIÍ

Workshop s pomocou koňa/koní.

Miesto: stajňový areál, vonkajšia jazdiareň, pastvina.

Účastníci: dospelávajúci, terapeut s asistenciou koní a vodič koňa, psychológ alebo pracovník s mládežou.

Prečo je dôležité, aby dospelávajúci rozpoznali a vyjadrovali svoje emócie?

Obdobie dospievania je plné emocionálnych výkyvov a prežívanie širokej škály intenzívnych emócií môže byť mimoriadne náročné. Preto je pochopenie, rozpoznanie a primerané vyjadrovanie týchto emócií kľúčové pre duševné zdravie dospelávajúceho a pre udržiavanie stabilných a zmysluplných vzťahov. Keď dospelávajúci rozumejú tomu, čo cítia, a dokážu to vyjadriť slovami, lepšie chápu sami seba, dokážu čeliť výzvam a robiť rozhodnutia, ktoré podporujú ich pohodu. Rovnako dôležité je aj vyjadrovanie emócií priateľným a zdravým spôsobom, pretože to pomáha uvoľniť vnútorné napätie a zlepšuje komunikáciu.



Fotografia 11: Účastníčka workshopov (foto Ľudská univerza Ormož)

Podporovať dospelávajúcich v tom, aby svoje emócie vyjadrovali zdravým spôsobom, a vytvárať prostredie, v ktorom sa cítia vypočutí a v bezpečí, je nevyhnutné pre ich osobnostný a sociálny rozvoj. Regulácia emócií je pre dospelávajúcich mimoriadne dôležitá z viacerých dôvodov, ktoré súvisia s ich vývinom, sociálnymi vzťahmi a duševným zdravím. Zohráva kľúčovú úlohu pri rozvíjaní emocionálnej inteligencie, ktorá zahŕňa schopnosť porozumieť vlastným emóciám aj emóciám iných ľudí a účinne s nimi pracovať.

Regulácia emócií tiež posilňuje medziľudské vzťahy, pretože vyjadrovanie emócií umožňuje vytvárať hlbšie prepojenia s ostatnými, čím sa uľahčuje budovanie dôvery a porozumenia medzi rovesníkmi, v rodine či s inými ľuďmi. Primeraným prijímaním a vyjadrovaním emócií

dospelávajúci znižujú pravdepodobnosť konfliktov a zlepšujú svoju schopnosť riešiť možné problémy.

Vďaka správnej regulácii emócií dokáže dospelávajúci aj efektívne zvládať stres, pretože ľahšie nachádza podporu a porozumenie od ostatných. To následne posilňuje jeho sebadôveru – pretože keď sa cíti pochopený a prijatý svojím okolím, zvyšuje sa jeho pocit istoty.

Týmto spôsobom sa účinne predchádza ťažkostiam v oblasti duševného zdravia, ako sú depresia, úzkosť či výbuchy hnevu, a dospelávajúci sa učí včas vyhľadať pomoc, keď ju potrebuje.

Všetky tieto aspekty tvoria neoddeliteľnú súčasť procesu rozvíjania a pochopenia vlastnej identity.



Fotografia 12: Účastníčka workshopov (foto Ljudska univerza Ormož)

Rôzne techniky vyjadrovania emócií

Existuje množstvo techník na vyjadrovanie emócií, ktoré pomáhajú dospelávajúcim rozvíjať zdravšie spôsoby zvládania pocitov. Jednou z nich je rozhovor – či už s priateľom, rodičom alebo poradcom – pretože slová pomáhajú uvoľniť emocionálne napätie. Ďalšou účinnou technikou je písanie denníka, ktoré umožňuje dospelávajúcim vyjadriť všetko, čo ich trápi, v bezpečnom priestore.

Okrem toho možno emócie vyjadriť prostredníctvom tvorivých aktivít, ako sú kreslenie, hudba alebo tanec, alebo ich uvoľniť pohybom – napríklad behom či cvičením jogy. Medzi najčastejšie emócie, ktoré dospelávajúci prežívajú, patria pocity neistoty spojené s dospievaním, hnev spôsobený pocitom nespravodlivosti alebo obmedzenia a radosť pri dosahovaní úspechov či trávení času s priateľmi. Aj keď si tieto emócie často

uvedomujú, niekedy majú problém primerane ich vyjadriť. Preto je dôležité hovoriť o emóciách otvorene a učiť dospelávajúcich, že vyjadrovanie emócií je prejavom sily, nie slabosti. Takto dokážu ľahšie čeliť výzvam a budovať zdravšie vzťahy.

Krátkodobé ciele workshopu:

Účastníci budú:

1. Analyzovať určité príklady zo svojho vlastného života a identifikovať emócie, ktoré sa počas týchto skúseností objavili (sebapoznávanie emocionálnych stavov).
2. Naučia sa základy stratégií, ako svoje emócie vyjadrovať zdravým a konštruktívnym spôsobom (rôzne techniky emocionálneho vyjadrovania).
3. Rozvíjať empatiu: prostredníctvom rolových hier si účastníci precvičia rozpoznávanie emócií u iných, zlepšia komunikáciu a naučia sa empatii.

Dlhodobé ciele workshopu:

Účastníci budú:

1. Rozvíjať emocionálnu odolnosť: posilnia svoju schopnosť vyrovnávať sa s rôznymi emocionálnymi stavmi a ich intenzitou, rozpoznávať ich a dlhodobo na ne reagovať zdravým spôsobom.
2. Zlepšovať emocionálnu gramotnosť: účastníci si rozvinú schopnosť rozpoznávať, porozumieť a regulovať emócie, ktoré prežívajú.
3. Posilňovať osobné vzťahy: zlepšením sebauvedomenia v oblasti emócií a schopnosti primerane ich vyjadrovať budú účastníci budovať lepšie a autentické vzťahy s ostatnými.

1. ÚVOD

Privítanie skupiny, predstavenie účastníkov (facilitátor-organizátor, vedúci, pracovník s mládežou) a predstavenie témy workshopu.

Pred začiatkom workshopu prebieha krátka diskusia o pravidlách workshopu:

- žiadne hodnotenia, zapájame každého účastníka a každý účastník má možnosť sa zapojiť a vyjadriť svoj názor. Účastníci majú tiež možnosť kedykoľvek sa stiahnuť zo skupiny, ak si to želajú
- obsah workshopu sa nezdieľa s ľuďmi mimo skupiny
- počúvame pozorne, aktívne sa zapájame a pamätáme, že neexistujú správne ani nesprávne odpovede

Vedúci workshopu vysvetľuje rôzne metódy používané počas workshopu a jeho obsah (riadená diskusia, individuálna práca, hranie rolí, práca v pároch, práca v skupine, reťazová metóda).

Úvodná hra (ICE BREAKER – lámanie ľadov) je hra určená na to, aby sa účastníci navzájom lepšie spoznali. Vedúci workshopu sa tiež zapája. Cieľom je, aby sa účastníci v rámci skupiny zoznámili medzi sebou. (Príklad interaktívnej hry: „Meno + jeden moment, ktorý vás v uplynulom týždni urobil šťastnými“).

1. Hra „Meno + šťastný moment“

Popis: Účastníci vytvoria kruh. Každý povie svoje meno a zdieľa krátky moment z uplynulého týždňa, ktorý ho urobil šťastným. Po predstavení sa skupina zahrá loptovú hru: účastníci si podávajú loptu a pri tom vyslovujú meno osoby, ktorej loptu hádžu. Hra pokračuje, kým sa všetci necítia pohodlne pri pamätaní si mien ostatných.

Cieľ: Účastníci sa navzájom spoznávajú a podporuje sa pocit vzájomnej známosti v skupine.

2. Hra „Pravda a lož“

Popis: Každý účastník zdieľa dve tvrdenia o sebe, jedno pravdivé a jedno nepravdivé. Zvyšok skupiny háda, ktoré tvrdenie je nepravdivé.

Trvanie: 2–5 minút na osobu

Cieľ: Vytvoriť uvoľnenú atmosféru a dozvedieť sa zaujímavé fakty jeden o druhom.

3. Hra – „Nájdite niekoho, kto...“

Popis: Každý účastník dostane lístok s úlohou, napr. „Nájdite niekoho, kto vie spievať“ alebo „Nájdite niekoho, kto nedávno cestoval do zahraničia.“ Účastníci nájdu jednu alebo viac osôb, ktoré zodpovedajú popisu, krátko si s nimi porozprávajú a predstavia ich skupine.

Trvanie: 10–15 minút

Cieľ: Podporiť komunikáciu a nadviazanie kontaktov medzi účastníkmi.

2. HLAVNÁ ČASŤ

Na začiatku hlavnej časti facilitátor oznámi tému workshopu, vysvetlí pracovné metódy, načrtne priebeh workshopu a pripomenie účastníkom dohodnuté zásady a pravidlá.

Začíname spoločenskými hrami na tému **„ROZPOZNÁVANIE A VYJADROVANIE MOJICH EMÓCIÍ.“**



Fotografia 13: Účastníci workshopov (foto Ljudska univerza Ormož)

1. Aktivita: EMÓCIE, EMOCIONÁLNE STAVY A HRA NA ROZPOZNÁVANIE

Vedúci workshopu rozdá účastníkom pracovný list č. 1. Účastníci dostanú pokyny, aby prečítali uvedené emócie a zapísali ďalšie emócie, ktoré v stĺpci nie sú zahrnuté. Po dokončení každý účastník nahlas prečíta emócie, ktoré pridal, a facilitátor ich zapíše na tabuľu. Následne sa účastníci rozdelia do menších skupín, vyberú si konkrétnu emóciu a predstavia ju prostredníctvom hrania rolí alebo ukážky. Po tom skupina doplní na tabuľu niektoré emocionálne prejavy zodpovedajúce týmto emóciám.

2. Aktivita: NEVERBÁLNE VYJADROVANIE EMÓCIÍ

Účastníci sa rozdelia do dvoch skupín. Vedúci workshopu dá každému členovi skupiny lístok s napísanou konkrétnou emóciou. Každý účastník musí zvolenú emóciu neverbálne vyjadriť ostatným členom skupiny. Ostatní sa snažia uhádnuť, ktorá emócia je vyjadrená.

3. Aktivita: VYJADROVANIE EMÓCIÍ SLOVAMI

Účastníci sa rozdelia do dvoch skupín. Vedúci workshopu dá každému účastníkovi papier s napísanou emóciou. Každý účastník má možnosť popísať emóciu, ale nesmie ju priamo pomenovať, iba opísať emocionálny stav, situáciu alebo emocionálny prejav. Cieľom ostatných účastníkov je rozpoznať, ktorá emócia je opísaná.



PRÍPRAVA A PRÁCA S KOŇMI

V ďalšej časti workshopu informuje vedúci účastníkov, že do aktivít workshopu budú zapojené kone. Najprv sa účastníci oboznámia s priestorom, v ktorom sa kone pohybujú, a budú pozorovať dynamiku v stáde.

Pozorovanie koní a ich reči tela

4. Aktivita: POZOROVANIE DYNAMIKY STÁDA

Diskusia o stáde: jeho veľkosť, správanie koní v rámci stáda, pozorovanie okolia. Účastníci diskutujú o svojich pozorovaniach.

5. Aktivita: POZOROVANIE REČI TELA KONÍ

Vedúci workshopu, ktorý je zároveň terapeutom s asistenciou koní, vysvetľuje základy reči tela koní. Účastníci pozorujú kone a diskutujú o tom, čo vidia.

6. Aktivita: PRÍPRAVA KONÍ

Účastníci spoznávajú kone, s ktorými budú pracovať. Naučia sa postupy dôležité pre starostlivosť o kone a oboznámia sa s niektorými najčastejšie používanými pomôckami pri práci s koňmi.

7. Aktivita: Práca s koňmi zo zeme „Zrkadlo emócií“

Účastníci skúmajú emócie prostredníctvom interakcie s koňmi, učia sa vyjadrovať a rozpoznávať pocity a zároveň zlepšujú komunikáciu pomocou reči tela a energie.

Príprava:

- Kone môžu byť na vôdzke alebo voľne v priestore, v závislosti od skúseností účastníkov.
- Vedúci workshopu vysvetľuje, že kone budú pôsobiť ako „zrkadlo“ emócií účastníkov, pretože sú veľmi citlivé na energiu a reč tela.

Pokyny k aktivite:

1. Účastník vstúpi do priestoru s koňom a vyberie si emóciu, ktorú chce vyjadriť (napr. radosť, pokoj, smútok, strach, hnev).
2. Bez slov účastník vyjadruje emóciu pomocou držania tela, pohybu a energie.
3. Ostatní účastníci pozorujú reakcie koňa (napr. pozorný, pokojný, vzdialený, nepokojný) a všimnú si zmeny v reči tela koňa.
4. Potom skupina diskutuje o vyjadrenej emócii a reakcii koňa.



Fotografia 14: Účastníci workshopov (foto: Ljudska univerza Ormož)

3. ZÁVER

Hodnotenie:

Po každej aktivite účastníci reflektujú a hodnotia cvičenie. Vedúci workshopu vedie diskusiu s otázkami, ako napríklad:

- Ako ste sa cítili pri vyjadrovaní svojich emócií?
- Ako ste vnímali spojenie s koňom?
- Ako by ste mohli lepšie vyjadriť svoje emócie pre jasnejšiu komunikáciu?

Kľúčové body:

- Zameranie: Podporovať úprimnú a jasnú komunikáciu emócií prostredníctvom reči tela a energie.
- Prispôsobenie: Aktivitu je možné realizovať individuálne alebo v skupinách, v závislosti od počtu koní a účastníkov

6. POKYNY PRE IMPLEMENTÁCIU SOKOLIARSTVA AKO TERAPEUTICKÉHO PRÍSTUPU V PRÁCI S MLADÝMI ĽUĎMI

Vypracoval: Stredná odborná škola Pod Bánošom, Banská Bystrica

6. 1. Úvod do sokoliarstva v terapeutickom kontexte

Sokoliarstvo predstavuje tradičné umenie výcviku a spolužitia človeka s dravými vtákmi, ktoré má hlboké historické, kultúrne aj ekologické korene. V posledných rokoch sa tento prístup začína uplatňovať nielen ako forma záujmovej či environmentálnej činnosti, ale aj ako alternatívna forma terapie – tzv. **falconry-assisted therapy**. Tento prístup sa ukazuje ako mimoriadne prospešný pri práci s mladými ľuďmi, ktorí čelia emocionálnym, sociálnym alebo behaviorálnym ťažkostiam.

Terapeutické sokoliarstvo kombinuje asistovanú terapiu so zvieratami (animal-assisted therapy) s environmentálnou výchovou a zážitkovou pedagogikou, pričom využíva špecifické vlastnosti dravých vtákov – ich majestátnosť, dôstojnosť, vyžadovanie presnosti a dôvery – ako prostriedok rozvoja osobnosti mladého človeka.



Fotografija 15: Účastníčka workshopov v oblasti sokoliarstva (foto Stredná odborná škola Pod Banošom, Banská Bystrica)

6. 2. Prostredie pre terapeutické sokoliarstvo

Prostredie, v ktorom sa sokoliarstvo realizuje, je kľúčové pre úspech terapeutického procesu. Malo by spĺňať nasledovné podmienky:

- **Prirodzené prostredie** – otvorený priestor s dostatočným výhľadom a možnosťou letu dravca (napr. lúka, pasienok, okraj lesa).



- **Bezpečné zázemie** – oddelená sokoliareň alebo voliéra pre dravce, ktoré spĺňajú požiadavky na ochranu zvierat (tienenie, možnosť kúpeľa, pevné bidlá, dostatočný priestor pre pohyb).
- **Zdravie a pohoda dravcov** – dravce musia byť **zdravé, v dobrej kondícii, spokojné a bezpečne ustajnené**. Ich welfare (stav pohody, zdravia, šťastia a dobrých životných podmienok) je základným predpokladom úspešnej terapie, preto je nutné pravidelné veterinárne sledovanie, vyvážená strava a vhodné svetelné i teplotné podmienky.
- **Zázemie pre klientov** – krytý priestor na prípravu, teoretickú časť a oddych (napr. malá klubovňa alebo altánok).
- **Pokojná atmosféra** – minimalizácia hluku a rušivých vplyvov, ktoré by mohli negatívne ovplyvniť koncentráciu mladého človeka aj správanie dravca.
- **Bezpečnostné opatrenia** – oplotenie areálu, prítomnosť kvalifikovaného sokoliara s platnou sokoliarskou skúškou a dohľad terapeuta alebo pedagóga.

Cieľom prostredia je vytvoriť harmonický a rešpektujúci priestor, kde sa mladý človek môže učiť zodpovednosti, sústredenosti a dôvere prostredníctvom interakcie so živým tvorom, ktorý reaguje citlivo a prirodzene.

6. 3. Výcvik a starostlivosť o dravce v terapeutickom kontexte

Dravé vtáky používané v terapii musia byť zvyknuté na prítomnosť ľudí, no zároveň si musia zachovať svoju prirodzenosť a dôstojnosť. Ich výcvik sa líši od klasického poľovného sokoliarstva – cieľom nie je lov, ale rozvoj vzťahu medzi človekom a zvieratom.

Základné fázy výcviku dravcov:

1. **Imprinting (vytváranie väzby)** – mláďa dravca si zvyká na ľudský kontakt, čo neskôr uľahčuje prácu s mladými ľuďmi.
2. **Habitácia** – dravec sa prispôsobuje prítomnosti viacerých osôb, zvukom a pohybom prostredia.
3. **Posilňovanie dôvery** – pomocou pozitívneho posilňovania (odmena potravou) sa vytvára stabilný vzťah medzi sokoliarom a vtákom.
4. **Cvičenie na rukavici a na privolanie** – dravec sa učí reagovať na pokyny, pristávať na rukavici a vracáť sa po vypustení.
5. **Udržiavanie kondície a zdravia** – pravidelný pohyb, kúpanie, veterinárne kontroly, vyvážená výživa a pozorovanie správania.

V terapeutickej práci sa využívajú predovšetkým druhy ako Myšiak hôrny (*Buteo buteo*), Sokol sťahovavý (*Falco peregrinus*), Sokol myšiar (*Falco tinnunculus*), Výr skalný (*Bubo bubo*), Plamienka driemavá (*Tyto alba*) alebo Kaňúr okružlochvostý – ide o druhy s miernejšou povahou a vhodné na kontakt so skupinou.

Za výcvik, zdravie a bezpečnú manipuláciu s dravcom **nesie zodpovednosť odborník – sokoliar s platnou sokoliarskou skúškou**, ktorý má zároveň skúsenosti s prácou s ľuďmi a dokáže prispôbiť priebeh aktivity terapeutickým cieľom.



6. 4. Pomôcky a vybavenie

Základné pomôcky sokoliara – a teda aj súčasti terapeutického procesu – zahŕňajú:

- **Kožená rukavica** – chráni ruku pri pristávaní dravca.
- **Pútka** – upevnené na nohách vtáka, umožňujú bezpečné držanie.
- **Karabíny** – pre upevnenie vtáka počas transportu alebo výcviku.
- **Vábnička** – pomôcka na privolanie vtáka, spojená s odmenou.
- **Váha** – na kontrolu hmotnosti, ktorá je kľúčová pre správne nastavenie výcviku.
- **Transportný box** – na bezpečné prenášanie dravca.
- **Voliéra alebo bidlo** – pre odpočinok dravca mimo interakcie.

Použitie týchto pomôcok sa stáva súčasťou **zážitkového učenia**, kde mladý človek preberá zodpovednosť za vybavenie, bezpečnosť a pohodlie zvieratá – čo má výrazný výchovný účinok.

6. 5. Postup práce s dravcom v rámci terapeutických aktivít

Terapia so sokoliarstvom prebieha postupne a rešpektuje tempo jednotlivca. Proces by mal viesť **certifikovaný sokoliar** v spolupráci s terapeutom alebo špeciálnym pedagógom.

Odporúčaná dĺžka terapeutického procesu je individuálna, spravidla však trvá **8 až 12 stretnutí** v intervale 1x týždenne. V prípade dlhodobejšej práce s rizikovou mládežou možno program rozšíriť na **niekoľko mesiacov až jeden školský rok**, pričom jednotlivé fázy (pozorovanie – kontakt – dôvera – samostatná interakcia) sa prispôbujú psychickému tempu klienta.

Typický priebeh zahŕňa nasledujúce kroky:

1. **Úvodné oboznámenie sa s dravcom** – teoretické predstavenie, bezpečnostné pravidlá, pozorovanie správania vtáka.
2. **Pasívna interakcia** – klient pozoruje sokoliara pri práci, vníma pohyby, zvuky a reakcie vtáka.
3. **Aktívna participácia** – klient sa zapája do čistenia voliér, prípravy potravy, podávania vody – rozvíja sa vzťah k zodpovednosti.
4. **Nadviazanie kontaktu** – klient si vyskúša držanie dravca na rukavici pod dohľadom sokoliara.
5. **Základný výcvikový úkon** – klient privoláva vtáka na rukavicu, učí sa správne gestá, trpezlivosť a koncentráciu.
6. **Reflexia zážitku** – po aktivite nasleduje rozhovor o prežitých emóciách, úspechoch a obavách, čím sa posilňuje sebareflexia a emocionálne uvedomenie.

Aktivity možno rozšíriť o fotografovanie, kreslenie dravcov, vedenie denníka starostlivosti alebo tvorbu informačných tabúl, čím sa podporuje kreativita a dlhodobý záujem o prírodu.



6. 6. Psychologické a sociálne prínosy sokoliarstva pre mladých ľudí

Interakcia s dravým vtákom má hlboký **psychologický, emocionálny a výchovný potenciál**. Dravec ako terapeutický partner nehodnotí, nereaguje na predsudky, no reaguje autenticky na správanie človeka – čo vytvára veľmi úprimnú spätnú väzbu.

Hlavné prínosy pre mladých ľudí:

- **Rozvoj zodpovednosti** – mladý človek si uvedomuje, že nesie priamu zodpovednosť za živú bytosť.
- **Zvýšenie sebavedomia** – zvládnutie kontaktu s dravcom posilňuje vnútorný pocit schopnosti a úspechu.
- **Zlepšenie koncentrácie a sebaregulácie** – práca s vtákom vyžaduje pokoj, presnosť a disciplínu.
- **Zníženie úzkosti a agresivity** – kontakt s prírodou a zvieratom má relaxačný a stabilizačný účinok.
- **Rozvoj empatie a vzťahovosti** – porozumenie správaniu zvierťa podporuje empatiu voči druhým.
- **Podpora sociálnej integrácie** – spoločné aktivity v skupine vedú k spolupráci, komunikácii a rešpektu.
- **Zvýšenie environmentálneho povedomia** – mladí ľudia si uvedomujú význam ochrany dravcov a ekosystému.

Konkrétne aktivity:

1. Aktivita: „Dotyk dôvery“ – nadviazanie kontaktu s dravcom

Cieľ:

Rozvoj sebadôvery, zvládanie strachu a tréning sebaregulácie prostredníctvom priameho kontaktu s dravým vtákom.

Opis aktivity:

Klient po úvodnej teoretickej príprave (zoznámenie s druhom dravca, bezpečnostné pravidlá, pozorovanie správania) pod dohľadom sokoliara **pristúpi k dravcovi**, ktorý je upevnený na bidle. Klient si nasadí **ochrannú rukavicu**, sokoliar mu vysvetlí správny postoj, dýchanie a gestá. Potom sokoliar dravca opatrne presunie na rukavicu klienta. Klient počas niekoľkých minút pozoruje zviera, jeho dych, pohyby, zvuky, snaží sa udržať **pokoj**,

rovnováhu a sústredenie. Po skončení nasleduje **reflexia zážitku** – rozhovor o prekonávaní obáv, dôvere a sebaovládání.

Terapeutický účinok:

- znižuje úzkosť a napätie,
- posilňuje pocit kompetencie a odvahy,
- podporuje sústredenie a schopnosť byť „tu a teraz“,
- rozvíja emocionálnu stabilitu a sebakontrolu.

2. Aktivita: „Prílety“ – privolanie dravca na rukavicu

Cieľ:

Budovanie dôvery a trpezlivosti, rozvoj koordinácie, presnosti a emocionálnej stability.

Opis aktivity:

Po tom, čo klient nadviaže základný kontakt s dravcom, nasleduje **cvičenie privolania**. Klient stojí v bezpečnej vzdialenosti (5–10 metrov), má nasadenú rukavicu a drží odmenu. Sokoliar dravca vypustí a usmerní klienta, kedy má vysloviť signál alebo pozdvihnúť rukavicu.

Dravec priletí a pristane na rukavici, za čo je okamžite odmenený. Klient prežíva **silný moment dôvery a úspechu**, pretože dravec reagoval na jeho gesto a pokoj.

Terapeutický účinok:

- rozvíja trpezlivosť, presnosť a sústredenosť,
- posilňuje pocit dôvery – „vták mi verí, pretože som pokojný“,
- zlepšuje koordináciu tela a sebareguláciu,
- podporuje emocionálnu odolnosť a zvládanie stresu.



Fotografia 16: Účastníčka workshopov v oblasti sokoliarstva (foto Strédna odborná škola Pod Banošom, Bánka Bystrica)

Pedagogický prínos:

- mladý človek si uvedomuje, že každý impulz a gesto má dôsledok,
- rozvíja zodpovednosť a uvedomenie si vlastného vplyvu na živé tvory.



Fotografia 17: Účastníčka workshopov počas privolania (foto Strédna odborná škola Pod Banošom, Banská Bystrica).

3. Aktivita: „Starostlivosť o dravca“ – denný režim a pozorovanie správania

Cieľ:

Podporiť zmysel pre zodpovednosť, empatiu a pochopenie potrieb živej bytosti.

Opis aktivity:

Mladý človek sa zapája do každodennej starostlivosti o dravca – **čistenie voliéry, kontrola peria, príprava potravy, podávanie vody**, vedenie jednoduchého **denníka správania** (pozorovania: chuť do jedla, nálada, aktivita).

Počas týchto činností klient postupne rozvíja **vzťah so zvieratom**, učí sa rozpoznávať jeho signály, nálady a reakcie. Terapeut alebo sokoliar počas aktivít vedie rozhovor o paralelách medzi starostlivosťou o dravca a zodpovednosťou vo vlastnom živote (napr. starostlivosť o seba, dodržiavanie režimu, rešpektovanie hraníc).



Fotografia 18: Účastníci workshopov (foto Strédna odborná škola Pod Banošom, Banská Bystrica)

Terapeutický účinok:

- rozvíja empatiu a schopnosť pozorovania,
- učí zodpovednosti, pravidelnosti a poriadku,
- podporuje emocionálnu stabilitu a vnútorný pokoj,
- pomáha pri formovaní sebahodnoty cez užitočnú činnosť.

Možné rozšírenie:

Klienti môžu spracovať svoje skúsenosti formou denníka, kresby dravca alebo krátkeho videa o „svojom“ vtákovi, čím sa prepája terapia s tvorivosťou a sebareflexiou.

Tieto tri aktivity – **dotyk dôvery, prílety a starostlivosť o dravca** – predstavujú jadro sokoliarskej animoterapie. Spájajú **kontakt so živým tvorom, zážitok z úspechu a praktickú zodpovednosť**, čím umožňujú mladým ľuďom rozvíjať emocionálnu inteligenciu, sebaúctu a sociálne kompetencie.



Fotografia 19: S vtákmi si delíme aj priateľstvo (foto Strédná odborná škola Pod Banošom, Banská Bystrica)

7. Záver

Implementácia sokoliarstva ako terapeutického prístupu predstavuje inovatívnu a efektívnu formu práce s mladými ľuďmi, najmä s tými, ktorí majú problémy s adaptáciou, sebaúctou alebo reguláciou emócií. Kombinuje praktické prvky environmentálnej výchovy, zážitkovej pedagogiky a animoterapie.

Úspech tejto metódy závisí od:

- **odbornej pripravenosti sokoliara so sokoliarskou skúškou,**
- **zdravia, pohody a bezpečného ustajnenia dravcov,**
- **vhodného prostredia a bezpečnostných opatrení,**
- **postupnej a citlivej práce s klientom v primerane dlhom časovom horizonte.**

Sokoliarstvo ako terapia tak vytvára jedinečný priestor, kde sa prelína krása prírody, sila dôvery a učenie sa životným hodnotám – prostredníctvom vzťahu medzi človekom a dravcom.



Fotografija 20: Účastníčka workshopov a veľká sova (*Bubo bubo*)(foto Strédná odborná škola Pod Banošom, Banská Bystrica)

7. POKYNY PRE IMPLEMENTÁCIU APITERAPIE V PRÁCI S MLADÝMI ĽUĎMI

7.1. Úvod

Apiterapia pre mladých ľudí má za cieľ podporovať relaxáciu, zlepšiť koncentráciu, posilniť fyzickú a emocionálnu pohodu a zvýšiť povedomie o dôležitosti včiel. Terapia je založená na zážitkovom učení o včelách, aromaterapii vzduchom z úľov, počúvaní zvukov včiel a spojení s prírodou, prípravou a spoznávaním rôznych včelích produktov, ktoré obsahujú komplex účinných látok, ktoré pôsobia synergicky a aktivizujú mechanizmy imunitného systému človeka. Kontakt mladých ľudí so včelami a práca so včelími produktami znižujú stres, úzkosť a depresiu, zmierňujú pocity osamelosti a emočnej slabosti. Keď otvoríte včelí úľ, musíte sa

plne sústrediť na malé usilovné včielky, musíte sa snažiť, aby ste žiadnej neublížili, prípadne, aby ste nevyvolali jej obrannú reakciu a nezakúsili včelie žihadlo. Pri tomto sústredení zabudnete na všetky svoje starosti a bolesti a vstúpite do včelieho kráľovstva. Týmto kráľovstvom je potrebné kráčať opatrne a pomaly, všímať si všetky jeho zvláštnosti a pritom každý „návštevník včelieho sveta“ začne spontánne a nenútene dýchať včelí vzduch - pomalšie a hlbšie, upokojí sa aj tlkot jeho srdca a aj v mysli zavládne pokoj.

Na prvý pohľad včely nie sú typickým tvorom vhodným pre terapiu, pretože nie je možné ich hladiť, túliť sa k nim. Schopnosť včiel milióny rokov prežiť na našej planéte bez potreby uskutočniť výrazné zmeny vo svojom druhu nás presvedča, že určite bude zaujímavé a poučné zistiť aké vlastnosti, činnosti a postupy pomohli včelám k tomu, aby sa nepotrebovali zmeniť. Na rozdiel od ostatných zvierat, ktoré sú používané pri intervenciách asistovaných zvieratami v práci s mladými ľuďmi, včelie produkty a aktivity s nimi, poskytujú ďalší priestor na zážitkovú pedagogiku a dokážu pomôcť mladým ľuďom čeliť emocionálnym a iným behaviorálnym problémom. Predkladáme niekoľko aktivít so včelami a včelími produktmi, ktoré mladých ľudí zaujmú a privedú k vyššej empatii voči iným tvorom tejto planéty.



Fotografia 21: Účastníci apiterapeutických workshopov (foto Strédná odborná škola Pod Banošom, Banská Bystrica)

7. 2. Základné odporúčania pre integráciu včelstiev a včelích produktov do práce s mládežou

V snahe zabezpečiť kvalitu a bezpečnosť mladých ľudí pri intervenciách asistovaných včelami a s použitím včelích produktov je dôležité zabezpečiť nasledovné faktory:

- Primeraná odborná kvalifikácia personálu a dbať na neustále ďalšie vzdelávanie v oblasti apiterapie. Kvalifikovaný personál by rozhodne mal mať ukončené vzdelávanie v oblasti včelárstva, súčasťou ktorého je aj apiterapia a vhodné sú absolvované ďalšie certifikované kurzy u odborníkov na jednotlivé činnosti, súvisiace so životom a kladným vplyvom včiel na život ľudí.

- Schopnosť personálu riadiť interakcie medzi účastníkmi a včelami, správne vybrať a naplánovať vhodné aktivity a integrovať terapeutické techniky, predvídať situácie, dokumentovať sedenia a intervencie, vedieť vyhodnotiť dosiahnuté ciele. Dôležité je vedieť poskytnúť prvú pomoc a ošetrovanie pri alergickej reakcii, prípadne akomkoľvek zranení pri kontakte so včelami alebo pri aktivitách so včelími produktmi.
- Overiť či účastník aktivity nie je alergický na včelí jed, peľ, med, propolis, vosk a ostatné včelie produkty (potvrdenie od rodičov, lekára).
- Používať na intervencie včelstvá, ktoré sú zdravé, bez liečenia tvrdou chémiou, žijúce vo vhodných životných podmienkach s dostatkom pestrej pastvy, pokojné a nebodavé pri otvorení včelieho úľa.
- Prostredie (včelnica, včelí domček, pozorovací úl a pod), kde prebiehajú intervencie so včelami by malo byť vhodne a správne usporiadané a vybavené aj materiálne. To isté sa vzťahuje aj na priestory, kde prebiehajú aktivity spojené s používaním včelích produktov, kde by mali byť dodržané všetky hygienické zásady a kde by sa účastníci mali cítiť pokojne a pohodlne (napr. pri inhalácii propolisu, dýchaní úľového vzduchu, pri práci s voskom a výrobe voskových sviečok, voskových obalov, medov s príchutou a pod).



Fotografija 22: Účastníci apiterapeutických workshopov (foto Strédná odborná škola Pod Banošom, Banská Bystrica)

7. 3. Priestor pre apiterapiu

Prostredie, v ktorom sa realizuje apiterapia je veľmi dôležité pre úspech celého terapeutického procesu. Môže prebiehať: na **otvorenom priestranstve** – na **včelnici** – v blízkosti úľov, kde je možný priamy kontakt so včelami, alebo v **uzatvorenom priestore** – vo **včelíne**, kde sa nachádzajú umiestnené viaceré včelie rodiny v úľoch, alebo vo **včelom domčeku**, kde sú včelstvá umiestnené tak, že účastník s nimi nepríde do priameho kontaktu. Ďalej je možné používať **pozorovacie úle**, ktoré majú priehľadné bočnice, cez ktoré je možné pozorovať včely.

Apiterapeutické workshopy môžu byť realizované v priestore, kde **nie sú včelie úle** umiestnené a pracuje sa **len so včelími produktami**. Otvorený priestor by mal byť mimo rušnej dopravy a husto ľuďmi obývaných oblastí, s dostatočnou pestrou pastvou a zásobami vody pre včelstvá a s vhodnými svetelnými a teplotnými podmienkami.

Uzavreté priestory na aktivity účastníkov na teoretickú prípravu (ako je oboznámenie sa s pomôckami a nástrojmi, ktoré sa pri včelstvách používajú, alebo aktivity s fotorámikmi zo života včiel v úli, prípadne workshopy so včelími produktami, včelie domčeky), by mali byť bez rušivých vplyvov a hluku, aby negatívne neovplyvňovali koncentráciu mladých ľudí a správanie včelstiev. Areál včelníc by mal byť ohradený a s označením upozorňujúcim na prítomnosť včelstiev.

Cieľom je vytvoriť harmonické prostredie, ktoré je vhodným priestorom pre život a zdravý rozvoj včelstiev a zároveň upravený pokojný priestor pre mladých ľudí, v ktorom sa môžu cítiť uvoľnene a prirodzene.

7. 4. Konkrétne aktivity s mladými ľuďmi v rámci apiterapie

7. 4. 1. Včelnica a včelí domček

Typ včelieho domčka: špeciálna uzavretá drevená konštrukcia s malou rozlohou a s prirodzeným vetraním, na dlhšej strane sú inštalované 4 včelstvá tesne vedľa seba, aby vrchná časť úlov vytvorila lôžko a poskytla možnosť ležať na včelích úloch pre účastníkov. Odporúča sa klasická konštrukcia, vhodná je izolácia stropu a stien z ekologických materiálov (ekovata, vlna, slama a pod.)



Fotografia 23: Účastníčka apiterapeutických workshopov (foto Strédná odborná škola Pod Banošom, Banská Bystrica)



Úle: minimálne 4 úle, typ ležan, stacionárne úle s drevenými doštičkami, ktoré sú umiestnené v ráme na vrchu úľov, ktoré umožňujú kontrolu včelstva a zároveň vytvoria lôžko, oddelené od účastníkov aj sieťovanou bariérou, aby sa zabránilo priamemu kontaktu so včelami. Nadstavkové úle nie sú práve vhodné, je dôležité, aby sa dalo ležať nad priestorom, kde sa nachádza včelí plod.

Vzduch z úľov: privádzaný do miestnosti cez otvory vo vrchnej časti úľov, špeciálna mikroklima plná aromatických látok, esencií, medu, peľu, propolisu, feromónu plodu, výparov materskej kašičky, atď.

Bezpečnosť: zabezpečené proti bodnutiu ochrannou sieťou, umiestnenou na vrchnej strane rámkov každého úľa, sieť zabezpečí včelotesnosť, zabráni, aby sa včely dostali mimo priestoru vlastného úľa. Oblasť včelieho domčeka jasne označená, prístup iba pod dohľadom certifikovaného terapeuta alebo včelára po poučení.

Prostredie: včelí domček by mal byť umiestnený v tichej, zelenej oblasti, s dostatkom pastvy pre včely, mimo premávky alebo zdrojov hluku. Včely by mali mať dostatok slnečného svetla na letáči najmä v zime. Umiestnenie včelieho domčeka letáčmi úľov na priame slnko počas celého dňa nie je najvhodnejším riešením.

Terapeutický proces vo včelom domčeku:

- Veľkosť skupiny: 1–3 mladí účastníci, polohovanie na úľoch postupne, po jednom
- Trvanie: 20 - 45 minút na ležanie
- Frekvencia: v sérii 9 - 12-krát, 1–2 x za deň, len počas výskytu včelieho plodu v úľoch, maximálna prestávka 48 hod medzi jednotlivými ležaniami
- Sezóna: apríl–august (počas aktívneho obdobia včiel)
- Príprava: úvod o účinkoch včelieho vzduchu, mikrovibrácie, aurikuloterapia, bezpečnostné pravidlá a relaxačné cvičenia
- Postup: prikryť lôžko plachtou, uložiť sa pomaly na lôžko chrbticou, nohy v kolenách pokrčiť a chodidlá (najlepšie bosé) umiestniť tesne na lôžko, aby sa zabezpečil vplyv včiel na biologicky aktívne body, ruky umiestniť dlaňami nadol pozdĺž tela. V tejto základnej polohe ostať na začiatku relaxácie ležať bez pohybu od 2 do 5 minút. Po tomto čase je možné uložiť sa pohodlne, vyháňať sa prudkým pohybom, ktoré by vyrušovali včely, počas procedúry otáčať hlavu doprava a doľava, tým vytvoriť dostupnosť energie včiel do biologicky aktívnych bodov ušnice (aurikuloterapia)
- Počas terapie: počúvanie včelích zvukov, dýchanie čistého ionizovaného vzduchu z úľa, aromaterapia s medom alebo propolisom a pozorovanie včiel v pokojnom prostredí, mikrovibrácie včiel vytvorené pohybom krídel a tergítov včiel prenášané ako ľahká masáž do dutých orgánov ľudského tela, príjem tekutín - čistej vody zo sklenenej fľaše umiestnenej na úľoch – podľa potreby

Vybavenie a oblečenie do včelieho domčeka:

- Účastníci by mali nosiť ľahké oblečenie na relaxáciu na včelích úľoch, bez parfumov alebo iných výrazných vôní, odložiť šperky, hodinky, iné kovové predmety a dôsledne bez mobilných telefónov, tabletov.



- Odporúča sa na nohy obúť len bavlnené voľné ponožky alebo najlepšie ostať s bosými nohami.
- Priniesť vlastnú bavlnenú alebo ľanovú plachtu, ktorá sa rozprestrie na posteľ vytvorenú z včelích úľov, malý podlhovastý vankúšik (valček) vyplnený prírodným materiálom.
- Vstup a polohovanie vo včelom domčeku sú povolené iba pod dohľadom terapeuta.

Zdravie včiel vo včelom domčeku

- Včelie kolónie musia byť zdravé a pravidelne kontrolované kvalifikovaným včelárom.
- Používanie agresívnych chemických ošetrení v blízkosti terapeutickej oblasti je nevhodné a nežiadúce.

Kvalifikácia terapeuta pre včelí domček

- Absolvovanie certifikovaného kurzu apiterapie (napríklad od národnej asociácie včelárov alebo ekvivalentnej inštitúcie v príslušnej krajine prípadne v zahraničí).
- Základné znalosti psychológie, pedagogiky alebo sociálnej práce.
- Skúsenosti v práci s mladými ľuďmi a znalosť prvej pomoci pri alergických reakciách.

7. 4. 2. Vdychovanie úľového vzduchu

Apiesterapia: Vdychovanie úľového vzduchu s vysokou vzdušnou vlhkosťou a teplotou 36 stupňov Celzia z oblasti nad plodiskom v úli. Tento vzduch obsahuje zmes aromatických látok ako peľ, včelí vosk, med, propolis a éterické látky.

Typ vhodného úľa: na dýchanie úľového vzduchu sa používajú zdravé a silné včelstvá, ktoré neprešli liečením tvrdou chémiou. Uprednostňujeme nadstavok s plodom, hlavne v období, kedy matka ploduje – čiže od jari do konca augusta.

Terapeutický postup pri dýchaní úľového vzduchu:

- Inhalovanie vzduchu priamo z úľa posilňuje imunitu, pomáha zvládať stres a chronickú únavu.
- Vykonáva sa pomocou masky (každý účastník má vlastnú), ktorá je pripojená hadicou na prístroj, umiestnený na vnútornom vrchnáku priamo nad plodiskom. Tento prístroj vháňa úľový vzduch do masky.
- Odporúča sa dýchať vzduch nosom po dobu 15 minút z jedného včelstva. Dýcha sa do spodnej časti pľúc a po nádychu je vhodné snažiť sa dych zadržať.
- Je vhodné striedať dlhé nádychy s prirodzeným dýchaním.

Vybavenie a oblečenie na dýchanie úľového vzduchu:

- Na tento typ terapie je vhodné voľné, pohodlné, priedušné, svetlé oblečenie z prírodných materiálov a vlastná maska na dýchanie, uzavretá obuv a zopnuté vlasy.
- Dýchanie úľového vzduchu uľahčujú rôzne prístroje, niektoré vybavené motorčekom prípadne špeciálnym filtrom pre alergikov. Včely však nosia peľ do úľa už spracovaný



do obnôžok, takže voľné peľové zrná nepredstavujú hrozbu. Vďaka špeciálnym častiam prístrojov nehrozí ni vdýchnutie včely.

- Odporúča sa odložiť šperky a akékoľvek kovové predmety, mobilný telefón a nepoužívať parfumy a iné výrazné vône, ktoré by mohli dráždiť hmyz.
- Pokiaľ sú úle na dýchanie úľového vzduchu umiestnené mimo včelína (budovy) na včelnici v prírode, je vhodné prispôbiť oblečenie teplotným podmienkam počasia.
- Pripraviť pohodlné sedadlo do blízkosti úľa, s jednoduchou údržbou zaručujúcou hygienický stav.

Zdravie včiel v úli na dýchanie úľového vzduchu:

Používaná produkčná včelia rodina musí byť zdravá a pravidelne kontrolovaná kvalifikovaným včelárom. Dýchanie vzduchu sa realizuje len v období, kedy neprebíha liečenie včelstiev proti chorobám a škodcom.

7. 4. 3. Sviečkové rituály

Sviečky vyrábané vlastnými rukami z pravého včelieho vosku sú 100% prírodné, uvoľňujú vôňu medu, propolisu, živíc. Táto vôňa i samotný vosk na našich rukách majú upokojujúce účinky a pomôžu uvoľniť sa, zbaviť sa stresu a pozitívne sa naladiť.

Výroba sviečky z medzistienky

Potrebuje: koliesko na rezanie medzistienok, čistú medzistienku, vhodnejšie a jednoduchšie na manipuláciu sú medzistienky s hrúbkou 1-2 mm, ktoré zabezpečujú dlhšie horenie a stabilnejší plameň. Je dôležité poznať pôvod vosku, ktorý bol použitý na výrobu medzistienok, aby sme si boli istí čistotou vosku.

Dôležitý je aj výber správnej hrúbky knôtu, pre hrubšie medzistienky vyberieme guľatý knôt väčšieho priemeru pre silné a dlhšie horenie (0,8–1,2 mm), potrebujeme ešte nožnice na odstrihnutie knôtu.

Postup výroby sviečky:

- Upravíme veľkosť medzistienky opatrným orezaním. Ak je medzistienka krehká, jemne ju zohrejeme teplým vzduchom z fénu, aby sa s ňou lepšie pracovalo.
- Odstrihneme primerane dlhý knôt, aby asi 1-1,5 cm prečnieval cez úroveň medzistienky. Oba konce knôtu namočíme do roztopeného vosku a priložíme ho na okraj medzistienky.
- Pomocou rovnomerného tlaku po celej dĺžke rolujeme medzistienku od okraja s knôtom. Dôležité je, aby medzistienka bola tesne obtočená okolo knôtu. Zrolovaná sviečka musí byť pevná a bez medzier.
- Každý si môže pri výrobe sviečky vybrať rôzny tvar a veľkosť medzistienky ako aj jej finálnu úpravu, aby táto aktivita bola uvoľňujúca, zábavná a príjemná.



Fotografija 24: Účastníci dielní pri aktivite výroby sviečok (foto: Strédná odborná škola Pod Banošom, Banská Bystrica)

Postup sviečkového rituálu:

- Účastník terapie si vyberie pokojné miesto, kde ho nik nebude rušiť. Pripraví si vlastnú sviečku, pohárik s medom a lyžičkou, propolisový sprej, prípadne medový peeling.
- Zapáli vlastne vyrobenú sviečku, umiestnenú na nehorľavom podstavci a vníma jemnú medovú vôňu a snaží sa vnútorne stíšiť a upokojiť.
- Vychutnáva si med podľa vlastnej chuti, aby sa preniesol do stavu pokoja a harmónie.
- Do očistného sviečkového rituálu je možné zapojiť aj propolis a nastriekať propolisový sprej do vzduchu okolo sviečky a po miestnosti. Propolis má antibakteriálne a antivírusové vlastnosti, podporuje zdravú atmosféru a čistí priestor od negatívnych energií.
- Súčasťou sviečkového rituálu môže byť aj domáci peeling (zmiešať med, kokosový alebo jojobový olej a trstinový cukor alebo hrubšie pomletú kávu) a jemne masírovať ruky a predstaviť si, že odstraňujeme všetok stres a napätie.

Použitie sviečkového rituálu:

Vhodné pre mladých ľudí, ktorí potrebujú oddych po náročnom čase štúdia a skúšok, keď potrebujú upokojiť myseľ po konfliktných zážitkoch, pri veľkých zmenách, aj ako súčasť rôznych sviatočných rituálov počas Dušičiek, Vianoc alebo na Nový rok. Je dobré upriamiť

pozornosť na prebiehajúce zmeny – napr. v koncentrácii, redukcii hyperaktivity počas i po realizácii aktivít so včelími produktmi.

7.4.4. Ďalšie včelie produkty, používané počas workshopov

- Med, propolis, peľ, materská kašička a včelí vosk – používajú sa na aromaterapiu a senzorické aktivity, nie na lekárske ošetrovanie, pokiaľ nie sú pod odborným dohľadom.
- Počas workshopov: **príprava propolisového vankúšika** – počas včelárskej sezóny sa umiestnia kusy látky (100% bavlna) na vrchnú časť rámkov v nadstavku. Včely túto látku zapropolisujú. Následne ju odoberieme z úľa, nastrojíame na menšie kúsky a tými spolu s iným prírodným materiálom naplníme vankúš.



Fotografija 25: Účastníci apiterapeutických dielní s rôznymi včelími produktmi (foto: Strédná odborná škola Pod Banošom, Bánska Bystrica)

7.5. Psychologické a sociálne prínosy apiterapie pre mladých ľudí

I keď včely nie je možné vnímať ako domáceho miláčika, a nevytvárajú jednoducho čitateľnú spätnú väzbu ako iné zvieratá, kontakt s nimi má **psychologický, emocionálny a výchovný** potenciál. Včely reagujú na vonkajšie impulzy aj na prudké a nervózne gestá a pohyby. Priamy kontakt so včelami rozvíja pocit **zodpovednosti** a uvedomenie si vlastného vplyvu na tieto živé tvory. Kontakt so včelami vyžaduje **odvahu a rozvahu**, posilňuje vnútorný **pocit úspechu** a **ocenenia vlastných schopností** prekonať obavy a strach. Veľmi dôležitá je **koncentrácia**, presnosť, plynulosť a pokoj pri pohyboch a vykonávaní jednotlivých úkonov pri včelstvách. Pozorovanie včelstiev pri ich práci má silný **relaxačný a stabilizačný** účinok a mladí ľudia si uvedomujú dôležitosť každého člena v spoločenstve včelej rodiny, vidia spoluprácu včelích robotníč, čo podporuje **empatiu** voči druhým a zvyšuje prenos sociálnej **integrácie a rešpektu** aj do spoločných činností v skupine, v ktorej sa pohybujú. Veľkým prínosom je aj **zvýšenie environmentálneho povedomia** a ochrany ekosystému, pretože si mladí ľudia uvedomia, že život bez včiel by bol vážne ohrozený.

Odporúčame implementovať apiterapiu ako terapeutický prístup pri práci s mladými ľuďmi. Je to inovatívna a netradičná forma práce s mladými, ktorí majú problémy so začlenením, spracovaním vlastných emócií a sebadôverou. Umožňuje však začleniť široké spektrum prvkov z environmentálnej výchovy, znalostí o peľodajných a nektárovodných rastlinách, pomocou zážitkovej pedagogiky získať množstvo praktických zručností pri odlievaní medzistienok z vosku, príprave nátierok, pečiva z medu, masť, mydiel, krémov, obalov, ktorých súčasťou sú včelie produkty.



Fotografija 26: Účastníci apiterapeutických dielní s konečným výrobkom (foto: Strédná odborná škola Pod Banošom, Bánska Bystrica)



Fotografija 27: Účastníci apiterapeutických workshopov (foto: Strédná odborná škola Pod Banošom, Bánska Bystrica)



8. ZÁVER

Zapájanie zvierat do práce s mládežou je inovatívny a úspešný spôsob podpory duševného zdravia, budovania dôvery a sebavedomia, ako aj pomoci pri rozvoji sociálnych zručností. Psy, kone, vtáky a dokonca aj včely ponúkajú jedinečné príležitosti na učenie a emocionálny rast. Takéto interakcie pomáhajú mladým uvoľniť sa, vyjadriť svoje pocity a získať sebavedomie, pričom zároveň podporujú empatiu a zodpovednosť.

Pre úspešnú realizáciu tohto prístupu je kľúčová spolupráca. Odborníci a jednotlivci musia pracovať spoločne, vymieňať si poznatky a zabezpečovať etické štandardy, ktoré chránia zvieratá aj účastníkov. Primerané školenie, bezpečné prostredie a premyslený výber zvierat sú základom efektívnych programov.

Do budúcnosti by mali intervencie so zapojením zvierat tvoriť súčasť podporných programov pre mládež v školách, zdravotníckych zariadeniach a mládežníckych organizáciách. Spájaním ľudí, realizáciou nápadov a pravidelným zapájaním zvierat do práce s mladými môžeme vytvárať priestory, kde sa mladí cítia vypočutí, rešpektovaní a videní. Nebola by to len terapia, ale účinný spôsob budovania silnejších komunit a budúcnosti založenej na starostlivosti, dôvere a spolupráci medzi mládežou a komunitou.