Návrh dramatoterapeutického programu

VNÚTORNÝ SVET

Príbeh o piatich pocitoch, jednej studničke a odvahe povedať to nahlas



Dramatoterapeutický program pre deti so špecifickými poruchami reči — cez originálny príbeh, päť farebných pocitov a dávneho imaginárneho kamaráta sa Sofinka učí nájsť späť svoj hlas.

Autor: Mgr. Ing. Vladislav Babka, liečebný pedagóg
OZ Podpora, B. Bullu 13, Martin

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka, OZ Podpora. Tento program (vrátane príbehu, postáv a ich vyobrazenia) je pôvodné autorské dielo. Akékoľvek kopírovanie, šírenie, verejné publikovanie alebo úprava bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora nie sú dovolené.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora

Uplatnenie dramatoterapie u klientov so špecifickými poruchami reči

Zdôvodnenie projektu

Tento dramatoterapeutický projekt je zameraný na poruchy reči, objektívny stav podľa MKCH: F80.0 Špecifická porucha artikulácie reči a F80.1 Expresívna porucha reči. V našej ambulancii sa s týmto problémom u detí staršieho predškolského veku alebo mladšieho školského veku (vek od 5-9 r.) stretávame každý rok, zvyčajne po zápise do 1. ročníka ZŠ.

Subjektívnym prejavom sú poruchy emócií s následnou poruchou reči a komunikácie, mierna či väčšia porucha pozornosti a koncentrácie, aktivity, komunikácie, znížené sebavedomie a sebahodnotenie, strach z negatívneho hodnotenia okolia.

Hlavnými cieľmi tohto dramatoterapeutického projektu je sebapoznávanie, zlepšenie jemnej a hrubej motoriky, vytvorenie adekvátnej interakcie s prostredím, reedukácia - preučenie nevhodných modelov komunikácie, nadobúdanie odolnosti voči záťaži. Počas terapie chceme využívať dramatické štruktúry so špecifickým cieľom pomôcť klientovi zažiť emócie, získať vnútornú motiváciu a schopnosť lepšie sa orientovať v problémoch i záťažových situáciách. Výsledkom by malo byť lepšie sebapoznanie vlastných emócií, sebaakceptácia, zážitok úspešnosti, sebarealizácia, zmena pohľadu a prístupu k problémom, pomenovanie a pochopenie problému, zlepšenie rezistencie pri stresových situáciách a takisto určitý posun v ich vnímaní a prežívaní. Verbálna komunikácia je komplexný prejav, a tak by aj tento DT projekt mohol viesť k zlepšeniu celkovej komunikácie.

Časové hľadisko:

krátkodobý program rozdelený na 3 stretnutia po 1 hodine

Počet účastníkov / miesto:

1 osoba, vek od 5-7 rokov / ambulancia LP

Frekvencia stretnutí:

1x do týždňa

Pomôcky:

gitara, fúkacia harmonika, bubon, voda, HRV biofeedback, farebné terapeutické hmoty

Úvodná fáza

Oboznámenie sa s cieľmi programu a dohoda o základných podmienkach a pravidlách dramatoterapeutických stretnutí, zistenie zdravotných, sociálnych či iných obmedzení.

Rozohrievacia fáza (každé stretnutie)

Naučme sa správne stáť a chodiť – cvičenie na chodenie po iluzórnom lane (koordinácia pohybov), môžeme obmieňať s hrou na sochy. „Rituálne“ úvodné cvičenie „námornícky uzol“ (hrubá motorika):

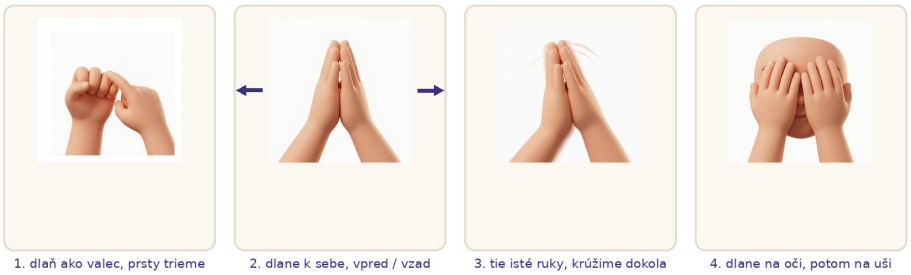
1) ruky aj nohy sa prekrížia podľa cvičiteľa 2) ruky sa spoja pred sebou, dotýkajú sa iba malíčkami, nohy od seba asi 10 cm 3) ruky aj nohy sa prekrížia podľa cvičiteľa – opačne ako predtým 4) ruky sa spoja pred sebou, tentoraz sa do seba zakliesnia a stláčajú pri výdychu.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora



Rozcvička prstov a zápästia (jemná motorika):

1) PR dáme do tvaru valca a každý prst na ĽR trieme vo vnútri PR / 2x každý prst, to isté ĽR 2) Ruky spojíme pred sebou a pohybujeme smerom 6-8x dopredu/dozadu, 8x doboku, nakoniec skúšame krútiť do kruhu bez pomoci lakťov, ktoré by mali byť pri sebe 3) Trieme dlane o seba a prikladáme na otvorené oči 3-4x 4) Trieme dlane o seba a prikladáme na „otvorené“ uši 3-4x.



© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora

Postavičky príbehu

Na okraji dediny, v malom domčeku so záhradou, žije šesťročná Sofinka. V jej vnútri sa rozprestiera Lúka piatich pocitov — každý pocit má svoj vlastný farebný domček a stará sa o svoj kúsok lúky. Spoločne strážia Studničku, z ktorej vyviera Sofinkin hlas.



Iskerka · *radosť*

Malý plamienok teplej žlto-oranžovej farby s iskrami namiesto vlasov. Rozžiaruje Sofinkin deň, rada spieva a tancuje a v každej situácii hľadá aspoň kúsok, z ktorého sa dá tešiť. Jej domček je najbližšie k Studničke.



Kvapka · *smútok*

Priehľadne modrá kvapka rosy s veľkými citlivými očami. Pomáha Sofinke poplakať si, keď je jej ťažko, a naučí ju, že aj smútok má svoje dôležité miesto. Jej domček stojí v tieni starej vŕby.



Sopko · *hnev*

Malý kužeľ zo žeravého kameňa s dymčekom na vrchu hlavy, ktorý sa vie rýchlo rozohriať. Pomáha Sofinke postaviť sa za seba a povedať nahlas, čo sa jej nepáči.



Chvenko · *strach*

Guľovitý tvor s jemným perím, ktoré sa pri strachu naježí. Sleduje okolie a upozorňuje na nebezpečenstvo — niekedy trochu prehnane, ale vždy s dobrým úmyslom.



Lístočka · *znechutenie*

Tvor utkaný zo zelených lístkov s jasným vlastným vkusom. Pomáha Sofinke rozoznať, čo jej nerobí dobre — od jedla až po nepríjemné situácie.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora

K nim sa neskôr pridá aj Slamienko — dávny vymyslený kamarát z čias, keď mala Sofinka len tri roky. Strašiačik upletený zo slamy, sušených byliniek a malých šišiek, ktorého si vtedy sama vyrobila na záhrade a nechala ho strážiť paradajky.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora

Hlavná fáza — Príbeh Vnútorný svet, 1. časť

Sofinka je šťastné šesťročné dievčatko. Žije so svojimi rodičmi v malom domčeku na kraji dediny, kde má záhradu s hojdačkou a psa menom Fúzo.



V jej vnútri je Lúka piatich pocitov. Uprostred stojí Studnička — čím je Sofinka pokojnejšia a istejšia sama sebou, tým jasnejšie z nej vyviera jej hlas.



Okolo Studničky stoja Kráľovské domčeky — každý inej farby, presne podľa toho, komu patrí.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora



Keď sa Sofinka narodila, ako prvá sa objavila Iskerka. Potom prišli Chvenko, Sopko, Lístočka a napokon Kvapka. Postavili si domčeky okolo Studničky a odvtedy sa spoločne starajú o to, aby Sofinka rozumela tomu, čo prežíva.

Iskerka mala najradšej rozžiariť Sofinkin deň. Skákala, tlieskala a spievala, kedykoľvek mohla. Keď bolo ráno sivé alebo sa niečo nepodarilo, práve Iskerka prišla prvá s nápadom, ako z toho urobiť hru.

Chvenko si Sofinku vždy strážil. Keď sa niečo zdalo nebezpečné, hneď na to upozornil. Bol opatrný a starostlivý, aj keď to občas vyzeralo ako strach zo všetkého naraz.

Sopko sa vedel rýchlo rozohriať. Keď niekto Sofinke niečo zobral alebo jej niečo nebolo spravodlivé, pomohol jej povedať „NIE!“ Bez neho by si Sofinka nevedela postáť za sebou.

Lístočka mala rada poriadok a čistotu. Pomáhala Sofinke vyberať si, čo sa jej nepáči — najviac neznášala varenú karfiolovú polievku.

A Kvapka? Kvapka bola tichá a citlivá. Keď sa Sofinke niečo pokazilo, pomáhala jej to precítiť a poplakať si. Nikto si vtedy nevšimol, aké dôležité miesto na lúke naozaj mala.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora

Príbeh Vnútorný svet, 2. časť

Jedného dňa im pani učiteľka oznámila novinu: o týždeň bude mať každé dieťa recitovať básničku pred celou triedou. Sofinke sa slová v hlave okamžite zamotali.



Na Lúke nastal zmätok. Chvenko sa preľakol najviac zo všetkých — nechcel, aby sa Sofinka pred triedou zahanbila. V noci, keď ostatní pocity spali, potichu vypestoval okolo Studničky hustý tŕňový plot. „Takto ju ochránim," myslel si. „Nikto sa cez to nedostane a nič zlé sa nemôže stať."



Lenže tŕne odrezali aj slnko. Studnička prestala žiariť a Sofinkin hlas začal váznuť. Na druhý deň v škôlke, keď sa jej pani učiteľka spýtala, ako sa má, Sofinka len sklopila hlavu a nepovedala nič.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora



Domčeky na lúke blednuli jeden po druhom. Iskerka sa márne snažila zaspievať, ale jej hlas znel akoby spoza hrubej steny. „Musíme niečo urobiť,“ povedala Kvapka potichu. „Poďme von, do Sadu — možno tam nájdeme pomoc.“



© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora

Príbeh Vnútorný svet, 3. časť

Iskerka a Kvapka sa vydali von z Lúky, do Sadu spomienok — rozľahlého sadu plného stromov, z ktorých každý živili iné Sofinkine zážitky.



Cestou stretli zvláštneho tvora — strašiačika upleteného zo slamy a šišiek. „Ja som Slamienko," predstavil sa nesmelo. „Kedysi dávno ma Sofinka sama vyrobila, aby som jej strážil paradajky. Odvtedy na mňa niekedy spomenie, keď je jej smutno po starých časoch."



Cestu im čoskoro pretal Potok. Na druhej strane bolo počuť, ako Studnička už len sotva šepká. „Potrebujeme sa dostať na druhú stranu," povedala Iskerka, „ale niet tu mosta ani brodu."

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora



Slamienko sa zamyslel. „Mám loďku, ale je príliš ľahká — na takom plytkom potoku sa nepohne.“ Vtedy si Kvapka uvedomila, že dosť dlho zadržiavala slzy, len aby nikoho nezaťažila. „Možno je čas dovoliť si poplakať,“ povedala. A tak sa rozplakala — naozaj, naplno, prvýkrát za dlhý čas.

Potok sa pomaly naplnil jej slzami, hladina stúpla a Slamienkova slamená loďka sa nadľahčila. Spoločne sa preplavili na druhý breh.



Keď došli k Lúke, čakal ich hustý tŕňový plot. „Toto zvládnem ja,“ ozval sa zrazu Sopko, ktorý sa medzitým k nim pridal cez druhú stranu plota. Rozohrial sa ako nikdy predtým a jeden po druhom prelamoval tŕne, kým sa cez ne nepredrali všetci spolu.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora



Studnička sa znova naplnila svetlom. Sofinkin hlas sa vrátil — nie dokonalý, ale jasný a jej vlastný.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora



Na druhý deň si Sofinka pred celou triedou stala na svoje miesto. Zaváhala, jedno slovo jej zaškrieplo, ale zarecitovala básničku celú, nahlas, do konca. Chvenko sa naučil, že niekedy je väčšia ochrana nechať niekoho skúsiť, než ho pred všetkým obaliť tŕňmi. A na okraji Sadu odvtedy sedáva Slamienko, ktorý cez plot pozerá na Sofinku a čaká, kým na neho znova príde rad.



© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora

Pracovné listy — cvičenia po prečítaní

1. stretnutie — po prečítaní 1. časti

Neverbálne hry: vyjadri alebo charakterizuj telom pocity, o ktorých bola reč v tejto časti príbehu, môžeš použiť hudobné nástroje z Orffovho inštrumentária.

Relaxácia: zameraná na uvoľnenie tela, svalov na tvári, rečových centier.

HRV biofeedback spolu s prácou s farebnou vybranou hmotou. Dýchanie súčasne so stláčaním a uvoľnením farebnej hmoty podľa dychového vzorca.

Záverečná fáza

Spätná väzba a reflexia bezprostredne po cvičení.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora

2. stretnutie — po prečítaní 2. časti

Napodobňovanie pocitu: „Ja som...“

Krátka etuda: vyjadri pocity pomocou krátkej etudy akustickými neverbálnymi prejavmi – Iskerka (tlieskanie, poskakovanie, pospevovanie melódií, hlučný smiech...), Kvapka (posmrkávanie, utieranie sĺz...), Sopko (zatínanie pästí, hromženie, búchanie po stole, hlučné správanie...), Chvenko (improvizácia), Lístočka (...).

Relaxácia: zameraná na uvoľnenie tela, zlepšenie koncentrácie, sebahodnotenia.

HRV biofeedback spolu s prácou s farebnou vybranou hmotou. Dýchanie súčasne so stláčaním a uvoľnením farebnej hmoty podľa dychového vzorca.

Záverečná fáza

Spätná väzba a reflexia bezprostredne po cvičení.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora

3. stretnutie — po prečítaní 3. časti

Slovné cvičenie – dokonči vety: 1. Mám radosť, keď... 2. Som smutný, keď... 3. Hnevám sa, keď... 4. Bojím sa, keď... 5. Som znechutený, keď...

Pantomíma na pocity: práve som sa naučil plávať / pohádal som sa s kamarátom, mrzí ma to / roztrhol som si nohavice, bojím sa ísť domov / na obed bola karfiolová polievka / utiekol mi škrečok.

Relaxácia: zameraná na uvoľnenie tela od hlavy k pätám, práca s cieľom a budúcim prežívaním.

Záverečná fáza

Spätná väzba a reflexia bezprostredne po cvičení. Zhodnotenie programu – naplnenie očakávaní (posledné stretnutie).

Autorský príbeh a program: Mgr. Ing. Vladislav Babka, liečebný pedagóg, OZ Podpora, Martin, 2026.

© 2026 Mgr. Ing. Vladislav Babka / OZ Podpora — autorské dielo, nekopírovať bez súhlasu autora