

ČÍSLO 03

UMĚLECKÉ TERAPIE

TANEČNĚ-POHYBOVÁ
TERAPIE

MUZIKOTERAPIE

DRAMATERAPIE

ARTETERAPIE



www.maut.cz



www.akademiealternativa.cz

Milí čtenáři,

Advent, Vánoce, Nový rok – čas zamyšlení, narození a začátku. Čas bilancování a pohled do dálky s novou nadějí. I časopis Umělecké terapie bilancuje, hodnotí a s nadějí se dívá do dalších dnů. Díky Vaší podpoře jdeme do dalšího roku a tento, který pomalu, ale jistě končí, můžeme shrnout jako úspěšný. Cíle, které jsme si stanovili, jsme splnili a s novou chutí pro VÁS již nyní připravujeme témata na rok 2018. Dovolte mi VÁM popřát poklidný adventní čas, požehnané Vánoce a rok 2018 ve zdraví, štěstí, radosti a spokojenosti.



S úctou

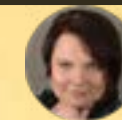
Marie Beníčková, Ph.D.
Prezidentka Mezinárodní asociace uměleckých terapií MAUT

OBSAH

R	1
S	4
L	13
W	15
R	16
H	19
P	

TY VYSTAVENÝ LOUTKY JSOU FAKT HUSTÝ!

Mgr. Kateřina Tomešková, Ph.D.



Poznámky k úspěšné aplikaci prvků zážitkové pedagogiky do muzejní edukace s terapeutickými účinky.

Článek z oblasti muzejní pedagogiky poukazuje na problematiku současné krize prožívání u mladé generace. Je známo, že specificky silné mediální prožitky způsobují u dnešních dětí a mládeže nechut, případně až úplnou apatii k získání vlastních zkušeností. Autorka článku přináší výpověď o vzdělávání v českých paměťových institucích, kdy se díky oživené podobě výuky v muzeu daří tu s většími, tu s menšími úspěchy měnit tento nežádoucí postoj žáků. Za změnami k lepšímu lze pozorovat vliv zážitkového učení, jehož prvky jsou často aplikovány do muzejní edukace takovým způsobem, aby nabývala i na terapeutickém účinku. Mnozí čeští muzejní pedagogové navíc v posledních letech vyvíjejí značné úsilí na to, aby se zájemcům ze široké pedagogické obce otevřelo co nejvíce příležitostí k započítání diskuse o problémech interdisciplinárního chápání současné vzdělávací praxe, která je nasměrovaná na společensky i kulturně žádoucí interpretaci skrze smyslové poznání. Předložený příklad dobré muzejněpedagogické praxe, jehož výsledkem je nejen nové porozumění žáka, ale i jeho citlivější vnímání světa a posílení sociálních vztahů uvnitř žákovské skupiny, má utvrdit čtenáře v myšlence, že význam dějů lze pochopit poznáním smyslu jako cenné duchovní hodnoty. V neposlední řadě chce autorka článku vyzvat čtenáře (z řad pedagogů i terapeutů) k hlubší úvaze o smyslu učení s terapeutickými účinky a inspirovat je ke změnám ve vlastním profesním jednání...

Každý z nás má dennodenně celou řadu prožitků. Bohužel, vědecký pokrok a technická podoba postmoderního světa ženou naše kroky vysokým tempem kupředu a urychlují naše žití takovým způsobem, že je stále obtížnější se pozastavit a ohlédnout se za ním. Detailně uvažovat nad jednotlivými kroky vlastní činnosti a pokoušet se vyhodnocovat ty způsoby jednání, které nás obohacují více nežli ty ostatní, lze v současné době považovat za málo obvyklý, až takřka ojedinělý jev. Proto není divu, že se nedostává potřebné množství času na prožívání skutečného (a dokonce i fantazijního života) ani našim dětem, které mají čím dál tím větší problémy s uvědomováním si sebe sama.

Za stále sílící negativní vliv konzumní kultury na vývoj myšlení současné mladé generace Čechů nesou značný díl zodpovědnosti především všudypřítomná média, která dnes v představách nejednoho dítěte či teenagera figurují jako „jediní praví garanti zprostředkování vzrušujících zážitků“. Právě médiím se totiž na počátku 21. století daří s úspěchem přinášet kromě žádoucích informací i celou plejádu extrémních situací, jejichž syntézou si lze velmi jednoduše vytvořit nepravdivou představu o mimořádné až výstřední podobě současného světa. Tento populárně líbivý, nicméně silně zkreslený obraz života, který bohužel svou vizuálně přitažlivou tvář láká mladého člověka více než cokoli jiného, má v konečném důsledku negativní dopad na kvalitu jeho emocionálního prožívání. Čeští fenomenologicky zaměřeni autoři, kteří se ve svých odborných studiích věnují problematice současné krize v prožívání (např. Hogenová, 2005, srov. Tůma, Tůmová, 2010), se svorně shodují na tom, že specifická síla mediálních prožitků může u dětí a mládeže postupně způsobit nechuť, případně až úplnou apatii k zisku vlastních zkušeností. Toto znepokojivé zjištění opravňuje odbornou veřejnost k hledání konstruktivních podob možných řešení... Jedním z vhodných řešení, které byly v praxi jednou ověřeny, je pokusit se přivést mladou generaci k zájmu o historii a umění, a to například prostřednictvím muzejního pábení – odkrýváním „génia loci“ muzejních sbírek a poskytováním neotřelých příležitostí k interakcím, které jim dokážou přinést celou škálu nevšedních zážitků a cenných zkušeností.

Poznámka první... „Zpět k věcem samým!“ aneb Oživené podoby historie a umění jako vhodná cesta k „léčbě“ žáků

Tyto víceméně alarmující názory teoretiků, které se opírají o zjištění vzešlá z pozorování současné školní vzdělávací praxe, potvrzují i samotní učitelé. Právě oni stále častěji poukazují na možné důsledky chování některých svých žáků, kterým se daří vytvářet si vůči emocionálním podnětům v běžném životě dokonalou imunitu. Předložený problém je pravděpodobně důsledkem toho, že většina dětí a teenagerů má v dnešní době více či méně nedostatečně rozvinutou schopnost správně třídit podněty podle kvality, což jim ve svém důsledku může opakovaně přinášet neúspěchy při uvědomování si vlastních potřeb pro budoucí život.

Dostát řádnému naplňování jednoho z významných mezioborových cílů – účinně přispívat k rozvoji emocionální složky výchovy a vzdělávání je „nepsanou“ výzvou především pro ty učitele, kteří se při běžné výuce snaží přivádět žáky k prožitkům, a to nezávisle na tom, zda se učení odehrává ve školním či v mimoškolním prostředí. Na druhé straně v době, kdy si pod tlakem na kognitivní znalost dítěte uvědomuje celá řada učitelů své omezené možnosti při řešení současné krize v

prožívání, přicházejí jako na zavalanou muzea s nabídkou „léčby“ žáků formou zprostředkování umění a historie. Fenomenologicky zaměřené heslo „zpět k věcem samým“ (Husslerl, 2001. str. 79), kterým jsme nadepsali první poznámku, nejenže poukazuje na jeden z filozofických pilířů arteterapie, ale také jde o zcela legitimní připomínku myšlenky, že na interpretaci tohoto světa má být nahlíženo skrze naši zkušenost o něm... a že lidské chování je určováno spíše osobním prožitkem než vnější realitou.

Poznámka druhá... „Být očitým svědkem!“ aneb Muzeum jako edukačně podnětný prostor s estetickým přesahem vhodný ke smyslovému poznávání

Za bohatou nabídkou prožitků radosti žáků z poznávání v mimoškolním prostředí, která se dnes u nás nabízí, leží v nejednom případě právě nadstandardní profesní úsilí pedagogicky zaměřených pracovníků našich muzeí. Není divu, že moderní aktivizující způsoby odkrývání vzdělávacího potenciálu muzejních sbírek, který je u mnoha muzeálů zcela jedinečný, patří jak mezi žáky, tak i mezi učiteli ke stále více oblíbeným. Vzhledem ke stávající situaci, kdy muzejněpedagogické pozice nezřídka zastávají absolventi výtvarných pedagogických oborů, ev. bývalí učitelé výtvarné výchovy, kteří se do těchto pozic etablovali přímo ze školní praxe, je logické, že tito profesionálové při výuce v muzeu nezřídka upřednostňují zážitek „na vlastní kůži“. S ním pak jdou už ruku v ruce i umělecko-terapeutické způsoby poznávání.

Praxe ukazuje, že většina současných muzejních pedagogů staví vzdělávací proces na principech konstruktivismu a zadává učební úlohy takovým způsobem, aby jejich řešení vyžadovalo nejen vstupní znalost, ale zároveň aby zohledňovalo vnitřní pohled žáka na své vlastní prožívání a rozvoj fantazie. Autorka hesla, kterým jsme uvedli druhou poznámku (Šicková, 2002, s. 40), vybízí jeho prostřednictvím jak terapeutů, tak i učitele k intenzivnímu vytváření vhodných podmínek pro autentické zaznamenávání děje. S ohledem na to, že postmoderní přístupy v arteterapii přiznávají umění autonomní postavení, je na místě požadovat po výtvarných i muzejních pedagozích, aby uvažovali jak v intencích umění, tak v oblasti pedagogiky, potažmo didaktiky. Učitelé by se měli naučit, jak didakticky promyslet aranžmá učebních situací takovým způsobem, aby nabyla na esteticky vstřícné podobě a přitom nezapomínat na jejich umělecký potenciál. Bezprostřední působení historicky správně a přitom esteticky zajímavě nainstalovaného sbírkového předmětu (jako nositele silné neverbální zkušenosti) do té či oné výstavy nebo expozice, je zároveň i jakýmsi příslibem toho, že bude žákům reálně zajištěno jak emocionální uspokojení, tak prožitek krásy.

Poznámka třetí... „Paní učitelko, ty vystavený loutky jsou fakt hustý!“ aneb Cílem muzejní edukace zdaleka není jen zážitek

Jedině to, co silně upoutá pozornost dětských návštěvníků a co z toho je jim bude na půdě našich muzeí umožněno emocionálně procítit a myšlenkově uchopit, může zůstat natrvalo uloženo v jejich mozku (Vážanský, 2001). Jedině to pak případně může ovlivnit jejich rozhodování, postoje a chování v dospělosti. Jak se tato teorie vyvíjí v praxi lze nejlépe zjistit prostřednictvím detailního rozboru muzejně-edukačního procesu jako takového. Konkrétně jde o to pokusit se didakticky prozkoumat některou ze zážitkově-vzdělávacích aktivit pro školy, které byly s úspěchem realizovány v rámci muzejně-edukačních programů. Ke studiu můžeme vhodně využít například některou z didaktických analýz výuky, jejíž realizace proběhla v expozičních a výstavních prostorách Muzea Komenského v Přerově. S ohledem na to, že předložené muzejně-edukační situace byly v průběhu intenzivního tříletého kvalitativního šetření (akčního výzkumu) i postupně alterovány (záměrně pozměněny k lepšímu), byl jejich vzdělávací obsah zpravidla strukturován takovým způsobem, aby nevedly k pouhému navození jednorázové radosti žáků, ale především k tomu, aby se staly smyslově atraktivními nosiči učiva, jakousi návratnou investicí do jejich dalšího života. (Tomešková, 2015)

O tom, jak zafungovala metoda učení se zážitkem v muzejní edukaci, jaké konkrétní činnosti se v rámci vybraného edukačního programu žáci nejraději věnovali, zda je zážitkově-zkušenostní podoba bádání v muzeu naplňovala a co bylo jejím skutečným výstupem, hovoří výsledky hloubkového pozorování praxe, které se opírají o přepisy záznamů reflektivních rozhovorů. Například obsah záznamu, který byl pořízen v rámci videohospitace muzejně-edukačního programu „*Pozor, představení začíná... aneb Přerovský Kašpárek na scéně!*“¹, podává svědectví o učební realitě, kdy se žáci na vlastní kůži setkali s historickými loutkami.

Pro vylepšení představy předkládáme čtenářům k možnému posouzení přepis tří krátkých pasáží/částí prezentovaného záznamu, jejichž obsah poukazuje na řadu zajímavých projevů žáků – jejich spontánních reakcí na muzejně-edukační situaci se silným emocionálním nábojem. Z hlediska didaktického může právě taková podoba výuky naplňovat ambice svých tvůrců nadšených pro umělecky laděný způsob učení, které hojně mívá i léčebný přesah.

¹ Úplná verze videozáznamu, která byla pořízena za účelem hloubkového studia procesu muzejní edukace a jeho kvalit, ani obsah pedagogického sumáře muzejní pedagogiky, nejsou veřejnosti volně přístupné. Vážným zájemcům o seznámení se s průběhem prezentovaného edukačního programu můžeme alespoň doporučit, aby navštívili webové stránky Muzea Komenského v Přerově a zhlédli krátký dokumentární film o oživené podobě výstavy. Dostupné [zde](#).



Pasáž č. 1:

Vašek (loutka): Ahoj (podává ruku na pozdrav) Já jsem Vašek. Můžu si k tobě přisednout?

Žákyně 1: (Poté, co si loutku zběžně prohlídne, podívá se Vaškovi dlouze do očí a s úsměvem přikývne.)

V: (Vašek si přisedne vedle žákyně na zem a po chvíli jí opatrně dává ruku na rameno.) Já mám děti tuze rád... Přál bych si, aby se úplně všechny děti staly mými kamarády.

Ž1: Já mám taky kamarádky. Tady! (ukazuje vedle sebe na jednu z nich) Jsou teď se mnou v muzeu...

V: A máš je opravdu hodně ráda?

Ž1: Hm... (na důkaz toho bere sousedku Ž1 za ruku)

V: A proč je máš ráda?

Ž1: (chvilí přemýšlí) Protože si se mnou hrají... Protože přede mnou neutíkají (dodává o něco tišeji)

V: Cože? (chvilí si zblízka prohlíží žákyni, pak do ní dokonce lehce šťouchne pravou rukou) Copak je to za hloupé nápady? Pročpak by to dělaly?

Ž1: (neodpovídá, oči má sklopené na zem, stydí se)

Žákyně 2: (ukazuje prstem na spolužačku) Vašku, ona je moc velká! (vykřikne a vzápětí dodává) Někteří říkají, že je obryně!!! (Nějaké dítě z davu se hlasitě zasmálo.)

V: (Vašek nejdřív kroutí nevěřičně hlavou, ale pak rychle vyskočí na obě nohy a začíná obíhat po kruhu, který je vytvořen ze spolužáků sedících na zemi. Když běží kolem svého domečku, přibírá si na pomoc kamaráda s červenou čepičkou a veselou rolničkou...)

Kašpárek (maňásek): (nelení a odvážně se vydává mezi děti hledat posměváčka)

Ž2: (beze slov odvážně ukazuje prstem na spolužáka stojícího jen docela malý kousek od ní)

K: (přikyvuje hlavou a přechází až k Ž6, zastaví se před ním, chvíli se na něj dívá) Ahoj! (podává mu ruku) Já jsem Kašpárek. Můžu si k tobě přisednout? Rád bych si s tebou popovídal... (sedá si mu na nohu a začíná vyprávět o tom, kdo z nich je malý a kdo velký...)



Pasáž č. 2:

Žák 3: (těsně před započítím loutkového představení O hloupém zajíci) Pí učitelko, já jsem to ale doteď nikdy nedělal! Určitě to pokazím... (nevěří si... vrtí se, prohlíží si zvonek a nervózně si jej přehazuje z jedné ruky do druhé)

Muzejní pedagožka: Ale kdepak, to zvonění ti určitě půjde. Jenom se pěkně podívej, jak už je ten starý litinový zvoneček pořádně osahaný... Kolik šikovných loutkářů před tebou s ním asi odzvonilo začátky i konce pohádek!

Ž3: (zpozorní a znovu si pořádně prohlíží zvonek, pak se na chvíli zamyslí... zdá se, že se snaží spočítat loutkáře na prstech jedné ruky) A proč se vlastně zvoní

na zvonek?

MP: To je moc pěkná otázka. Ráda ti na ni odpovím. Takové zvonění – to je nadmíru zajímavá, ale i užitečná věc. Zvuk zvonů doprovázel naše předky v jejich životech po celá století. Když se v minulosti rozezněl zvon nějakého kostela nebo zvoničky, všichni lidé věděli, že se událo něco zvlášť důležitého.

Ž3: (poslouchá vysvětlení, pak se na chvíli zarazí a začíná mnout dva prsty o sebe navzájem) Děcka, podívejte se, já si od toho starého zvonku zašpinil prsty. (všem ostentativně ukazuje lehce špinavé prsty)

MP: Neboj, nic se ti z toho nestane (přichází k němu a konejší ho). Správný koncipient v divadle se přeci musí... jak se říká... trochu ušpinit každým odehraným představením. Tak a řečí už bylo dost! Pojdme na to...

Ž3: (ještě chvíli poskakuje z nohy na nohu a vzniklou situaci záměrně protahuje)

Žáci: (ozývají se čím dál tím hlasitěji, vykřikují jeden přes druhého, prosí ho) Tak už zazvoň!

MP: Všichni loutkoherci připraveni? (mávnutím ruky dává pokyn jednomu z loutkoherců k otevření opony) Začínáme...

Ž3: (postaví se vzorně do pozoru a konečně začíná zvonit na začátek pohádky... usmívá se)

Pasáž č. 3:

Žák 4: Vašku, ahóóój!!! Ty máš ale velké oči... Můžu tě taky obejmout? (nečeká na odpověď, spontánně se přibližuje k loutce a silně ji k sobě přitiskne... povolí až ve chvíli, kdy mu o levé ucho zavadí napnutý vodící silon... teprve tehdy si začíná uvědomovat, že loutka funguje jinak než člověk a že by jí mohl ublížit)

Vašek: Jéjdanánky! Panenko skákavá! Chlape, ty máš ale sílu! A víš ty vůbec, že je mi už (na rozdíl od tebe) několik desítek let? A také jsem úplně zdřevěnělý od toho, jak si celé dny jen tak visím na rampě v loutkovém divadle.

Ž4: (neskrývá radost nad tím, že se u něho Vašek na chvíli pozastavil) Ty, Vašku, podej mi ještě jednou ruku... prosím...

V: (nejdřív dělá drahoty... ale nakonec mu hrdinně podá pravou ruku)

Ž4: (postupně Vaškovi sahá na jednotlivé prsty pravé ruky a do detailu si je prohlíží) Teda, Vašku, ty jsi vážně úplně celičký ze dřeva... (chytí vodící silon připevněný na předloktí loutky a dělá s rukou Vaška ve vzduchu různé pohyby, které se následně snaží sám napodobit)

Žáci: (celá skupina beze slov pozoruje počínání spolužáka)

MP: (všimá si přirozeně vzniklé situace a rozhodne se jí zakomponovat do probíhajícího edukačního procesu a co nejlépe využít jejího potenciálu) Děti,

zůstaňte klidně sedět na místě a pěkně se rozhlédněte po vitrínách kolem sebe ... jen se dobře podívejte, kolik úžasných loutek vyrobili za posledních sto let přerovští loutkáři... dobře si všimněte tváří jednotlivých pohádkových postav, ale i jejich oblečení a všelijakých rekvizit (předmětů), které některé loutky drží v rukou... potěšte se tím, jak jsou všichni ti naši malí dřevění kamarádi krásní. Vyrobit takovou loutku nejenže bylo, ale dodnes stále zůstává velkým uměním.

Ž4: (žák pozorně sleduje loutky pověšené v jemu nejbližší vitríně – jde o loutky z pohádky Broučci, když se najednou zvedne ze sedu do stoje, stoupne si na špičky nohou a pokouší se napodobit Svatojánka, který se právě připravuje vzlétnout... chce zaujmout tuto poměrně pohybově náročnou figuru a snaží se o to hned několikrát po sobě... chvíli se i pohupuje v kolenou, vypadá to, jakoby se chystal udělat holubičku... pak se posadí zpátky na zem)

MP: (nijak nezasahuje do přirozeného procesu samostatného vnímání žáků – nechává jim dostatek prostoru pro hluboký smyslový prožitek vycházející z jejich bezprostřední blízkosti s loutkami/sbírkovými předměty... chvíli to vypadá, jako by se v místnosti zastavil čas)

Ž4: (s údivem řekne nahlas)

Paní učitelko, ty vystavené loutky jsou fakt hustý!



Poznámka čtvrtá... „Neprobádaný život nestojí za život“ aneb Pohyb na hraně mezi učením a terapií

Poslední prezentovaná věta, kterou při učení ve výstavě vyslovil introvertně založený žák I. stupně ZŠ, svědčí o přítomnosti jeho silných pozitivních emocí v době, kdy se ze svého vlastního zájmu začal soustředit na detailní pozorování vizuálně atraktivní řady historických loutek. Ze závěrů popisované kazuistiky (opírající se o zápisky z pedagogického sumáře) lze kromě jiného také vyčíst, že jeho nadstandardnímu zájmu o vystavené reprezentanty minulosti pravděpodobně předcházelo hned několik silných podnětů vzešlých z edukačních aktivit, které měly zážitkově-činnostní charakter. Z hlediska didaktického je pak možné nahlížet jeho jednání nejen jako na důsledek individuálního prožitku z přijetí loutkoherecké role nebo jako na reakci na skupinového úsilí společnými silami zrealizovat pohádkové představení dle původního scénáře, ale také jako na projev přirozené zvědavosti dítěte a jeho chuti zjistit, „jak co (loutka) funguje“. Nabízená příležitost promluvit si s Vaškem (jako jednou z vystavených loutek) postupně přerostla do učení zkušeností, což znamená, že žák měl možnost skrze vstupování do fiktivních situací získat nové poznatky a dovednosti, eventuálně si v těchto smyšlených událostech „přehrát“ a potvrdit svou již nabytou empirii, případně ji i prozkoumat z jiného úhlu pohledu. Spontánní nadšení z bezprostředního setkání se starými loutkami (sbírkovými předměty ve výstavě) vyvolalo u žáka zvnitřnění zkušenosti a při té příležitosti dalo vzniknout reakci, kdy měl žák silnou potřebu vyjádřit před spolužáky vlastní názor na vystavené loutky, a to jak verbálním způsobem, tak pokusem o drobnou pohybovou etudu.

Všímat si při interakci emocionálního rozpoložení celé žákovské skupiny a na straně druhé brát přitom zvláštní ohled také na interpretace nejrůznějších pocitů a emocí u každého jednoho žáka² je základním stavebním kamenem pro možné vytvoření prostoru pro seberealizaci a sebevyjádření účastníků muzejní výuky. Předložená kazuistika vypovídá také o tom, že žák zažil nejen určitý pocit důležitosti, smysluplnosti, uspokojení z vnímání loutky jako uměleckého výtvaru, ale zároveň byl také veden jak k metaforickému myšlení („něco může být něčím jiným“), tak k detailnímu pozorování starobylého uměleckého předmětu.

² Názorné důkazy o silném emocionálním rozpoložení žáků při popisované muzejní edukaci zpětně přinesla organizátorům zážitkových aktivit celá řada fotografických snímků. S ohledem na omezený prostor přikládáme po text alespoň několik málo záběrů, o něž bychom se přece jen rádi se čtenáři časopisu podělili. Zdroj: Jitka Hanáková, Fotoarchív Muzea Komenského v Přerově.

Nejen v poznávací rovině se pak popisované jednání žáka blíží skutečné podobě badatelské činnosti muzejníků, což může v mysli čtenářů evokovat vzpomínku na jednu ze Sokratových myšlenek: „Neprobádaný život nestojí za život.“ Citát, který se stal úvodním mottem čtvrté poznámky, může stejně tak posloužit i k jejímu symbolickému uzavření. Budeme-li uvažovat o bádání jako o pomyslném rozpořádání žáka v mentální rovině, pak je velmi chvályhodné, že ve výsledku přispělo navíc i k jeho fyzické aktivizaci a k rozvoji komunikace uvnitř skupiny. V neposlední řadě stojí v rámci reflexe za připomenutí zjištění, že vlivem emocionálně působivého prožitku se žákovi podařilo velmi lehce navázat rozhovor s loutkou a skrze jednání s ní se postupně začal docela pěkně zobrazovat jeho vnitřní život a díky tomu pak na něj bylo možné terapeuticky působit.

Poznámka pátá... Slovo závěrem aneb Obezřetnosti při učení s možnými terapeutickými účinky není nikdy dost

Přestože práce s emocemi dnes už pomalu začíná patřit takřka ke každodenní rutině mnohých muzejních pedagogů, měli by ji v rámci vzdělávání v muzeu používat velmi uvážene. S uměním přecházet při učení do terapeutické roviny problému by se mělo obecně nakládat obezřetně, skoro jako se šafránem, přičemž jakýkoliv následek „koučování edukační situace s léčebným účinkem“ by pak měl být vždy i správně psychoterapeuticky ošetřen. Už od prvopočátku výstavby muzejně-edukační situace je tudíž bezpodmínečně nutné počítat s tím, že didakticky promyšlené setkání žáků s atraktivně naaranžovanými historicky i umělecky zajímavými sbírkovými předměty může silně zasáhnout hluboké (často neuvědomované) vrstvy prožívání žáků. Z toho plyne závěrečné ponaučení, že terapeutické postupy při učení v muzeu by měli uplatňovat jen zkušení pedagogové, kteří jsou navíc řádně poučeni o jejich možném léčebném dopadu a kteří v neposlední řadě skupinu žáků poměrně dobře znají a díky tomu pak můžou lépe rozumět procesům probíhajícím jak v mozku učících se jedinců, tak ve skupinové mysli.

Použitá literatura

HOGENOVÁ, Anna. Kontexty prožitku. In. KIRCHNER, Jiří, ed. Kontexty prožitku a kvalita života: sborník výběru příspěvků z konferencí konaných ve dnech 9. 4. 2003 a 22.-23. 4. 2004 na UK FTVS. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2005. 217 s. ISBN 80-7044-692-7.

HUSSLERL, Edmund. Idea fenomenologie. Praha: OIKOYMENH, 2001. 103 s.

JANÍK, Tomáš, ed. et al. Kurikulární reforma na gymnáziích: od virtuálních hospitací k videostudiím: výzkumná zpráva. [Praha]: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV), divize VÚP, 2011. 184 s. ISBN 978-80-904966-6-8.

MATĚJČEK, Zdeněk. Psychologické eseje (z konce kariéry). Praha: Karolinum, 2004. 209 s. ISBN 802-46-08-928.

ŠOBÁŇOVÁ Petra a kol. Vzdělávací obsah muzejní edukace. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2015. 221 s. ISBN 978-80-244-4625-7.

TOMEŠKOVÁ, Kateřina. Otevřená klenotnice poznávání. Didaktické analýzy edukačních programů Muzea Komenského v Přerově. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2015. 270 s. Monografie. ISBN 978-80-244-4622-6.

TŮMA, Jiří, TŮMOVÁ, Alena. Smysl života a svoboda jedince. Zdravý způsob života, Ukrajina: Lvov, 2010, roč. 47, s. 45. ISBN 966-7119-14-9.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. Základy pedagogiky volného času. Brno: Print-Typia, 2001. 176 s. ISBN 80-8638-400-4.

RECENZIA KNIHY:

Světlana Škarohlídová
Silvia Kaderková
Lucia Stašeková



Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi od Dr. Helen Payne, PhD

Helen Payne, jedna z hlavných priekopníčok tanečno-pohybovej terapie vo Veľkej Británii s vyše 30 ročnou terapeutickou praxou, vytvorila publikáciu „Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi“, ktorá je vnímaná ako praktická príručka pre pedagógov, zdravotníkov, sociálnych pracovníkov, terapeutov, ale aj laikov, ktorí sa zaoberajú využitím tanca a pohybových možností vo svojej práci. Kniha vyšla vo vydavateľste Portál v roku 2011.



Helen Payne je absolventka univerzity v Manchestri s vedeckým titulom MPhil., medzinárodne uznávaná odborníčka, výskumníčka a autorka viacerých publikácií. Prednáša tanečno-pohybovú terapiu na univerzite v Hertfordshire a venuje sa výučbe tanca, poradenstvu, ako aj analytickej práci v skupinách. Od roku 1971 sa zameriava na využitie pohybu a hier pri práci s hospitalizovanými deťmi a dospelými, s mentálne postihnutými a mladistvými delikventami. Je akreditovaná v Association of Humanistic Practitioners.

Jej publikácia „Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi“ má oboznámiť čitateľov so základmi tanečno-pohybovej terapie ako nového vedného odboru. Poskytuje informácie, cenné rady a cvičenia, ktoré možno využiť v praxi, a pritom ich vedieť rozvinúť vo vlastnej kreativite v práci s jednotlivcami, či skupinami. Autorka nezabúda ani na dôležitosť spätnej väzby a na odkazy k ďalšej odbornej literatúre v danej problematike, čo považujeme za veľmi užitočné.

Kniha je rozdelená na štyri kapitoly.

V prvej popisuje históriu využitia kreatívneho pohybu, spôsob práce tanečno-pohybovej terapie a odlišuje tanec ako pohyb a tanec ako umenie. Cieľom tejto terapie nie je vytvoriť dokonalé tanečné vystúpenie, ale nájsť opakujúce sa pohybové vzorce u jednotlivcov a ich prejav v medziľudských vzťahoch. Ďalším ohniskom pôsobenia kreatívneho pohybu sú emócie, ktoré si je možné pomocou tejto terapie uvedomiť, usmerniť a napokon ich zvládnuť. Klient preberá vďaka sebareflexii zodpovednosť za svoj pohyb a pocity čo vo výslednej fáze vedie k zmene v živote.

Druhá kapitola predstavuje princípy pohybu vrátane vývojových fáz podľa Rudolfa Labana, rozvoj neverbálnej komunikácie ako aj návrh na prípravu a vyhodnotenie tanečno-pohybových činností v naplánovanom programe. V tejto kapitole nájdete aj štyri ukážkové lekcie podľa prostredia, v ktorom prebehli: zvláštna škola, azylový dom, skupina adolescentov na psychiatrickom oddelení a seminár letnej školy pre dospelých. V závere kapitoly čitateľ nájde praktické pokyny pre vedenie skupiny, popis role pohybového špecialistu a tanečno-pohybového terapeuta.

V tretej kapitole je predstavený hlavný pilier, na ktorom kniha stojí. Popisuje aktivity, ktoré autorka vyskúšala v rámci svojej praxe pre rôzne skupiny klientov. Pri každom cvičení sú zobrazené prehľadné ikony, ktoré vyjadrujú vekovú skupinu, doporučenú dobu trvania, usporiadanie skupiny a niekoľko kľúčových slov v rámci ich zamerania. Aktivity sú tiež zoradené podľa spôsobu práce s nimi, či už na rozohriatie, úvod do tématiky, jej rozvíjanie alebo na ukludnenie. Terapeut sa tak môže pri práci s klientami zamerať napríklad na rozvoj dôvery, uvedomenie dýchania, kvality pohybu, rozsahu osobného priestoru, ovládanie tela, vytváranie vzťahu s okolím, či rozpoznanie rozdielu medzi napätím a uvoľnením.

Štvrtú kapitolu tvoria súčasné informácie ohľadom možností kurzov tanečno-pohybovej terapie vo svete a v Českej republike. Autorka podáva ďalej prehľad pomôcok, časopisov, hudby a literatúry, ktorú možno v rámci terapie použiť. Kniha dopĺňa o odborný slovník tanečno-pohybovej terminológie.

Hneď pri prvom prelistovaní knihy je jasné, že autorka má hlboký vhľad v oblasti tanečno-pohybovej terapie. Teória je stručná, informatívna a vecná, pričom čitateľa nenásilne uvedie do problematiky. Jedná sa jednoznačne o majstrovské dielo v našich končinách, prístupné širokej verejnosti, ktoré je preložené do českého jazyka. Dokonale spája vo svojom jadre teóriu s praxou.

Ako knihu hodnotia študentky 3.ročníka tanečno-pohybovej terapie?

„Osobne považujem za najväčší prínos autorkino zdieľanie štruktúr a možnosti pohybu, názorné cvičenia s klientami a vyhodnotenie programov. Ako cenné chápem tiež rady, ktoré prináša tanečno-pohybovému terapeutovi v rámci prípravy na lekciu a usporiadanie priestoru, a vôbec prácu s klientom. Celá publikácia je veľmi dynamická a určite nie je záležitosťou jedného použitia. Je praktickým pomocníkom, ktorý by nemal chýbať v knižnej zbierke každého človeka, ktorý pracuje s umeleckými terapiami.“ Silvia

„Kniha je nielen bohatou a sviežou príručkou cvičení, ale aj hodnotným teoretickým základom v tanečno-pohybovej terapii. Oceňujem najmä jej praktickú stránku, množstvo použiteľných cvičení, ktoré sú autorkou overené v praxi. Páči sa mi ich prehľadnosť a jasná štruktúra – čomu dopomáhajú ikony a výstižný popis zamerania jednotlivých aktivít. Prínosný je tiež slovníček odborných výrazov, odporúčaná literatúra a som vďačná aj za tipy na hudobné skladby v poslednej kapitole knihy. Súhlasím s tým, že kniha by mala byť jednoznačne povinnou výbavou každého tanečno-pohybového terapeuta.“ Lucia

„Kniha mňa baví, používam ju ako zásobník nápadov pro zdravotní skupinová cvičení všech věkových kategorií, je dobré ji mít po ruce a často si ji pročitat - vždy v ní objevím něco nového.

Aktivity je možné použiť pro seznámení a rozcvičení skupiny. Nejčastěji je používám jako rozcvičku - uvědomění si těla, dechu, rovnováhy, prostorové orientace, rozvíjení důvěry ve skupině.

Aktivity jsou dále vhodné i pro rozvíjení témat skupiny, či pro její zklidnění -např. na konci setkání.

Jako výborné hodnotím ikony, které umožňují rychlou orientaci v textu - pro koho je cvičení určeno, jak dlouho trvá, na co se zaměřuje, stručný, ale výstižný popis aktivity, pomůcky, jak je možno aktivitu rozvíjet, i vedlejší výsledky.“ Světlana

Zde jsou ukázky cvičení, které podle knihy realizovala Světlana:

1. foto (HLADINY)



2. foto (ROVNOVAHA)



3. foto (VZDUSNE VZORCE)



ROZHOVOR

S Mgr. Bc. ZBYŇKEM VOČKOU Bc. Jitka Selingerová



Vážení a milí čtenáři,

V časopise Umělecké terapie dáváme prostor pro zveřejnění dobrých příkladů z praxe, propojování uměleckých terapií s praxí. Dlouhodobě usilujeme o trvalé zavedení uměleckých terapií do praxe. Rádi bychom našim čtenářům představili zajímavé osobnosti, které se této problematice věnují.

Jednou z oblastí, která má velký potenciál pro využívání uměleckých terapií v praxi je sociální oblast, konkrétně oblast sociálních služeb. Sociální služby nabízí velký prostor pro uplatnění současných i budoucích uměleckých terapeutů.

Ráda bych čtenářům představila vedoucího oddělení sociální pomoci Krajského úřadu Olomouckého kraje, pana Zbyňka Vočku, který se tematikou sociálních služeb dlouhodobě zabývá. Požádala ho o rozhovor a položila mu několik otázek:

Mohla bych se zeptat na Váš názor na postavení a uplatnění terapií v sociálních službách?

Terapie ve všech jejich formách považuji za esenciální složku většiny druhů sociálních služeb. Zákon o sociálních službách definuje u dvou třetin druhů sociálních služeb jako jednu ze základních činností „sociálně terapeutické činnosti“.

Tuto základní činnost má poskytovatel sociálních služeb, podle vyhlášky k zákonu o sociálních službách, naplňovat poskytováním „socioterapeutických činností, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob“.

Jak by se poskytovatel s touto povinností měl nejlépe vypořádat?

Každý poskytovatel sociálních služeb, který musí zajistit i poskytování sociálně terapeutických činností, musí mít definovány pro každou sociální službu činnosti, kterými tuto základní činnost naplní. Volba terapeutických metod bude záviset na druhu sociálních služeb i skupině osob, kterým je sociální služba poskytována (tzv. cílové skupině sociální služby).

Správný orgán udělující oprávnění k poskytování sociálních služeb musí v rámci procesu registrace sociální služby hodnotit, jak bude naplňovat poskytovatel jednotlivé základní činnosti, tedy i ty sociálně terapeutické. Poskytovatel sociální služby musí potom jednotlivé činnosti zajistit personálně, tj. zejména dostatečným počtem pracovníků s příslušnou odbornou způsobilostí.

Legislativní ukotvení terapií, co byste k tomuto rozsáhlému tématu rád podotknul?

Uměleckým terapiím zatím legislativní ukotvení schází, což je jistě dosti problematické mimo jiné například pro další rozvoj této oblasti. Návrh novely zákona o sociálních službách, který byl v legislativní procesu v letošním roce, předpokládal, že základy legislativního ukotvení uměleckých terapií vystaví, když definoval uměleckého terapeuta jako dalšího odborníka, který poskytuje přímo sociální službu, a rovněž definoval odbornou způsobilost uměleckého terapeuta. Tento návrh však do konce minulého volebního období nebyl schválen a teď bude nezbytné, aby MPSV novelu zákona o sociálních službách připravilo znovu a předložilo ji do legislativního procesu.

Uvedl jste, že jednou ze základních činností většiny sociálních služeb jsou sociálně terapeutické činnosti, to však není zcela totéž jako umělecké terapie, jak ten rozdíl vnímáte?

Zastávám názor, že pojem „sociálně terapeutické činnosti“ je významově širší než umělecké terapie, přitom umělecké terapie lze pod činnosti sociálně terapeutické podřadit. Když se podíváme na výše uvedenou definici uvedenou v prováděcím právním předpise, tak je znakem takových činností to, že vedou k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování.

Zcela jistě se shodneme na tom, že tuto definici umělecké terapie nepochybně naplňují. Poskytovatel sociálních služeb však v závislosti na druhu služby a cílové skupině může volit i další terapeutické přístupy. Jiné sociálně terapeutické činnosti bude volit ve službě odborného sociálního poradenství či krizová pomoc, kde bude mít své místo i psychoterapie, a jiné ve službách např. domovy se zvláštním režimem, domovy pro osoby se zdravotním postižením, u nichž budou stěžejní právě umělecké terapie, ergoterapie, zooterapie apod.

Vystudoval jste náročný obor speciální pedagogiky, surdopedii, jako správný surdoped ovládáte znakový jazyk, jaká úskalí vidíte v tlumočnické práci do znakového jazyka?

Bylo by ode mě troufalé, kdybych tvrdil, že český znakový jazyk ovládám. Tímto krásným jazykem se sice domluví, ale určitě nemám takové znalosti a dovednosti, abych se mohl považovat za jeho znalce. Velmi mě mrzí, že v době, kdy jsem se rozhodoval pro profesní dráhu, nebylo možné studovat tlumočnictví do českého znakového jazyka.

Tento studijní obor zaměřený na tlumočnickou praxi se objevil teprve, jestli se nepletu, před 2 lety, resp. letos byl otevřen teprve druhý první ročník. Největším problémem tlumočení do českého znakového jazyka je právě nedostatek tlumočnicků.

Problém zajištění tlumočení je větší v menších městech a zejména potom v oblastech vzdálenějších od větších měst – u nás v kraji jde třeba o oblast Šumperku a Jeseníku. Výrazným problémem je rovněž legislativní neukotvení tlumočnické profese či nestanovení standardů znalostí jazyka pro kvalitní tlumočení.

Kolem osob se sluchovým postižením panuje řada mýtů, veřejnost ne vždy správně pochopí závažnost sluchového postižení a komplikací v běžném životě, jaké jsou Vaše zkušenosti?

Setkávám se i u odborné veřejnosti v sociálních službách s tím, že hluchota získaná ve věku do doby rozvoje řeči (tzv. prelingvální hluchota) není považována za velmi těžké postižení, které má zejména sociální dopady. Při seminářích pro úředníky se vždy ptám, kolik z nich považuje za těžší postižení slepotu a kolik hluchotu.

Stále převažuje přesvědčení, že slepota je postižením těžším. Je tomu ale přesně naopak. Velmi pěkně vystihuje tíži hluchoty citát americké spisovatelky Helen Keller, která řekla: „Slepota odděluje člověka od věcí, hluchota od lidí.“ Komunikační bariéra, se kterou se Neslyšící (velké N značí, že jde o kulturní a jazykovou menšinu) celý život potýkají, je velmi závažným problémem. Zatímco s nevidomým člověkem si každý bez problémů pohovoří, s člověkem Neslyšícím si bez znalosti znakového jazyka nepromluvíte.

Dalším mýtem je domněnka, že Neslyšící lidé používají znakový jazyk vedle mluveného jazyka jako jakousi pomůcku. Tak tomu ale není. Znakový jazyk je svébytný a přirozený jazyk, který má vlastní slovní zásobu, gramatiku a spoustu jiných výrazových prostředků. Problémem, který s tím, že znakový jazyk je nezávislý na jazyku mluveném, souvisí, je to, že mluvený národní jazyk se Neslyšící učí jako

jazyk cizí a závisí, jak si tento cizí jazyk každý Neslyšící osvojí. Je to obdobné jako s každým jiným cizím jazykem, někdo ho umí dobře, někdo se sotva domluví.

Není tak ani možné nahradit mluvenou řeč v komunikaci s Neslyšícím psaným textem. Jedinou zaručenou formou komunikace s Neslyšícím je komunikace znakovým jazykem (ať už díky vlastní znalosti tohoto krásného jazyka nebo prostřednictvím tlumočnicka).

Děkuji Vám za rozhovor a nyní bychom rádi dali prostor pro představení tlumočnických služeb prostřednictvím článku pana Zbyňka Vočky.

Bc. Jitka Selingerová

Veřejná správa a přístupnost informací osobám se sluchovým postižením

Mgr.Bc. Zbyněk Vočka



Dostupnost informací z oblasti veřejné správy je stále problémem, který osoby se sluchovým postižením řeší. Především pro osoby Neslyšící¹ se jedná o problém zásadní s ohledem na skutečnost, že tato skupina osob ke komunikaci využívá Českého znakového jazyka, tedy jazyka nezávislého na mluveném českém jazyce, v němž je poskytována většina informací ve veřejné správě.

Relevantní právní předpisy

Česká republika je vázána Úmluvou OSN o právech osob se zdravotním postižením². Tato mezinárodní smlouva už v úvodní definici pojmů výslovně pod pojem „jazyk“ zahrnuje nejenom mluvený jazyk, ale rovněž jazyk znakový a dále také další formy nonverbální komunikace. Pro vlastní dostupnost informací ze všech oblastí života společnosti jsou významné zejména čl. 9 nazvaný Přístupnost (*Accessibility*) a čl. 21 nazvaný Svoboda projevu a přesvědčení a přístup k informacím (*Freedom of expression and opinion, and access to information*).

Podle čl. 9 jsou státy povinny přijmout příslušná opatření k zajištění přístupu osob se zdravotním postižením, na rovnoprávném základě s ostatními, k hmotným životním podmínkám, dopravě, informacím a komunikaci. Tohoto cíle, který má umožnit osobám se zdravotním postižením žít nezávisle a plně se zapojit do všech oblastí života společnosti, mají státy povinnost zajistit různé formy asistence a prostředníky, včetně průvodců, předčitatelů a profesionálních tlumočnicků znakového jazyka.

Čl. 21 státům ukládá uznávat a umožňovat osobám se zdravotním postižením používání znakových jazyků při úředních jednáních, resp. i dalších způsobů a formátů komunikace dle jejich vlastní volby.

Významným vnitrostátním právním předpisem v této souvislosti je zákon č. 155/1998 Sb., o komunikačních systémech neslyšících a hluchoslepých osob, ve znění pozdějších předpisů. Podle tohoto zákona neslyšící a hluchoslepé osoby mají právo svobodně si zvolit z komunikačních systémů uvedených v tomto zákoně ten,

který odpovídá jejich potřebám. Jejich volba musí být v maximální možné míře respektována tak, aby měly možnost rovnoprávného a účinného zapojení do všech oblastí života společnosti i při uplatňování jejich zákonných práv³. A dále stanoví, že neslyšící a hluchoslepé osoby mají při návštěvě lékaře, vyřizování úředních záležitostí a při zajišťování dalších nezbytných potřeb právo na tlumočnické služby zajišťující tlumočení v jimi zvoleném komunikačním systému uvedeném v tomto zákoně⁴. Přestože jde o poměrně krátký zákon, vyplývá z něj zcela jasná garance práva na používání komunikačního systému, který si zvolí, pro neslyšící (a hluchoslepé).

Jak z Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením, tak ze zákona o komunikačních systémech vyplývá, že subjekty (veřejné správy či poskytlující veřejné služby) by měly poskytovat informace tak, aby byly přístupny i neslyšícím osobám. Jedním z prvních informačních kanálů jsou webové stránky. Zejména informace v oblasti sociální (sociální práce, sociální služby) by měly být dostupné lidem, kterým vyplývá právo na informace v jejich komunikačním systému, tj. v českém znakovém jazyce.

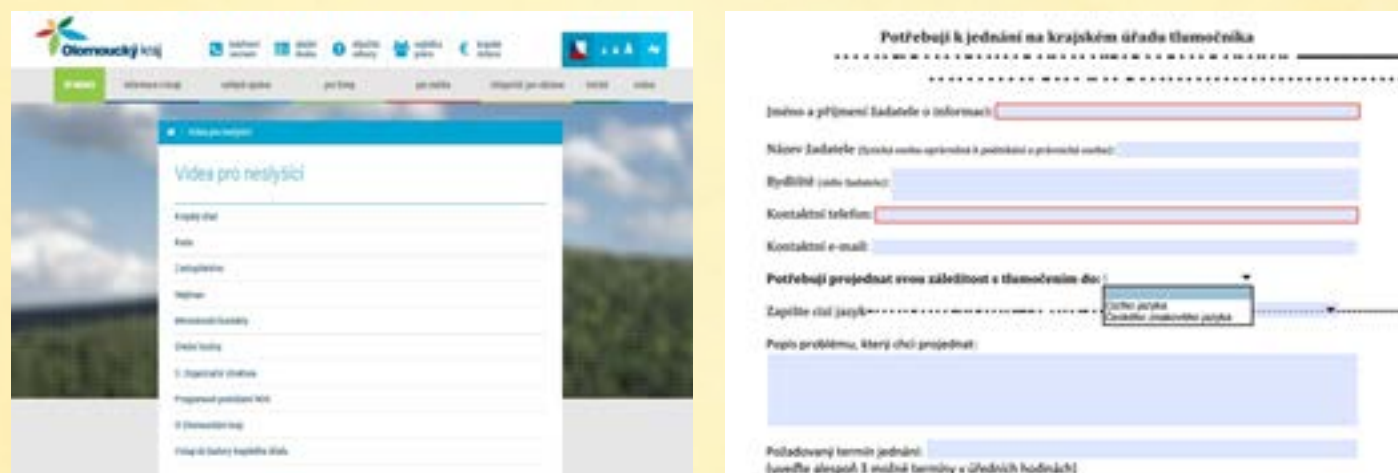
Praxe v České republice

Zkoumáním webových stránek orgánů veřejné správy ČR s celostátní působností (ministerstev, České správy sociálního zabezpečení, Úřadu práce ČR), zákonodárných orgánů (Poslanecké sněmovny a Senátu Parlamentu ČR) jsem zjistil, že tyto orgány zatím nepočítají s převáděním (přetlumočením) uváděných informací do znakového jazyka. Obecně lze říci, že veřejná správa nebo i instituce poskytující veřejné služby (sociální služby, zdravotní služby, vzdělávací služby ad.) informace ve znakovém jazyce neposkytují. Přitom pro osoby Neslyšící je zdroj informací ve znakovém jazyce jedinou možností získávání informací. Obdobně jsou na tom městské a obecní úřady. Rovněž poskytovatelé sociálních služeb, pokud nezaměřují své sociální služby přímo na cílovou skupinu osob neslyšících, nemají informace na webových stránkách v dispozici v českém znakovém jazyce. Přitom zejména např. pečovatelská služba či pobytové služby sociální péče jsou běžně poskytovány i osobám neslyšícím.

Za příklady dobré praxe lze označit přístup Sdružení českých spotřebitelů, které připravilo své publikace rovněž ve znakovém jazyce⁵, dále např. Městské knihovny v Praze, která má zveřejněny důležité informace o knihovně ve znakovém jazyce⁶, obdobně jako Krajská knihovna Karlovy Vary⁷. Nově rovněž Oborová zaměstnanecká pojišťovna poskytuje informace na svých webových stránkách⁸ v českém znakovém jazyce, a to za využití služeb technologie Deaf friendly⁹.

Praxe na Krajském úřadu Olomouckého kraje

Olomoucký kraj si uvědomuje, že Neslyšící ve většině případů používají ke komunikaci Český znakový jazyk, který je jejich mateřským jazykem. Z tohoto důvodu byly důležité informace na webu Olomouckého kraje přetlumočeny do Českého znakového jazyka. Uživatelé tohoto jazyka jednoduše naleznou přetlumočené důležité informace na webu Olomouckého kraje podle piktogramu označujícího videa s informacemi v Českém znakovém jazyce.



Neslyšící klienti přicházející na Krajský úřad Olomouckého kraje mají rovněž možnost požádat o zajištění tlumočení do českého znakového jazyka. Přes Infoportál pro občana¹⁰ si může občan objednat schůzku a v případě, že potřebuje zajistit tlumočení (do cizího jazyka, nebo českého znakového jazyka) vyplní příslušný formulář a bude mu zajištěno tlumočení

Problém tlumočení

Největším problémem tlumočení do českého znakového jazyka je výrazný nedostatek tlumočnicků. Tento problém se snaží snížit služba on-line tlumočení či přepisu mluvené řeči. Tyto služby poskytuje např. Tichá linka¹¹, kterou provozuje organizace Tichý svět. Do tohoto projektu se kromě Olomouckého kraje, resp. Krajského úřadu Olomouckého kraje, připojila již některá kontaktní pracoviště Úřadu práce České republiky, několik městských úřadů a rovněž Krajský úřad Jihočeského kraje.

Nutno dodat, že problém nedostatku tlumočnicků do znakových jazyků není pouze problémem České republiky. Z tohoto důvodu se touto problematikou zabýval rovněž Evropský parlament, který dne 23. 11. 2016 přijal usnesení o znakových jazycích a profesionálních tlumočnicích znakového jazyka¹². V materiálu je uvedené,

že v EU je přibližně 1 milion neslyšících uživatelů znakového jazyka a 51 milionů nedoslýchavých občanů. Přitom poměr uživatelů znakového jazyka k tlumočnickům znakového jazyka se pohybuje v rozmezí od 8:1 do 2500:1, přičemž průměrný poměr je 160:1. Současně je zdůrazněno, že je nutné, aby veřejné služby a služby státní správy, včetně jejich on-line obsahu, byly přístupné prostřednictvím živých zprostředkovatelů, jako jsou přítomní tlumočníci znakového jazyka, ale je rovněž třeba zvážit i případnou možnost alternativních vzdálených internetových služeb.

Závěr

Veřejná správa dosud nikterak výrazně neřeší problematiku zpřístupňování informací osobám se zdravotním postižením, a to přesto, že to po České republice (a tím pádem i veřejné správě) vyžaduje minimálně Úmluva o právech osob se zdravotním postižením. Olomoucký kraj si uvědomuje, že osoby se zdravotním postižením mají ztížený přístup k informacím z veřejné správy a uvědomuje si, že tato problematika je velmi složitá u osob se sluchovým postižením, respektive u osob Neslyšících, které používají Český znakový jazyk. Je nezbytné neustále apelovat na veřejnou správu, aby přijala myšlenku, že je nezbytné přijmout taková opatření, která zajistí přístupnost k informacím.

¹ velké N symbolizuje příslušnost k jazykové a kulturní menšině; příslušníci této menšiny používají Český znakový jazyk jako svůj jazyk mateřský

² publikována ve Sbírce mezinárodních smluv pod č. 10/2010; dostupná v anglickém i českém jazyce na <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/ViewFile.aspx?type=c&id=5653>

³ § 1 odst. 2 zákona č. 155/1998 Sb

⁴ § 8 odst. 1 zákona č. 155/1998 Sb.

⁵ <http://www.konzument.cz/publikace/osoby-neslyscici.php>

⁶ <https://www.mlp.cz/cz/projekty/cilove-skupiny/knihovna-bez-barier/sluchove-znevychodneni/dulezite-informace/?knihovna=>

⁷ <http://www.knihovnakv.cz/informace-o-krajske-knihovne-v-ceskem-znakovem-jazyce-p290.htm>

⁸ <http://www.ozp.cz/proneslyscici>

⁹ <http://www.deaffriendly.cz/deaf-friendly-prohlizec>

¹⁰ <https://www.kr-olomoucky.cz/informacni-portal-pro-obcana-cl-146.html>

¹¹ www.tichalinka.cz

¹² usnesení č. 2016/2952 (RSP), dostupné na <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P8-TA-2016-0442+0+DOC+XML+V0//CS>

ZAJÍMAVÉ ČTENÍ PRO PODZIMNÍ SYCHRAVÉ VEČERY:

Bc. Hana Balcárková



Ráda bych Vám v krátkosti představila knihu **HOMO PSYCHOTICUS** od autorky **Michaely Malé**.

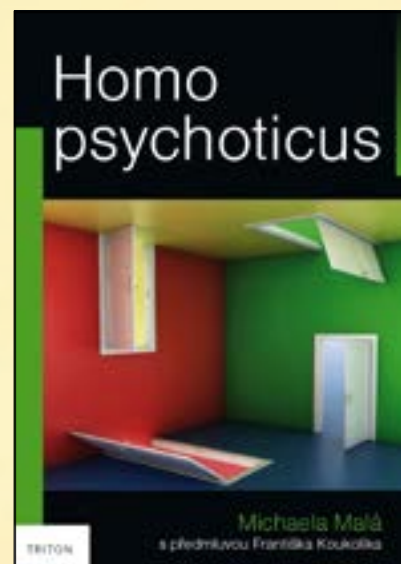
Kniha je určena pro každého, kdo se zajímá o pochopení lidí s diagnózou a jejich soužití s nemocí.

Jedná se o autobiografickou knihu, je to statečná, otevřená osobní výpověď o závažném duševním onemocnění. Je to svědectví každodenního zápasu o normalitu, tedy o něco, co zdraví lidé považují za samozřejmost. Autorka dokonale popisuje soužití s nemocí, na níž, přesněji na některou z jejích forem stůně asi jeden člověk ze sta. Lidé, kteří se léčí s duševním onemocněním, to nemají lehké. Společnost se na ně dívá skrz prsty. Tito lidé ale také touží, radují se, studují, chtějí pracovat, mají plány do budoucna.

Knížka přináší odpovědi na řadu otázek, jež vyvstávají v souvislosti s psychotickým onemocněním, a jiné otázky vyvolává.

Autorka píše pod pseudonymem, vystudovala VUT v Brně, obor kartografie a geodézie. Během studia onemocněla paranoidní schizofrenií. Dlouhou dobu bojovala s nemocí, byla několikrát hospitalizovaná. Pracuje ve sdružení Práh, jako Peer konzultantka, kde radí klientům, jak se dá navzdory diagnóze studovat, pracovat a spokojeně žít.

Tak, moji zloduchové. Mám, či nemám věřit ve vaši existenci? Ta moje nemocná část říká: „Věř!“, ta zdravá: „Je to hloupost. Je to nemoc. Nic takového se neděje.“ A teď mi poradte. Potřebuji hospitalizaci, nepotřebuji hospitalizaci? Jak na tom jsem? Nevím, tápu. Chodím po tenkém ledě. Na ostří nože. Zloduchové se tak snaží! Jsou v mojí hlavě. Létají kolem mě vzduchem v podobě rádiových vln.



Knihu vydal Stanislav Juhaňák – TRITON v Praze roku 2015.

Podpůrné prvky uměleckých terapií v primárním vzdělávání

Mgr. Eva Hegarová



Pokládáte si také otázku: „Patří terapie nebo její prvky do základní školy?“ Na tuto otázku se snažím najít odpověď, protože ve školství pracuji s arteterapií už mnoho let a vím, že bych bez ní v některých situacích nemohla dětem kvalifikovaně a účinně pomoci.

Učitel na prvním stupni vzdělávání se setkává každý den ve své praxi s různými situacemi (nový žák ve třídě, nepozornost, agresivita žáka, atd.). Uvedené faktory ovlivňují edukační proces a vyvolávají u žáků psychofyzické napětí. Myslím si, že pomocí podpůrných prvků a nástrojů uměleckých terapií ve výuce (např. arteterapie = hlína, muzikoterapie = hudba, atd.) mohou pedagogové žákům pomoci, jak se snadněji vyrovnat s nepříjemnými situacemi v edukačním procesu.

Pracuji jako učitelka na základní škole na prvním stupni už přes 17 let. Učím děti poznávat krásu kolem sebe, pěstuji v nich důvěru v dobro a ukazuji jim, jak nakládat s okolním světem, aby pro ně stále skýtal touhu objevovat a tvořit svět okolo sebe lepším. Mým cílem je rozvíjet v dětech jejich individuální schopnosti a co nejvíce je podporovat v jejich rozdílných vrozených talentech s ohledem na jejich vlastní osobnost.

S arteterapií jsem se setkala před 11 lety při studiu na soukromé škole Akademii Alternativa. Po absolvování tříletého studia se arteterapie stala mým koníčkem a velkým pomocníkem při mé profesi.

V naší společnosti jsou umělecké terapie mladým oborem a postupně se dostávají do podvědomí lidí. U některých lidí slovo terapie vyvolává představu „léčby“ nebo strachu z neznámého. Na druhé straně vyvolává zájem o poznávání něčeho nového a touhu po zklidnění i zbavení stresu.

Samozřejmě záleží také na osobnosti terapeuta, který musí mít odborné znalosti, disponuje osobními a morálními hodnotami, profesní zodpovědností a respektuje etický kodex. Samozřejmě před praxí je nutné absolvovat sebezkušenostní výcvik, studium dané konkrétní terapie a praxi pod supervizí.

Podmínkou úspěšné terapie je terapeut, který je empatický, umí informace propojovat do souvislostí, umí improvizovat, měl by mít schopnost předvídat vývoj

událostí a jevů.

Na základní škole při řešení různých situací (malé sebevědomí, nový žák ve třídě, atd.) je arteterapie velkou pomocí.

Přínos arteterapie:

- posílení komunikace
- podpora kreativity
- uvolnění
- podpora sebevědomí
- nalezení skrytých obtíží
- celkový rozvoj osobnosti a jiné další

Při arteterapeutické práci s dětmi na prvním stupni základní školy nejvíce používám Čtyřfázový kresebný test pana doc. PhDr. Ivana Šmahela, CSc. (viz. Časopis MAUT, září 2016), ale také pracuji s jinými kresebnými testy např. :

Baum test (test stromu) podle Kocha (1952)

Tento test je inspirovaný grafologií. Jeho základní princip tkví v tom, že kresba stromu je na symbolické úrovni kresbou sebe samého. Při testu se zaznamenává také průběh kresby (např. případné gumování, atd.) jednotlivé rysy kresby mohou být výrazem různých vrstev osobnosti. V testu „vlevo“ na papíře má dítě vztah k minulosti, návratu k matce, „vpravo“ je směr k budoucnosti, „nahore“ je spjaté s vědomím a „dole“ s nevědomím, pudovostí. Díry v kmenu mohou představovat zažitá traumata. Kořeny představují stabilitu či labilitu jedince. Samozřejmě si všímáme velikosti, umístění, linií i detailů. (Šicková – Fabrici. 2002)

Je velice důležité, aby autor obrázku, vždy doplnil kresbu verbálními odpověďmi.

Test domu

Kresba domu symbolizuje vlastní obraz těla, jeho vyspělost, kontakt s realitou a citovou zralost. Experti projektivních kreseb se domnívají, že je i reflexí rodičovského domova (Wohl, Kaufman, 1985) a vztahu k rodičům a sourozencům. Všechny detaily domu jako dveře, okna, střecha i komín mají svou symboliku. Dveře reprezentují schopnost dítěte ke kontaktu s jinou osobou. Otevřené dveře symbolizují silnou potřebu citové vazby. Vynechání dveří může znamenat stáhnutí, uzavření se pro okolí. Okna - to jsou jakési oči do okolí, do prostředí. Nepřítomnost oken je znakem uzavřenosti nebo strachem dítěte, nemožnosti nahlédnout do nitra dítěte. Stěny a jejich tloušťka mohou napovídat o síle ega. Jestliže jsou stěny slabé, ego je křehké, zranitelné. Velmi silné stěny jsou znakem zvýšené sebekontroly. Komín může být

symbol tepla ve vztazích. Střecha symbolizuje myšlení a fantazii. Proporce střechy mohou poukazovat na velikost fantazie u dítěte. (Šicková – Fabrici. 2002)

Podobně jako u stromu dáváme následně dítěti doplňující otázky o domě, který nakreslilo.

Kresebné testy se užívají pro diagnostiku kognitivních schopností, úrovně jemné motoriky, senzomotorické koordinace, schopnosti vizuální percepce, ale i pro diagnostiku psychických procesů u dětí a dospívajících (Vágnerová, 2001).

Při interpretaci testů si uvědomuji, že jedna kresba nemůže odhalit vše, ale může mě upozornit, na co se mohu při další práci zaměřit.

Je pro mne velmi důležité, že jsem prošla kvalitním a odborným studiem. V praxi se mohu opřít o odborníky z MAUT a zároveň mohu vést výuku nových erudovaných studentů. V článku jsem chtěla poukázat na praktické využití terapií v edukačním procesu. Chtěla bych motivovat jiné pedagogické pracovníky ke studiu a dalšímu využití terapií při práci s dětmi.

Cyklus rozhovorů v rádiu Český rozhlas: Dr. Marie Beníčková

4. díl

5. díl



MULTIMEDIÁLNÍ PŘÍLOHA

Internetová galerie

Denisa Hýsková



E-MOC-E

**...emoce mají velkou moc, umění vyvolává pozitivní emoce...
bez násilí a zloby... umění vzniká pro radost sobě i druhým...**

Projekt E-MOC-E je sdružením umělců v České republice a na Slovensku, který si klade za cíl propagaci umělecké tvorby mezi lidmi na nekomerční bázi. Funguje od roku 2006 a založil ho Milan Deutsch.

Propojuje umělce s diváky, zájemci o umění, osobnostmi české kultury a prestižními galeriemi a hudebními kluby. Je neziskovou organizací, jejímž cílem je propagace umění a podpora umělců samotných.



Na internetové galerii www.e-moc-e.cz každý rok vystavují přihlášené autory, pro které hlasuje veřejnost a odborná porota profesionálních umělců, galeristů a tváří projektu. Vítězové pak mohou vystavit své obrazy a fotografie v kamenných galeriích nebo se prezentovat na večerech autorského čtení poezie a hudebních koncertech.

O projektu E-MOC-E jsem se dozvěděla zcela náhodou, když ho pan Deutsch prezentoval v pořadu Dobré ráno s ČT někdy v únoru letošního roku. Zaujalo mě, že do jejich galerie může poslat své obrázky každý, tedy i já. Podívala jsem se na jejich stránky na loňskou výtvarnou tvorbu a hned jsem se přihlásila. Celý život se zabývám keramikou a sochařením, fascinuje mě hlína a její tvárnost, i jiné přírodní materiály, ale díky studiu arteterapie jsem se zamilovala do pastelek a již druhým rokem trávím večery kreslením a malováním. Své obrázky jsem si malovala jen tak do šuplíku, maximálně jako dárky pro rodinu a pro známé...vůbec by mě nenapadlo je vystavovat! Do internetové galerie jsem poslala tři obrázky jen tak ze zvědavosti, co na ně řeknou cizí lidé, jelikož rodina i kamarádi mě ujišťovali, že jsou úžasné ☐. Průběžně jsem sledovala jak si stojím a byla jsem zklamaná, protože ohlasy nic-moc... Začátkem prázdnin mi zavolaal pan Deutsch a gratuloval mi k výhře. Nevěřila jsem mu, myslela jsem si, že si dělá legraci... Zatrnulo mi, když mi oznámil, že za dva měsíce 4. září mi uspořádají výstavu,

protože já měla jen ty tři obrázky, které jsem poslala do soutěže a nic víc!!! Nastal boj s časem. Přes den jsem malovala hrníčky, což je má obživa a o prázdninách je nejvíce jarmarků a trhů, no a po nocích jsem malovala obrázky na výstavu. Poslední obrázek jsem domalovala v noci, těsně před instalací :-)

Letos byla údajně největší účast autorů za celou dobu trvání projektu, zřejmě díky reklamě v ČT a o to víc mě těší má výhra. Porota měla těžké rozhodování a tak jsem se o výhru podělila ještě s paní Eliškou Peroutkovou, se kterou jsme celé září společně vystavovaly v Pražské Jinřišské věži.



Výhra v celorepublikové výtvarné soutěži mi náramně zvedla sebevědomí a tak posílám vzkaz Vám všem, kteří jste šikovní, ale zbytečně skromní, zkuste to tak jako já!!!

Jak se rodí kantely

Mgr. Růžena Gally Jadrná



Začátkem září proběhl v Olomouci Kurz výroby kantely. V příjemných prostorách Skautského domu se sešli příznivci muzikoterapie a hudební nadšenci, aby si pod vedením p. Vlastimila Trnky vydlabali svůj hudební nástroj. Byla to náročná a bolavá cesta, na jejímž konci jsme všichni mohli rozeznít struny své právě zrozené kantely. Ráda bych tímto poděkovala panu Trnkovi za jeho trpělivost a pomoc při práci a všem ostatním přeji - ať nám to krásně zní. Ráda bych se s Vámi podělila o vyjádření účastníků kurzu, o jejich postřehy, dojmy, zpětnou vazbu.



1

V září proběhl v Olomouci pod záštitou Akademie Alternativa a Mezinárodní asociace uměleckých terapií kurz výroby muzikoterapeutického nástroje – kantely. Dvou a půldenní setkání, zahrnující nejen práci na výrobě nástroje, ale i řadu muzikoterapeutických cvičení, odborně vedl Mgr. Vlastimil Trnka z Ateliéru Tilia.

Původ kantely

Příběh o zrodu první kantely je pospán v karelofinském eposu Kalevala. Moudrý věštec a proslulý runopěvec Väinämöinen ji vytvořil z čelisti obrovské štiky a z dlouhých vlasů dívky. Hra Väinämöinena na kantelu byla úchvatná, okouzlovala prý všechny živoucí tvory. Epos vypráví, jak Väinämöinen jednou svojí hrou uspal nepřátele a získal tak kouzelný mlýnek hojnosti. Za tuto lest ale byla posléze na Väinämöinena seslána bouře, během které kantela spadla do moře. Dlouho, avšak marně ji Väinämöinen na dně moře hledal. Nakonec si vyrobil novou, pětistrunnou, z březového dřeva.

Původní kantely měly pět nebo šest strun zhotovených z koňských žíní a duté dřevěné tělo vyřezané z kusu olše, borovice nebo smrku. Moderní kantely mají často tělo vyrobené z několika různých dřev, samozřejmostí jsou kovové struny a ladící kolíky. Koncertní kantely dnes mají až 39 strun.

Kurz výroby kantely

V rámci kurzu jsme kantely vyráběli z třešňového dřeva. To má střední pevnost a pro svou nízkou tuhost se dobře opracovává i ručně. Stačí k tomu jen svěráky, dláta a dřevěné palice. Tedy na první pohled. Jelikož nám ruční výroba nástroje trvala celkem 15 hodin, potřebovali jsme ještě navíc překonat vlastní únavu, bolest rukou a občasnou frustraci, když se nám zrovna nedařilo nástroj tvarovat tak, jak jsme si představovali.

Laskavé a profesionální vedení pana Mgr. Trnky umožňovalo střídat fyzickou práci s muzikoterapeutickými cvičeními a relaxacemi, což dalo odpočinout bolavým rukám. Seznámil nás např. s kvalitami sedmi planetárních dřev (třešeň, jilm, bříza, jasan, javor, dub a habr), jejichž zvuk a působení jsme mohli v rámci cvičení vnímat. Učil nás techniku hry na kantelu. A dále jsme měli možnost poznat i některé další muzikoterapeutické nástroje, které pan Mgr. Trnka dovezl na ukázkou, např. žaltář, litofon, metalofon a tónovou harfu.

Po dvou dnech usilovné práce jsme byli s výrobou hotovi. Přestože jsme všichni pracovali se dřevem podle stejné šablony a stejných instrukcí, každý z účastníků obtiskl do kantely něco ze sebe a dal tak vzniknout zcela originálnímu nástroji i zvuku. Všichni jsme se rozhodli pro pentatonické ladění, a tak jsme na závěr kurzu mohli ve společné improvizaci všechny vyrobené nástroje naráz rozeznít.

Využití kantely v muzikoterapii

Kantela nabízí široké terapeutické využití. Lehce se s ní manipuluje a poměrně snadno se na ni hraje. Proto ji lze dobře využít jak při práci s dětmi v mateřských, základních či speciálních školách, tak např. i s fyzicky oslabenými pacienty. Pomocí kantely lze rozvíjet např. psychomotorickou koordinaci, komunikaci, koncentraci, empatii, kreativitu. Kantela má příjemný zvuk, v pentatonickém ladění je vhodná pro volnou improvizaci.

Díky proběhlému kurzu jsme tak měli jedinečnou a příjemnou možnost dát vzniknout tomuto u nás stále ještě netradičnímu nástroji. Všem majitelkám a majitelům nových kanel přejeme, aby z nich měli radost a našli pro ně to správné využití.

Použitá literatura a zdroje:

- BENÍČKOVÁ, Marie. Muzikoterapie a specifické poruchy učení. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3520-7
- Děj kalevaly [online]. 2017 [cit. 2017-10-29]. Dostupné z: <http://www.hks.re/wiki/doku.php?id=kalevala.doc>
- New World Encyclopedia. Kantele – New World Encyclopedia [online]. 2014 [cit. 2017-10-29]. Dostupné z: <http://www.newworldencyclopedia.org>
- Kantele History. Kantele [online]. [cit. 2017-10-29]. Dostupné z: <http://www.kantele.com/about.html>

Mgr. Karolína Tučková



2

VÝROBA MÉ KANTELY

Jak jednoduše to znělo. „Jedu do Olomouce, vyrobit si svůj hudební nástroj.“ Měla jsem krásnou představu příjemně stráveného víkendu s dobrou náladou, prima společnost a k tomu s výrobou vlastního nástroje. Těšila jsem se, znělo to jako idylka, potřebovala jsem na víkend odjet z domu, provětrat si hlavu a trochu si odpočinout. Díky nabitému začátku školního roku a domácím povinnostem jsem nemohla dorazit na kurz už v pátek, ale říkala jsem si, že ty dvě až tři hodinky práce určitě hravě dohoním v sobotu ráno.

A tak jsem v sobotu nakráčela do Skautského domu plna sil a očekávání a těšila

jsem se, koho zase potkám, jak si třeba zajímavě popovídám a k tomu si vyrobím muzikoterapeutický nástroj.

Celý den začal velmi příjemným povídáním v kroužku. Mě chvíli trvalo, než jsem se po té cestě trochu zklidnila, utišila a naladila se na poklidnou atmosféru.

Po krátkém ranním kolečku začala teprve pořádná práce. Zjistila jsem, že výroba kantele není vůbec žádná idylka, jak jsem si představovala, nýbrž příšerná dřina, při níž lítají místnosti třísky a kapky potu, sem tam i nějaká sprostá slova, případně dláta nebo svěrák, no prostě opravdová makačka.

Jelikož jsem měla co dohánět, nasadila jsem tempo téměř vražedné. Celou budovou se ozývaly rány, jak jsme bouchali, mlátili a sekali. Plna optimismu a síly jsem si u toho prozpěvovala, říkala básničky a těšila se, až budu někomu vyprávět zážitky z tohoto víkendu.

Den ubíhal, síly docházely a ruce bolely čím dál víc. Písníčky už jsem si z hlavy skoro vymlátěla a začínala jsem být z té práce trochu zoufalá a dost unavená.

V neděli ráno jsem se probudila namožená, ruce jsem měla oteklé a nehybné a v hlavě jsem si promítala, kolik je toho ještě potřeba udělat, jestli je možné to vůbec všechno stihnout.

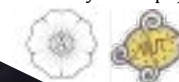
Hodně těžko jsem se rozhýbala a dala se opět do práce. Čí to byl nápad? Co jsem si myslela? Mám já tohle zrovna teď zapotřebí? A to jsem si chtěla odpočinout po náročném týdnu. Uf to byla dřina, to jsem si naložila.

Blížil se čas oběda a já už jsem pomalu natahovala struny a nevěřila, že jsem to opravdu dokázala dokončit. Když jsem poprvé zahrála na svoji vlastnoručně vyrobenou kantele, byla jsem na měkko. Ta obrovská radost a nadšení z toho, že v mých rukách vzniklo něco tak opravdového, krásného a tak nádherně znějícího, mě naplnilo novou energií. Zapomněla jsem na bolavé zápěstí, na pot, na třísky a kladiva. Byla jsem naprosto omámená štěstím a láskou ke svému nástroji. Byl to pro mě velmi těžký a zároveň obohacující víkend. Jsem velmi vděčná za tento zážitek.

Děkuji. Jevgenie Kubínová.

KURZ VÝROBY KANTELY

- * **8.-10. 9. 2017** ve Skautském domě v Olomouci
- * kurzovné **3.000,- Kč / 2.800,- Kč** pro členy MAUT (zahrnuje materiál, odborné vedení, možnost přespání v místě konání ve vlastním spacáku)
- * pod odborným vedením Ateliéru Tilia
- * úvod do muzikoterapeutické práce s kantele bude součástí kurzu
- * každý si odnese Certifikát s garancí MAUT a vlastnoručně vyrobený hudební nástroj
- * počet míst omezen, přihlašte se na uvedeném kontaktu **do 31. 7. 2017**
- * kurz proběhne pod záštitou Akademie Alternativa a MAUT (Mezinárodní asociace uměleckých terapií)



KONTAKT

* kurz.kantely@gmail.com

* Mgr. Růžena Gally Jadrná

* Mgr. Karolína Tučková



3

Děkuji za kurz výroby kantely, dlouhou dobu jsem hledala, až jsem konečně našla. Díky skvělému lektorovi z Ateliéru Tilia jsme nakonec všichni v neděli drželi v rukách svůj vlastnoručně vyrobený nádherný nástroj. Práce byla těžší, než jsem očekávala, ale také díky podpoře všech ostatních „spoludlabatelů“ se dílko zdařilo. Nástroj krásně zní a kdo cítí touhu po tomto nástroji, ať neváhá a vyrobí si vlastní. Za tu dřinu to stojí.

Klára Padělková

Muzikoterapeutická metoda Hudebně – edukační terapie HET



Mgr. Marie Beníčková, Ph.D.

Muzikoterapeutická metoda Hudebně – edukační terapie (dále také HET) je systémové teoreticko-praktické schéma zohledňující muzikoterapeutické a edukační principy v rámci terapeutického procesu. Metoda respektuje bio – psycho – sociálně – spirituální jednotu člověka jako životní paradigma, které určuje doprovodný muzikoterapeutický cíl této metody: naplnění psychosomatických, sociálních a spirituálních potřeb a komplexní harmonizaci osobnosti klienta.

Cílová skupina a intervující podmínky pro indikaci:

- Cílová skupina není omezena věkem, HET je možné aplikovat napříč věkem – od kojenců přes děti školního věku, dospívající, dospělé až po seniory.
- Do cílové skupiny řadíme osoby intaktní i s postižením. Metoda uplatňuje principy, které jsou aplikovatelné u osob, jejichž obtíže jsou ve fázi nevyrovnanosti (stres, únava, pocity disharmonie atd.), přes problémy související s edukací až po závažné nemoci, kde je HET uplatňována v rámci muzikoterapie spíše jako podpůrná metoda.
- Charakteristickým rysem HET je přesah hranic úzce vymezené muzikoterapie ve smyslu léčebném o možnost aplikace i v těch případech, kdy jde o průniky edukačního procesu s využitím muzikoterapeutické intervence.

Metoda vychází z konkrétních metodicko-didaktických principů, které jsou děleny do šesti základních skupin: systémové, stimulační, intervenční, kvalitativní, osobnostní, profesní. Uvedené základní skupiny jsou tvořeny jednotlivými principy (Tab. 1). Jako příklad je níže uveden popis Principu reciproční kauzality.

Princip reciproční kauzality

Principem reciproční kauzality označujeme vzájemně interakční příčinnost, kdy změny kvalit hudební povahy vyvolávají změny v bio – psycho- sociálně – spirituálním vývoji člověka a naopak – jakákoli změna fyziologické, psychické, sociální nebo spirituální povahy odráží změnu v kvalitě hudebního projevu. Jinými slovy – nastane-li v hudebním projevu, hlasovém projevu, ve změně hry na hudební nástroj v rámci improvizace klienta změna, lze z daného podle určitých

Tab. 1 Metodicko-didaktické principy

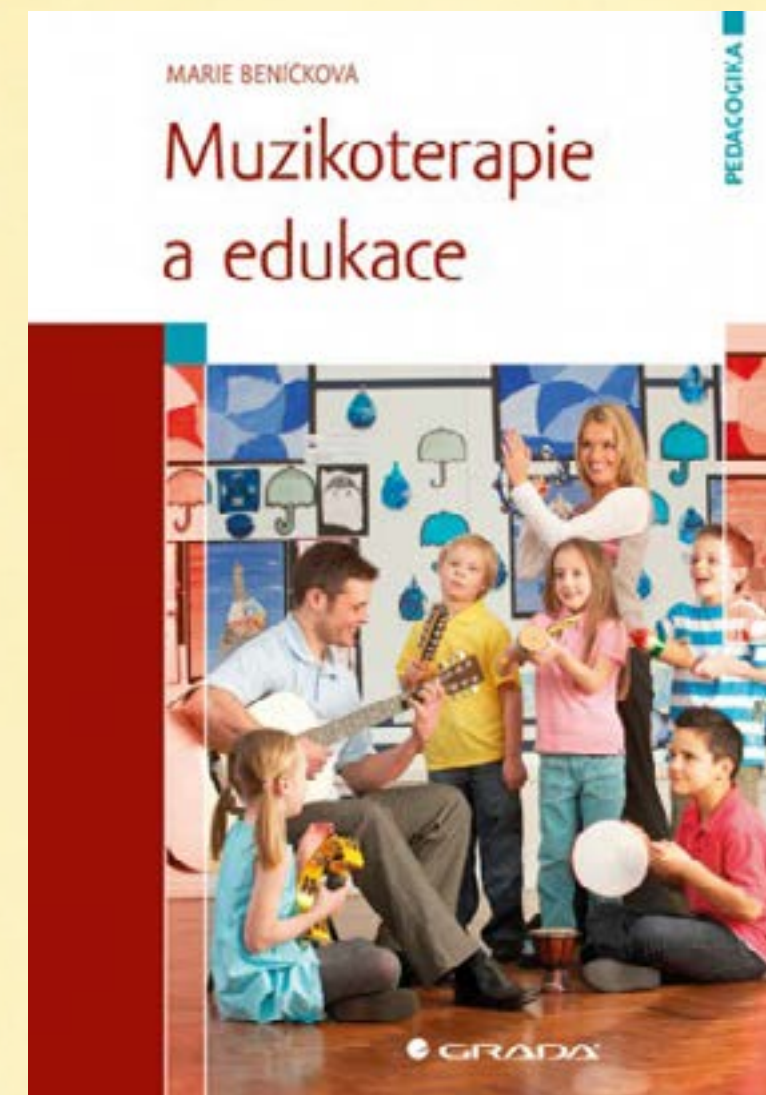
Metodicko-didaktické principy	Metodicko-didaktické principy
Skupiny	Podskupiny
Principy systémové	princip struktury a vztahů
	princip harmonie kooperace myšlení, citění a vůle
	princip reciproční kauzality
	princip kvaternity kognice, emoce, empatie a intuice
	princip bio = psycho = sociálně = spirituální jednoty, životní paradigma
Principy stimulační	princip vědomého naslouchání a multisenzoriálního vnímání
	princip rezonování organismu
	princip spolupráce mozkových hemisfér
	princip vědomé pozornosti – TADY a TED
Principy intervenční	princip kreativity v řádu
	princip motivace
	princip variabilní centrality

	princip modality interakce
	princip zpětné vazby a sebereflexe
	princip terapeutického vztahu
	princip forem terapeutického procesu
	princip muzikoterapeutického plánování a dokumentace
Principy kvalitativní	princip hudební fenomenologie
	princip prostoru, času a pohybu
	princip polarit
	princip ticha
Principy osobnostní	princip psychických funkcí
	princip tělesných a duševních vlastností a chování
	princip znalosti, schopnosti a dovednosti
Principy profesní	princip osobních a profesních kompetencí
	princip substituce
	princip etický
	princip kvalifikační

zákonitostí a v závislosti na zvolené muzikoterapeutické metodě usuzovat na kvalitativní změnu v klientově životě. To, co se děje v životě klienta, je pak v rámci hudebního projevu (míněno i v projevu hlasovém) zaznamatelné. Princip reciproční kauzality v muzikoterapii je koordinován podle určitých pravidel, která jsou konkrétně specifikována v rámci jednotlivých muzikoterapeutických metod a metodik. Cílem muzikoterapeutického působení je nastolení terapeutické proměny klienta, popřípadě proměny například životních podmínek klienta. „Člověk musí jít vstříc změnám svojí vlastní proměnou. Smyslem nemoci a léčení je proměna člověka“ (Krček, 2008, s. 23). Proměna je vnímána jako jev postupný, jedná se o jistý proces proměny, který může a nemusí být ukončen. To znamená, že u klienta může postupně docházet k určité proměně například v jednání s ostatními klienty nebo v jednání vůči autoritám. Ačkoli po například roční terapii konstatuje terapeut, že došlo k pozitivní proměně, kterou je schopen klasifikovat, je možné nadále s klientem pracovat a cíleným procesem „proměňovat“ jeho chování v rámci daného jevu. Slovo „proměna“ v sobě zachycuje onu časovost, posloupnost, ale i proměnlivost a „křehkost“ hranice vzhledem k výsledkům muzikoterapeutického působení. „Proměna – cílem muzikoterapeutického působení je proměna klienta prostřednictvím naplnění muzikoterapeutických cílů. Muzikoterapeut pozoruje, zda

u klienta dochází nebo došlo k určité proměně v chování, jednání, způsobu plnění zadaných instrukcí a zda jsou tyto proměny žádoucí nebo nežádoucí vzhledem k naplnění stanovených terapeutických cílů. Proměna v chování během terapie může být důležitým diagnostickým vodítkem pro další volbu muzikoterapeutické strategie. Náhlé a nečekané proměny – změny v chování – mohou signalizovat přítomnost spouštěčů způsobujících například agresivní chování, pláč, vybavení traumatizujícího zážitku, nebo mohou být symptomem poruch a nemocí“ (Beníčková, 2011, s. 36).

Ukázka z nové knihy Beníčková, M. (2017) Muzikoterapie a edukace. Praha: Grada.



Literatura:

Beníčková, M. (2011). Muzikoterapie a specifické poruchy učení. Praha: Grada.

Krček, J. (2008). Musica humana. Hranice: Fabula.

VYUŽITÍ UMĚLECKÝCH TERAPIÍ V REMINISCENČNÍ TERAPII

Bc. Jitka Selingerová



Vzpomínky jsou nedílnou součástí každého z nás a dávají našemu životu smysl. Vzpomínání je pro nás přirozenou aktivitou. Se vzpomínkami lze pracovat zcela záměrně a cílevědomě a můžeme je využít k zachování kvality života, zvláště pak po cévní mozkové příhodě, degenerativních změnách mozku.

S lidmi, kteří mají zasažené nebo omezené kognitivní funkce, jsou stíženi poruchami chování, depresemi, různými formami degenerativního onemocnění mozku můžeme pracovat pomocí různých druhů terapií.

Jednou z forem terapeutické práce s touto cílovou skupinou je využití uměleckých terapií, arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie, tanečně pohybové terapie. Široké spektrum aktivit nabízí také reminiscenční terapie.



Reminiscenční terapie je speciální metoda práce se seniory, která je založena na vzpomínání. Byla vyvinuta v 60. letech 20. století ve Velké Británii a zahrnuje velké množství interaktivních, tvořivých a výrazových aktivit, které projevují zájem o životní zkušenosti zúčastněných seniorů. Vychází z předpokladu, že vzpomínky a vzpomínání jsou pro každého člověka velmi důležité, jelikož každý z nás občas vzpomíná (Špatenková, Bolomská, 2011).

Dle Glassera a Havighursta rozlišujeme mezi vzpomínáním vysloveným, při kterém vzpomínáme nahlas, před ostatními, na veřejnosti a vzpomínáním tichým, v duchu, o samotě, v soukromí. Můžeme vzpomínat spontánně, nebo záměrně. Ve chvíli, kdy je minulost znovuprožívána, mohou v nás vzpomínky vzbuzovat emoce v podobě smutku, hněvu, nenávisti, smíření, nebo radosti a štěstí.

Vzpomínky nabývají významu především s přibývajícím věkem, pomáhají k získání pocitu celistvosti, adaptaci na změny, které sebou stáří přináší. Mohou

pomoci ke zdůraznění pozitivních stránek osobnosti, k zachování sebepojetí. Během vzpomínání se může člověk podělit o zkušenosti a předat moudro sdělované z generace na generaci. Dosažené zkušenosti, úspěchy a pozitivní zážitky zůstávají člověku na vždy a tím pomáhají k udržení pocitu osobní identity (Špatenková, Bolomská, 2011).

Starší lidé se často stávají ve společnosti obětí negativních stereotypů. Jsou vnímáni jako zmatení, nemocní, závislí a reminiscenční terapie může tyto vžitě stereotypy narušit. Prostřednictvím vzpomínek může být jedinec vnímán jako jedinečná, originální a neopakovatelná osobnost.

Dalším přínosem reminiscenční terapie je možnost prostřednictvím vzpomínek přijmout svůj život takový jaký byl. Akceptovat nedostatky, vyrovnat se s pocity zahanbení a viny, procesem stárnutí, blížícím se koncem života. Vzpomínky jsou něčím, co může pomoci naplnit odvěkou touhu člověka po nesmrtelnosti. Člověk se může stát nesmrtelným prostřednictvím svých dětí, ve vzpomínkách lidí, v dokončených dílech (Špatenková, Bolomská, 2011).



V průběhu reminiscenční terapie je důležité přistupovat ke každému individuálně. Vzpomínání nemusí být jen příjemný uklidňující proces, může přinést trápení, bolest. Colemanova typologie nám může pomoci v orientaci v identifikaci klienta a v rozhodnutí, zda je tato metoda v daném případě vhodná. Coleman uvádí několik typů klientů. Jsou klienti, kteří vzpomínají často, rádi a svých vzpomínek si váží, žijí díky tomu spokojený život. Můžeme se setkat s klienty, kteří vzpomínají často, ale jejich vzpomínky je trápí, ti jsou se svým životem velmi nespokojeni. Existují klienti, kteří nevzpomínají, protože ve vzpomínání nevidí smysl, ale jsou se svým životem vyrovnáni a spokojeni, poslední skupinou jsou klienti, kteří se vzpomínání vyhýbají, vzpomínky jim připomínají ztráty, se kterými se neumí vyrovnat.

Pro reminiscenční terapii jsou velmi významné reminiscenční pomůcky. Výhodou je zřízení stálé reminiscenční místnosti, nebo alespoň reminiscenčního koutku. Terapeut by měl disponovat sbírkou předmětů, fotografií, knih, dobových časopisů, novin, filmů, zpěvníků, nádobí, části oblečení. Tuto sbírku bychom mohli zařadit mezi tzv. vizuální pomůcky.

SPOJENÍ ARTETERAPIE S REMINISCENČNÍ TERAPIÍ – VZPOMÍNKOVÁ KRABICE, KNIHA, KUFR

Příkladem oblíbené vizuální pomůcky je vzpomínková krabice, kniha, kufr. Při pořizování této pomůcky si můžeme s klientem vytvořit prostor pro arteterapeutické setkání a vytvořit reminiscenční pomůcku pro reminiscenční terapii. Jde o shromáždění fotografií, drobných útržků z dopisů, dobových novinových článků na miniaturní prostor, a to zajímavým a obohacujícím způsobem.



Tím podpoříme tvořivou práci klienta se vzpomínkami, sdílení životního příběhu, znovu odžití minulosti, předání zkušeností. Individuální rozhovor s klientem dává prostor a čas pro společenskou integraci. Při práci s výtvarným materiálem podpoříme jemnou motoriku, vytvoříme prostor pro fantazii, tvořivost, představivost a společné vytvoření artefaktu.

Další arteterapeutickou aktivitou mohou být kresby či malování vzpomínek, například vyobrazení domu, kde bydlel, zahrádky na které pracoval, kresby příběhů, okamžiků, které prožil. Pokud klientovy síly nestačí, pomůže arteterapeut vytvořit dílo na základě jeho vzpomínek. Další možností je oslovení dětí z výtvarného oboru ze ZUŠ, které pomohou vytvořit vzpomínkové koláže z kopií archívních fotografií, novinových výstřižků, zápisků z deníků (Špatenková, Bolomská, 2011).

Reminiscenční terapeut by měl ovládat dovednost aktivního naslouchání a věnovat klientům dostatek prostoru a času pro naslouchání. Měl by mít dar empatie a schopnost respektovat jedinečnost každého klienta. Neměla by mu chybět odvaha naslouchat bolestivým emocím. Terapeut by měl projevovat zájem o minulost účastníků reminiscence a být ochoten podělit se o vlastní vzpomínky. V neposlední řadě by měl být schopen zhodnotit svou práci a přijmout od ostatních zpětnou vazbu (Špatenková, Bolomská, 2011).

Reminiscenční terapeut by měl nabídnout taková témata, která jsou pro klienty obsahově důležitá a zajímavá, podporovat aktivitu v hledání témat, která klienty zajímají. Zajímavá témata mohou být z období dětství, říkadla, básně, dětské písně, hračky, obrázkové časopisy, oblíbené sladkosti. Osvědčené téma je život doma, ve městě, na vesnici, v domě či v bytě, vzpomínky na sousedy, společné vánoce, velikonoce, oblíbená jídla. Období školní docházky se může týkat vzpomínek na

učitele, oblíbené a neoblíbené předměty, spolužáky. Nosné téma je zaměstnání klienta, které poskytuje spoustu námětů ke vzpomínkám na spolupracovníky, první zaměstnání, pracovní podmínky.

SPOJENÍ DRAMATERAPIE A REMINISCENČNÍ TERAPIE – REMINISCENČNÍ DIVADLO

„Vytvoření divadelního představení na základě vyprávění a vzpomínek klientů, při kterém budou využity kostýmy, kulisy, speciální osvětlení a hudba, se může stát pro všechny zúčastněné neopakovatelným a velmi stimulujícím zážitkem“ (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 94).

Je možné navázat spolupráci s divadelními a dramatickými kroužky při ZUŠ, nebo konzervatoři. Mladí herci mohou na základě vyslechnutých vzpomínek ztvárnit dramatickou scénu. Vhodné je vtáhnout do terapeutické aktivity i místní ochotníky a tím vtáhnout do děje i místní komunitu (Špatenková, Bolomská, 2011).



Dramaterapie poskytuje velký prostor pro přehrávání sociálních rolí, pomoc při odžívání komplikovaných životních situací, se kterými se klient nedokáže vyrovnat. Hra na „co by - kdyby“. Poskytuje prostor pro ztvárnění vnitřního monologu člověka, který si neustále klade za vinu situaci, která se stala před lety. Klienta mohou neustále sužovat otázky typu: co by se stalo, kdybych reagoval jinak, kdybych tam byl, nebo raději nebyl. Prostřednictvím dramaterapeutických technik můžeme společně s klientem přehrát různé životní situace, pomůžeme tak klientovi získat náhled nad situací a mnohdy nalézt odpověď.

SPOJENÍ MUZIKOTERAPIE S REMINISCENČNÍ TERAPIÍ

Zajímavým tématem pro vzpomínání klientů by mohl být volný čas klienta, tím máme na mysli výlety, dovolené, koníčky, návštěva biografu, koncertů, divadel, tanečních zábav. Zde se otvírá velký prostor pro využití další z uměleckých terapií a tou je muzikoterapie. Během muzikoterapeutického sezení můžeme využít auditivní pomůcky v podobě poslechu skladeb, hudebních nahrávek, zvuků kolem nás. Zpěv oblíbených písní, skládání vlastních písní, hra na hudební nástroje, rytmické i melodické.

Terapeuticky přínosné je zapojení rodinných příslušníků klienta během sestavování KNIHY ŽIVOTNÍHO PŘÍBĚHU. Je to systematický záznam rozhovoru s klientem, který dává prostor ke komunikaci mezi terapeutem a klientem, mezi členy rodiny, rozhovoru je tímto způsobem dán rozměr a smysl. Jak bude kniha rozsáhlá, záleží na autorovi, zpravidla má rozsah 10 – 12 stran. Můžeme v ní popisovat jak životní události, tak informace o osobnosti člověka, jeho zájmech, názorech a postojích, zprávy o členech rodiny, dosaženém vzdělání, dospělosti, vstupu do manželství, narození dětí a vnoučat. Součástí knihy může být rodokmen či časová osa života (Špatenková, Bolomská, 2011).

Velmi vítaná je i sensorická stimulace klientů prostřednictvím vůní koření, bylinek, chuti zavařenin, bábovek podle receptu maminky, krajových a dobových jídel, ale také prostřednictvím kontaktu s různými materiály. Můžeme využít kožešiny, peří, různé látky, pleteniny, dřevěné špalíčky, kamínky, mušle.



Pro reminiscenční terapii je velkým přínosem zapojení jiných lidí z místní komunity, rodinných příslušníků, dobrovolníků, studentů, umělců, odborníků na tradiční řemesla.

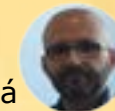
Reminiscenční terapie má velký potenciál pro stárnoucí populaci. Vzpomínání je pro člověka přirozené, protože většina z nás vzpomíná často a ráda. Vzpomínání se právem stalo součástí terapie. Prostřednictvím vzpomínek se odpradávná předávaly zkušenosti a moudrosti z generace na generaci v rámci rodiny, komunity.

ODBORNÁ LITERATURA:

- Reminiscenční terapie. Špatenková, N.; Bolomská, B. Galén:2011 stran:112. ISBN: 978-80-7262-711-0
- Reminiscence. Janečková, H.; Vacková, M. Portál:2010; stran: 152. ISBN:978-80-7367-581-3

Využití arteterapie v práci s lidmi závislými na alkoholu

Bc. Jitka Selingerová



Slovo alkohol pochází z arabského al-kaḥal, což v překladu znamená jemná substance. Je to droga s rozpornými účinky. V jedné minutě v nás vyvolává pocity lásky, která se snadno může změnit v agresivitu a zuřivost. Je jakýmsi předpisem na relaxaci, kterému rozumí všechny kultury světa.

Závislími na alkoholu jsou v České republice desítky tisíc lidí, „problém“ s alkoholem má dle statistik v ČR 25 % mužů a 10 % žen. Nové statistiky z března roku 2010, vedené MUDr. Csémyim, však poukazují na to, že v ČR je na alkoholu závislých zhruba 550 tisíc lidí, tj. 4x více, než se doposud předpokládalo. Alarmující je i velmi rozšířené pití alkoholu mezi mladistvými do 18 let (viz. www.alkoholik.cz).

Mezinárodní statistická klasifikace nemocí ve své revizi MKN-10 rozděluje závislost na alkoholu do dvou skupin:

- 1) Poruchy centrálního nervového systému způsobené přímým účinkem alkoholu bezprostředně po požití – intoxikace (otrava) alkoholem, a také jako následek chronického abúzu (nadměrné konzumace) alkoholu – odvykací stav, psychózy, amnestický syndrom.
- 2) Poruchy projevující se návykovým chováním, souvisejícím s abúzem alkoholu, které mohou vyústit v závislost – ztráta kontroly nad užíváním alkoholu, syndrom závislosti na alkoholu (Kalina, 2003)

Lidé, kteří se rozhodnout svůj problém s alkoholem řešit, mají k dispozici specializovaná pracoviště v rámci celé ČR.

Psychiatrická nemocnice v Kroměříži je jedním z nich. Je to specializovaný psychiatrický léčebný ústav, jehož zřizovatelem je Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Do července 2013 byl ústav veden jako léčebna. Léčba zde probíhá pod vedením lékaře-psychiatra, klinického psychologa, sociální pracovníce a středního zdravotnického personálu s erudicí v oblasti léčby závislostí.

Léčba má režimový a komunitní charakter. Její součástí je skupinová psychoterapie, edukace, komplex biologické odvykací léčby a pracovní terapie, se zaměřením

na zvládnutí odvykacích stavů, stabilizaci zdravotního stavu pacientů a na jejich vzdělávání týkající se problematiky závislosti.

Motivovanější pacienti jsou zařazeni do menší psychoterapeutické skupiny pod vedením psychologa, která je zaměřena na bližší sebepoznání a pochopení souvislosti závislostního chování. Součástí léčby je i možnost překlady na specializované oddělení, kde probíhá intenzivnější psychoterapie. Rodinní příslušníci pacientů mohou využívat nabídky pravidelných setkání s lékařem a psychologem oddělení, která jsou podle potřeby věnována předáváním informací o problematice závislosti či řešení konkrétních rodinných, manželských a osobních problémů.

Po absolvování komplexní protialkoholní léčby je pacientům nabízena možnost docházet na konzultace do psychiatrické a psychologické ambulance. Kromě toho se zde pravidelně jedenkrát měsíčně koná tzv. A-klub, kde se bývalí pacienti (absolventi) setkávají s aktuálně hospitalizovanými. Mohou si zde předávat cenné informace, zkušenosti a rady. Na tato setkání jsou pravidelně zváni i blízcí pacientů. Sama jsem se jednoho takového setkání zúčastnila jako host.

Již 3,5 roku pracuji jako arteterapeut - dobrovolník v rámci Svépomocné psychoterapeutické skupiny pro léčení závislosti a ráda bych se s Vámi podělila o své zkušenosti. Tato skupina vznikla na základě potřeby následné (doléčovací) péče, kterou by měli absolventi léčby dodržovat, tzn. docházet do terapeutických skupin, dodržovat návštěvy v psychiatrických a v psychologických ambulancích a začlenit se co nejdříve do běžného života.

Skupina je současně i kontaktní místo, kde mohou požádat o radu a pomoc všichni, kdo mají s alkoholem problém, a to nejen konzumenti, ale i jejich rodinní příslušníci. Skupina je anonymní a schází se 1x týdně, v určený den a hodinu. Každý měsíc je jedno ze setkání zaměřeno na skupinovou arteterapii. Každé setkání je jiné, protože se jedná o proměnlivou skupinu. Základem skupiny je 5–10 stabilních členů, kteří abstinují dlouhodobě a do skupiny dochází od jejího založení, ostatní účastníci se mění. Přichází noví, odchází ti, u kterých došlo k recidivě, někdo přijde jednou, dvakrát, po půl roce anebo už vůbec. Proto je nutné na potřeby skupiny reagovat podle jejího momentálního složení a rozpoložení, tzn. flexibilně.

Ti, kteří prošli ústavní léčbou, se s arteterapií setkali a přijde jim přirozené ví pokračovat v rámci doléčovacího procesu. Ostatní vždy nejdříve potřebují ubezpečit, že není důležité umět malovat, že jde o bezpečnou techniku i prostředí a, že je to jen možná forma sebevyjádření a sebepoznání.

U většiny lidí funguje alkohol jako berlička, která jim umožní zbavit se svých

strachů, starostí, stresu, vymanit se z každodenního stereotypu, být zkrátka volný, svobodný, dokonce být někdo úplně jiný. Tito lidé mají většinou problém se sebevědomím, sebedůvěrou a sebeláskou. A právě na jejich posilování a budování se snažím v rámci arteterapie zaměřovat.

Tato nenásilná a přirozená forma sebepoznání se pro skupinu stala natolik zajímavou, že mě několik jejích členů požádalo o možnost pracovat se mnou individuálně, což se s mnohými podařilo. Níže se pokusím zprostředkovat průběh arteterapie u jedné ze svých individuálních klientek.

Jarka, 54 let, SŠ, rozvedená, matka dospělého syna, abstinuje 3 roky.

Jak vidí sama sebe?

a) Pozitivní vlastnosti: vytrvalost, tolerance, svědomitost, dochvilnost, má ráda pořádek a systém, sportovec tělem i duší, dřič.

b) Negativní vlastnosti: uzavírání se sama do sebe (do ulity), nemá ráda, pokud ji někdo v tomto stavu vyrušuje, má ráda svůj klid, neumí se spontánně bavit.

Přes baterii testů (test barev, kresba postavy, kresba domu, kresba stromu a test sebeúcty), která následovala po řízeném rozhovoru při prvních dvou setkáních, jsem si udělala základní osobnostní profil, na kterém jsem začala stavět strukturu dalších setkání v rámci arteterapeutického plánu a v souladu s dlouhodobým cílem – posílení sebevědomí, sebedůvěry a sebelásky. Všechny výsledky jsem zaznamenala metodou 13 P (M.Beníčková, 2011).

Mezi mnou a klientkou byl vybudován vztah důvěry, ke kterému přispívalo i příjemné prostředí mé kanceláře, kde se cítila uvolněně a v bezpečí. Dohodly jsme se na tom, že z každého následujícího společného setkání vybere to nejdůležitější z daného tématu a pověsí jako list na svůj Strom poznání, který za tím účelem nakreslila. Budeme tak mít před sebou výsledky naší práce.

Další setkání byla zaměřena na následující témata:

1) Cesta života.

Snaha o zmapování základních životních milníků, které jsou důležité pro nalezení vlastní hodnoty, vnitřní síly a uvědomění si místa, kde se nyní nachází. Jarku toto téma nadchlo. Doplnila každou událost konkrétní fotografií a podbarvila vše příslušnou barvou. Zajímavé bylo převedení této barevné cesty života do strohého grafu, kde + byly nahoře a – dole, uprostřed 0. Jednotlivé události se tak spojily v navazující křivku. To mělo velmi silný účinek. Navíc na stupnici 1-5, kde 1 je

nejvíce a 5 nejméně měla dle barev svoje sebevědomí, sebedůvěru a sebelásku zakreslit do této grafické cesty životem. Měla tak život v kostce před sebou. Na Strom poznání si pak zakreslila listy s hesly „jsem šťastná“ a „ničeho nelituji“.

2) Znázornění pocitu strachu po řízené meditaci.

Cílem bylo poznat své strachy, naučit se s nimi pracovat a tím posílit sebedůvěru a sebevědomí. Velmi silné a zásadní téma. Znamenalo přesné popsání vnitřních pocitů a nalezení odhodlání se strachem bojovat, poznat ho, čelit mu. Ne jako v minulosti, utíkat k alkoholu. Klientka v současnosti strach z něčeho konkrétního nemá. Na Strom poznání si nakreslila listy „nebojím se budoucnosti“ a „minulé strachy mě posilují“.

Protože jsem postřehla, že se Jarka neumí pochválit, nabídla jsem jí čistě bílý kapesní diář, který jsme nazvaly Pochvalníček. Pokud bude chtít, může do něj po skončení dne zaznamenávat věci, za které by se ten den pochválila.

3) Namalování sebe.

Práce s představivostí, emocionalitou a studem. Cílem bylo přijetí pozitivních i negativních stránek své osobnosti, a vědomé prožití úspěchu jako důsledku seberealizace.

Jarka si ráda řídí život sama, je dominantní, ale přitom schopná spolupracovat a akceptovat rovnocennou autoritu. Dokázala si prožít pocit euforie, radosti, naplnění z ocenění, ale snažila se to zlehčovat. Používala ironii, která k ní patří a která jí pomáhá vyrovnat se s novými aktivitami. Potřebuje idol a pochvalu. To je její stimul. Proto se jí moc líbil „Pochvalníček,“ který si krásně pomalovala a umělecky vyzdobila a skutečně si do něj v rámci rekapitulace dne zapisovala pochvaly. Ukázala mi ho ihned po příchodu na setkání. Baví ji to.

Na strom poznání si přidala list „vím, kdo jsem a jak to mám“.

4) Maska.

Kým jsem pro okolí.

Práce s inzerátem – volba mezi pracovním a vztahovým.

Cílem bylo odkrytí vlastní masky vůči okolí, tzn. poznání slabých míst a možnost pracovat na jejich posílení. Uvědomit si, co může jako osoba nabídnout partnerovi (zaměstnavateli) a co naopak očekává od nich. Jarka o své masce ví a dokáže ji přesně definovat. Nasazuje si ji v okamžiku, kdy o sobě pochybuje a má vnitřní

nejistotu. Potřebuje v sobě najít odvalu k menší kontrole rozumem a být tak emocionálnější a spontánní, bez ohledu na reakci okolí. Rozumově si je vědomá své ceny, ví, co může nabídnout. Na Strom poznání si nakreslila list „jsem se sebou spokojená“.

5) Ostrov štěstí.

Prožití emoce radosti a štěstí bez jakýchkoliv omezení a hranic.

Jarka si opravdu dovolila prožít tyto emoce, a to i veřejně. Umí si je prožívat sama vnitřně, ale na veřejnosti jí to nejde. Její sebekontrola a obavy z reakce okolí ji svazují. Důležité bylo uvědomění si vlastní odvahy a víry v sebe. Je to základní kámen, na kterém se dá do budoucna zdravá sebeúcta a sebeláska stavět. Na Strom poznání si doplnila list „jsem odvážná“.

Závěrečný test postavy a sebeúcty prokázal, že naše vzájemná setkání byla pro Jarku přínosem. Byla ráda za Strom poznání, který si odnášela, a který se nám oběma velmi osvědčil, stejně jako „Pochvalníček.“

Jarka je velmi silnou osobností s velkou sebekontrolou, což se zpočátku odráželo i v častém používání černé barvy. Individuální setkání jí umožnila plně se odhalit a otevřeně promluvit o hledání vlastního já, včetně své pohlavní identity. Nic neskrývala přede mnou ani před sebou. V současnosti je ráda, že se věci mají tak, jak se mají. Tím, že si některé skutečnosti uvědomila, začala si víc věřit. Důkazem toho byl i zveřejněný rozhovor ve dvou vydáních místního večerníku na téma její vlastní alkoholové zkušenosti. Tato zpověď byla velmi otevřená a Jarka měla strach z reakcí okolí. To, že dokázala svůj strach překonat, jí vnitřně posílilo, protože kladné reakce okolí převažovaly nad negativními. Jarka si tak v praxi mohla vyzkoušet, že nemusí být vždy pro okolí perfektní a přesto bude přijata.

To, že arteterapie byla pro Jarku přínosem, mi potvrdila i její slova: „Netušila jsem, že arteterapie umí jít až tak do hloubky. Myslela jsem, že je to jen malování.“ Toto mi řekla po našem třetím setkání. Dotkly jsme se tehdy tématu, které předtím řekla jen psychologce a v rámci terapie mně. Stejný postup jako u Jarky jsem ještě zopakovala s dalšími 3 členy skupiny (celkem 2 muži a 2 ženy, různého věku).

Na základě výsledků své práce si troufám říci, že arteterapie jako podpůrná metoda doléčovacího procesu u abstinujících alkoholiků je vhodná jak ve skupinové, tak individuální formě. Pomocí tvořivého výtvarného projevu umožňuje nahlédnout do nitra, odstraňuje komunikační bariéry, zviditelňuje silné a slabé stránky každého jedince, uvolňuje fantazii a empatii a dává možnost v bezpečném prostředí prožívat a zažívat emoce. Tím je schopná ukázat a definovat konkrétní příčiny problémů a

slouží k uvědomění si sama sebe.

U skupinové arteterapie jde především o kooperaci a získání pocitu vlastní užitečnosti, sdílení problémů, zkušeností, náhledů, o uznání, pocit sounáležitosti a vytváření pozitivních vzájemných vztahů, o rychlejší sebereflexi, sebehodnocení, sebeaktualizaci. Individuální arteterapie umožňuje na základě důvěrného vztahu jít do větší hloubky právě v oblasti sebedůvěry, sebevědomí a sebelásky a tím postupně budovat stabilní a pevnou osobnost.

„Sebedůvěra je přesvědčení, které umožňuje člověku, aby měl pozitivní, a přitom realistickou, představu o sobě a svých možnostech. Sebevědomí lidé důvěřují svým schopnostem, mají svůj život pod kontrolou a věří, že mají možnost uskutečnit vše, v co věří a v co doufají“. (<http://www.e.wikipedia.org/wiki/Self>)

S abstinujícími alkoholiky i nadále velmi úzce spolupracuji. Na jaře jsme udělali otevřené arteterapeutické setkání na zahradě, kterého se zúčastnilo 22 lidí z celé Moravy a kde jsem navázala spolupráci s adiktologickou ambulancí prevence a léčby závislosti. Jejím posláním je pomoc, poradenství, a podpora osob nad 18 let věku, které jsou závislé nebo ohrožené závislostí na alkoholu, či jiných návykových látkách, procesech či hazardní hře.

Použitá literatura:

Beníčková, Marie. Muzikoterapie a specifické poruchy učení. PRAHA: Grada 2011
ISBN 978-80-247-3520-7

ŠÉFREDAKTORKA: Bc. Jitka Selingerová
GRAFICKÝ EDITOR: Bc. Marie Kounková
TEXTOVÝ EDITOR: Bc. Martina Kulašová
KREATIVNÍ EDITOR: Bc. Hana Balcárková
REDAKČNÍ RADA: Mgr. Marie Beníčková, Ph.D.
Mgr. Tomáš Beníček
Mgr. Eva Hegarová
Mgr. Petr Škranc

O AUTORECH



Mgr. Marie Beníčková, Ph.D.

Muzikoterapeutka, terapeutka, vysokoškolská pedagožka, autorka několika muzikoterapeutických metod a metodik, ředitelka Akademie Alternativa s.r.o., Jednatelka za ČR (MAUT) v WFMT (Světová federace muzikoterapie), prezidentka Mezinárodní asociace uměleckých terapií. Muzikoterapii se věnuje od roku 1993, patří mezi zakladatele muzikoterapie v ČR. Svou bohatou publikační činností se dostala do povědomí odborné i laické veřejnosti v ČR i v zahraničí. V roce 2006 získala doktorát Ph.D. v muzikoterapii.

Absolvovala pětiletý muzikoterapeutický sebezkušenostní výcvik a studium Werbeck metody – školy odhalení hlasu (Terapie zpěvem).

Bc. Martina Kulašová



Místopředsedkyně tanečně – pohybové asociace, na UP v Olomouci vystudovala bakalářský obor Učitelství pro MŠ, absolvovala roční diplomovaný kurz Výchova a vzdělávání metodou Marie Montessori, na Akademii Alternativa vystudovala obor Umělecké terapie se zaměřením na arteterapii a obor Tanečně – pohybová terapie. V současné době pracuje jako učitelka MŠ, kde při práci s dětmi využívá arteterapii a tanečně – pohybovou terapii. Spolupracuje s Montessori centrem Andílek v Praze. Publikuje v časopisech, vede workshopy pro učitele se zaměřením na arteterapii a tanečně – pohybovou terapii.

Denisa Chvátalová



Povoláním keramička, absolvovala SUPŠ v Uherském Hradišti, keramické řemeslo si osvojila ve skanzenu v Tupesích a Buchlovicích, od roku 1991 tvoří ve vlastní keramické dílně, dlouhodobě se zajímá o psychologii a psychoterapii, absolvovala Akademii Alternativa obor arteterapie.



Bc. Jitka Selingerová

Šéfredaktorka časopisu Umělecké terapie MAUT, Místopředsedkyně asociace arteterapie MAUT, lektorka arteterapie. Vystudovala Akademii Alternativa obor Umělecké terapie se zaměřením na arteterapii, dále na Univerzitě Palackého v Olomouci bakalářský obor Speciální pedagogika pro předškolní věk, v současné době studuje navazující magisterské studium na UP v Olomouci obor Speciální pedagogika – poradenství.

Působila jako učitelka MŠ, ředitelka MŠ, v současné době pracuje pro MPSV v projektu zaměřeném na ohrožené rodiny s dětmi.



Mgr. et Mgr. Jitka Pejřimovská, Ph.D.

Muzikoterapeutka, autorka metody Systémová muzikoterapie Geneapé, věnuje se přednáškové, výzkumné lektorské, terapeutické a pedagogické činnosti, vystudovala stání konzervatoř v Praze, jednooborovou psychologii na UK v Praze, religionistiku na UK v Praze, je supervizorkou Evropského rejstříku EMTR, souběžného s muzikoterapeutickou konfederací EMTC. Klinická i pedagogická praxe (vysokoškolské učitelství), garant vzdělávacích programů CŽV akreditovaných MŠMT.



Mgr. Růžena Gally Jadrná

Speciální pedagog, studium Speciální pedagogiky absolvovala na MU v Brně, v Akademii Alternativa studovala obor muzikoterapie, pracuje jako muzikoterapeutka ve Speciální škole v Neratově, v MŠ v Bartošovicích, jako dobrovolnice v Lesním klubu Letohrad, věnuje se pěstounské péči.



Mgr. Petr Škranc

Předseda muzikoterapeutické asociace, speciální pedagog, studium speciální pedagogiky absolvoval na VOŠ v Litomyšli a Masarykově univerzitě v Brně, v Praze studium Waldorfské pedagogiky, na Akademii Alternativa vystudoval obor muzikoterapie. Mnoho let působil ve stacionáři pro mentálně a tělesně postižené Nadatio Samaritanus o.s. a Veleta o.s.



Mgr. Tomáš Beníček

Speciální pedagog, arteterapeut, tanečně – pohybový terapeut, věnuje se terapeutické, pedagogické, přednáškové a publikační činnosti, studium Speciální pedagogiky absolvoval na Masarykově univerzitě v Brně, absolvoval tanečně – pohybovou terapii. Víceprezident Mezinárodní asociace uměleckých terapií, předseda Asociace tanečně - pohybové terapie ČR, spoluzakladatel terapeutické školy Akademie Alternativa s.r.o., člen pracovní skupiny pro vznik povolání arteterapeut.

PODĚKOVÁNÍ



Milí čtenáři.

Právě jste dočetli třetí číslo časopisu Umělecké terapie.

Prostřednictvím časopisu jsme chtěli oslovit laickou i odbornou veřejnost, zprostředkovat zkušenosti terapeutů s uplatněním uměleckých terapií v praxi, vytvořit novou podobu časopisu a připravit zajímavé čtení na letní měsíce. Chtěla bych poděkovat všem autorům článků, redakční radě. Velký dík patří naší grafičce Marii Kounkové, jejíž zásluhou vznikla nová, zajímavá grafická podoba časopisu. Vložila do přípravy svůj čas a energii i přesto, že je maminkou čtyřměsíční holčičky Anežky.

Vánoční číslo Uměleckých terapií připravujeme na prosinec 2017. V průběhu roku 2018 se čtenáři mohou těšit na speciální číslo.

Přeji všem klidné babí léto.

Bc. Jitka Selingerová – šéfredaktorka časopisu Umělecké terapie