

AKADEMIE ALTERNATIVA

Arteterapie pro asistenty klientů s mentální retardací

Absolventská práce

Magdalena Sabolová

Umělecké terapie

Modul B – Arteterapie

Olomouc 2014

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Olomouci 28.4.2014

.....
Magdalena Sabolová

Poděkování

Za vedení mé práce a cenné připomínky děkuji Tomáši Beníčkoví. Dále děkují paní Domince za ochotu, trpělivost a důvěru při našich setkáních. Má práce by také nemohla vzniknout bez obětavé podpory mého manžela.

Abstrakt

Tématem absolventské práce je aplikace arteterapeutických cvičení, jejichž cílem je podpora duševní stability sociální pracovníce stacionáře pro klienty s mentálním i kombinovaným postižením.

V první části se zabývám teorií arteterapie. Kapitoly o historii, diagnostických metodách a symbolice barev podávají základní přehled arteterapeutické práce. Druhou část věnuji problematice vztahu pomáhajícího pracovníka s klientem. Zaměřuji se na určení osobních hranic a psychohygienu sociálního pracovníka.

Praktická část popisuje jednotlivá cvičení klientkou. Analyzuji zde její kresebný projev i chování v průběhu tvořícího procesu.

Klíčová slova

Arteterapie, diagnostické testy, pomáhající profese, sociální pracovník, klient, psychohygienu, syndrom vyhoření.

Abstract

In this paper I would like to focus on an application of art-therapy practice which helps to support mental stability of social workers in Help Centers that are dealing with clients who have mental or combine disability.

In the first part the main focus lies with art-therapy theory. Chapters about history, diagnostic methods and color symbolism gives the basic summary of art-therapy work. The second part is focused on a relationship of helping worker with client. The main concern are personal boundaries and psychohygiene of a social worker.

A practical part describes particular exercise with client where I try to analyze her individual way of drawing and behavior during the creative process.

Key Words

Art-therapy, diagnostic tests, care occupation, social worker, client, psychohygiene, burn-out syndrome.

Obsah

Úvod.....	6
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 Arteterapie	8
1.1 Vymezení	8
1.2 Formy	8
1.3 Cíle.....	9
1.4 Historie	10
1.5 Teoretická východiska.....	11
1.7 Metody používané v arteterapii.....	13
2 Diagnostické aspekty výtvarného projevu.....	15
2.1 Kresebné testy	16
2.2 Barvy a jejich symbolika.....	18
2.3 Diagnostické hodnocení.....	19
3 Pomáhající profese.....	20
3.1 Sociální pracovník.....	20
3.2 Klient.....	22
3.3 Vztah mezi sociálním pracovníkem a klientem.....	23
3.4 Preventivní opatření.....	26
3.5 Rizika pomáhající profese.....	27
PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
4 Experimentální šetření.....	31
5 Soubor vlastních arteterapeutických cvičení.....	45
Závěr.....	48
Resumé.....	49
Literatura.....	49
Seznam příloh.....	51

Úvod

Pro zpracování absolventské práce jsem si zvolila téma duševní stability pomáhajících pracovníků, kteří jsou v každodenním kontaktu s lidmi s mentálním postižením. Úkolem asistentů je tvořit bezpečné a přátelské prostředí pro klienty, podporovat a rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti a empaticky řešit jejich potřeby. Proto je žádoucí, aby asistent uměl pečovat o své duševní zdraví a předcházet rizikům stresu a syndromu vyhoření.

Teoretická část práce obsahuje úvod do arteterapie - historický vývoj, obecné cíle a metody. Podrobněji je zde věnuji diagnostickým metodám, které využívám v praktické části (rozhovor, pozorování, kresebné testy). Do této části zařazuji také problematiku vztahu pomáhajícího pracovníka s klientem, a proto zde uvádím jejich typologie. Praktická část je zaměřena na experimentální výzkum se sociální pracovníci z denního stacionáře, zaměřujícího se na sociální rehabilitaci.

Cílem práce je podpora duševní stability této pracovnice, zvýšení odolnosti vůči stresu a pomoc s vymezením osobních hranic vůči klientům. Navrhuji zde konkrétní relaxační cvičení, která tomuto cíli dopomoci.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Arteterapie

Arteterapii, spolu s muzikoterapií, dramaterapií a tanečně – pohybovou terapií, řadíme do oboru uměleckých terapií. Společně tvoří jedinečný komplex přístupů. K naplnění potřeb klientů využívají nejen verbálních, ale především obrazových, hudebních či pohybových prostředků.

1.1 Vymezení

V současné době je arteterapie samostatný a rozvíjející se obor, který využívá proces výtvarné tvorby k léčebným a preventivním účelům, k rozvoji kreativity nebo k budování klientovi identity.

Šicková zdůrazňuje, že vytvořený umělecký artefakt není v terapii důležitý, rozhodující je proces tvorby. (Šicková-Fabrici, 2002)

Kelleyová (1998) vymezuje arteterapii jako „*nerušivý terapeutický proces vhodný pro dospělé a děti, kteří se vyrovnávají s emocionálními problémy, traumatem z dětství, případně hledají možnost duševního či osobnostního růstu.*“ (Šicková-Fabrici, 2002, s. 31)

1.2 Formy

Jako **receptivní** formu můžeme označit ten stav, kdy klient pasivně vnímá předložené artefakty a promítá si do nich své emoce a nálady. Skrze pojmenování pocitů může dojít k lepšímu pochopení vlastního nitra. Opakem je **produktivní** arteterapie, kdy se klient přímo podílí na vytváření díla – malbou, kresbou, modelací či jinými technikami. (Šicková-Fabrici, 2002)

Podle počtu uživatelů dělíme arteterapii na individuální a skupinovou. **Individuální** forma je vhodná pro klienty, kteří potřebují plnou pozornost terapeuta – ať už z důvodů nevhodného chování ve skupině, nebo strachu z mnoha lidí. **Skupinová** forma nabízí širší pole aktivit pro rozvoj komunikace a spolupráce. Jedinec má možnost poznat svou roli v kolektivu a zpětná vazba od ostatních účastníků může být silným podnětem sebereflexi. Je na zvážení každého, jakou měrou se do programu zapojí.

Arteterapie je vhodná k odkrytí a řešení konfliktů v rodině i v partnerském vztahu. Je však potřeba citlivý přístup, neboť terapeut pracuje se širokým vztahovým komplexem. Není možné vnímat klienta vytrženě z kontextu jeho každodenních vztahů.

Specifické skupinové programy pro uživatele se stejnými problémy (drogově závislí, alkoholici) vytvářejí bezpečné prostředí a prostor pro sdílení a vzájemnou podporu v řešení problémů.

1.3 Cíle

Marian Liebman (1984) dělí obecné cíle arteterapie na **individuální** – uvolnění, sebepoznání, poznávání vlastních možností, rozvoj fantazie a nadhledu, a **sociální** – přijetí ostatních lidí, komunikace, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny. Konkrétní cíle formulujeme na základě aktuální situace klientů, jejich potřeb a věku. (Šicková-Fabrice, 2002)

Často pozorujeme, že výtvarná tvorba osvobozuje pacientovo verbální vyjadřování. *„Pacienti jsou připraveni rozhovořit se o příběhu či významu svých výtvorů, zatímco předtím, když dostali prostor, aby o sobě a svém problému mluvili, neřekli ani slovo.“* (Wilsonová in Rubinová, 2008, s. 90)

Důraz je kladen na léčebnou složku psychiky. *„Arteterapie, aktivní imaginace a meditace představují metody, díky nimž umíme duši rozmluvit, vynést na světlo to, co se ukrývalo v temnotě a buď ničilo, nebo leželo ladem. Příliš mnoho nevyužitého potenciálu způsobuje nemoc. Žitý potenciál znamená duševní zdraví.“* (Wallaceová in Rubinová, 2008, s. 167)

Cílové skupiny

S každým vývojovým obdobím přicházejí nové osobnostní potřeby a proto je potřeba vhodně zaměřit arteterapeutická cvičení. V **dětském** věku se např. objevují problémy s chováním či poruchy pozornosti, nebo se pracuje na rozvoji fantazie, komunikace a sebekontroly. Hlavním tématem **dospívajících** je nalezení a posílení vlastní identity a sebeobrazu. Cvičení aplikovaná se seniory spočívají v posilování krátkodobé paměti, nalezení vlastní hodnoty či přizpůsobení se nové životní situaci. (Šicková-Fabrice, 2002)

Opomenout nesmíme ani speciální potřeby klientů s postižením (tělesně, smyslově, mentálně), emocionálně narušených nebo zneužívaných, kde je nutno volit citlivý přístup.

1.4 Historie

Terapeutický charakter výtvarného umění můžeme sledovat již od prvních jeskynních maleb. Sloužilo lidem k vyjadřování vztahu k okolí, ke komunikaci s bohem či k rituálním obřadům. Postupem času se z umění stala ryze řemeslnická a poté i odpočinková činnost. (Campbellová, 2000)

Počátky arteterapie můžeme nalézt již v 19. stol., kdy se lékaři zajímali o tvorbu duševně nemocných pacientů. Ve 20. stol. tento zájem posunuli známí výtvarníci J. Debuffet či P. Klee, kteří propagovali názor, že umění dětí a bláznů by se mělo brát vážně. Používali výraz „l'art brut“ - hrubé umění. (Šicková-Fabrici, 2002)

Doba první poloviny 20. stol. znamenala pro psychologii velký rozmach. Objevují se nové přístupy (viz. kap. Teoretická východiska) a tak se i v arteterapii vyvíjí pohled na tvorbu klientů.

Margaret Naumburgová a Edith Kramerová

Mezi významná arteterapeutická jména patří Margaret Naumburgová a Edith Kramerová, které výrazně přispěly k rozkvětu terapeutické práce.

Naumburgová, původně pedagožka, byla první analytickou terapeutkou, která začala používat výtvarnou tvorbu jako primární, nejen pomocný, diagnostický prostředek. Její léčebné metody práce spočívaly v osvobození nevědomí pomocí volných asociací a spontánní výtvarné tvorby a následnému verbálnímu zvědomění (Rubin, 2008). Šicková (2002, s. 26) uvádí přesvědčení Naumburgové (1947), že *„každé individuum, ať už bude, či nebude vzdělané v umění, má latentní¹ kapacitu projikovat svůj vnitřní konflikt do vizuálních tvarů.“*

Edith **Kramerová** přichází s pojetím *„sublimace prostřednictvím výtvarného projevu“²* (Šicková-Fabrici, 2002, s. 26) kdy se snaží o zmírnění pudové³ energie tím, že její symbolický projev směřuje právě k sublimaci (Rubinová, 2008, s. 95). Během druhé světové války pracovala s dětmi emigrantů, kterým přes výtvarné tvoření posilovala jejich identitu.

¹ Latentní – utajený, skrytý

² Psychologická teorie sublimace spočívá ve vědomé transformaci společensky nepřijatelného impulsu do společensky přijatelného chování. Jedná se vespělý obranný mechanismus, který umožňuje lidem normálně společensky fungovat. ([http://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology)))

³ Vrozené tendence chovat se určitým způsobem k dosažení uspokojení potřeb - vrozené nutkání, vnitřní tlaky, prožívání vyvěrající ze základních potřeb člověka (<http://slovník-cizich-slov.abz.cz>)

1.5 Teoretická východiska

Pro orientaci uvádím stručný přehled psychologických přístupů a to, jak mohou sloužit v arteterapeutické praxi.

Wadesová (s. 456) i Rubinová (s. 24) se shodují, že předpokladem profesního zrání je soustavné hledání či experimentování s různými názory, na jehož konci by měl zůstat ten, který terapeutovi „dobře padne“ a u jeho pacienta „funguje“. Rubinová je přesvědčena, že vhodným a použitelným nástrojem v rukou terapeuta je pouze ten přístup, se kterým se on sám cítí dobře sladěn. (Rubinová, 2008, s.24)

Psychodynamické přístupy

Do této kategorie řadíme psychoanalýzu (S. Freud), analytickou (C.G. Jung) a individuální terapii (A. Adler).

Oproti známé karikatuře terapeuta – analytika – despoty je tato metoda velmi ohleduplná a jejím cílem je pomoci klientovi odhalit vnitřní konflikty (příčiny problémů) a na základě toho získat vhled do smyslu jeho chování. (Rubinová, 2008, s. 42)

V **psychoanalýze** se postupuje tak, že se klientovi umožní co nejsvobodněji vyjádření a posléze se spolu s terapeutem pracuje na porozumění jeho nevědomí prostřednictvím otázek, konfrontace a nalezení nových interpretací. Naumburgová dokonce trvá na tom, že jediná osoba oprávněná hovořit o významu výtvarného projevu je autor sám. (Rubinová, 2008, s. 41-43)

Analytická arteterapie přistupuje k tvorbě skrze animaci – autor se vžívá do nakreslené postavy a rozmlouvá o obrázku ve třetí osobě. Diagnostikuje a interpretuje především symboliku snů a fantazie, která se promítá do umělecké exprese. (Šicková-Fabrici, 2002, s. 36)

Adlerova **individuální** terapie vychází z předpokladu, že osobnost je možné poznat na základě jejích cílů. Nejčastěji jimi jsou snaha o převahu, sklon k dokonalosti a touha po moci, které jsou vyvolány pocity méněcennosti (Fürst, 1997, s. 81). V arteterapii jde o proces přeměny nízkého sebevědomí i sebehodnocení skrze radostný a úspěšný zážitek z výtvarné aktivity. (Šicková-Fabrici, 2002, s. 36)

Humanistické přístupy

Charakterizujeme je podle optimistického pohledu na lidskou bytost, její schopnost růst, rozvíjet se a přebírat zodpovědnost za své činy. Jsou nedogmatické, vstřícné a otevřené vůči jiným názorům. (Rubinová, 2008, s. 192)

Fenomenologická arteterapie

Terapeut vede klienta k nahlížení na jeho dílo s odstupem. Jako diváku mu otevírá možnosti, co vše může ve výtvorech spatřit. Skrze vnímání vlastního díla objevuje nové stránky sebe samého a je schopen aplikovat tuto dovednost i v každodenním životě a překonávat svou sebestřednost. (Betenskyová in Rubinová, 2008, s. 195, 211)

Gestalt arteterapie

V tomto směru je kladen důraz na otevřenou a upřímnou komunikaci mezi terapeutem a klientem. Terapeuti sledují komplexní vyjadřování klienta (slova, tón hlasu, řeč těla). Povzbuzují jej, aby si všiml toho, co se odehrává mezi čarami, tvary a barvami. Pomáhají mu odhalit a využívat vlastní zdroje k růstu jeho jedinečné osobnosti. (Rhyneová in Rubinová, 2008, s. 231-233) Tvarová terapie pracuje „tady a teď“ a snaží se klienta odpoutat od traumat minulosti a úzkosti z budoucnosti. (Šicková-Fabrice, 2002, s.37)

Humanistická arteterapie

Humanisté chápou tvořivost jako „vrozenou lidskou tendenci, jako puzení“ a povzbuzují klienta k uvědomění si této vnitřní síly, nalezení smyslu v tvorbě a tak být samostatný a zodpovědný za svůj život (Garai in Rubinová, 2008, s. 239). Základním cílem je posílit vůli k životu a seberealizaci prostřednictvím svobodného tvořivého vyjádření (Garai in Rubinová, 2008, s. 235).

Kognitivně-behaviorální arteterapie

KBT můžeme pojmenovat i jako psycho-edukační přístup. Dospělé vede k úbytku problému v chování, zvyšuje povědomí o spouštěcích sociálně nevhodného chování a zlepšuje sebeovládání. U dětí může výtvarná tvorba pomoci s poruchami učení nebo agresivitou.

Prvořadým cílem je pomoci klientovi jakéhokoliv věku rozvíjet pocit vnitřní kontroly, což vede k osobnějším a svobodnějším rozhodování. (Rosalová in Rubinová, 2008, s. 319-339)

Integrativní přístup

Zohledňuje přínos mnoha teorií. Přenáší velkou zodpovědnost na terapeuta, který slučuje jednotlivé teorie a co nejefektivněji je uplatňuje v praxi. (Wadesová in Rubinová 2008, s. 470)

1.7 Metody používané v arteterapii

Tyto postupy si kladou za cíl zjistit co nejvíce informací o duševním stavu klienta. Uvedený přehled podává informace o vybraných metodách, s důrazem na ty, které využívám v praktické části této práce.

Anamnéza

Pomocí řízeného rozhovoru, či vytvořeného dotazníku, zjišťujeme údaje z klientovy minulosti, které mohou vysvětlit jeho současný stav. Anamnézu (*anamnesis* – řecky rozpomínání) může jedinec podat sám (*subjektivní anamnéza*) nebo ji získáme od jiných lidí a organizací (*objektivní anamnéza*) - škola, pediatrie, poradna. Jedinec může být dotazovaný na okruhy – rodina, sourozenci, škola, zájmy, zaměstnání apod.

Pozorování

Metoda pozorování spočívá v záměrném a zaměřeném vnímání projevů klienta. Je třeba si stanovit co, proč a jak chceme pozorovat. Tento komplexní způsob je vhodný především pro individuální práci a může poskytnout cenné informace, které by terapeut jen obtížně získal. Omezení je v tom, že nemůžeme pozorovat city samotné, ale jen jejich vnější projevy.

Pozorování můžeme rozdělit na:

- 1) *pozorování volné (orientační)* – nepodléhá žádným pravidlům, není vymezen předmět pozorování,
- 2) *pozorování zaměřené (systematické)* – je řízeno předem stanoveným plánem.

Během sezení se můžeme zaměřit na:

- mimiku – výraz emocí v obličeji,
- pantomimiku – pohyby celého těla (postoj, chůze, koordinace pohybů),
- gestiku – pohyby rukou, které doprovázejí projev,
- řeč – množství, rychlost, formální úroveň, slovní zásoba,
- projevy emocí – fyziologické projevy, intenzita, dominující nálada,
- sociální chování – podceňování druhých, vyvyšování se, soupeřivost,
- vztah k objektům – zacházení s pomůckami,
- vztah k sobě – úroveň sebevědomí, sebehodnocení. (Svoboda, 2009)

Rozhovor

Vedení diagnostického rozhovoru je velice obtížná metoda, neboť vyžaduje individuální flexibilitu terapeuta. Cílem je nejen získání informací, ale především navození důvěrného prostředí pro klienta. Otázky v rozhovoru by měly být pokládány tak, aby klienta motivovaly k obsáhlejšími odpovědím. (Svoboda, 2009)

Kopřiva (1997, s.115) radí: „*Máte-li k tomu, co druhý říká, nějaký nápad vyjádřete ho raději otázkou, než jako hotový závěr. Vyzvěte druhého, aby platnost vašeho postřehu ověřil uvnitř sebe. On je tím, kdo musí vědět, co o něm platí a co nikoliv. Vzdejte se své myšlenky hned, jakmile vidíte, že vede ke sporu či spekulacím.*“

Fáze rozhovoru

- 1) *Úvodní fáze* – slouží k uvolnění atmosféry a navázání kontaktu, téma může být vybráno klientem.
- 2) *Jádro rozhovoru* – hlavní cíl je získat co nejvíce diagnostických informací. Postupuje se od obecných témat k intimním.
- 3) *Závěr rozhovoru* – uzavření témat, uvolnění případného napětí, motivace k další spolupráci.

Imaginace

Řízená představivost přináší vhled do vnitřního světa klienta. Odhaluje jeho radosti, touhy i strachy. Výtvarné zpracování a reflexe denního snění, může klientovi ukázat nové pohledy na jeho životní události. K diagnostice slouží výběr barev, tvary či kompozice.

Tato metoda pracuje se vzpomínkami i očekáváními. Vhodná je pro rozvoj sebedopochopení, uvolnění emocí či odhalení konfliktů. (Šicková-Fabrice, 2002)

Animace

Dětem, či nejistým klientům, pomáhá k uvolnění rozhovor ve třetí osobě – animace. Skrze nakreslenou bytost (zvíře, postavička..) nevědomě hovoří o svých problémech. Takto vedené sezení vytváří pro dítě bezpečné prostředí. (Šicková-Fabrice, 2002)

2 Diagnostické aspekty výtvarného projevu

„Výtvarný symbol patří do oblasti linie, barev, fantazie. Existují obrazy, které v nás vzbuzují smutek, a naopak ty, které vyvolávají radost. Některé obrazy vyprávějí, jiné lžou. Obrazy přinášejí adresátovi nějakou zvěst, zprávu.“ (Šicková-Fabrice, 2002, s.101)

„Nikdo jiný než sám autor, který obraz vytvořil nemůže cítit lépe, jak mají obraz vypadat, co by měly popisovat, jaký pohyb by se v nich měl dít a jakou změnu by měly zaznamenat. Pochopit souvislosti svého životního příběhu, získat určitý vhled a schopnost sebereflexe, to by mělo být výsledkem práce s obrazy.“ (Ženatá, 2005, s.132)

Arteterapie pracuje na projektivně-symbolické rovině. Při interpretaci a analýze výtvarných děl je potřeba si všimnout nejen obsahu, ale i celého tvořivého procesu.

Sledujeme následující kritéria:

- 1) proces tvorby
- 2) jak klient začal, co mu činilo obtíže, co naopak,
- 3) přiměřenost barev,
- 4) kvalita, logika a pozadí kresby,

- 5) množství detailů,
- 6) vložená energie, gumování,
- 7) vedlejší komentáře. (Šicková-Fabrici, 2002)

V arteterapii nejde o striktní analýzu zobrazených symbolů. Vždy je nutný osobní výklad autora. Stejně symboly mohou mít pro každého jiný význam.

Své důležité místo mají doplňující otázky, které klientovi pomáhají k rozmluvení a přemýšlení o díle. Zejména děti rádi vymýšlí příběhy o svých nakreslených postavičkách, a toho je potřeba využít. Ptát se můžeme i na zjišťovací otázky: postava – kolik je jí let, co jí baví/nebaví; strom – kde roste, kdo se o něj stará, má plody, je zdravý, apod.

2.1 Kresebné testy

Kresebné testy patří do skupiny grafických projektivních metod. Diagnostiku osobnosti nikdy nevyvozujeme na základě jedné kresby, vždy je potřeba mít k dispozici širokou škálu výtvorů s různou tematikou od jednoho klienta.

Kresba může odhalit nejen aktuální emoční stav klienta, ale i úroveň motorické dovednosti nebo vztah k určitým skutečnostem. Kreslení slouží i k uvolnění a překonání zábran vůči terapeutovi.

2.1.1 Test kresby lidské postavy (DAP – Draw a Person Test)

Projektivní hodnocení kresby postavy vychází z předpokladu, že každý jedinec promítá do kresby své základní pocity a postoje a osobnostní vlastnosti. (Svoboda, 2009)

Zadání: "Nakresli postavu jak nejlépe umíš.." po provedení ".. dokresli ještě postavu opačného pohlaví."

Pomůcky: Papír A4, tužka, bez časového limitu.

Sleduje se: Velikost postavy, umístění v prostoru, vedení čar, provedení jednotlivých částí těla.

Provedení může vypovídat o úrovni sebevědomí, charakterových rysů, i o ideálním konceptu sebe samého. Ve výrazu tváře se může projikovat aktuální nálada. Test je nejčastěji používán v kombinaci s kresbou stromu a domu.

2.1.2 Test stromu (Der Baumtest)

Test představuje symbolické ztvárnění sebe sama. Autor v něm nevědomě vyjadřuje postoj k okolnímu světu i k sobě samému, emoční prožívání a reagování. Strom může odhalit potlačovaná traumata.

Zadání: "Nakresli strom, jak nejlépe umíš, ale neměl by to být jehličnan, nebo palma."

Pomůcky: Papír A4, tužka, bez časového limitu

Sleduje se: Kořeny – pudovost, stabilita/labilita, opora osobnosti.
Kmen – vnitřní síla, díry mohou reprezentovat traumata.
Větve – schopnost reagovat na okolní prostor.

Při interpretaci postupujeme od analýzy celkového dojmu k jednotlivých znaků. Test se často propojuje s H-T-P (Hous-Tree-Person) a testem tří stromů.

2.1.3 Kresba rodiny

Zadání: "Nakresli obrázek celé vaší rodiny"

Pomůcky: Papír A4, tužka, bez časového limitu

Sleduje se: Dojem z celku i jednotlivých postav.
Pořadí, vzdálenost, vynechání a velikost postav (stejně jako u samostatné postavy).

Autor v testu odhaluje subjektivní pohled na vnímání rodiny, hodnotí jednotlivé členy, postoje a pocity k nim.

2.1.4 Kresba začarované rodiny

Zadání: "Představ si, že přijde kouzelník a začaruje tvou rodinu do zvířátek, jak bys ji nakreslil?"

Pomůcky: Papír A4, tužka, pastelky, bez časového limitu

Sleduje se: Důležité je, co znamenají jednotlivá zvířata pro autora, není možné usuzovat podle všeobecných kritérií.
Jakým způsobem autor zakreslil sám sebe.

2.2 Barvy a jejich symbolika

Vliv barev a barevných kombinací na člověka je prokázáný. Jsou zdrojem energie, která může ovlivňovat celou bytost. Při zjištění osobních preferencí každého jedince, jsou barvy cenným diagnostickým materiálem. V arteterapii odhalí stav emočního prožitku i aktuální náladu. Bizarní kombinace mohou poukázat na potlačená traumata.

Dělení barev:

Základní (nedají se namíchat) – červená, žlutá, modrá.

Komplementární (kontrastní, doplňkové) – zelená, oranžová, fialová.

Teplé – červená, žlutá, oranžová.

Studené – modrá, zelená, fialová.

Chromatické (pestré) – červená, žlutá, zelená.

Achromatické (neutrální) – černá, bílá, šedá.

Symbolika barev

Bílá	Čistá, jasná, nevinná, naivní. Může signalizovat nezralou osobnost.
Žlutá	Stimulující, nabíjející, jasná. Barva otce. Indikace vhodná pro děti s mentálním handicapem.
Oranžová	Energická, sexuální, intelektuální, extrovertní. Dodává energii v depresivních stavech.
Červená	Vitální, silná, životní, revoluční. Nalezneme ji v malbách hyperaktivních či agresivních dětí.
Růžová	Laskavá, milující, nezralá, naivní. Může signalizovat negativní postoje k sobě samému.
Filová	Spirituální, pokorná. Barva smutečních stužek.
Modrá	Mořská, nebeská, konzervativní, přísná. Barva matky.
Zelená	Uklidňující, přírodní, nadějná, klidná. Barva lidí se silným sociálním cítěním.

Hnědá	Zemitá, pokorná, solidní, trpělivá. Barva odpovědných a obětavých lidí.
Šedá	Kompromisní, workoholická, depresivní. Snižuje intenzitu vedlejších barev.
Černá	Tajemná, smutná, askeze. Může poukazovat na prožitá traumata.

(Šicková-Fabrice, 2002)

2.3 Diagnostické hodnocení

Pro způsob diagnostického vyhodnocení jsem vybrala submodel 13P (Beníčková, 2011), který je pro svou praktičnost využitelný nejen pro muzikoterapeutická, ale i pro arteterapeutická sezení. Pomocí popisu skrze třináctero slov začínajících na "P", vytvoří přehledný záznamový systém.

Submodel 13P

1 Pozorování	Sledování reakcí, chování a činnosti klienta.
2 Průběh	Stručný záznam vývoje sezení.
3 Podnět	Od koho vychází impuls – klient X terapeut.
4 Percepce	Vnímání smyslovými orgány.
5 Projev	Reakce klienta na přicházející podnět – verbální, nonverbální.
6 Prostředí	Pozorování chování klienta v pracovním prostředí.
7 Prostředky	Jak klient zachází s pracovním materiálem.
8 Postoje	Postoje k nečekaným událostem.
9 Pocity	Popis emocí.
10 Pochopení	Došlo X nedošlo k pochopení úkolu nebo situace.
11 Proměna	Naplnění terapeutického cíle.
12 Posudek	Vyhodnocení získaných informací.
13 Plán	Na základě zjištění informací stanovit další postupy a cvičení.

3 Pomáhající profese

3.1 Sociální pracovník

Sociální pracovník se profesně se řadí mezi tzv. pomáhající profese – učitelé, psychologové, lékaři apod. Náplní sociální práce je „*praktická činnost, jejímž cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů (např. chudoby, zanedbávání výchovy dětí, diskriminace určitých skupin, delikvence mládeže, nezaměstnanosti)*.“ (Matoušek, 2003, s.11)

Požadavky na sociálního pracovníka jsou velké. Měl by se orientovat v nabytých teoretických vědomostech (právo, psychologie, pedagogika) tak, aby zvládl analyzovat konkrétní situaci a systematicky na ni reagoval. Je nezbytné, aby pracovník věděl co a proč dělá. (Matoušek, 2003)

V zákoně č. 108/2006 Sb. ⁴ o sociálních službách nalezneme jasné vymezení požadavků na způsobilost sociálních pracovníků.

Důraz se klade na morální vytrvalost a zájem o konkrétního klienta v konkrétní situaci. Stává se, že pracovník hodnotí či odborně popisuje klientovo prožívání, namísto skutečného zájmu o jeho osobnost. Takové tendence nepodporují fungování vztahu, nevedou klienta k samostatnosti, nemotivují ho ani mu nedodávají důstojnosti. Důležité je, aby pracovník nezbavoval klienta problému, ale pomáhal mu k nalezení zodpovědného řešení. (Kopřiva, 2006)

Motivace

Žádný člověk není schopen jednat z čistých motivů, ani pomáhající profese nejsou výjimkou. Častým motivem může být touha po moci, neboť pracovník je v běžném životě bezmocný a kompenzuje si to na bezmocných svěřencích. „*Klient je bezmocný už tím, že něco potřebuje a pomocník je mocný už jen tím, že pomáhá.*“ Motivem může být i potřeba uznání a ocenění. (Kopřiva, 2006, s. 40)

Osobnost sociálního pracovníka

Na základě jedinečnosti každého sociálního pracovníka, nemůžeme jasně vymezit jeho osobnost. Potřebné jsou však rysy, které dopomáhají k vnitřní stabilitě a odolnosti vůči psychické zátěži, neboť pracovníci jsou každodenně vystavováni náročnému chování

⁴Dostupné na http://www.mpsv.cz/files/clanky/7372/108_2006_Sb.pdf

klientů. Je vhodné když pracovník zkoumá své reakce, věnuje se sebepoznávání a dokáže mluvit o svých potřebách. (Venglářová, 2011)

Typy pracovníků

Angažovaný pracovník

Pracuje se zájmem a nadšením. V pomoci druhým vidí smysl a poslání. Pomáhá klientům najít možnosti změny a podpořit je v hledání svého potenciálu. Takový pracovník si může připadat důležitý, neboť řeší případy lidí, kteří jsou na něj odkázáni. U toho typu můžeme také shledat obětování pro klienty a věnování jim veškerého času. Úskalím může být tlak úkolů, kdy se na klienta přestane zcela soustředit.

Neangažovaný pracovník

Práci bere pouze jako výkon. Chybí osobní zájem. Může se objevit i hrubé chování či posměšky vůči klientům.

Radikální pracovník

Důležitější než nitro klientů je pro něj snaha o změnu vnitřních řádů zařízení, se kterými nesouhlasí, nebo mu přijdou nesmyslná.

Byrokratický pracovník

Tento pracovník preferuje systém, pořádek, věcnost a předpisy. Jasně odděluje osobní a pracovní život. Práce s klientem vypadá sice ukázkově, ale ve skutečnosti nejde tak o klienta, jako o pracovníka samotného, který si potvrzuje vlastní schopnosti. Předpisy ho chrání, před vlastní zodpovědností.

Profesionální pracovník

Klienta přijímá do rovnocenného vztahu, podporuje ho ke spolupráci a samostatnému rozhodování. Profesionální pracovník je zaměřen především na potřeby klienta a etiku práce. Je schopen sebe i svou práci a rozhodnutí reflektovat. Je to autonomní a zodpovědná osobnost.

(Kopřiva, 2006; Matoušek, 2003)

Typy intervence

Jde o způsoby komunikace pomáhajícího s klientem.

- Direktivní* Tento způsob zahrnuje příkaz, zákaz, radu. Je vhodný hrozí-li klientovi nebezpečí, nebo jde o komunikaci s klientem s nízkou inteligencí, kde nedirektivní přístup není možný.
- Nedirektivní* Vyžaduje delší čas a trpělivost, neboť vede klienta k samostatnosti řešení svých problémů. Může tak dojít ke kvalitnější změně, bez závislosti klienta na pracovníkovi.
- Instrukce* Pracovník podává návod k jednání klienta, které se opírá o pracovníkovo hodnocení situace.
- Komentář* Na klientův problém má pomáhající vlastní stanovisko, které sděluje. Klient může získat nápad a podporu, jak situaci řešit, protože sám bývá skeptický a kritický.
- Otázky* Klient si sám ujasní to, co potřebuje změnit. Je potřeba se vyhnout sugestivním otázkám, které navozují určitou odpověď
- Rezonance* Pracovník opakuje (zrcadlí) po klientovi důležité části jeho výpovědi. Ten má možnost vyslechnout své výroky a posoudit, jak mu připadají a co by změnil. (Kopřiva, 2006)

3.2 Klient

Jako klienta označujeme jedince, který je, nebo se chystá být v péči sociálního pracovníka nebo sociálního zařízení. Řeší problémy, které už přesáhly rámec jeho sil, nachází se v krizi a či se cítí ohrožen a vyhledává (dobrovolně či na doporučení jiné instituce), odbornou pomoc. Úkolem pracovníka je bez nátlaku naučit klienta samostatnosti a zodpovědnosti za své jednání a chování.

Nespolupracující klienti

Orientační typologie slouží k prevenci konfliktů při práci s problémovými klienty.

- Klient v odporu* Klient dochází k pracovníkovi, ale nechce na sobě pracovat. Odporové chování může být obranným mechanismem.

<i>Mlčící klient</i>	Klient je nedůvěřivý až úzkostný vůči pracovníkovi. Měl by dostat prostor a čas na vyjádření myšlenek. Pracovník může nabídnout jiné možnosti projevu – kresba, popis.
<i>Depresivní klient</i>	Takového klienta je potřebné naučit najít životní zdroje a oceňovat malé úspěchy, věnovat u čas a být trpělivý.
<i>Suicidální klient</i>	Tento typ klientů vyžaduje pozornost a pocit bezpečí. Pracovník by měl situaci řešit s ostatními odborníky. Sebevražedné myšlenky se vyvíjejí dlouho, pracovník by si měl uvědomit, že nepřebírá zodpovědnost za klientova rozhodnutí.
<i>Manipulativní klient</i>	Manipulace může sloužit jako ochrana témat, která klient nechce řešit. Klient chce vypadat dokonaleji. Pracovník by měl zjistit z jakého důvodu má klient potřebu manipulovat, popř. lhát a vymlouvat se.
<i>Agresivní klient</i>	Agrese může mít násilnou nebo výhružnou podobu. Slouží i jako ventil napětí, pokud je to možné je potřebné klienta vyslechnout, aby „zchladil“ své emoce a dále s ním navázat rozhovor. (Gabura, 1995)
<i>Úzkostný klient</i>	Klient je nejistý, v odpovědi až nerozhodný. Naléhavě potřebuje ujištění. Má strach se rozhodnout. V komunikaci je potřeba vyvarovat se nátlaku, hovořit klidně pomalu a hlavně nečinit rozhodnutí za klienta.
<i>Narcistní klient</i>	Rád se poslouchá a proto se ke všemu „moudře“ vyjadřuje. Působí sebevědomě a nadřazeně. energii věnuje péči o svůj zevnějšek. Potřebuje důstojné a nepodbíživé vedení rozhovoru bez poučování.
<i>Pedantický klient</i>	Je disciplinovaný, kontroluje se a drží se pevných zásad. V jednání je potřeba preferovat jasnost a stručnost výpovědí. Vyžaduje respekt k jeho osobnosti.
<i>Histrionský klient</i>	Poutá na sebe pozornost teatrálními výstupy, má rychlá až prudká gesta. V řeči je sice emotivní, ale nelogický. Je potřeba být pevný a neustupovat, však s přátelským postojem. (Novosad, 2000)

3.3 *Vztah mezi sociálním pracovníkem a klientem*

Sociální pracovník se dostává do kontaktu s lidmi v krizi, kteří víc než poskytnutí rady, potřebují především bezvýhradné přijetí. „Klient potřebuje důvěřovat, cítit se bezpečný a přijímaný. Bez tohoto vztahového rámce se práce pomáhajícího stává jen výkonem svěřených pravomocí.“ (Kopřiva, 2006, s. 15)

Fáze vývoje

Ivan Úlehla (2005) popisuje fáze vývoje vztahu mezi pracovníkem a klientem. Základem je příprava na první kontakt. Na prvním setkání je vhodné klientovi popsat způsob a kritéria práce, aby měl jasno, co může od pracovníka a zařízení očekávat. Poté dochází k vymezení oblasti spolupráce, doby trvání a konkrétního cíle. Důležité je zapojení klienta jako plnohodnotného a rovnocenného partnera do rozhodování. Sociální pracovník nabízí pouze možnosti, ale konečná volba je zodpovědností klienta. Průběh práce směřuje k dosažení cílů. Vztah mezi pracovníkem a klientem musí být ukončen pozvolna nikoli náhle, podmínky jsou domluveny na prvním setkání.

Chyby při utváření vztahu

Podle Novosada (2000) dochází v praxi nejčastěji k těmto chybám:

<i>Dogmatismus a dirigování</i>	Pomáhající projevuje nad klientem moc, omračuje ho svými kvalitami. Ví, co je nejlepší a přebírá za něj odpovědnost. Nebere vážně klientovy názory.
<i>Blesková diagnóza</i>	Sociální pracovník má tendenci udělat rychlý závěr, při podobnosti případu. Klienta však nevyslechne, ani nezjistí jádro problému.
<i>Nachytání</i>	Pomáhající se v rozhovoru chytá nedokonalých formulací a zpětně je klientovi interpretuje.
<i>Zevšeobecňování</i>	Sociální pracovník vykládá klientův případ jako jeden z mnoha, které v průběhu své praxe řešil s tím, že se nejedná o nic zásadního.
<i>Zveličování zásluh</i>	Pomáhající zveličuje a zdůrazňuje své zásluhy na řešení klientova problému a očekává projevy vděčnosti.
<i>Moralizování</i>	Pracovník vynáší morální soudy bez ohledu na kontext situace.

<i>Monologizace</i>	Mezi sociálním pracovníkem a klientem chybí interakce.
<i>Přísná racionalizace</i>	Sociální pracovník preferuje rozum nad emocionální stránkou klienta. Dělá z něj pouze „případ“.
<i>Projekce a identifikace</i>	Pomáhající přináší své bolesti do interakce s klientem nebo nerespektuje odstup od klientova problému a neadekvátně ho přijímá za svůj.
<i>Abstrakce</i>	Pracovník užívá v komunikaci abstraktní či odborné pojmy, kterým klient nerozumí.
<i>Odvedení pozornosti</i>	Chození kolem horké kaše vzbuzuje v klientovi pocit, že jeho problém nemá řešení. On tak ztrácí důvěru a propadá beznaději.

Uvedené chyby v jednání, způsobují pocity méněcennosti klienta, který tak ztrácí víru v sebe a nedějí na vyřešení problému.

Nezbytné hranice

Hranice odděluje to, co je záležitostí klienta a co pomocníka. Lidé v pomáhajících profesích nemohou brát problémy ostatních, stejně vážně, jako své vlastní.

Ve vztahu sociálního pracovníka a klienta je nutné dodržení profesionálních a osobních hranic, aby nedocházelo k etickým pochybení. Profesionální hranice většinou nastavuje instituce, ve které pomáhající pracuje. Osobní zodpovědnost hranic je kladena na každého pomáhajícího pracovníka. Jako pomoc při řešení konfliktů a pochybností slouží odborné výcviky a supervize

Kopřiva (2006) uvádí tři problémové modely nastavení hranic.

<i>Hranice rigidní</i>	Nepropustné hranice vytvářejí dojem silné osobnosti. Pravdou je, že se pomáhající chrání před utrpením klienta.
<i>Hranice propustné</i>	Sociální pracovník není schopen říkat klientovi ne, což může vést až k manipulaci ze strany klienta.
<i>Splývání</i>	Pracovník nemá od klienta odstup, ruší hranice a bere jeho problémy jako své vlastní - prožívá s ním utrpení.

Kopřiva zdůrazňuje potřebu rozlišovat mezi soucitem a empatií: „*Při soucitu ztrácíme hranice a jsme v problému s klientem, chybí odstup a nadhled k problému. Jsme zaplaveni lítostí či hněvem. Při empatii se dovedeme vcítit, ale zůstáváme sami sebou a jsme připraveni pomáhat, tak jak to vyžaduje situace.*“ (Kopřiva, 2006, s.79)

Žádoucím stavem jsou hranice polopropustné, které umožňují zdravý vstup do vztahu, zachování vlastní autonomie, zvážení toho, co je potřebné a co nikoliv a vnímat své potřeby.

Asertivita

Asertivní chování je dovednost, která pomáhá chránit hranice v kontaktu s klientem. Umožňuje vyjádření a prosazení vlastních požadavků bez agrese a manipulace a se zachováním respektu a ohleduplnosti k druhým lidem. Trénink asertivity (M. Smith, 1980) také učí nebát se nesouhlasit, nestydět se o něco požádat či vyjádřit kompliment. (Kopřiva, 2006)

Podle Novosada (2000) uvádím některá práva a zásady asertivního jednání:

<i>Práva</i>	Mám právo nenabízet výmluvy a vysvětlení svého chování. Mám právo změnit svůj názor. Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný. Mám právo říci „je mi to jedno“. Mám právo být nezávislý na dobré vůli druhých lidí.
<i>Zásady</i>	Kontrolovat své emoce a uvědomovat si důsledky svého jednání. Respektovat osobní práva a odlišnosti druhých lidí. Stručně a pravdivě vyjadřovat své pocity. Přiznat i omyl a mít snahu ho napravit. Vyhýbat se zbytečným konfrontacím a nemít za každou cenu „navrch“.

3.4 Preventivní opatření

Psychohygienu

Psychohygienu je nauka o tom, jak si vědomě chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat psychickou odolnost vůči zátěži a stresorům. Jejím cílem je naučit člověka způsobům, jak předcházet obtížím a jak je nejlépe zvládnout. Cílevědomě podporuje úpravu, či změnu životních podmínek, které mají vyvolat pocit spokojenosti.

Definice duševního zdraví není jednoduchá, neboť vždy záleží na době, kulturním, či sociálním kontextu, ve kterém se jedinec vyskytuje. Duševní zdraví nelze jednoduše vymezit nepřítomností duševní poruchy. Duševní nemoc může zůstat dlouho nepoznaná. Mnohdy se jedná o nepřizpůsobení špatnému prostředí a může stačit jen změna prostředí.

Charakteristika duševně zralého, zdravého či dospělého člověka je problematická. Podle Vašiny (1999) uvádím jen některá kritéria:

- oproštění od předsudků
- v rozumné míře nezávislost na názorech jiných lidí
- sebekontrola, sebeovládání
- přiměřená spontánnost a bezprostřednost projevu
- sociální přizpůsobivost a pevné mezilidské vazby
- odpovědnost k pracovním povinnostem
- schopnost nadhledu, odpočinku i nečinnosti
- potřeba kontaktu s přírodou
- být připraven a akceptovat selhání lidí

Důležitou úlohou nauky o duševní hygieně je především prevence proti somatickým a duševním nemocem. Lidé s narušenou duševní rovnováhou bývají konfliktní, podráždění, přecitlivělí až úzkostliví. Takto lidé narušují své mezilidské vztahy a proto často citově strádají. Zdravý člověk má i vyšší pracovní výkonnost a dovede se lépe soustředit.

Sebevýchova

Míček (1984) uvádí, že pracovníci v psychicky náročných profesích, jako jsou lékaři, učitelé, vychovatelé apod., se musí neustále vzdělávat a je nutné naučit se sebevýchově.

Proces sebevýchovy je motivován vždy jasným cílem se zachováním vlastní identity. Výběr prostředků záleží na jednotlivých potřebách osobnosti. Sebevýchovná cesta by měla gradovat od nejmenší úkolů bez vynaložení velkého úsilí až po úkoly, kdy je potřeba se řádně koncentrovat. Hlavním cílem je aktivně budovat odolnější osobnost vůči všem těžkostem života. Dosažení tohoto cíle může vést přes následující zásady: zvolení dílčích cílů, vymezení zásad, překonávání překážek, v rámci možností si stanovit pravidelný denní režim, protože chaos také ubírá energii. Důležitou metodou při práci na sobě samém je sebepoznávání, neboli introspekce.

3.5 Rizika pomáhající profese

Stres

Stres značí stav organismu, který se není schopen vyrovnat se zátěží běžnými obrannými mechanismy. Způsobuje vnitřní napětí a je spojen s vyššími nároky na člověka. Je doprovázen pocitem nepřiměřené zátěže. Reakcí na tuto zátěž může být agrese nebo únik.

Rozlišujeme:

Eustres Působí kladně, může být povzbuzující, motivující k další činnosti a dosažení cíle.

Distres Působí negativně, utlumuje činnost nebo vyvolá nepřiměřené reakce a chování.

Psychohygienické zásady prevence stresových situací radí střídání činností a odpočinku, zařazovat relaxační techniky, naučit se aktivně a kreativně odpočívat. Stresová odolnost závisí i na vztazích mezi lidmi, emoční atmosféře v rodině, ve škole, na předchozích zkušenostech s náročnou situací a na osvojených technikách zvládnání stresu.

Syndrom vyhoření

Pomáhající profese vede k rychlejšímu psychickému vyčerpání. Pokud se pracovník dostatečně nestará o sebe, své koníčky a duševní rovnováhu může dojít k tzv. vyhoření.

Syndrom vyhoření, neboli burn-out syndrom, označuje stav, kdy je jedinec dlouhodobě negativně zatěžován a emocionálně vyčerpán, ztrácí motivaci a nenachází odpověď na otázku o smyslu vlastní práce. Dokud jde jen o slabé projevy (deprese, cynismus, časté nevysvětlitelné tělesné potíže) potlačují se a neberou se vážně. V konečném důsledku člověk pracuje s nezájmem, rutinně, bez kreativity a s odstupem vůči kolegům i klientům. Postižení prostupuje psychickou, tělesnou i sociální sférou.

Schmidbauer (2008) i Kopřiva (1997) se shodují na preventivních opatřeních před vyhořením – zdůrazňují zejména zdravou životosprávu, aktivní trávení volného času a dostatek spánku. Také zázemí v soukromém životě a mimopracovních vztazích pomáhá k udržení psychické stability. Pracovník by měl usilovat o profesní rozvíjení a mít zájem o obor. Osobní síla je v realistickém sebevědomí, které není odkázané na splnění iluzorních přání. Přijetím sebe samého se pracovník vyvaruje negativnímu hodnocení a nepřijetí některých rysů svých klientů.

Co vede k vyhoření

<i>Ztráta ideálů</i>	Na počátku jsou lidé nadšení z pracovních výzev a mají velká iluzivní očekávání. Postupně přichází zklamání z nedosažitelných cílů a pracovníci přestávají věřit ve vlastní schopnosti.
<i>Workoholismus</i>	Závislost na práci je srovnatelná se závislostí na alkoholu – nutková vnitřní potřeba hodně pracovat.
<i>Teror příležitostí</i>	Chybí odhad a schopnost odmítnout přicházející možnosti.

(Kopřiva, 1997)

Fáze vyhoření

Počátek Prvním signálem může být nadměrná angažovanost a sebepřeceňování či fantazie o všemohoucnosti. Pracovníci nepotřebují odpočinek, vzdávají se relaxace a uklidnění. Pokládají se za příkladné a nepostradatelné.

Propuknutí Přichází zhroucení přetvářky. Lidé jsou distancovaní vůči klientům i pracovním úkolům. Agresi z nepodařené práce směřují vůči sobě, klientům i kolegům. Raději nadávají, než aby konstruktivně řešili problémy a stížnosti. Již se nedokážou rozvíjet ani v soukromém životě.

Slabá výkonnost Pracovníci jsou nesoustředění a nepozorní, dělají stále více chyb a jsou přecitlivělí na kritiku vykonaných úkolů. Přidávají se chronické nemoci zad či kloubů a depresivní nálady. Ztracené profesní sebevědomí poškozuje soukromý život.

Konečná fáze Časté je kompenzované vyhoření, kdy pracovník skrývá své vzdání a pracuje co nejméně nápadně. Nízkou aktivitou a negativním přístupem k práci je takový člověk a přítěží pro celý kolektiv. (Schmidbauer, 2008)

Syndrom pomocníka

Podle Schmidbauera (2000) jde o „specifickou narcistickou poruchu, jejímž prostřednictvím pracovník řeší, většinou nevědomě, své rané traumata odmítnutého dítěte“ (Matoušek, 2003, s. 59). Pokud takový člověk pracuje bez supervize, vyžaduje od svých klientů uznání, vděčnost a obdiv. Účinnou obranou je dlouhodobý výcvik a soustavná pracovní supervize, kde pracovník dostává prostor na vyjádření svých pocitů a trablů. (Matoušek, 2003)

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Experimentální šetření

Cíle

- Rozpoznat potřeby asistentky v oblasti duševní hygieny.
- Navrhnout konkrétní arteterapeutická cvičení pro její psychickou stabilitu.
- Vést asistentku k osobnostnímu rozvoji a vyrovnanosti s její rolí.

Metody

- Vlastní práce s klientkou – cvičení zaměřená na podporu rozvoje sebepoznání, sebeuvědomění, relaxaci a rozvoj tvořivosti.
- Metody – pozorování, rozhovor, imaginace, animace.

Hypotézy

Hypotéza 1

Arteterapie je vhodná pro prevenci syndromu vyhoření v pomáhajících profesích.

Hypotéza 2

Arteterapie slouží k vědomému nastavení osobních hranic v pracovním prostředí.

Hypotéza 3

Arteterapie pomáhá k ventilaci pracovního napětí a vědomé relaxaci.

Hypotéza 4

Arteterapeutické metody vedou k osobnostnímu rozvoji a vyrovnanosti.

Struktura setkání

- Úvod – V úvodní části setkání se zaměřuji na přivítací rozhovor, a pro vytvoření tvůrčí atmosféry volím krátká rozkreslovací cvičení.
- Hlavní téma – V hlavní části vysvětluji zadání a účel tématu.
- Reflexe – Závěr setkání věnuji dostatek času pro reflexi hlavní činnosti.

PRVNÍ SETKÁNÍ

Datum: 29. 12. 2013

Cíl: Domluva na společných pravidlech setkání. Prvotní navázání terapeutického vztahu. Podpora rozvoje náhledu na vlastní osobnost.

Rozehrívací část: „Seřaď tři oblíbené a následně neoblíbené barvy.“ (**Příloha č. 1**)

Hlavní část: „Nakresli zvíře, pojmenuj ho a vymysli o něm krátký příběh.“ (**Příloha č. 2**)

Čas: 45min

Pomůcky: Pastelky, kancelářský papír A4, tužka.

Metoda: Kresba, rozhovor.

PRŮBĚH

Úvod: Začaly jsme rozkreslovacím úkolem – barevnou škálou – seřazením tří oblíbených a neoblíbených barev do rámečků, které si Dominika sama vytvořila

Dominika si vzala papír a položila jej na šířku na kreslicí podložku a do pravého horního rohu zakreslila šest malých okének. Postupovala tak, že nejprve obtáhla již tužkou nakreslený okraj a postupně vybarvila čtvereček. Svou práci komentovala tím, že nemá ráda zářivé a nepřírozené barvy. Po vybarvení všech políček se ještě vrátila k červené, kterou uvedla jako třetí oblíbenou (zároveň i jako první neoblíbenou), škrtila ji a nahradila barvou oranžovou.

Jako první oblíbenou barvu uvedla zelenou, která pro ni znamená les, trávu a život. Celkově ji dobíjí a ráda ji zařazuje i v šatníku. Druhou barvou byla hnědá, která koresponduje s přírodou, uklidňuje ji a proto se jí obklopuje i v domácím prostředí. Třetí políčko obsadila oranžová, podzimní a hřejivá.

Barvy má ráda všechny, ale pokud si měla vybrat nějaké méně oblíbené zmínila zářivě červenou, svítivě žlutou a modrou.

Hlavní část: Dominika během tvorby působila nejistě. Opakovala, že neumí kreslit a neví, jak její zvíře vypadá. V průběhu jsem nezasahovala otázkami, abych ji nevyrušovala z koncentrace. Kresbu ukončila přidáním trávy a výkřiku "Jejda!", který umístila do bubliny. Vytvořila krtečka, jak je znám z pohádek. Je pro ni symbolem dětství a roztomilosti, často ho používá k navázání kontaktu se svými klienty.

Příběh o krtkovi zní takto:

Jak krtek našel housličky

Jednoho dne se krtek prodíral svou podzemní vilou ke kráteru, když v tom uslyšel zvláštní zvuk. Byl vysoký, jako když ptáci zpívají a za chvíli zase jako lidský zpěv. Krtka ten libý zvuk zaujal a hledal, odkud vychází. Když procházel mýtinou kolem svého krtince potkal i ostatní zvířátka jak naslouchají zvuku, který asi zněl z nějakých výšek. Když v tom přiletěl ptáček a povídá, že to hraje sova, dostala prý housle a teď bude každý den cvičit. Zvířátka se radovala, že budou mít muziku. Jen starý zajíc mudroval, že se to nedá poslouchat, že by jí ty housle zabavil. A dál už nevím, asi to všechno krtek zachránil nebo řekl "ne,ne" nebo něco jiného roztomilého a byl konec.

Dominika dostala možnost příběh přečíst. Trošku se zdráhala a připomínala, že neumí psát a že to jistě není příběh na vytisknutí do pohádkové knihy. Vyzvala jsem ji, ať se zkusí zamyslet, zda podobné situace zná i ve svém životě. Zjistila, že otec se v jejím dětství choval jako "starý zajíc", který ji zavíral dveře do pokoje, aby nemusel poslouchat její hru na housle do chvíle než bude znít dokonale. Dále má ráda zvířátka a vše co je malé a roztomilé.

V závěru jsme se rozloučily světle zelenou pastelkou, kterou Dominika vybrala pro první setkání.

ZÁZNAMOVÁ DOKUMENTACE č. 1

- | | |
|--------------|--|
| 1 Pozorování | Během kresby působila nejistě. Opakovala, že neumí kreslit. Často gumovala. |
| 2 Průběh | Klientka spolupracovala s mírnými obavami, které s pomocí ujištění a povzbuzení překonala. |
| 3 Podnět | Cílené, slovní zadání úkolu klientce. |
| 4 Percepce | Detailní prohlížení vytvořených obrázků. |
| 5 Projev | Nejisté zopakování úkolu a potřeba ujištění o správnosti pochopení. |
| 6 Prostředí | Prostředí bylo pro klientku známe a nijak ji nerušilo. |
| 7 Prostředky | Tužku držela pevně a její tahy byly až křečovitě silné. |
| 8 Postoje | V průběhu cvičení se odbourával prvotní nedůvěřivý postoj ke zvládnutí zadání. |

9 Pocity	Rozhovor pocitech z vybraných barev.
10 Pochopení	Dominika se mě opakovaně zeptala, zda úkol chápe dobře a jestli je to jedno, jaké zvíře kreslit.
11 Proměna	Naplnění terapeutického cíle.
12 Posudek	Cíl, rozvoje náhledu na svou osobnost, se naplnil díky identifikaci s nakresleným zvířetem.
13 Plán	V příštích cvičeních bych se ráda zaměřila na téma vysokých nároků a uvolnění.

DRUHÉ SETKÁNÍ

Datum: 10. 1. 2014

Cíl: Podpora sebepoznání skrze pojmenování a uvědomování pozitivních vlastností.

Čas: 45 min

Zadání:

Rozkreslovací úkol – "Momentka dnešního dne." (**Příloha č.3**)

Hlavní část – "Jak vidím sám sebe." (**Příloha č.4**)

Pomůcky: 32 barevných pastelek, rudky, pastely, uhly, kancelářský papír A4.

Metoda: Kresba, rozhovor, pozorování.

PRŮBĚH

Úvod: S Dominikou jsme se setkaly po necelých 14ti dnech a proto mě zajímalo, jak trávila uplynulý čas. Hovořila o časté unavenosti, náročné pracovní přípravě i nových výzvách. Pro toto setkání jsem jako rozehřívací cvičení připravila "Momentku dnešního dne". Dominika si tématicky vybrala ranní moment vstávání o čtvrté hodině. Obrázek kreslila pomalu a pečlivě, bez komentářů. Postupně černě vyšrafovala celou plochu papíru. Poněkud ponurý obrázek na začátek setkání, ale pro Dominiku představoval celodenní únavu. Vidět na něm můžeme postel, lampičku a budík.

Hlavní část: Následovalo cvičení "Jak vidím sám sebe". Téma je zaměřené na posílení sebevědomí a to pomocí kresby, malby či modelace vlastních kladných vlastností (Campellová, 2000, s. 84). Dominika se úkolu zhostila s mírnou obavou a opět se ujišťovala o správném pochopení. Na samotnou kresbu měla omezený čas (15 minut),

který pro ni byl až moc dlouhý, neboť s prací byla brzy hotová a zbývající limit vyplňovala úvahami o nedokonalostech jejího výtvoru. Symboly, které můžeme vidět jsou srdce, houslový klíč, vlny/moře, déšť/slzy, slunce.

Dominika sebe samu vidí jako velice komplikovanou ženu, která se snadno nechá unést emocemi. Svou komplikovanost však nebyla schopna konkrétněji popsat. Má srdce na dlani pro druhé lidi, ale zároveň ji otevřenost občas vyčerpává. Dovedla si připustit, že se často otvírá pro to, aby byla více oceněná druhými lidmi. Někdy bývá zklamaná, když lidé nereagují podle jejích představ.

Slzy stékají do hlubin, kterých se Dominika bojí, protože neví co se v nich nachází. Slunce je pro ni zdrojem energie a srovnává ji s vírou v Hospodina. Hudbou relaxuje a zklidňuje se. Nemohla říci, zda je či není s výtvořem spokojená, protože si nebyla jistá, jestli obsáhla všechny složky své osobnosti. Pojmenovala jej "Barevná složitost".

ZÁZNAMOVÁ DOKUMENTACE č. 2

- | | |
|--------------|---|
| 1 Pozorování | Dominika byla z úkolů nervózní. S výtvořem byla rychle hotová. |
| 2 Průběh | Vývoj sezení proběhl v klidu od méně náročného tématu k osobnějším. |
| 3 Podnět | Slovní zadání témat. |
| 4 Percepce | Klientka si zvědavě prohlížela nabídnutý materiál a zkoumala jejich vlastnosti. |
| 5 Projev | Reakce na hlavní téma byla mimicky i slovně udivená. Po kresbě nevěděla, jestli je s obrázkem spokojená a zda něco nechybí. |
| 6 Prostředí | Prostředí bylo klidné, známé, práce probíhala nerušeně. |
| 7 Prostředky | Klientka si vybrala pastelky, které zná a ví, jak se chovají na papíře. |
| 8 Postoje | Klientka byla mírně nejistá z toho, že má přemýšlet i o svých kladných vlastnostech. Úkol přijala a zodpovědně se pustila do práce. |
| 9 Pocity | Původní nejistotu ze zadání, změnila podpora a ujištění, že je to cvičení pro ni a nikdo ji za výtvoř nebude hodnotit. |
| 10 Pochopení | Pochopení proběhlo s ujištěním, že může nakreslit opravdu cokoli. |
| 11 Proměna | Klientka popsala své pozitivní vlastnosti a dovednosti a uvědomila si |

jejich hodnotu.

- 12 Posudek Setkání považují za úspěšné. Dílčí cíl (pojmenování pozitivních vlastností) byl naplněn. Klientka odcházela nabytá energií.
- 13 Plán Zaměřit se na zapojení uvolnění skrze spojení hudebního a výtvarného prožitku.

TŘETÍ SETKÁNÍ

Datum: 2. 2. 2014

Cíl: Získat schopnost poodstoupení od vlastní osoby i výtvoru. Podívat se na sebe očima ostatních a popsat své vlastnosti.

Čas: 60min

Zadání:

Rozehřívací část – "Neboj se! Uvolni se a čmárej!" (**Příloha č. 5**)

Hlavní část – "Jak mě vidí ostatní" (**Příloha č. 6**)

Pomůcky: 32 barevných pastelek, rudky, pastely, vodovky, papír A4, A3.

Metoda: Kresba, rozhovor, pozorování.

PRŮBĚH

Úvod: Tvoření otevřelo čmárací cvičení. Dominika si vybrala papír A4, hnědou pastelku a pustila se do šrafování v levém horním rohu. Po chvíli se osmělila, rozmáchla se a vytvořila první oblíny. Nakonec vytvořila loďku. Vyzvala jsem ji, ať zkusí popsat proces jejího myšlení – byla ráda za cvičení, které nevyžaduje konkrétní zadání, jinak by měla strach, že přesně nesplní mou představu. Takto mohla mít radost z lodičky, kterou se jí podařilo spontánně vytvořit. Při tvorbě jí znervózňovalo mé pozorování. Zaujala mě její obava z nesplněných představ a navázala jsem na to párem otázek.

Hlavní část: Tématem setkání bylo "Jak mě vidí ostatní". Dominika se úkolu zhostila bez delšího přemýšlení. Z jejího projevu mohu usuzovat jemnost a bojácnost pro experimentování. Ve středu obrázku můžeme vidět obrys postavy, která propojuje jednotlivé barevné fragmenty, v každém jsou brýle nasměrované na střed. Podle ní ji lidé vidí jako zakukleného motýla, který se klube a vybarvuje podle barev prostředí, ve kterých se pohybuje (rodina, práce, škola).

Po skončení výkladu jsme hovořili o jejích rolích ve zmiňovaných prostředích a

tom, jak moc ovlivňují její osobnost.

Následně jsem ji vedla k poodstoupení tak, jako by byla v galerii a měla by říci, jak na ni dílo působí. Popsala jej jako veselé, i když mírně deprimující, z tolika pozorovatelů. Také dílo viděla jako dokonalý celek, kdy středová část propojuje celé okolí. Na mou doplňující otázku, zda si myslí, že ti sledovatelé jsou kritičtí a hodnotící, odpověděla, že nemyslí.

ZÁZNAMOVÁ DOKUMENTACE č. 3

- | | |
|--------------|---|
| 1 Pozorování | Klientka přistupovala k tvorbě opatrně, rozvážně a jemně. |
| 2 Průběh | Sezení proběhlo podle přípravy, žádné nečekané situace nenastaly. |
| 3 Podnět | Slovní zadání úkolů. |
| 4 Percepce | Vizuální, sluchová. |
| 5 Projev | Klientka potřebuje ujištění a podporu do tvorby. Obává se, že úkol nesplní přesně. |
| 6 Prostředí | Prostředí je klidné, neruší tvorbu. |
| 7 Prostředky | Dominika nechce plýtvat papírem, a má strach aby výtvor nepokazila. |
| 8 Postoje | Klientka nerada experimentuje, má ráda věci pod kontrolou a potřebuje ujištění, že dělá věci správně, což se odráží i v zaměstnání. |
| 9 Pocity | Úvodní cvičení ji uvolnilo. Měla radost z vytvořené lodičky. |
| 10 Pochopení | Součástí úkolu bylo poodstoupení od díla a vidět ho z pohledu diváka. To se klientce podařilo. |
| 11 Proměna | Klientka se na sebe dokázala podívat očima třetí osoby a popsat své chování. |
| 12 Posudek | Setkání splnilo daný cíl. |
| 13 Plán | Klientka se potřebuje naučit stát si za svým názorem a provedením úkolu. Velkou výzvou je experimentování s materiálem. |

ČTVRTÉ SETKÁNÍ

Datum: 22. 2. 2014

Cíl: Tělesná aktivizace – pocítit rozdíl mezi napětím a uvolněním, prostorové rozmáchnutí.

Rozvoj fantazie. Odstranění napětí.

Čas: 60 min

Zadání:

Rozehřivací část – pohybová rozcvička – "Růst"

Hlavní část – "Nakresli strom, jak nejlépe umíš, ale neměl by to být jehličnan a palma." (**Příloha č. 7**)

Pomůcky: obyčejná tužka, kancelářský papír A4

Metoda: kresba, rozhovor, pozorování

PRŮBĚH

Úvod: Dominika se pěkně usadila a začala se rozhlížet po papíře, byla zklamaná, že nemám nachystané žádné pastelky. O to víc ji překvapilo, když jsem ji vyzvala, ať si stoupne a udělá si kolem sebe dostatek prostoru. Vysvětlila jsem jí, že setkání začneme pohybovou rozcvičkou a plynule navážeme kresbou.

Rozcvička, na téma "Růst", měla toto zadání. V závorce uvádím orientační pohybový projev. "Představ si, že jsi malé semínko (*podřep*), někdo tě bere do rukou, dá tě do země a překryje hlinou (*prsty tlačí do podlahy*). Kdo je to? S jakou náladou a účelem tě zasazuje? Svítí na tebe sluníčko, ten člověk tě chodí zalévat a ty cítíš, jak sílíš a nabíráš energii na prostup zeminou (*prsty se pomalu prohrabují do výšky*). Raší ti první pupeny (*rozvírají se pěsti do stran*), posiluje se kmen (*nohy dupnou do země*) a vyrážejí první větvičky (*ruce jakoby vyrůstají od těla a opisují dráhu prstů*) a stávají se z nich pevné a silné větve (*zpevnění rukou a trupu*). Představ si, jaký jsi strom. Kde rosteš? Jak dlouho rosteš? Jaký jsi měl život? Kdo se o tebe chodí starat? Jaké máš plody? (*chvilka na přemýšlení*). Nastává čas tvého stárnutí. Cítíš jak pomalu slábneš a sesycháš (*uvolnění paží a pomalý přechod předklonu*). Stáváš se opět zemí (*pomalý leh a úplné uvolnění a vyklepání*)."
Následuje chvilka na doznění a uklidnění.

Hlavní část: Vyzvala jsem Dominiku, aby se pokusila nakreslit strom tak, aby s ním byla spokojená, ale aby to nebyl jehličnan nebo palma. Dominika začala kreslit kmen, ze kterého vycházejí silné větve všemi směry. Měla touhu si vymezit svůj prostor (říci co a kdy potřebuje), ale zároveň měla strach, aby ho někomu neubírala. Do kmene nekreslila

díru, což může signalizovat prožité trauma, ale Dominika se v popisu životního příběhu svého stromu o ničem nezmínila. Největší práci si dala s vykreslováním lístečků, ale po chvíli toho nechala a dodala, že lístečky jsou všude, ale už se jí to nechce kreslit. Vedle stromu dodělala růžový keř, a spolu s kmenem je ukotvila spodní čarou trávy a horizontem kopce. Keř symbolizuje obranu před samotou a zároveň strom svými trny chrání před nepřáteli. Dodala, že stejně tak to má v životě, potřebuje být obklopená blízkými lidmi, ale neumí se chránit před těmi neznámými. Pro ukončení dodělala siluetu kostela. Myslím, že imaginace Dominice pomohla ke kreslení, neboť neměla potřebu ujišťování se po zadání úkolu.

Strom je umístěn spíše k levému okraji papíru, větve jsou silné a různě se klikatí. Působí dynamicky. Kmen stromu je spíše útlejší k poměru a mohutnosti větví. Ze symbolů mohu usuzovat, že Dominika je spíše introvertní a je založena více duchovně než materiálně. Strom je bez plodů, jen s listím. Kořeny jsou pod povrchem země. Podle slov Dominiky není možné říci, zda jsou silné či slabé, ale je jisté, že tam jsou.

Člověk, který Dominiku zasazoval, nebyl nikdo konkrétní, jen cítila, že jeho velké a laskavé ruce udusávají hlínu a plny očekávání vysílají semínko do života. Proces růstu byl pro ni bolestivý, protože netušila, co to obnáší a zda obstojí v očekávání. Líbilo se jí roztahování větví, cítila se silně. Realita je však opačná, připadá si nejistě, když se má projevit nebo prosadit svůj požadavek. Dominika v představě vyrostla v konkrétní strom, který stojí u jejího oblíbeného kostela na kopečku, odkud je krásný výhled. Je to silná, košatá a hezká lípa, ke které lidé chodí medítovat, když si v životě neví rady. Ona sama se ke své lípě chodí uklidňovat. Zároveň zjistila, že i ona často byla tím "stromem", o který se lidé mohou opřít, ale se změnou životní situace a nedostatkem času tomu tak již není. Stárnutí popsala tak, že by byla raději rozřezaná, mohla někomu posloužit, třeba řezbářům, nebo na zátop a měla tak smysl. Konečná fáze uvolnění a spočinutí v leže na zádech ji potěšila a zklidnila.

ZÁZNAMOVÁ DOKUMENTACE č. 4

- | | |
|--------------|--|
| 1 Pozorování | Po rozcvičce byla viditelná úleva a uvolnění. |
| 2 Průběh | Proces tvorby probíhal klidně, klientka byla nadšena z pohybové části, která přešla v kresebnou. |
| 3 Podnět | Slovní zadání úkolů. Vedení rozcvičky terapeutem. |
| 4 Percepce | Vizuální, sluchová, motorická, prostorová. |

5 Projev	Klientka si byla jistá svým stromem a nepotřebovala ujistit, zda správně chápe zadání.
6 Prostředí	Prostředí je klidné, neruší tvorbu.
7 Prostředky	Prostředkem bylo vlastní tělo. Klientka měla radost z pohybu a bavila ji rozcvička.
8 Postoje	Zpočátku překvapená a mírně nejistá, že nebudeme hned pracovat s výtvarným projevem, tedy podle modelu, na který si již zvykla.
9 Pocity	Úvodní cvičení ji uvolnilo. Byla překvapená, jak život nakresleného stromu souvisí s ní samotnou.
10 Pochopení	Klientka si uvědomila, jak moc bývá v komunikaci svázaná a raději ustupuje, než aby projevila své požadavky.
11 Proměna	Proměna nastala v postoji ke svému prostoru. Poznala, že bez znalosti svých potřeb nemůže být oporou pro druhé.
12 Posudek	Setkání splnilo daný cíl.
13 Plán	Zařadit cvičení na uvolnění, poznání svých možností a posílení projevu vlastního názoru.

PÁTÉ SETKÁNÍ

Datum: 8. 3. 2014

Cíl: Uvolnění skrze spojení hudebního a výtvarného prožitku. Podpora volnosti pohybu a ztráty přílišné kontroly nad tvorbou pomocí zakrytých očí.

Čas: 60 min

Zadání:

Rozehřívací část – "Procházka." (**Příloha č. 8**)

Hlavní část – Variace kresby na hudbu (**Příloha č. 9a, 9b, 9c**)

Pomůcky: Blok balícího papíru min. A3, barevné pastely, vodovky, tvrdý papír A4, šátek, hudební skladba (Debussy - Arabesqua)

Metoda: Kresba, imaginace, pozorování, rozhovor.

PRŮBĚH

Úvod: Setkání jsme započaly imaginativní cestou. Imaginace se osvědčila při minulém sezení, Dominika může být ve svém prostoru a představách a nemá strach z nenaplnění konkrétnosti úkolu. Tentokrát jsem Dominiku provedla přes louky, lesy a zahradu až do domečku starého dědečka, od kterého dostala jablko a od něj se vydala na procházku. Došla až na palouček na kopci, kde byl výhled do dále a kde měla možnost odpočinku a přemýšlení. Během cesty si představovala vůni louky a hučící lesy. Dostala se také procesu rozhodování, zda vstoupit, či nevstoupit na neznámé místo. Když se Dominika vrátila do reality, měla namalovat místo, které jí utkvělo v paměti a kde se cítila dobře. Vybrala si místo na vrcholu kopce a namalovala široký výhled. Byl to pro ni konkrétní kopec, kde se uskutečnily její zasnuby má na něj tak krásné vzpomínky. Ovšem když dostala v imaginaci prostor pro odpočinek, nedokázala se uvolnit a i přes snahu myslet pozitivně a užívat si výhled, vynořovaly se jí pracovní povinnosti. Ptala jsem se jí i na těžká místa v imaginaci, popsala proces rozhodování (situace, kdy člověk stojí před branou do zahrady a přemýšlí, zda jí projde), protože si je jistá, že by sama do něčeho neznámého nešla. Celou cestu vnímala jako příběh o Narnii a každou chvíli čekala nějakou zápletku či nebezpečí. Když jsem ji vyzvala, zda by mi ukázala místečko na obrázku, kde by se nyní cítila dobře, ukázala na celý výhled.

Hlavní část: Tento čas jsem rozdělila na tři části. V první části Dominika kreslila na hudbu se zavřenými očima, při dalším poslechu vybírala slovní spojení a přiřazovala k nim barvy, v konečné fázi kreslila s otevřenými očima a snažila se vystihnout hudební příběh pomocí slov a barev.

Před zakrytím očí si Dominika připravila hromádku pastelů a zjistila velikost papíru. I když neviděla, stále kontrolovala okraje papíru a vypadalo to, že přesně ví, kde se v prostoru pohybuje. Barvy střídala v hudebních pomlčkách. Opakovala motivy vlnovek, bublinek a spirálek. Kreslilo se jí moc dobře, měla jen divný pocit z toho, že nemůže vybírat barvy a strachovala se, že výsledek bude moc tmavý, protože to nekoresponduje s hudbou. Také se jí dobře pracovalo se zavřenými očima, protože se mohla plně soustředit na hudbu a nemusela se starat o estetickou stránku výtvaru, protože: "To ani nemůže nikdo chtít, aby to bylo pěkný, když to kreslim poslepu." Tento způsob zakreslení melodie, ji přišel pravdivější, než když viděla co kreslí.

Při druhém poslechu, Dominika přiřazovala slova, která podle ní vyjadřovala hudební příběh. Psala je na papír ještě poslepu. Po té jsem jí zpětně četla výrazy a

Dominika k nim říkala konkrétní barvy. Těžce se jí pocity přenášely do slov. Dominice se líbil proces psaní poslepu, byla to pro ni nová zkušenost.

V konečné fázi mohla Dominika prožít skladbu znovu už s otevřenýma očima a škálou vybraných barev, které jí mohly být oporou. Ještě jednou tedy kreslila na hudební doprovod. Úskalím pro Dominiku bylo kontrolování vzhledu a "jak to bude vypadat", a nebyla schopna se do hudby znovu zcela ponořit. Měla také strach, že nedokáže přesně vystihnout skladbu a nebude z toho nic poznat.

ZÁZNAMOVÁ DOKUMENTACE č. 5

1 Pozorování	Úleva ze zvládnutí úkolu se střídala s napětím z nové nečekané techniky.
2 Průběh	Dominika spolupracuje ochotně a bez komunikačních komplikací.
3 Podnět	Slovní zadání úkolů. Hudební ukázka.
4 Percepce	Vizuální, sluchová, senzomotorická.
5 Projev	Dominika působí sebejistěji než dříve. Má přímý postoj, neošivá se, nechichotá a nemá bojácný pohled při tvorbě.
6 Prostředí	Prostředí je klidné, je dostatek času a prostoru pro tvorbu.
7 Prostředky	Zařazení vodovek uvítala, malba je pro ni příjemnější víc než kresba.
8 Postoje	Potřebuje, aby se jí dílo povedlo a líbilo se.
9 Pocity	Pocit se vyvíjely s náročností úkolů.
10 Pochopení	Klientka poznala svou nutnost kontroly nad svými výtvary a bylo pro ni uvolňující zažít si opak.
11 Proměna	Nedochází k pochopení, že v arteterapii jde o vlastní prožitek a nikdo ji tedy nemůže soudit a posuzovat výtvarný projev.
12 Posudek	K uvolnění kontroly došlo skrze zakryté oči.
13 Plán	Pokračovat v relaxačních cvičeních a podporovat klientku v přijetí svých obrazů, takových jaké jsou a přenést důležitost na proces tvorby a prožitek z něj.

ŠESTÉ SETKÁNÍ

Datum: 29. 3. 2014

Cíl: Rozpoznání osobních hranic.

Čas: 45 min

Zadání:

Rozkreslovací úkol – Papírová muchláž. (**Příloha č. 10**)

Hlavní část – Společná kresba. (**Příloha č. 11**)

Pomůcky: 32 barevných pastelek, pastely, kancelářský papír A4.

Metoda: Kresba, rozhovor, pozorování.

PRŮBĚH

Úvod: Dominika dostala čistý bílý papír a měla za úkol ho zmačkat. Moc se jí do toho nechtělo, protože nechtěla plýtvat papírem, raději by ho použila na něco užitečnějšího. Po zmačkání ho měla znovu narovnat a kreslit do vzniklých struktur. Vytvořila nekonkrétní obrázek a pojmenovala ho „Mačkánek“. Pracovalo se jí zvláště, protože má raději oblé tvary a ostré hrany jí nejsou sympatické. Tvrdí, že se neumí prosazovat (nemá „ostré lokty“). S lidmi, kteří takto jednají, neumí komunikovat a často jim ustoupí.

Hlavní část: Cvičení spočívalo ve společné kresbě. Mohly jsme vyměňovat barvy a v tazích jsme se střídaly po čase, který nám byl příjemný. Dominika mě vyzvala ať začnu. Kreslily jsme 10min. V následném rozhovoru Dominika reflektovala společnou kresbu. Mluvila o tom, že měla strach do výtvoru nějak více zasahovat, aby ho nepokazila a tak většinou dokreslovala moje nápady. Ptala jsem se jí, jestli měla pocit, že jí své nápady nutím, nebo jí nedávám prostor. Dominika odpověděla, že si nepřipadala omezovaně, ale neměla potřebu vlastní iniciativy. Hovořily jsem o konkrétních životních situacích, kdy se chovala tak, jako při společné kresbě. Díky tou jsme odhalily její častý pocit, že tvrzení ostatních lidí jsou apriori hodnotnější než její vlastní. Hledaly jsme a zkoušely způsoby, jak tuto bariéru překonat. Zkoušely jsme inscenovat rozhovory posledního týdne, kdy se jí nedařilo prosadit a říct skutečně to, co měla na mysli. Dominika vyměnila své obvyklé ustupující odpovědi za „nové“, více asertivní, a porovnávala, jak se v nich cítila. Hrály jsme různé vyhocenější variace těchto rozhovorů. Zpočátku jí průbojnější role nebyla vůbec příjemná, ale brzy se osmělila a zjistila, že je schopna si vydobýt svůj prostor.

ZÁZNAMOVÁ DOKUMENTACE č. 6

- | | |
|--------------|---|
| 1 Pozorování | Dominika se při práci ostýchavě zapojovala, nebyla iniciativní. Při konečné hře s rozhovory byla uvolněná a bavilo jí to. |
| 2 Průběh | Dominika nechtěla muchlat papír, připadalo jí to zbytečné plýtvání. |
| 3 Podnět | Slovní zadání cvičení. Dominika mě vyzvala, ať začnu společnou kresbu. |
| 4 Percepce | Vizuální, sluchová. |
| 5 Projev | Dominika lépe vyjadřuje své pocity, nezamotává se do odpovědí. Snáze se jí vybavují podobné situace a dokáže je reflektovat a zamýšlet se na jinými způsoby komunikace. |
| 6 Prostředí | Prostředí je klidné, je dostatek času a prostoru pro tvorbu. |
| 7 Prostředky | Muchláz pro ni byla zvláštní zkušeností, bylo jí líto papíru. |
| 8 Postoje | Potřebuje ujištění. Má snahu o situacích přemýšlet jinak než doposud. Uvědomuje si, na co se potřebuje zaměřit ve svém jednání. |
| 9 Pocity | Měla radost, když si uvědomila, že často má pravdu, ale nechá si ji vymluvit, jen pro to, aby se nedostala do konfliktu. |
| 10 Pochopení | Dominika se zamyslela nad tím, že pokud chce něco prosadit nesmí se bát nesouhlasu. |
| 11 Proměna | Dominika nabyla odhodlání začít měnit svou plachost. |
| 12 Posudek | Klientka si své hranice neumí chránit, často se cítí zranitelná a vyžaduje přijetí a uznání od ostatních lidí. Setkání jí pomohlo uvědomit si, že se cítí utlačovaně i když druhý člověk takový záměr ani nemá. |
| 13 Plán | S Dominikou budeme pracovat na podpoře sebejistějšího vyjadřování a zamýšlením se nad životními rolemi. |

5 Soubor vlastních arteterapeutických cvičení

ROČNÍ OBDOBÍ

<i>Pomůcky</i>	Ústřížky plakátů s barvami, které jsou symbolické pro roční období: jaro – zelená, léto – žlutá, podzim – oranžová, hnědá, zima – modrá, bílá. Nebo výstřížky krajin v daném období. Tempery, papír A2, A1, štětce, připravený velký kruh rozdělený na ¼.
<i>Cíl</i>	Rozvoj komunikace, spolupráce ve skupině. Opakování měsíců a koloběhu roku. Rozlišení teplých a studených barev, míchání, naučit se rozeznat barevné odstíny.
<i>Věk</i>	1. st. ZŠ
<i>Čas</i>	40 až 60 min
<i>Zadání</i>	„Starý čaroděj zastavil čas, protože nebyl spokojený s tím, že strárne. Bylo to už před dlouhou dobou a mezitím stihl zapomenout, jak se střídali roční období. Když ho lidé prosili, aby alespoň na jeden rok, znovu spustil čas, byl už tak popletený, že chvilku bylo jaro, pak ohromná zima, co rozkvetlo hned zasypal sněh. Jak byl starý měl slabé oči, tak si ani nevšiml, že sněh je zelený a moře fialová. Lidé si mezi sebou začali šuškat, že kdysi, když byl král ještě mlád, schoval malé kousky ze všech ročních období po celém svém království.“
<i>Postup</i>	Děti se rozdělí na čtyři skupiny a hledají ústřížky plakátu, které jsou schované v prostoru. Vyberou si velikost papíru a domalují celou plochu papíru. Jestli budou mít konkrétní nebo abstraktní projev je na jejich dohodě. Po malbě dostanou ¼ kruhové výseče a pospojují je v celý kruh.
<i>Reflexe</i>	Děti vedeme k rozhovoru: <ul style="list-style-type: none">– čas – jakou může mít barvu, jestli by chtěli zastavit čas, co by to znamenalo,– skupina – jak se jim pracovalo ve skupině, kdo jí vedl, měli při práci nějaké konflikty,– barvy – měli problém určit období, jak na ně barvy působili – teple, studeně,– rok – jaké měsíce patří do ročního období, co dělají,– kruh – co je pro ně kruh, symbol opakování...

Variace

Muzikoterapie

- Hledají nástroje a snaží se probudit jednotlivé roční období skladbou, která by se jim mohla líbit.
- Roční období můžou představovat spolužáci, kteří se ze skupiny vyberou.

Tanečně-pohybová terapie

- Děti předvádějí (čarodějovi, který jen vidí) pohyby, které vyjadřují jaro, léto, podzim, zimu.

TÝDEN

Pomůcky

Papíry A4, pastelky,

Cíl

Podpora paměti, rozvoj komunikace, podpora psychomotoriky. Vyjádření dní v týdnu.

Věk

1 st. ZŠ

Zadání

Chameleon, v království NEDÝT, se jednoho dne probudil docela zmatený. Byla středa, ale on si myslel, že je sobota a tak si dal na snídani sušenky a kakao a vyšel se kochat do zahrady. Cestou šel kolem kalendáře, kde bylo ještě úterý. Pomyslel si: „Ahá, když je ještě úterý, tak to stihnu jít na procházku kolem zámku.“ Venku na sluníčku potkal kuchaře, který se ho ptal, co bude chtít k obědu. Odpověděl, že by chtěl moušky na smetaně, jako každé úterý. Když šel Chameleon kolem náměstí zastavil ho kejklíř a zval ho na páteční slavnost ohňů a ještě mu připomněl, že o tři dny později jsou v parku pořádány závody ve skoku v pytlich.

K večeru se král Chameleon potkal se svou milou ženou Leonchamkou. Královna se celý den připravovala na zítřejší slavnosti Měsíce, zkoušela si šaty a vybírala květiny. Před spaním si řekli, že se oba těší, až si v neděli odpočinou od všech královských povinností.

Postup

Děti se rozdělí na skupiny (po 7) a dostanou jednotlivé písmenka a složí z nich názvy dní v týdnu.

Skupiny dostanou kancelářské papíry a podle zadání nakreslí co dělal Chameleon přes týden.

Děti si rozeberou dny v týdnu a nakreslí co dělají oni.

Skupiny se chodí koukat na ostatní výtvary a srovnávají pojetí týdnů.

- Reflexe* Děti vedeme k rozhovoru:
- týden – co dělají přes týden, jak tráví volný čas,
 - skupina – jak se jim pracovalo ve skupině, kdo jí vedl, měli při práci nějaké konflikty.

MĚSÍC V ROCE

Pomůcky Hlína, pastelky, tempery, vodovky, štětce, provázky,

Cíl Podpora sebepoznání, rozvoj fantazie, imaginace, pojmenování a uvědomění si svých darů, možností a hranic.

Věk 18+, vhodné pro individuální i skupinovou práci, sebepoznávací kurz, možnost práce na rok.

Zadání

- Leden* Cesta Sněhové vločky – Odkud jsem přišel, kam mířím.
- Únor* Cesta Rampouchu – V čem jsem jsem se zastavil (kde jsem teď).
- Březen* Cesta Bahna – Kde jsou mé kořeny.
- Duben* Cesta Příchodu – Kde jsou mé hranice.
- Květen* Cesta Květu – Jak se rozvíjím (kolik času věnuji sobě).
- Červen* Cesta Hry – Já jako dítě.
- Červenec* Cesta Kamenu – Já, jako dospělý.
- Srpen* Cesta Slunce – Kde mám své zdroje.
- Září* Cesta Větru - Jak vyjadřuji emoce.
- Říjen* Cesta Deště – Jaké jsou mé smutky.
- Listopad* Cesta Listu – Co bych na sobě změnil (co s tím mohu udělat).
- Prosinec* Cesta Daru – Jaká jsou má obdarování (jak je využívám).
- Postup* Na začátku sezení mají účastníci krátký čas na meditaci o tématu. Vyberou si prostředek a následuje volná tvorba.
- Reflexe* Rozhovory nad tvorbou a jednotlivými tématy.

Závěr

Cílem práce bylo ověřit, zda arteterapie může být vhodným prostředkem pro podporu duševní stability pracovníků pomáhajících profesí. Teoretickou část jsem věnovala arteterapii a problematice pomáhajících profesí se zaměřením na vztah s klienty. V rámci experimentálního šetření jsem pracovala s asistentkou klientů s mentální retardací. Během půl roku jsme měly šest setkání a paní Dominika absolvovala cvičení zaměřená na relaxaci, osobnostní rozvoj a nalezení osobních hranic vůči svým klientům.

Dominika pracovala ochotně, ačkoliv pro ni bylo náročné překonávat ostych. Po celou dobu jsme se potýkaly s její nižší sebedůvěrou, projevující se v potřebě ujištění z mé strany. Postupně byla Dominika stále více otevřenější a také odhodlaná na sobě pracovat. Díky cvičením měla možnost poznat stránky své osobnosti, kterými se doposud nezabývala.

Na základě této zkušenosti jsem přesvědčena, že některá arteterapeutická cvičení mohou výrazně přispět k vědomému nastavení osobních hranic, prevenci stresu a syndromu vyhoření. V rámci omezeného prostoru této práce jsem však neměla možnost se problematikou zabývat důkladněji a proto jsou mé závěry otevřené dalším hlubším zkoumáním.

Resumé

Absolventská práce se zabývá podporou duševní stability asistentky klientů s mentálním postižením, pomocí arteterapeutických cvičení. Teoretická část se zaměřuje na arteterapii v obecné úrovni (historie, cíle, metody) a na problematiku vztahu mezi pomáhajícím pracovníkem a klientem. Experimentální výzkum ověřuje hypotézy v interakci s konkrétní sociální pracovnící.

Resume

The thesis concentrates on how to support mental stability of an assistant who is working with disabled persons by using art-therapy practice. Theoretical part examines art-therapy on a basic level (history, goals, methods) with focus on relationship issues between helping worker and client. Experimental research is testing the hypothesis by interaction with a specific social worker.

Literatura

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 155 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3520-7.

CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Praha : Portál, 2000. 199 s. ISBN 80-7178-428-1.

FÜRST, Maria. *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia, 1997. 263 s., obr. příl. ISBN 80-7198-199-0

GABURA, Ján. *Poradenský proces*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1995. 147 s. Studijní texty; Sv. 9. ISBN 80-85850-10-9

GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011. 198 s. Psyché; sv. č. 69. ISBN 978-80-7387-394-3

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: [psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese]*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. 147 s. ISBN 80-7367-181-6.

MAHROVÁ, Gabriela a kol. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 168 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2138-5.

MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2003. 380 s. ISBN 80-7178-548-2.

MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 3. rošif. vyd. Praha: SPN, 1984. 219 s. Knižnice psychologické literatury

NEŠPOR, Karel. *Uvolnění a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 1998. 95 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-652-8.

NOVOSAD, Libor. *Základy speciálního poradenství: struktura a formy poradenské pomoci lidem se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 159 s. ISBN 80-7178-197-5.

RUBIN, Judith Aron, ed. *Přístupy v arteterapii: teorie & technika*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2008. 543 s. Psyché; sv. č. 55. ISBN 978-80-7387-093-5

SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Syndrom pomocníka: [podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 234 s. Spektrum; 58. ISBN 978-80-7367-369-7.

SVOBODA, Mojmir, KREJČÍŘOVÁ, Dana a VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. 791 s. ISBN 978-80-7367-566-0

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 167 s., VIII s. obr. příl. ISBN 80-7178-616-0

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat*. Vyd. 3., V Sociologickém nakladatelství 2. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. 128 s. Studijní texty; sv. 20. ISBN 80-86429-36-9

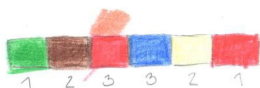
VAŠINA, Bohumil. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. 84 s. ISBN 80-7042-546-6

ŽENATÁ, Kamila. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 150 s., [28] s. barev. obr. příl. ISBN 80-7367-033-X

Seznam příloh

Příloha č. 1	Šmahelův test barev
Příloha č. 2	Namaluj zvíře, pojmenuj ho a napiš o něm krátký příběh
Příloha č. 3	Momentka dnešního dne
Příloha č. 4	Jak vidím sama sebe
Příloha č. 5	Neboj se! Uvolni se a čmárej!
Příloha č. 6	Jak mě vidí ostatní
Příloha č. 7	Můj strom
Příloha č. 8	Imaginativní procházka
Příloha č. 9a	Kresba se zavřenými očima (na udební ukázkou)
Příloha č. 9b	Slovní asociace k hudbě
Příloha č. 9c	kresba s otevřenými očima (na hudební ukázkou)
Příloha č. 10	Muchlanec
Příloha č. 11	Společná kresba

Příloha č. 1



Příloha č. 2



Jak krtek našel housičky

Jednoho dne se krtek prohrabal svou podzemní vltou ke krátek, když v tom uslyšel evlaštní zvuk. Byl vysoký, jako když ptáci zpívají a za chvíli zase jako lidský zpěv. Fíkka ten křik evuk zavjal a hledal, odkud vyhočí. Když prohrázel myštinou kolem svého krátek, potkal i vltatní zvířátka, jak naslouchají zvuku, který asi eněl ~~z~~ z nějakých větek. Když v tom přilelel ptáček a prida, že ~~je~~ to hvoje sova, dostala jím housle a teď bude každý den cvicit. Zvířátka se radovala, že budou mít muziku! Jen stáří záje hrdmá, že se to nedá poslouchat, že by jí ty housle zabavil. Adá! už nevim, asi to všechno krtek zdivočil, nebo řekl "ne, ne" nebo něco jiného roztomilého a byl konec.

Příloha č. 3



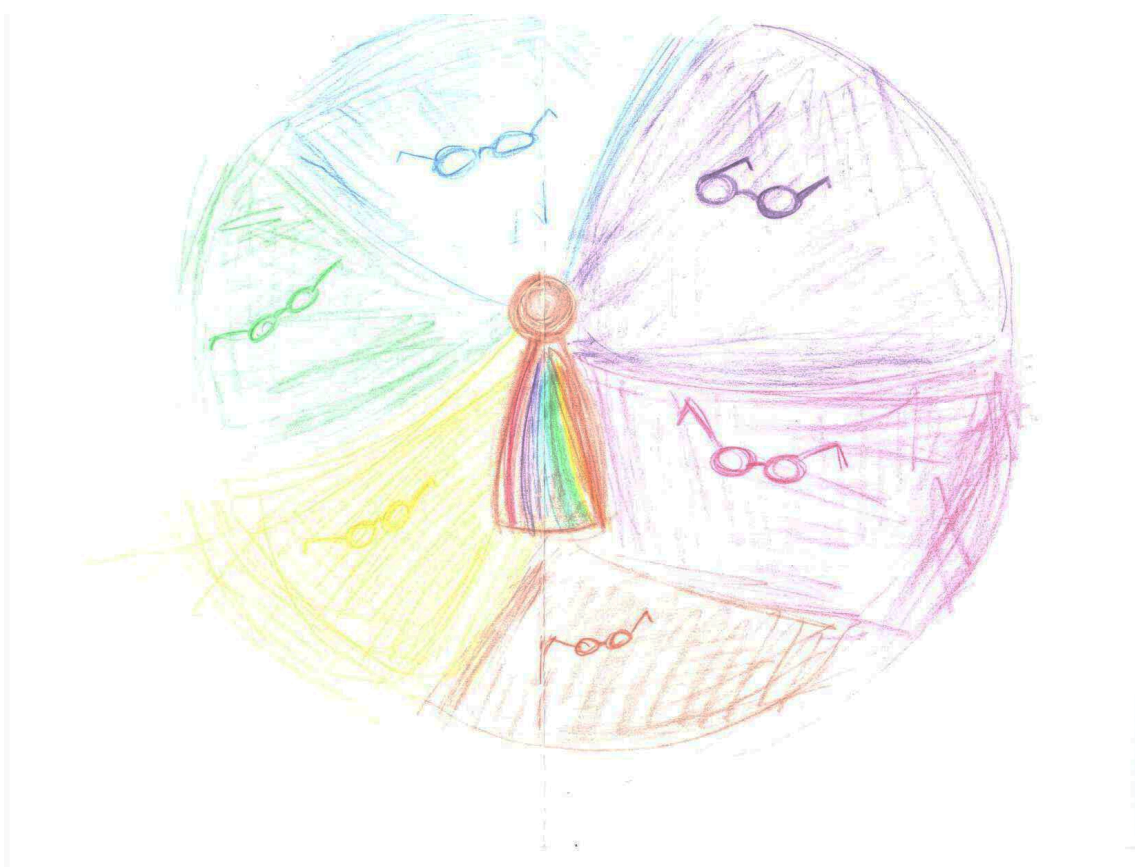
Příloha č. 4



Příloha č. 5



Příloha č. 6



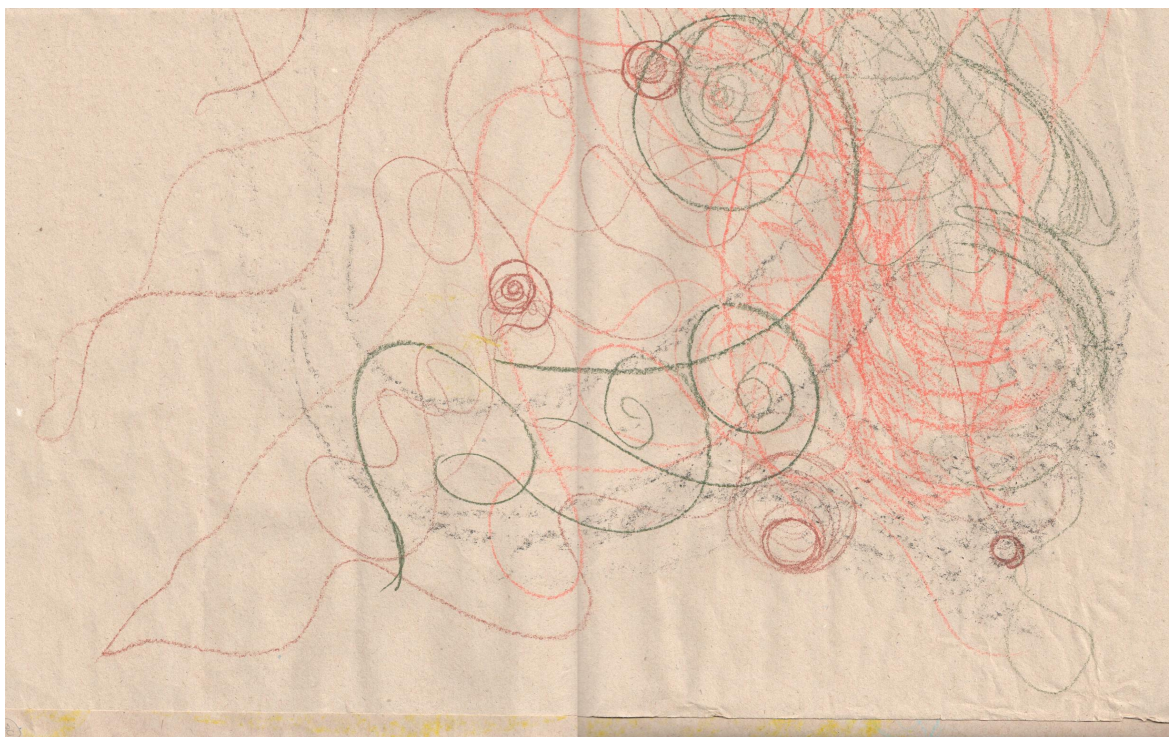
Příloha č. 7



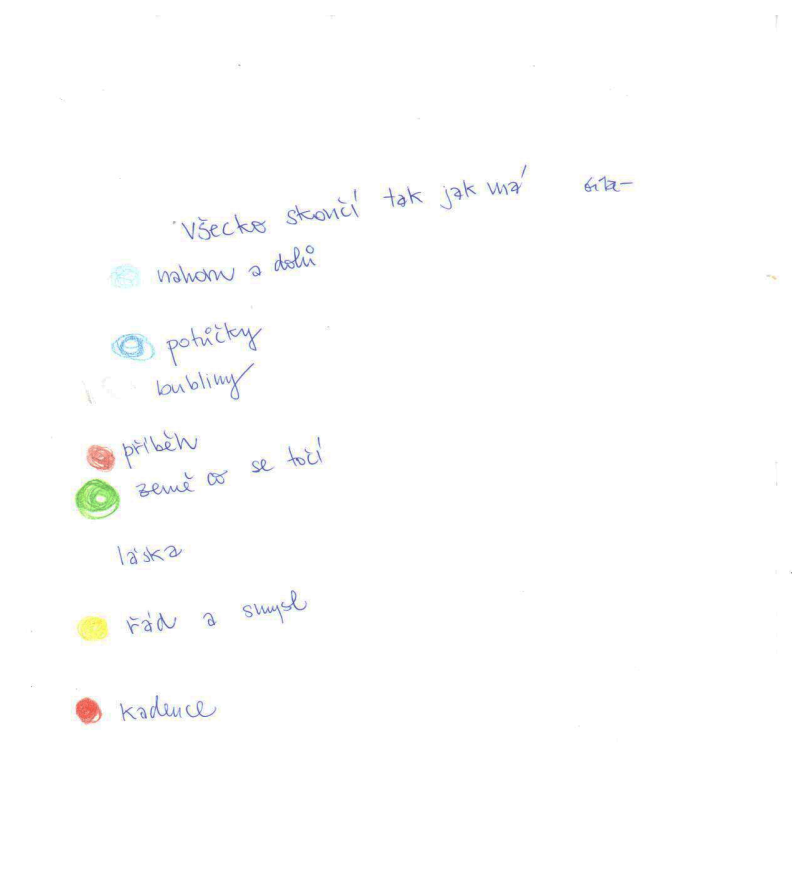
Příloha č. 8



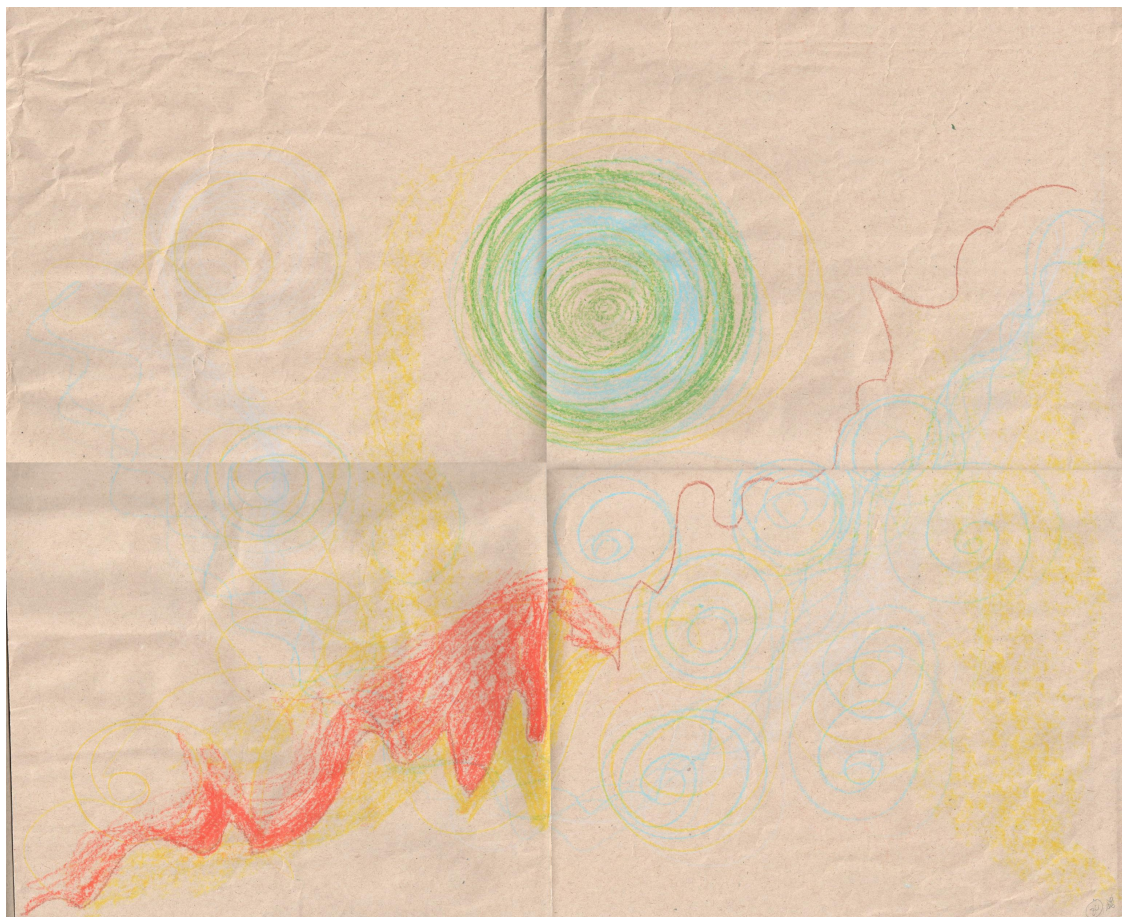
Příloha č. 9a



Příloha č. 9b



Příloha č. 9c



Příloha č. 10



