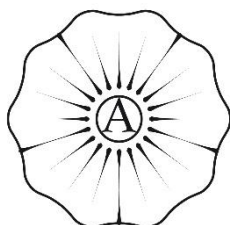


AKADEMIE ALTERNATIVA



Studijní obor: ARTETERAPIE

Absolventská práce

**VYUŽITÍ ARTETERAPIE KE ZMÍRNĚNÍ KONFLIKTNÍCH
SITUACÍ V ZÁVISLOSTI NA MÍŘE ADAPTACE V DOMOVĚ
PRO SENIORY**

Autorka práce: Mgr. Miroslava Pavlíčková

Vedoucí práce: Mgr. Eva Hegarová PhD.

V Českých Budějovicích 2022

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

Souhlasím, aby má závěrečná práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Českých Budějovicích 28. 9. 2022

Mgr. Miroslava Pavlíčková

Poděkování:

Chci poděkovat Mgr. Evě Hegarové PhD. za její odborné vedení, trpělivost, podporu, cenné rady, komentáře. Dále děkuji lektorům a vedení Akademie Alternativa za předané zkušenosti. Také chci poděkovat mým kolegyním a kolegům studentům za jejich otevřenost, obohacení a příjemně strávený čas studia, přestože byl narušen covidovým obdobím. Děkuji své rodině, která mě po celou dobu studia podporovala.

ABSTRAKT

Pavličková, Miroslava. *Využití arteterapie ke zmírnění konfliktních situací v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory*. České Budějovice, 2022. Absolventská práce. Akademie Alternativa. Vedoucí práce: Mgr. Eva Hegarová, PhD.

Absolventská práce se věnuje využití arteterapie ke zmírnění konfliktních situací v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol. V první kapitole seznamujeme s vymezením pojmu arteterapie, jejími základními koncepty, rozdělením, metodami a výtvarnými technikami arteterapie. Ve druhé kapitole se věnujeme vymezení pojmu adaptace, procesu adaptace na pobytová zařízení – konkrétně na domov pro seniory, maladaptaci. Třetí kapitola seznamuje čtenáře s pojmem senior, stáří, co je domov pro seniory. Tématem čtvrté kapitoly je konflikt.

Praktická část je věnována seznámení se s klientem a klientkou, jejich vzájemným konfliktem. Obsahuje osobní, pracovní anamnézu, jejich míru adaptace v domově pro seniory z pohledu klienta(ky), ošetřujícího personálu a rodinných příslušníků. Popisuje průběh jednotlivých arteterapeutických setkání, včetně aplikovaných cvičení.

Cílem praktické části absolventské práce je zjistit, zda arteterapie zmírňuje konfliktní situaci v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory. Zda vlivem jednotlivých arteterapeutických cvičení bude potvrzena či vyvrácena stanovená hypotéza.

Klíčová slova

Arteterapie, adaptace, senior, konflikt, domov pro seniory

ABSTRAKT

Pavličková, Miroslava. The use of art therapy to alleviate conflict situations depending on the level of adaptation in a nursing home. České Budějovice, 2022. Graduate thesis. Alternativa Academy. Thesis supervisor: Mgr. Eva Hegarová, PhD.

The graduate thesis focuses on the use of art therapy to alleviate conflict situations depending on the level of adaptation in a nursing home. The thesis is divided into theoretical and practical parts.

The theoretical part is divided into four chapters. The first chapter *introduces* the definition of art therapy, its basic concepts, division, methods and art therapy techniques. The second chapter defines the concept of adaptation, the process of adaptation to residential facilities - specifically to the nursing home, maladaptation. The third chapter introduces the concept of senior, old age, what is a nursing home. The theme of the fourth chapter is conflict.

The practical part focuses on getting acquainted with two clients and their mutual conflict. It includes personal, occupational history, their level of adaptation in the nursing home from the perspective of the client(s), the care staff and the family members. It describes the course of each art therapy session, including the exercises applied.

The aim of the practical part of the graduate thesis is to find out whether art therapy alleviates the conflict situation in relation to the degree of adaptation in the nursing home. Whether the influence of the individual art therapy exercises will confirm or refute the established hypothesis.

Keywords

Art therapy, adaptation, senior, conflict, nursing home

Obsah

Teoretická část.....	1
1 ARTETERAPIE	1
1.1 Definice arteterapie.....	1
1.2 Základní koncepty, rozdělení arteterapie.....	2
1.3 Metody arteterapie	4
1.3.1 Projektivní metody v arteterapii	6
1.4 Popis jednotlivých použitých cvičení	7
1.5 Výtvarné techniky a materiály v arteterapii	10
2 ADAPTACE	13
2.1 Definice adaptace	13
2.2 Adaptace na pobytová zařízení - Domov pro seniory	14
2.3 Proces adaptace při dobrovolném přechodu do Domova pro seniory	15
2.4 Proces adaptace při nedobrovolném přechodu do Domova pro seniory	16
2.5 Maladaptace.....	17
3 SENIOR.....	19
3.1 Stárnutí a stáří.....	20
3.2 Domov pro seniory	21
4 KONFLIKT.....	23
4.1 Definice konfliktu.....	23
4.2 Druhy konfliktů	24
5 CÍLE, HYPOTÉZY, TECHNIKY, METODY	26
Praktická část.....	27
6 ARTETERAPEUTICKÁ SETKÁNÍ.....	28
6.1 Anamnéza	28
6.1.1 Klient Zdeněk (88 let)	28
6.1.2 Klientka Jana (87 let)	29
6.2 Konfliktní situace	30
6.3 Jednotlivá setkání	30
6.3.1 První setkání – „Volné téma“	31
6.3.2 Druhé setkání – „Dům“	32
6.3.3 Třetí setkání – „Postava“	33
6.3.4 Čtvrté setkání – „Strom“	34

6.3.5 Páté setkání – „Čmáranice“	35
6.3.6 Šesté setkání – „Čáry a obrazce“	36
6.3.7 Sedmé setkání – „Razítkování“	37
6.3.8 Osmé setkání – „Já jako pohádková bytost“	38
6.3.9 Deváté setkání – „Rostlina, nápoj, zvíře“	39
6.3.10 Desáté setkání – „Splněná přání“	40
6.3.11 Jedenácté setkání – „Strom, který dával“	40
6.3.12 Dvanácté setkání – „Moje loď“	41
6.3.13 Třinácté setkání – „Pět emocí“	42
6.3.14 Čtrnácté setkání – „Dům“	43
6.3.15 Patnácté setkání – „Postava“	44
6.3.16 Šestnácté setkání – „Strom“	46
6.3.17 Závěrečná sebereflexe	47
7 SHRUTÍ	48
7.1 Vyhodnocení:.....	48
8 ZÁVĚR	51
9 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	55
10 PŘÍLOHY	57
Příloha č. 1 – Volné téma	57
Příloha č. 2 – Dům.....	58
Příloha č. 3 – Postava	59
Příloha č. 4 – Strom.....	60
Příloha č. 5 – Čmáranice	61
Příloha č. 6 – Čáry a obrazce.....	62
Příloha č. 7 – Razítkování	63
Příloha č. 8 – Já jako pohádková postava.....	64
Příloha č. 9 – Nápoj, rostlina, zvíře.....	65
Příloha 10 – Splněná přání	66
Příloha č. 11 – Strom, který dával.....	67
Příloha č. 12 – Moje loď	68
Příloha č. 13 – Pět emocí.....	69
Příloha č. 14 – Dům 2.....	70
Příloha č. 15 – Postava 2	71

Příloha č. 16 – Postava 2	72
Příloha č. 17 – Strom 2.....	73

ÚVOD

Celých 21 let jsem pracovala na denním stacionáři psychiatrického oddělení v nemocnici. Nyní pracuji druhým rokem jako sociální pracovnice v Domově pro seniory. Arteterapie, její studium, mě vždy lákala. Absolvovala jsem řadu víkendových kurzů, které mě vždy nějakým způsobem obohatily, ale pořád jsem tápala, jak arteterapii porozumět, jak rozumět výtvorům, které vznikají.

Kreslení, malování, tvoření z hlíny, z plastelíny, z papíru, bylo zejména u klientů, kteří nemohli z nějakých důvodů verbálně komunikovat, respektive nedokázali vyjádřit slovem, co je vlastně trápí a co je tíží, jednou z možností navázání kontaktu a možností jejich vyjádření pocitů, přání a uvolnění.

Chtěla jsem vždy více pochopit, jak se dopátrat, bezpečným způsobem, co klienta skutečně trápí, co ho doopravdy těší, jak se skutečně cítí, ne, co se já domnívám, že ho trápí, co ho těší, jak se cítí. Každý člověk je jiný, každý má jiný příběh, jiné touhy, přání. Některé příběhy jsou si v něčem podobné. Člověk prožívá svůj život a postupně stárne. A čím více stárne, dochází ke změnám v roli, kterou člověk má v rodině, v práci. Děti „vyletí z hnízda“, a partneři většinou zůstávají doma sami. A pokud neměli žádnou jinou životní náplň kromě rodiny, zaměstnání, je mnohem náročnější se s tím vyrovnat, protože nemají najednou „co dělat“, jak naložit s volným časem. Z tohoto důvodu se více člověk upíná na svůj domov, partnera, popř. svoje děti.

Ale co dělat v případě, že člověk začne mít potíže v oblasti soběstačnosti, potřebuje péči, kterou nedokáže rodina poskytnout, není možné ji zajistit v domácím prostředí klienta, např. protože jeho děti ještě stále chodí do zaměstnání, nebo jeho děti jsou již natolik staré, že sami potřebují péči, nebo člověk žádnou rodinu již nemá? Existuje řada terénních sociálních služeb, které mohou pomoci zajistit péči v domácím prostředí. Bohužel je v některých případech nutno sáhnout k úplné změně dosavadního stylu života, a to je odchod do domova pro seniory. Člověk se najednou dostane do prostředí pro něj neznámého, ve kterém se musí dodržovat určitá pravidla, denní řád, jsou zde úplně cizí lidé....

Pokud se člověk stane klientem domova pro seniory, potřebuje určitý čas pro adaptaci na pro něj úplně neznámou situaci, nové věci, personál, ostatní klienty, prostředí, denní režim.

Jako sociální pracovnice jsem první, kdo našeho budoucího klienta osloví, má s ním první kontakt, kontakt s jeho rodinou.

Ve většině případů člověk souhlasí s přechodem do domova pro seniory, ale má pocit odložení někam, kam vnitřně nechce, ale nemá jiné východisko. Klient potřebuje podporu ze

strany členů rodiny a ze strany personálu domova pro seniory. Je nutné více se klientovi věnovat, udělat si na něj čas, aby se v domově mohl adaptovat. Pokud se adaptace v domově nedaří, je potřeba tuto situaci řešit. Ze špatně probíhajícího adaptačního procesu pak vznikají různé konflikty, které často zůstávají skryté, neřešené. Konflikty mohou vzniknout i při dobře probíhající adaptaci.

Myslím si, že zde je prostor pro arteterapii, která může pomoci zmírnit, či dokonce předcházet konfliktní situaci, a celkově tak zlepšit proces adaptace klienta v domově pro seniory.

Absolventská práce je rozdělena na dvě hlavní části. Na teoretickou část a na část praktickou. Teoretická část nás seznamuje v první kapitole s arteterapií, ve druhé kapitole s pojmem adaptace, ve třetí kapitole přibližuje, kdo je senior, ve čtvrté kapitole se věnuje konfliktu, v páté kapitole představují soubor použitých cvičení v praktické části. Praktická část obsahuje cíl práce, hypotézu, seznámení s kazuistikou klienta a klientky, konfliktní situací mezi nimi a jejich mírou adaptace v domově.

Teoretická část

1 ARTETERAPIE

Není jednoduché definovat arteterapii. Víme, že arteterapie je poměrně mladý obor objevující se na konci 19. století, který využívá umělecké tvorby jako prostředku k poznávání světa člověka, oblasti, v kterých má člověk nějaké potíže, problémy a skrze arteterapii může dojít k jejich objevení, nápravě. V odborné literatuře najdeme mnoho definic.

1.1 Definice arteterapie

Arteterapie umožňuje ztvárnění pocitů, myšlenek a vlastního vidění světa prostřednictvím výtvarného umění. Pojem arteterapie vznikl ze slova „arte“, které je indoevropského původu a znamená nadání, později řemeslná profese, dnes umění a řeckého „thérapie“ – léčba, léčit, z anglického „art therapy“ můžeme přeložit jako léčbu uměním. Poprvé tento pojem použila americká terapeutka a pedagog Margaret Naumbergová ve 30. letech 20. století. Podstatou arteterapie je výtvarný projev, který je sám o sobě léčebným prostředkem. Není kladen důraz na dokonalost konečného díla, ale na samotný proces tvoření. Akademie Alternativa považuje arteterapii za samostatný svébytný obor.

Podle Hanuse (1978) je arteterapie zvláštní formou psychoterapie prostřednictvím grafické, malířské a sochařské činnosti. „Je to organizovaný, cílený terapeutický proces, realizovaný individuálně či ve skupině, který řídí a usměrňuje speciálně školená osoba – arteterapeut“ (Ronald Hanus in Šicková – Fabrici, 2016, str. 60).

Podle Liebmannové „arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky. Výtvarný výrazový prostředek je dostupný každému, ne pouze těm výtvarně nadaným. Tento druh činnosti získal název „arteterapie“ zejména proto, že se nejvíce rozvinul v oblasti duševního zdraví a převážně v zařízení pro duševně nemocné“ (Liebmann, 2005, str. 14).

Beníček v knize Muzikoterapie a edukace (2017)) uvádí, že arteterapie využívá výtvarné umění jako terapeutický prostředek ke komplexní integraci osobnosti. Napomáhá při prevenci, relaxaci, léčbě, umožňuje vlastní sebereflexi (uvědomění) a reflektuje psychický i emoční stav klienta. Umělecká tvorba (výtvarné dílo – artefakt) je v tomto případě

prostředek, nikoli cíl (jak je tomu ve výtvarné výchově, která se zaměřuje především na umělecký „výkon“) Umělecká tvorba jako prostředek představuje jakýsi most mezi klientem a arteterapeutem. Most, který poskytuje bezpečné prostředí – tzv. bezcelní zkušební zónu. Most, který nám umožní vhled a otevře cestu k tématům klienta (Beníček in Beníčková, 2017, str.34).

Pokud shrneme všechny možné definice uváděné v literatuře, společným znakem všech definic je fakt, že důležitý je samotný proces tvoření, nikoliv výsledek tvorby. Přikláním se k definicím Beníčka, Šickové-Fabrice, které uznávají arteterapii jako svébytný obor, kterou může vykonávat kvalifikovaný odborník - arteterapeut, který spolupracuje i s jinými odborníky. Líbí se mi spojení umělecké tvorby jako mostu mezi klientem a arteterapeutem. Most, po kterém se pohybují účastníci arteterapeutického sezení, tak jak je v dané chvíli možné, nutné.

1.2 Základní koncepty, rozdělení arteterapie

Arteterapii můžeme dělit podle dvou základních konceptů. První koncept je dán tím, zda klient tvoří sám, podílí se na vzniku nějakého díla, nebo jen pozoruje nějaké umělecké dílo. Podle tohoto kritéria dělíme arteterapii na **receptivní** arteterapii, kde umění na klienta působí a dochází k impresi (dojem, vjem). Klient není do procesu aktivně zapojen (prohlídka obrazových galerií, umělecké fotografie, čtení příběhů, obrázková kniha...), ale umění necháváme na klienta cíleně působit. Druhá forma je **produktivní** arteterapie, při které se klient aktivně výtvarně projevuje a dochází k expresi (vyjádření). Klient je do uměleckého procesu přímo zapojen (malba, kresba, koláže, keramika...). Během uměleckoterapeutického procesu může probíhat imprese¹ i exprese² (Beníčková, 2017, str. 35).

Druhý koncept arteterapie je dán počtem klientů na arteterapeutickém setkání a podle toho dělíme arteterapii na **individuální** a **skupinovou**. Dle některých odborníků je možné do skupinové arteterapie zařadit i rodinnou arteterapii a arteterapii v partnerském vztahu (Šicková, 2016, str.85).

Při **individuální arteterapii** má klient terapeuta k dispozici jen pro sebe. Hornáková se domnívá, že individuální terapie je vhodná pro klienty, jejichž problém vyžaduje celou pozornost terapeuta nebo jejichž chování ve skupině by působilo rušivě, odstrašujícím způsobem a mohlo by mít pro druhé klienty negativní následky (např. agresivita, negativní

¹ Imprese: dojem, vjem

² exprese: vyjádření

vůdcovství, psychotické projevy). Zpočátku vyžadují individuální arteterapii např. hyperaktivní nebo naopak anxiózní děti (Hornáková in Šicková – Fabrici, 2016, str. 85).

Liebmann (2005) uvádí, že **skupinová arteterapie** je formou arteterapie náročnější hlavně pro arteterapeuta.

Výhody skupinové práce:

- většina sociálního učení probíhá ve skupinách, skupinová práce tedy poskytuje vhodné zázemí, ve kterém jej můžeme procvičovat.
- lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů
- členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních: „je zapotřebí dvou, abychom viděli jedno“ (Culbert, 1967)
- členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují (nácvič role), a mohou v nich být podpořeni a posíleni
- skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností
- skupiny více vyhovují určitým jedincům, například těm, pro které je intimita individuální práce příliš intenzivní
- skupiny mohou být demokratičtější a dělit se o moc a zodpovědnost
- některé terapeutů může skupinová práce uspokojovat více než práce individuální
- skupina může být ekonomický způsob, jak využít odborné znalosti a pomáhat několika lidem najednou (Liebmann, 2005, str. 19-20)

Nevýhody skupinové práce:

- zachování důvěrnosti je obtížnější, protože je zapojeno více lidí
- skupiny potřebují zdroje a jejich organizování je obtížnější
- členům skupiny je poskytováno méně individuální pozornosti
- skupina může snadněji někoho označkovat, dát mu „nálepku“, které se obtížně zbavuje
- lidé se mohou vyhnout rozhovoru o nepříjemných tématech, protože se za někoho „schovají“ (Liebmann, 2005, str. 20)

Dle Šickové-Fabrici (2016) má skupinová arteterapie velký sociální a integrační náboj. Umění může působit v různorodých skupinách jako katalyzátor, prostředník.

Podle Hornákové lze ve skupinové terapii zařadit cvičení a techniky dynamičtější a zajímavější. „Skupina je mikrosvětlem, z něhož mohou klienti přenést svoje zkušenosti do svého přirozeného prostoru“ (Hornáková in Šicková Fabrici, 2016, str. 124)

Arteterapii skupinovou nebo individuální je potřeba zvolit v zájmu klienta, zachovat jeho bezpečí. Dosáhnout důvěry v arteterapeutickém vztahu. Je možné začít individuální a poté přejít v určité fázi ke skupinové. Nedělat terapii pro sebe, ale pro toho klienta. Všechny formy arteterapie probíhají na základě pravidel, která stanoví arteterapeut a klienti jsou s nimi seznámeni při prvním setkání.

1.3 Metody arteterapie

Arteterapie využívá metody, které umožňují tvořivý proces, který umožňuje klientovi otevření témat z osobního, pracovního života. Samotné výsledné dílo se stává základem pro terapeutickou práci. V odborné literatuře se setkáváme s těmito arteterapeutickými metodami.

Imaginace – představivost, imaginace, fantazie má mnoho společného s vnitřním světem člověka, je jakýmsi zprostředkovatelem mezi světem hmotným, fyzickým a světem duchovním. (Šicková – Fabrici, 2016, str. 213). Pomocí imaginace se člověk může vrátit k některým situacím ve svém životě, znovu si je prožít a podívat se na to z jiného úhlu pohledu a tím změnit svůj pohled na danou situaci. Řízená imaginace je někdy nazývána i vizualizací – klient má zavřené oči a snaží se vizualizovat obrazy dle pokynů a volby terapeuta. Marie Lhotová a Evžen Perout uvádějí, že imaginace tvoří předpřípravu pro malování. Namalovat část své imaginace přinese poznání toho, co je v životním dění klienta natolik důležité, že se rozhodne si to „zarámovat“ a namalovat (Lhotová, Perout, 2018, str. 113). Ženatá ve své knize *Obrazy v pohybu* (2015) uvádí, že již C. G. Jung považoval aktivní imaginaci za základ své práce. U této metody je ústřední dialog mezi já a nevědomím. V individuálních imaginacích je průvodcem klient, který vypráví, co prožívá. Ve skupinové imaginaci naopak průvodce nabízí nedirektivním způsobem téma a imaginující sledují jeho slova, imaginují nabízené možnosti. Přesto jsou tyto imaginace individuální, svébytné. Dvanáct imaginujících vytvoří na dané téma dvanáct rozdílných příběhů (Ženatá, 2015, str. 14).

Animace – je to vlastně rozhovor v třetí osobě, kdy se terapeut nebo klient identifikují s věcí či postavou z obrázku klienta a hovoří jejich jménem. (Šicková – Fabrici, 2016, str. 216). Je vhodná pro klienty, kteří jsou nejistí, prožívají úzkost, cítí se osaměle. Lhotová, Perout uvádějí, že klient nebo terapeut, příp. oba, se identifikují s určitým prvkem či částí

výtvarného díla nebo s celým výtvarným dílem, promlouvají pak jejich jménem vstupují tím do dialogu se svým problémem, se svými obtížemi a navazujícími emocemi a paradoxně se tak konfrontují s realitou. (Lhotová, Perout, 2018, str. 118)

Koncentrace – pomůckou ke koncentraci v arteterapii může být mandala, kdy mandala je tušení středu osobnosti, kdy si klient může uvědomit, kde je jeho střed. Můžeme za ni považovat vlastně každý kruhovitý tvar, který má střed. Člověk byl odjakživa fascinován kruhem. Vyskytuje se ve východních náboženstvích, i v křesťanství – rozetové okna v chrámech, které vedou pozorovatele do stavu harmonie, úcty a jásavé radosti, tibetská mandala slouží jako pomůcka k meditaci a je vytvořena z barevného písku, indická mandala vyjadřuje mikrokosmos ideální reality, v japonské kultuře věří, že „otevřený“ kruh je pro člověka šťastnější volbou než uzavřený. Nedokonalost je pro ně přijatelná, neboť je obrazem člověka, dokonalí jsou jen bohové (Šicková – Fabrici, 2016, str. 217-218). Lhotová, Perout ještě uvádějí, že pomůckou koncentraci kromě mandaly může být obyčejná práce s pravítkem, ornamenty (Lhotová, Perout, 2018, str. 218).

Restrukturalizace – je skládání jednotlivých kousků do nového celku, dochází přehodnocování dosavadních souvislostí. Metoda paní Šickové, kterou popisuje ve své knize – Transformace černého stromu (Šicková – Fabrici, 2016, str. 220 - 222). Lhotová, Perout uvádějí, že cílem této metody je hledání nového pohledu na daný problém či téma. Klient pracuje se svým artefaktem znázorňujícím jeho osobní téma či problém, na který se soustřeďuje při tvorbě. Posléze hledá nový pohled tím, že původní artefakt rozstříhá či rozdělí na několik částí, které se pak snaží poskládat do jiného obrazce.

Transformace – spočívá v transformování pocitů z vnímání jednoho druhu uměleckého média do oblasti jiného – např. text do kresby - verbální podoba je přetlumočena do podoby neverbální, kresbu do pohybové formy, vyjádření do keramické hlíny, malba při hudbě (Šicková – Fabrici, 2016, str. 223).

Rekonstrukce – znamená dotvoření chybějící části díla. Nejjednodušší formou je dokreslovaná koláž. Rekonstruovaná část často zcela splyne a propojí se s předkreslenou částí. Je zajímavé, jak různě dotvoří tentýž fragment různí autoři. Navzdory tomu, že každý měl stejné východisko, vznikají různorodé obrazy, kompozice (Šicková – Fabrici, 2016, str. 225).

1.3.1 Projektivní metody v arteterapii

Představují nástroj pro zkoumání osobnosti člověka a jejich charakteristik. Základem je projekce vnitřního světa do kresby. Mezi výhody projektivních metod patří, že nevyvolávají tolik atmosféru testové situace. Další výhodou těchto metod je možnost srovnání v časové linii, na začátku a po uplynutí určité doby od začátku arteterapeutických cvičení. Kresba se provádí podle přesného zadání a je limitována formátem a materiálem. Důležitý je rozhovor s autorem díla, aby autor doplnil svou kresbu verbálním vysvětlením. Mezi tyto projektivní metody patří:

- **Kresba lidské postavy** – zaměřuje se na charakteristické zobrazení lidské postavy, na zobrazení opačného pohlaví a jejich rozdíly. Je důležité umístění postavy, velikost postavy, síla přítlak linky, rysy tváře. Do kresby promítá klient sám sebe.

Instrukce: „Vezmi si kancelářský papír A4, přelož ho na půl a na zadní stěnu nakresli postavu.“ „Nyní otoč a k postavě nakresli partnera opačného pohlaví.“

Materiál: bílý kancelářský papír formátu A4, tužka a pastelky

Čas na tvoření: 10 – 15 min.

- **Kresba domu** – vyjadřuje pocity a postoje klienta k sobě samému a ke světu. Může přinášet také informace o rodinném zázemí. Terapeut si všímá umístění domu, oken, dveří, stěn domu, střechy, okolí domu.

Instrukce: „Nakresli dům, jak nejlépe umíš.“ Pokud klient nakreslí svůj dům, požádáme ho, aby nakreslil dům ještě jednou.

Materiál: bílý kancelářský papír formátu A4, tužka, pastelky

Čas na tvoření: 10 – 15 min.

- **Kresba stromu** – (Der Baumtest Karla Kocha) jde o zobrazení klienta samotného. Arteterapeut zaznamenává i průběh kresby. Směry na papíře mají svůj význam. Sledujeme kořeny stromu, kmen, větve, umístění stromu, detaily.

Instrukce: „Nakresli strom, nesmí to být jehličnan ani palma“.

Materiál: bílý kancelářský papír formátu A4, obyčejná tužka č. 2

Čas na tvoření: 10 – 15 min.

- **Kresba začarované rodiny** – klient dostane za úkol nakreslit členy rodiny začarované kouzelníkem do zvířat. Slouží k diagnostice rodinných vztahů. Jak klient vnímá svoji rodinu, jaké místo v rodině zaujímá, jak se klientovi jeví členové rodiny.

Instrukce: „Představ si, že k Vám do rodiny na návštěvu přišel hodný kouzelník a pomocí své kouzelnické hůlky začaroval tvoji rodinu do zvířat. Než odešel, usmál se a všechny zase odčaroval. Jaká zvířata to byla? Nakresli je.“

Materiál: bílý kancelářský papír formátu A4, tužka, pastelky

Čas na tvoření: 15 – 20 min.

Arteterapie má tu výhodu, že umožňuje srovnání výsledných děl v čase. Na začátku arteterapie je vhodné použít soubor projektivních testů – test domu, test stromu, test lidské postavy, začarovaná rodina, volné téma. Tím si zmapujeme oblasti, ve kterých má klient problémy. Na ně postupně můžeme zaměřit arteterapeutická cvičení, která by umožnila jejich zmírnění, zlepšení a použijeme metody, které jsou uvedené v kapitole. Na závěr proběhlé arteterapie pro srovnání využijeme opět tyto projektivní testy pro srovnání, kterým si můžeme potvrdit určitý posun zlepšení v problémových oblastech.

1.4 Popis jednotlivých použitých cvičení

- **Volné téma**

Instrukce: „Nakreslete, namalujte, co chcete. Vyberte si z dostupných materiálů a použijte materiál, kterým byste chtěl(a) tvořit“

Technika: kresba, malba

Materiál: čtvrtka A4, A3, kancelářský papír formát A4, A3, pastelky, voskovky, vodové a temperové barvy, suché pastely, štětce, kelímek s vodou, hadřík, podložka

Cíl: rozvoj představivosti, tvořivosti, navázání komunikace s terapeutem, uvolnění napětí

Čas na tvoření: 30 -45 minut

- **Čmáranice**

Instrukce: „Začmárejte plochu čtvrtku tak, aby nebyla vidět bílá barva papíru“

Technika: kresba

Materiál: čtvrtka A4, pastelky, voskovky

Cíl: uvolnění napětí, stresu, navázání komunikace s terapeutem

Čas na tvoření: 10 - 30 minut

- **Čáry a obrazce**

Instrukce: „Pomocí pravítka narýsujte vámi zvolenou barvou čáry, které se různě kříží a rozdělují plochu papíru na jednotlivé tvary. Vzniklé tvary vymalujte vodovými barvami, dle vašeho výběru“

Technika: rýsování, malba

Materiál: čtvrtka A4, vodové barvy, pravítko, pastelky, kelímek s vodou, štětce, hadřík, podložka

Cíl: podpora soustředění, podpora jemné motoriky, téma hranic

Čas na tvoření: 20 – 45 minut

- **Razítkování**

Instrukce: „Natrhajte papír a jednotlivé natrhané díly zmuchlejte. Zmuchlané papíry namáčejte do různých temperových barev a libovolně obtiskávejte na čtvrtku, až ji celou zaplníte“

Technika: trhání, mačkání, obtiskování

Materiál: čtvrtka A4, temperové barvy, kelímek s vodou, hadřík, podložka

Cíl: uvolnění napětí, posílení vnímání, rozvíjení představivosti, podpora jemné motoriky, porozumění vlastním pocitům

Čas na tvoření: 20 – 45 minut

- **Já jako pohádková bytost**

Instrukce: „Představte si sebe jako pohádkovou bytost. Která by to byla? Pohádkovou bytost nakreslete, namalujte, vymodelujte“

Technika: malba, kresba, modelování

Materiál: čtvrtka A4, temperové barvy, vodové barvy, plastelína, kelímek s vodou, hadřík, podložka

Cíl: uvolnění napětí, posílení vnímání, rozvíjení představivosti, podpora jemné motoriky, sebevyjádření, objevení konfliktní situace

Čas na tvoření: 20 – 45 minut

- **Rostlina, nápoj, zvíře**

Instrukce: „namalujte sebe, jako nápoj, jako zvíře, jako rostlinu. V jakou rostlinu, v jaký nápoj, v jaké zvíře byste se proměnil(a), co byste byl(a), kdybyste byl(a) nápoj, rostlina, zvíře“

Technika: kresba, malba, modelování

Materiál: čtvrtka A4, pastelky, vodové a temperové barvy, plastelína, hlína, suché pastely, štětce, kelímek s vodou, hadřík, podložka

Cíl: rozvoj představivosti, rostlina poukazuje, jak se klient cítí, nápoj – jak se chce klient společensky jevit, zvíře – co klientovi chybí, uvědomění si pozitivních vlastností, negativních vlastností.

Čas na tvoření: 10 – 20 minut

- **Splněná přání**

Instrukce: „Namalujte, nakreslete na čtvrtku formátu A3.“ (Pro klienty se specifickými potřebami je možné zvolit předpřipravené vystřižené např. papírové šipky, předkreslený rozcestník, do kterých klient svoje přání napíše, popř. namaluje, nakreslí. Papírové šipky potom klient nalepí na čtvrtku A3).

Technika: kresba, malba, modelování

Materiál: čtvrtka A3, pastelky, vodové a temperové barvy, suché pastely, štětce, kelímek s vodou, hadřík, lepidlo (tyčinkové), podložka

Cíl: uvědomění si, co se mi v životě splnilo, posílení sebevědomí, posílení sebehodnocení, podpora jemné motoriky

Čas na tvoření: 20 - 45 minut

- **Strom, který dával**

Instrukce: Nejdříve přečíst příběh „Strom, který dával (Shel Silverstein, Librex, 2007)“. Po přečtení příběhu „ Nyní namalujte, nakreslete, vymodelujte tu část příběhu, která Vás nejvíce zaujala“

Technika: kresba, malba, modelování

Materiál: čtvrtka A4, pastelky, vodové a temperové barvy, plastelína, hlína, suché pastely, štětce, kelímek s vodou, hadřík, podložka

Cíl: zamyšlení nad svým životem, posílení sebeuvědomění, porozumění vlastním pocitům

Čas na tvoření: 10 – 30 minut

- **Moje loď**

Instrukce: „Namalujte, nakreslete, vymodelujte svoji loď“

Technika: kresba, malba, modelování

Materiál: čtvrtka A4, pastelky, vodové a temperové barvy, plastelína, hlína, suché pastely, štětce, kelímek s vodou, hadřík, podložka

Cíl: uvědomění si sebe, porozumění vlastním pocitům, posílení sebehodnocení

Čas na tvoření: 15 – 30 minut

- **Pět emocí**

Instrukce: „Vezměte si pět papírů, namalujte, nakreslete pět tváří. Do tváří domalujte, dokreslete jednu emoci. Každá tvář bude představovat jinou emoci. Představte emoce, které jste vytvořil(a). Pak obrázky otočte emoci dolů, zamíchejte, vytáhněte dvě emoce, zbylé tři dejte před sebe do prostoru. Všechny emoce otočte tak, aby byly vidět“

Technika: kresba, malba

Materiál: čtvrtka A4, pastelky, vodové a temperové barvy, suché pastely, podložka

Cíl: uvědomění si vlastních emocí, rozlišení pozitivních, negativních emocí, posílení pozitivních emocí, posílení sebehodnocení, sebeuvědomění

Čas na tvoření: 20– 45 minut

- **Projektivní metody** dům, postava, strom

1.5 Výtvarné techniky a materiály v arteterapii

Výtvarných prostředků, materiálů je velká škála. Důležité je, aby vyhovovaly skupině, či jednotlivci a dokázaly vzbudit zájem s nimi pracovat, tvořit. Někdy je nutné klientovi nabídnout z terapeutických důvodů určitý druh materiálu, techniku. V literatuře je uvedeno

více dělení, která mají různá kritéria, jiná názvy kapitol, nicméně se techniky, prostředky a materiály víceméně shodují.

Podle Campbellové lze výtvarné materiály rozdělit na:

- Základní soupravu – barvy, štětce, houbičky, olejové pastely, suché křídové pastely, palety na míchání barev, uhly, rudky, lepící páska, nádoby na vodu
- Potřeby na modelování – modelovací hlína, samovytvrzující hmota, plastelína, dřevěné desky jako podložky, nástroje na modelování, modelovací těsto
- Materiál na koláž – staré časopisy, plakáty, noviny, bavlnky, nitě, provázky, staré fotografie, kousky látek, listy, větvičky..., lepidlo, štětce na lepidlo, nůžky
- Zbytkový materiál – netoxický odpadový materiál, špalíky, kovové předměty, nalezené předměty, kartónové trubky na papír. (J. Campbellová, 2000, 188-189)

Podle Šickové – Fabrici lze arteterapeutické materiály rozdělit na:

- Měkké – dvojdimenzionální: prstové barvy, vodové barvy, temperové barvy, olejové barvy, pastel a trojdimenzionální: hlína, písek, plastelína, modurit, drát
- Křehké - sklo
- Tvrdé – dvojdimenzionální: tužky, pastelky, trojdimenzionální: dřevo, kámen (Šicková – Fabrici, 2016, 227)

V odborné literatuře najdeme tyto techniky arteterapie:

- Malování (malba) – tempery, práškové barvy, akvarelové (vodové) barvy, prstové barvy, pastelové křídly, voskové křídly, barevné tužky
- Kresba – tužka, uhl, rudka, pastelky, fixy nepoužíváme, jen pokud by na nich klient trvá, není vidět přítlak, tloušťka linie
- Koláž – vystřihujeme, vytrháváme obrázky z novin, časopisů, můžeme doplnit i zbytkovým materiálem, přírodninami. Postupně je lepíme na papír, karton, pevnou látku.

Při této technice jde o vytvoření nového obrazu z obrázků nebo fotografií někoho jiného (Šicková – Fabrici, 2016, str. 231).

- Modelování – nejvhodnější materiál pro modelování je hlína. Je to přírodní materiál, nachází se v přírodě, je autentická. Dále používáme plastelínu, samotvrdnoucí hmotu, modurit.

V dnešní době existuje široká nabídka výtvarných prostředků. Ty se společně s metodou a materiálem aktivně účastní arteterapeutického procesu. Je důležité, aby arteterapeut zvolil výtvarné prostředky, materiál s ohledem na potřeby klienta. S větší důvěrou, pocitem bezpečí v terapeutickém vztahu se může vzbudit zájem vyzkoušet si nějaký jiný materiál, výtvarný prostředek.

2 ADAPTACE

Člověk se musí umět vyrovnat se změnami, které přináší proces stárnutí. Psychické změny spolu se změnami sociálními výrazně ztěžují člověku proces adaptovat se na nové prostředí.“ (Venglářová, 2007, str.16).

Člověk se v průběhu svého života adaptuje na různé situace, změny, na které se měl čas připravit, ale i na ty, které vznikly náhle. Slovo adaptace pochází z lat. Adaptatio = přizpůsobení. Je to vlastně schopnost vyrovnat se, přežít v daných podmínkách jak sociálních, tak přírodních. Čím více člověk stárne, potřebuje na adaptaci více času. Člověk ve stáří se musí vyrovnat změnám ve vlastním organismu, ale i změnám sociálního postavení, životního stylu, úmrtí blízkých lidí...

2.1 Definice adaptace

Lidský jedinec je v trvalé interakci se svým prostředím a musí se těmto podmínkám přizpůsobit, event.. je-li toho schopen, může toto prostředí změnit, aby jeho potřebám lépe vyhovovalo. Adaptace na vnější podmínky je procesem trvalé modifikace psychických vlastností a projevů. Vnější situace i kompetence jedince se mohou měnit a tuto změnu je třeba chápat jako podnět k hledání jiného, aktuálně účelnějšího způsobu reagování. Přiměřená adaptace neznamená jen dosažení přijatelného uspokojení vlastních potřeb, ale i schopnost snášet různá omezení a strádání, která však nesmí překročit určitou subjektivně danou hranici. K adaptačním poruchám dochází tehdy, jestliže všechny významnější potřeby jedince nemohou být uspokojeny v dostatečné míře a po dostatečně dlouhou dobu. Maladaptační projevy vznikají i tehdy, když se nepodaří dosáhnout souladu mezi potřebami jedince a podmínkami prostředí. Může jít o různé alternativy: např. úzkostný a přecitlivělý jedinec těžko může vyhovět i běžným požadavkům v zaměstnání či v rodině, na druhé straně mohou být podmínky života některých lidí takové, že by nevyhovovaly nikomu – pokud se např. stane obětí domácího násilí (Vágnerová M., 2008, str. 43-44).

Adaptaci můžeme dělit na **akomodaci**, kdy se člověk pasivně přizpůsobuje vzniklým změnám a **asimilaci**, kdy se jedinec aktivně přizpůsobuje. Schopnost adaptace je dána nám všem a umožňuje nám přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí, ale také přežít. Zvláštností adaptace člověka je to, že musí dosáhnout simultánní rovnováhy s podmínkami prostředí, dosáhnout harmonie ve vztahu „člověk-prostředí“, přizpůsobit se ostatním jednotlivcům, kteří se také snaží přizpůsobit životnímu prostředí a jeho obyvatelům. Protože

člověk je biosociálním systémem, měl by být problém adaptace analyzován podle tří úrovní: fyziologického, psychologického a sociálního (www.housepsych.com – Přizpůsobení).

Model Küblerové-Rossové je jeden z nejznámějších modelů adaptace, která má tyto fáze: **fáze popírání a izolace, fáze hněvu a zlosti, fáze smlouvání, fáze deprese, fáze akceptace smíření**. Kübler-Rossová původně aplikovala tyto fáze pouze u lidí trpících smrtelnou nemocí, později však i na jakýkoli druh tragické osobní ztráty (práce, příjmu, svobody) (Kübler-Ross, 2015, str. 51-127).

Můžeme říci, že adaptace se odehrává v určitých fázích, které mohou trvat různě dlouho. Adaptační proces je důležitý během celého života. Čím je člověk starší, tím hůře se adaptuje změněným podmínkám. Záleží také na tom, zda se jedná o adaptaci na náhlou změnu, nebo o na změnu, o které víme dopředu.

2.2 Adaptace na pobytová zařízení - Domov pro seniory

Pro starého člověka je změna přirozeného prostředí na prostředí institucionální významným mezníkem v jeho životě. Je doprovázena změnou životního stylu, a proto je toto období obtížné a náročné i na délku a způsob adaptace. Odchod do instituce je spojen se ztrátou autonomie a soukromí, upevňuje se pocit závislosti na druhé osobě. Některými jedinci je odchod do domova pro seniory chápán jako poslední fáze života, která předchází smrt. Období je doprovázeno změnou v oblasti prožívání, chování a kognitivní oblasti. Jedná se o specifický druh adaptace. Jedná se o specifický druh adaptace, znamená zásadní změnu životního stylu, návyků a stereotypu. Většina seniorů považuje odchod do domova pro seniory jako signál „blížícího se konce života“. Proto senioři neradi volí odchod do domova pro seniory a snaží se zůstat co nejdéle v domácím prostředí (Vágnerová 2007, s. 419,420).

Adaptaci ovlivňuje řada faktorů – interakce jedince s prostředím, rodinné vztahy, síť přátel, zdravotní stav jedince, ekonomická jistota, osobnost jedince. Hrozenská (2008) uvádí tři typy průběhu adaptace seniora na pobyt v Domově pro seniory:

- **Dobrá adaptace** se dle autorky vyznačuje aktivním zapojením seniora do každodenního dění v Domově ihned po nástupu do zařízení. Nedělá mu problém navazovat nové kontakty a se zájmem se seznamuje s prostředím.

- **Vyhovující typ adaptace** se značí tím, že nálada seniora je převážně pesimistická. Senior se nezúčastňuje společenských aktivit, výzvy personálu plní s nechutí a nezapojuje se ani do hovorů spolubydlících, pouze jim naslouchá.
- **Špatná adaptace** je typická tím, že je senior po nástupu do Domova apatický, depresivní a staví se negativně k novému prostředí. Všechny snahy o zapojení ho do nového kolektivu odmítá a stravu přijímá pouze s donucením.

(Hrozenská, 2008, str. 85)

2.3 Proces adaptace při dobrovolném přechodu do Domova pro seniory

Umístění do Domova pro seniory z vlastního rozhodnutí seniora, je vždy méně problémové. Senioři, kteří se pro pobyt v domově rozhodli sami, měli čas na změnu se připravit, rozloučit se svým dosavadním domovem, se adaptují snadněji. Při dobrovolném přechodu můžeme adaptaci rozdělit na fázi nejistoty a vytváření nového stereotypu a fázi adaptace přijetí nového životního stylu (Vágnerová, 2007, str. 422).

Fáze nejistoty a vytváření nového stereotypu – senior poznává nové obyvatele domova, pečující personál, seznamuje se s novým prostředím, chodem v domově, se kterým se snaží sžít. V této fázi je pro seniora vše neznámé, nové, srovnávají život v domově se životem, který prožíval ve svém původním domově. Je proto velmi důležité, aby první okamžiky, zážitky, zkušenosti s domovem byly co nejlepší, protože na základě prvních prožitků si klienti vytváří svoje budoucí postoje, názory.

Fáze adaptace a přijetí nového životního stylu – v této fázi se senior po určité době dokáže smířit se ztrátou původního domova, se změnou role, kterou ve svém dřívějším životě hrál a začíná si vytvářet nový životní řád. Po smíření s novou životní situací si klient vytvoří nový stereotyp, naváže nové vztahy s ostatními klienty a pracovníky. Přestože si na nový život dokáže zvyknout, neznamená to, že by senior dokázal přijmout život v domově jako svůj domov (Vágnerová, 2007, str. 423).

Adaptace při dobrovolném vstupu do Domova pro seniory probíhá snadněji. Bylo to rozhodnutí, které udělal klient sám. I tak potřebuje v průběhu adaptace podporu rodiny, pokud ji klient má a zejména podporu od celého pečujícího personálu.

2.4 Proces adaptace při nedobrovolném přechodu do Domova pro seniory

Hrozenková (2008) považuje za nedobrovolný přechod umístění seniora do domova, kdy je senior do domova umístěn i přes jeho nesouhlas, či souhlasí pod nátlakem svého okolí. Sám senior si totiž často neuvědomuje, že na běžné věci už nestačí, nezvládá základní péči sám o sebe, o své obydlí, často si nezvládá zajistit ani základní potřeby. Pokud tedy rodina ani za pomoci terénní sociální služby (pečovatelská služba) nemůže zajistit péči o seniora v jeho domácím prostředí, musí se uchýlit k řešení umístění příbuzného do domova pro seniory, a to i přes jistý nesouhlas dotyčného. Fáze tohoto procesu mají podobu jakési dětské separační úzkosti. Separační úzkost vzniká z důvodu, že starší a zdravotně limitovaný člověk, který nemusí mít nutně vytvořený náhled na vlastní nesoběstačnost a nezbytnost komplexní péče, je násilně odloučen od zdroje, který pro něj představuje jistotu, od bezpečí a zázemí svého domova. Dle Vágnerové (2007) má proces nedobrovolného přechodu tyto fáze:

Fáze odporu – pro tuto fázi jsou typické reakce spojené s výraznější odmítavostí, agresivitou či hostilitou vůči okolí. Poměrně častý je výskyt hledání si „oběti“ svých nálad mezi personálem i ostatními klienty domova. Je důležité si uvědomit, že uvedené reakce jsou spojeny s prvotními obavami a je třeba je chápat jako obranné reakce, kdy senior není schopen reagovat jinak. Jde o projevy pocitu frustrace a dalších negativních pocitů, které charakterizují aktuální situaci seniora. Negativní pocity, reakce mohou vyvrcholit až do nadávek, obviňování, popř. fyzických útoků.

Fáze zoufalství a apatie – do této fáze se klient dostává v době, kdy si uvědomuje, že jeho odpor nevede k žádnému efektu. Pro fázi je charakteristický útlum a nezájem. Senior rezignuje, ztrácí zájem o všechno kolem i o svůj život. Někteří klienti v této fázi setrvávají až do konce svého života. Nadměrný stres jako důsledek nepřizpůsobení se nové situaci může být i důvodem smrti klienta.

Fáze vytvoření si nové pozitivní vazby - do této fáze se nedostanou všichni senioři. Senior dokáže navázat vztahy, které mu pomohou vyrovnat s nově vzniklou situací. Může se jednat o jiného klienta, ale také například o pracovníka nebo zvíře. Tento pozitivní impuls dokáže seniora aktivovat k dalšímu životu.

(Vágnerová, 2007, str. 422,423)

Adaptace při nedobrovolném vstupu do Domova pro seniory je vždy mnohem náročnější jak pro klienta, tak pro rodinu, pečující personál. Přístup ke klientovi vyžaduje trpělivost, upřímnost, přijetí, poskytnutí bezpečí, nenálepkování a v žádném případě nesoudit a doporučovat, jak by se měl klient přizpůsobit. Při tomto vstupu klienta do domova je zapotřebí mnohem delší čas na adaptaci

2.5 Maladaptace

Maladaptace znamená nepřizpůsobení se novým životním podmínkám. Maladaptace je opakem adaptace. Jde o způsob chování, jímž se jedinec brání negativnímu prožívání. Chování může být přiměřené, nepřiměřené. Jak uvádí Peterková, jde o obranné mechanismy, kterými se člověk brání situaci, ve které se necítí dobře, nedokáže se zadaptovat.

Egocentrismus – slouží k upoutání pozornosti na vlastní osobu. U dětí se setkáváme s nápadným chováním – pláčem, křikem, u dospělých má projev skrytou formu – vyzývavé chování, oblečení. Dospělý si stěžuje na zdravotnický personál, pečující personál, na své okolí. **Identifikace** – ztotožnění se s osobností druhého jedince, znamená zvyšování si vlastní hodnoty pomocí napodobování jiné osoby s vysokou prestiží – jejího chování, hodnot a názorů. Může mít kladný význam (pokud došlo ke zlepšení, přebírání optimismu druhého), záporný význam (prebírání negativní postoj od druhého, který vede ke zhoršování stavu).

Racionalizace – ospravedlňuje své chování v situaci, kdy selhal. Odstraňuje tak nepříjemné emoce. Znamená vysvětlit něco neakceptovatelného, nepříjemného přijatelným způsobem.

Kompenzace – znamená něco nahrazovat. Jedinec vědomě, či nevědomě zakrývá své slabiny, frustrace, pocity méněcennosti či neschopnosti v jedné oblasti tím, že dosahuje (nebo usiluje o dosažení) uspokojení či dokonalosti v jiné oblasti. **Projekce** - jedná se o připisování vlastních nepříjemných vlastností nebo emocí druhým lidem. Např. vlastní averzi vůči někomu si vysvětlujeme tak, že dotyčný nás nemá rád. **Přemístění** – nepříjemné emoce jsou přesunuty k náhradnímu objektu, který nemá k vlastní příčině vztah. **Hostilita** - (z lat. hostilis, nepřátelský) je dlouhodobý emoční stav pacienta, dlouhodobý hněv, který se projevuje agresivním či nepřátelským jednáním vůči druhým lidem. Podstatným rysem je hněvivé odmítání druhých, vědomá touha a snaha uškodit. Za normální se považuje, vystupují-li obranné mechanismy občas v roli nárazníků – tedy že nám pomohou překonat počáteční nápor nepříjemností s tím, že po odeznění této intenzivní fáze se s problémem vyrovnáme zralým a plnohodnotným způsobem (Peterková, <https://www.psyx.cz/ego-obranné-mechanismy>).

Přechod do Domova pro seniory sebou nese vždy nějaké riziko, které se snižuje, pokud je vstup do zařízení dobrovolný, senior se mohl na odchod z domácího prostředí připravit, mohl se seznámit s Domovem, do kterého má nastoupit. Proto je proces adaptace odlišný při dobrovolném a nedobrovolném přechodu do Domova pro seniory.

3 SENIOR

V různé odborné literatuře se dočteme, že senior je starší člověk, ale také nejstarší a zpravidla vážený člen nějakého společenství. Jako jediným objektivním faktorem, při posuzování toho, kdo je senior, se stal kalendářní věk jedince. Kalendářní věk je relativně jednoduše statisticky zachytitelný. Odchod do důchodu může být mezníkem, který bychom mohli považovat za hranici zařazení mezi seniory. Co je ale více jisté, je to zejména období důležité pro každého jednotlivého člověka. Věk odchodu do důchodu se stále posouvá k vyšší hranici. Je to následek prodloužení délky života, zvýšeného počtu seniorů v populaci a tím také zvýšeným ekonomickým nákladům státu. Jako populace jsme zestárlí. Není to trend jen naší republiky, jde o celosvětový jev. Malíková (2020) uvádí, že o Evropě se hovoří jako o šedivějším kontinentu. Stárnutí populace, přibývání počtu starších lidí v ní, je důsledek, kdy medicína umožňuje prodloužit život mnoha lidem, kteří trpí různými nemocemi. Žijeme déle, ale bohužel se dlouhého věku nedožíváme vždy ve zdraví, v dobré kondici. Teprve v posledních letech se ale také mluví o kvalitě života, nejen o jeho délce. Každý člověk žije svůj život, svým způsobem.

Věk je považován za jednu ze základních charakteristik člověka. Světová zdravotnická organizace (WHO) vychází z 15letých věkových cyklů, které uvádí Malíková (2020) ve své knize Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb:

- 30 – 44 let dospělost
- 45 – 59 let střední věk (nebo také zralý věk)
- 60 – 74 let senescence (počínající, časná stáří)
- 75 – 89 let kmetství (neboli senium, vlastní stáří)
- 90 let a více patriarchum (dlouhověkost)

(Malíková, 2020, str. 14)

V současné době je hodně rozšířené a používané členění podle Mülpachra (2004):

- 65 – 74 let – mladí senioři (problematika penzionování, volného času, aktivit)
- 75 – 84 let – staří senioři (změna funkční zdatnosti, atypický průběh nemocí)
- 85 a více let – velmi staří senioři (problém soběstačnosti a zabezpečení)

(Mülpachr in Malíková, 2020, str. 14)

Mezníkem je v současné době odchod do důchodu, 65 let, který můžeme považovat za věk seniora. Je to také věková hranice, kdy člověk může nastoupit do Domova pro seniory. Existují výjimky, kdy do Domova pro seniory může nastoupit člověk mladšího věku.

3.1 Stárnutí a stáří

Každý člověk stárne, každý člověk prožívá svůj život po svém. Přesto lze vymezit změny, které jsou pro všechny totožné. Změny v oblasti tělesné, psychické, sociální. Jedná se o propojené systémy, kdy je nelze oddělit od sebe. V odborné literatuře existuje celá řada definic stáří. Stáří je další vývojová etapa lidského života, v které je hlavní důraz kladen na uchování pohybových dovedností a psychosociální rozvoj osobnosti (Klevetová, aj. 2008, str. 11). Malíková cituje Haškovcovou, která charakterizuje stáří jako přirozené období lidského života, vztahované k životnímu období dětství, mládí a době zralosti. Zdůrazňuje, že stáří není nemoc, ale přirozený proces změn, které trvají celý život, ale více zřetelné jsou až v pozdějším věku (Haškovcová in Malíková 2011, str. 5). Podle společných znaků byla reakce na stáří typologicky rozděleny do následujících pěti oblastí (Haškovcová, 1989, str. 114 – 116).

- **Konstruktivní přístup** - jde o ideální postoj, kdy jedinec akceptuje svoje stárnutí a všechny jeho projevy. Jedinec je optimistický, vstřícný, má smysl pro humor, radost ze života, udržuje dobré vztahy s rodinou, přáteli
- **Strategie závislosti** – je charakterizována vynucováním závislosti na okolí. Aby dosáhli svých cílů a byly splněny jejich představy o péči a pomoci okolí používají manipulativní techniky, citové vydírání. Svoje chování si umí omluvit, výmluvu umí pohotově obhájit.
- **Obranná strategie** – charakteristické je popírání své přibližující se stáří, nechut akceptovat svůj věk. Oddalují svůj odchod do důchodu, tím si udržet pracovní a společenské postavení, svoji soběstačnost. Oddalují řešení nové situace, popírají realitu, která vyplývá z životní etapy.
- **Strategie nepřátelství** – jednoznačně vyjadřuje nepřijetí role seniora. Většinou jsou to lidé, kteří neměli příliš mnoho spokojený život. Jsou plní křivd, vzteku, zklamání, vesměs negativních emocí. V tomto emočním stavu je takřka nemožné přijmout vše, co stáří přináší. Svoje nepřátelství projevují vůči všem ve svém okolí. Důležité je si uvědomit, že za touto maskou je zraněná duše, silná emoční bolest.

- **Strategie sebenávisti** – senior se zlobí sám na sebe, sám sobě nedokáže odpustit, protože ve svém životě nebyl úspěšný, spokojený.

Můžeme rozlišit sociální, biologické, psychické aspekty stárnutí.

Malíková (2020) říká, že o stáří, jeho přijetí a kvalitě rozhoduje z velké míry především člověk sám. Podle toho pak na prahu stáří stojí buď zralá osobnost, nebo „třtina větrem se klátící“. Předchozí etapy života byly prostorem, možností, šancí onou zralou osobností se stát.

Zestárneme všichni, staneme se seniorem. Jak budeme přijímat své stárnutí, jak se na stáří připravíme, záleží na každém člověku. Ideální by byl konstruktivní přístup, ale ne každý člověk se k němu dostane, přiblíží.

3.2 Domov pro seniory

Domov pro seniory je **sociální pobytová služba pro osoby se sníženou soběstačností**, zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby a péči nelze zajistit v domácím prostředí ani pomocí terénních sociálních služeb (pečovatelská služba, osobní asistence, tísňová péče) (zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách).

Jestliže se soběstačnost staršího člověka sníží natolik, že již není možné, aby žil sám ve své původní domácnosti a pomoc ze strany rodinných příslušníků je nedostačující nebo úplně chybí, přichází na řadu péče institucionální (Dvořáčková, 2013, str. 9).

Suchá (2019) uvádí, že **hlavním cílem těchto domovů je vytvořit jejich klientům příjemné a důstojné prostředí pro aktivní život ve stáří**, aby jim co nejvíce nahradil jejich domácí prostředí. Pracovníci domovů pro seniory podporují soběstačnost klientů, pomáhají jim zprostředkovat kontakt se společenským prostředím a obnovovat či upevňovat komunikaci s rodinou.

Sociální služba je poskytována v souladu se **zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a prováděcí vyhláškou č. 505/2006 Sb.**, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách a ve které jsou vymezeny základní činnosti k jednotlivým druhům sociálních služeb (Krutilová, aj. 2008, str. 25). Tyto služby jsou poskytovány za úplatu. Klient hradí úhradu za ubytování, stravu a za péči poskytovanou ve sjednaném rozsahu. Tyto skutečnosti jsou smluvně ošetřeny smlouvou, kterou spolu sepisuje klient, využívající sociální službu, a poskytovatel sociální služby.

V zákoně o sociálních službách č. 108/2006 Sb. a prováděcí vyhláškou č. 505/2006 Sb. jsou charakterizovány **základní činnosti poskytované v Domovech pro seniory**:

- Poskytnutí ubytování
- Poskytnutí stravy
- Pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- Sociálně terapeutické činnosti
- Aktivizační činnosti
- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

Ve 21. století Domovy pro seniory představují formu klasické institucionální péče, kdy uživatelé mohou využívat pod jednou střechou široké spektrum služeb, které jednotlivá zařízení nabízejí. Jsou to především nejrůznější formy **aktivizačních činností**, které zahrnují nabídky trávení volného času a zájmové aktivity. Poskytují **pomoc při nácviku a zlepšování motorických, psychických a sociálních dovedností**. Zajišťují náročnou **ošetřovatelskou a rehabilitační péči** o seniory a **hospicovou péči** (Matoušek, 2005, str. 179).

Když se zamyslíme nad slovem „Domov“, můžeme si pod tímto slovem představit každý tak trochu něco jiného. Obecně lze říci, že je to místo, kde se jedinec cítí bezpečně, je to místo, které poskytuje „teplo“, je o koho se opřít, necítí se opuštěný. Jedinec, který začne být klientem Domova, často tyto jistoty ztratí, je potřeba se adaptovat na nové podmínky, režim, nové obyvatele, na nové pečující osoby, popř. na dvoulůžkovém pokoji soužití s jiným klientem, přijmout pomoc od druhé osoby, uvědomit si úbytek fyzických, psychických funkcí. Víme, že každý z nás je individualita se svými kladnými i zápornými vlastnostmi a je důležité takto také ke každému klientovi přistupovat, znát jeho historii osobní, pracovní. Vzhledem k nedostatečnému počtu ošetřujícího personálu v současných domovech pro seniory je velmi obtížné tento individuální přístup zajistit.

4 KONFLIKT

Konflikt je střetnutí dvou odlišných názorů. Z médií se na nás valí válečné konflikty, konflikty mezi politiky, mezi stranami, zeměmi, svět je tvořen protiklady. Konflikt není o tom, kdo vyhraje, kdo bude vítěz a kdo poražený. Mezilidské vztahy jsou mnohem komplikovanější, nelze se na ně dívat černobílým viděním resp. vítěz nebo poražený. Před konflikty se neschováme ani doma, ani v zaměstnání.

4.1 Definice konfliktu

Slovo **konflikt** je **latinského původu – conflictus – srážka**. Toto slovo, které v češtině zdomácnělo, se skládá ze dvou částí: předpony *con-* a hlavní části jádra. Jádro slova konflikt odkazuje k slovesu *fligo, ere*. U zmíněného slovesa můžeme odlišit jeho základní, věcný, prvotní, konkrétní význam a jeho význam odvozený. Prvotní význam tohoto slovesa je: udeřit, uhodit. Odtud i podstatné jméno *flictus* – náraz, úder. Odvozený význam pak je „někoho něčím zasáhnout“. Předpona *con-* naznačuje, že jde o vzájemné střetnutí dvou účastníků, a ne o jednostrannou záležitost (Křivohlavý, 2008, str. 17).

Konflikt patří mezi běžné potíže, s nimiž se každý člověk v životě opakovaně setkává. Patogenním činitelem se stává teprve tehdy, když je skutečně závažný, trvá příliš dlouho, zahrnuje osobně významnou oblast a člověk jej není schopen řešit. Z psychopatologického hlediska mohou být významné vnitřní konflikty, které se odehrávají ve vědomí jedince. Vágnerová (2014) dále uvádí, že konflikty patří mezi denní mrzutosti. Obvykle ruší celkový pocit nepohody, ale nepředstavují závažnější zátěž (Vágnerová, 2014, str. 40).

V Psychologickém slovníku (2000) se uvádí, že konflikt znamená rozpor, spor, současné střetávání protichůdných tendencí.

Křivohlavý (2008) si pokládá otázku „Jsou konflikty tragédií?“ Jeho odpověď zní: „Nemusí být, naučíme-li se rozumět jim, předcházet jim a řešit je tvořivě, a ne bořivě“. Důležité je se pokusit zvládnout i prostor, který leží mezi jedincem a tím druhým (Křivohlavý, 2008, str. 11).

Pokud porovnáme jednotlivé definice, vyplývá z nich, že konflikt je běžnou záležitostí, pokud není příliš závažný a netrvá příliš dlouhou dobu. Každý člověk se s ním ve svém životě potkává, co je podstatné, je přístup k jeho řešení, rozpoznání.

4.2 Druhy konfliktů

Konflikty můžeme dělit:

- **Vnější**, leží-li podněty vně jedince
- **Vnitřní**, jde-li o odporující se pohnutky uvnitř jedince

Dále podle druhu tendencí na konflikty mezi:

- **Dvěma pozitivními pohnutkami**, apetencemi, kdy konflikt vzniká v situaci, ve které se nabízejí dva či více lákavé, avšak neslučitelné cíle
- **Dvěma negativními pohnutkami**, averzemi, kdy konflikt vzniká v situaci, ve které existuje výběr pouze mezi dvěma nepříznivými alternativami, volba pak padne na menší zlo
- **Negativní a pozitivní pohnutkou**, averzi a apetenci, kdy konflikt vzniká v situaci, ve které tentýž cíl přitahuje i odpuzuje

(Psychologický slovník, 2000, str. 268)

Zacharová (2007) píše o konfliktních situacích, kdy dochází ke střetu sil na cestě k cíli. Podle toho, zda konflikt nastává mezi vnějšími požadavky a vnitřními tendencemi jedince, hovoříme o vnějším konfliktu. Složitější je vnitřní konflikt, který se odehrává na úrovni nemocný – nemocný, resp. jedinec - jedinec.

Křivohlavý (2008) uvádí dva základní druhy konfliktů:

- **Intrapersonální konflikty** – jsou to vnitřní, osobní, individuální konflikty určité osoby, jedince. Jde o konflikt uvnitř – intra.
- **Interpersonální konflikty** – konflikty mezi dvěma lidmi. Jde o konflikt mezi – inter.

Podle počtu zúčastněných osob je konflikty možné rozdělit do čtyř tříd:

- I. **Intrapersonální konflikty** – vnitřní, osobní konflikty jedné osoby
- II. **Interpersonální konflikty** – konflikty mezi dvěma lidmi
- III. **Skupinové konflikty** – konflikty, které existují uvnitř dané skupiny lidí
- IV. **Meziskupinové konflikty** – konflikty mezi dvěma skupinami lidí

(Křivohlavý, 2008, str. 20)

Podíváme-li se na rozdělení konfliktů, můžeme říci, základním rozdělením je na rozdělení na vnitřní a vnější konflikty, resp. intrapersonální či interpersonální konflikty. Konflikty jsou součástí našich životů. S lidmi se setkáváme v osobním, pracovním prostoru, setkáváme se sami se sebou. Důležité je před konflikty neutíkat, protože nás stejně dříve, nebo později doženou, je mnohem lepší je řešit, nehledat viníka, předcházet jim.

5 CÍLE, HYPOTÉZY, TECHNIKY, METODY

Hlavní cíl: zmírnit konfliktní situaci v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory

Vedlejší cíl: zlepšení aktuálního stavu (pocitu) klienta, umožnit navázání nových sociálních kontaktů a tím snížení pocitu osamění, relaxace

Hypotéza: arteterapie zmírňuje konfliktní situaci v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory

Metody: Ke splnění cílů a k potvrzení či vyvrácení hypotézy byly použity arteterapeutické projektivní metody na začátku a na konci arteterapeutických setkávání a použití vlastních arteterapeutických cvičení, díky kterým, jsem mohla potvrdit, zda se zmírní konfliktní situace v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory. Dále jsem použila anamnézu (osobní, pracovní, sociální) jednotlivých klientů, pozorování, rozhovor s jednotlivými klienty a s ošetřujícím personálem.

Praktická část

Pro praktickou část jsem si zvolila kvalitativní výzkum. Zvolila jsem si formu individuální s dvěma klienty. Setkávání probíhalo s každým klientem individuálně, jednou týdně. Před zahájením arteterapeutické práce byly udělány tyto kroky:

- Seznámení s klienty, jejich oslovení a nabídka arteterapeutických setkání
- Výběru vhodného místa pro setkávání
- Vypracování anamnézy jednotlivých klientů
- Vymezení konfliktní situace mezi klienty
- Návrh a realizace jednotlivých arteterapeutických cvičení
- Konzultace s vedoucím práce

Cílem absolventské práce je zjistit, zda arteterapie pomáhá zmírnit konfliktní situaci v závislosti na míře adaptace klienta v domově pro seniory.

Seznámení s klienty, jejich oslovení a nabídka arteterapeutických setkání: Janu a Zdeňka jsem oslovila po konzultaci s ošetřujícím personálem, který mě upozornil na změnu v chování mezi Janou a Zdeňkem. Také, zejména samotná klientka, za mnou často přicházela do kanceláře a stěžovala si na Zdeňka, že s ní nemluví a ona neví proč, co se stalo, byla často plačtivá. Oběma jsem nabídla možnost arteterapeutických setkávání, domluvila jsem si individuální úvodní schůzku, abychom si společně domluvili čas a místo setkávání, stanovili cíle arteterapeutického procesu, pravidla, podepsali souhlas se zpracováním osobních údajů v absolventské práci.

Výběr vhodného místa k setkávání: zvolila jsem klubovnu v přízemí, která splňovala moje požadavky na arteterapeutická setkání a cvičení. V klubovně byl dostatek prostoru pro klienty s kompenzační pomůckou (nízké chodítko), velká pracovní plocha, dostatek klidu na arteterapeutickou práci, v místnosti byl k dispozici také přístup k vodě, umyvadlo.

6 ARTETERAPEUTICKÁ SETKÁNÍ

6.1 Anamnéza

Anamnéza byla vypracována na základě rozhovorů s klienty arteterapeutických setkání, s ošetřujícím personálem (se zdravotním personálem, s pracovníky v přímé ošetrovatelské péči), s rodinou a také dle zdravotní a sociální dokumentace (sociální šetření před nástupem do domova pro seniory).

6.1.1 Klient Zdeněk (88 let)

Klient Zdeněk se narodil jako první syn, narodil se v nemocnici v Českých Budějovicích. Svého biologického otce nikdy nepoznal. Matka se provdala, když bylo Zdeňkovi 6 let, o rok později se mu narodil bratr Jaromír. S otčím si nerozuměl. Manželství matky se rozpadlo, když bylo klientovi 10 let, otčím se odstěhoval, již ho nikdy neviděl. Když bylo klientovi 11 let, odešla jeho matka s mladším bratrem na Moravu, kde se starala 2 roky o svoji sestru. Zdeňka nechala v péči babičky (matka matky).

Zdeněk absolvoval základní školu, rád vzpomíná na svoji třídní učitelku. Chtěl jít dále studovat na gymnázium, bohužel z finančních důvodů rodiny nemohl, začal studovat na učilišti – obor zedník. Po absolvování učiliště byl zaměstnán v Československých stavebních závodech (od roku 1990 Pozemní stavby) jako zedník, kde dostal možnost vystudovat stavební průmyslovku obor pozemní stavitelství, kdy jeden týden chodil do školy, druhý týden pracoval. Povýšil a pracoval potom jako stavbyvedoucí. Za zlomový rok považuje ve svém životě rok 1969, kdy nesouhlasil se vstupem ruských vojsk, byl vyloučen ze strany a byl přeřazen do funkce dispečera. Toto období hodnotí jako celkovou ztrátu chuti do života. V roce 1990 opět začal pracovat jako stavbyvedoucí. Zdeněk pracoval až do svých 75 let.

Když bylo Zdeňkovi 21 let, oženil se se stejně starou Evou. Její rodiče byli vysokoškolsky vzdělaní lidé, otec manželky by veterinárním lékařem, matka byla rehabilitační lékařkou. Otec manželky emigroval do zahraničí. Chtěl, aby se Zdeněk s Evou přestěhovali za ním. Nikdy k tomu nedošlo, Zdeněk by rád emigroval, ale Eva se chtěla postarat o svoji matku. Klientovo manželství zůstalo bezdětné. Sám hodnotí manželství jako volné: „Já si dělal, co chtěl, manželka se starala o svoji matku, jen na dovolenou, jednou ročně, do Itálie jsme jezdili společně.“ V březnu to byly dva roky, kdy Zdeněk ovdověl.

V současné době je rok a půl klientem domova pro seniory, do kterého nastoupil z vlastní vůle. Je mobilní pomocí nízkého chodítka, snaží se být soběstačný, co může, udělá si sám. Potřebuje připravit stravu, pomoci s úklidem svého pokoje.

6.1.2 Klientka Jana (87 let)

Klientka Jana se narodila doma, v Kutné Hoře v roce 1935. Byla čtvrtým potomkem z prvního manželství matky. V tomto manželství se narodil ještě její bratr Vladimír, který byl o 9 let starší, dvojčata bratři Jan a Zdeněk, kteří byli mladší o 4 roky. Když bylo klientce 8 let, zemřel jí otec na tuberkulózu. Matka se znovu provdala. Manžel matky byl o 20 let starší. Jana měla díky druhému manželství matky ještě o 6 let mladšího bratra Františka a o 10 let mladšího bratra Miroslava, který ve svých 28 letech spáchal sebevraždu. Matka klientky se jmenovala Zdeňka, otec Jan byl adoptovaný jeho prarodiči. Matku vychovávali prarodiče, její rodiče se vydali do Ameriky a již se nikdy do Čech nevrátili. Otec klientky Jan byl vyučený knihař, vázal knihy a prodával je, měl obchod. Matka klientky Zdeňka byla ženou v domácnosti. Oba rodiče klientky neměli sourozence. Matky bratr zemřel hned po narození.

Klientka dle svých slov měla mnohem lepší vztah se svým otcem, matka byla přísná, klientka měla údajně dle svých slov nejmenší postavení doma. Matka vždy uznávala pouze syny, ty pro ni byli důležití. Klientku chtěla dát k adopci. Klientka často utíkala ke své babičce (od otce), se kterou měla krásný vztah, „ta mě měla ráda, víte. Cítila jsem se s ní dobře.“

Klientka vystudovala základní devítiletou školu v rodném městě. Jana byla velmi nemocná, trpěla častými zlomeninami. V 10 letech u ní bylo objeveno měknutí kostí, strávila 1 rok v sádrovém krunýři. V době války byl jejich dům, ve kterém žili rozbombardovaný. Různě stěhovali ke známým, vzájemně si pomáhali. Po skončení války se přestěhovali do pohraničí, konkrétně do Ústí nad Labem. Zde také vystudovala učební obor kuchař číšník a nastoupila do zaměstnání, pracovala jako kuchařka v hotelu. Dálkově si při zaměstnání dodělala střední ekonomickou školu.

Ve svých 18 letech se poprvé provdala za Jaroslava, který byl o 20 let starší. S ním měla dvě děti, syna Jaroslava a dceru Olgu, která v 7 měsících zemřela. Po druhé se provdala za Jaromíra. Z tohoto manželství se narodil syn Jaromír. Druhé manželství bylo ukončeno rozvodem. Klientka se přestěhovala do jižních Čech, kde se seznámila se svým třetím manželem, Karlem, se kterým byla celých 30 let. Manžel klientky zemřel na rakovinu, když bylo Janě 68 let. Toto manželství hodnotí klientka za krásné, naplněné. Po svém biologickém

otci zdědila lásku k hudbě a zpěvu, sama se naučila hrát na několik hudebních nástrojů, nejraději měla klavír a tahací harmoniku. Karel byl velký muzikant, společně tvořili dvojici, která hrála a zpívala na svatbách, zábavách.

Klientka vystřídala několik zaměstnání v oblasti gastronomie. Z jejího pohledu pro ni bylo nejkrásnější pracovní období, kdy vlastnila společně s manželem (Karlem) vlastní hospodu. To trvalo celých 20 let. Jana má za sebou řadu operací. Také prodělala lehkou cévní mozkovou příhodu.

V současné době je rok a půl klientkou domova pro seniory, do kterého nastoupila z vlastního rozhodnutí. Je mobilní pomocí nízkého chodítka, snaží se být soběstačná, co může, udělá si sama. Potřebuje zejména slovní podporu od ošetřujícího personálu, jeho doprovod k lékaři, připravit a upravit stravu, pomoci s úklidem svého pokoje.

6.2 Konfliktní situace

Jana a Zdeněk nastoupili do domova pro seniory z nemocnice, z oddělení následné péče, před rokem a půl, v prosinci. Svoje pokoje v domově mají vedle sebe, oba bydlí na jednolůžkovém pokoji s balkonem s vlastním sociálním zařízením. Od začátku svého pobytu v domově komunikovali, chodili společně do zahrady domova, na procházky kolem zařízení. Oba se vzájemně na pokojích navštěvovali. Zdeněk se paní Janě začal postupně vyhýbat, přestal s Janou komunikovat, přestal ji zdravit, nevycházel ani ze svého pokoje, pokud to nebylo nezbytně nutné. Zdeněk měl pocit, že Jana ho chce mít pro sebe, začala mu plánovat den, kdy jak kam půjdou, s kým si bude povídat. To se Zdeňkovi nelíbilo, zvýšeným hlasem na chodbě zdůrazňoval, ať ho nechá na pokoji.

6.3 Jednotlivá setkání

Jednotlivá setkání probíhala 1 x týdně na klubovně v přízemí od 15:30 do 17:00 hodin. V úterý probíhala arteterapeutická setkání se Zdeňkem, ve středu s Janou. Struktura jednotlivých setkání: přivítání, zahřívací cvičení, hlavní činnost, reflexe. Na konci každého setkání dostávají pozvánku s termínem na další týden.

Krátkodobý cíl: uvolnění napětí, prožívat tady a teď, vzpomínání na pozitivní okamžiky

Střednědobý cíl: zmírnění konfliktní situace

Dlouhodobý cíl: zvýšení sebevědomí, přijetí úbytku fyzických i duševních schopností

6.3.1 První setkání – „Volné téma“

Téma: Volné téma (popis viz. kapitola 1.4, str. 7), příloha č. 1)

Cíl: uvolnění napětí, navázání komunikace a vztahu s klientem

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: seznámení s výtvarnými prostředky, klienti vytváří různé čáry, obrazce na papír. Cílem je uvolnění napětí, příprava na hlavní práci, uvolnění ruky, přidáváme jemné cvičení s prsty na rukou, krouživé pohyby zápěstím.

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: přichází s pomocí nízkého chodítka o několik minut později, omlouvá se za pozdní příchod, špatně odhadl čas a vzdálenost z pokoje na klubovnu. Zdeněk je upravený, v dobré náladě. Zdeněk dostává za úkol namalovat, nakreslit cokoli, co ho napadne. Zpočátku je klient nejistý, neví, co by vytvořil. Vybral si čtvrtku formát A4 a suché pastelky. Po delším přemýšlení začíná malovat barevné pruhy, velmi pečlivě, plně se soustředí. Barvy vybírá v pořadí - tmavě modrou, světle modrou, zelenou, žlutou, šedou, oranžovou a růžovou. **Zdeněk** namaloval šikmé pruhy, modrou barvu vnímá jako pozitivní – znamená pro něj nebe, zelená barva život, žlutá barva slunce, které znamená energii, teplo, oranžová také energii, růžová lásku. Šedá barva vyjadřuje špatné období. Celý život hodnotí klient jako krásný, ale od té doby, co zemřela před dvěma lety žena, se cítí sám, nemá životní perspektivu. V namalovaném obrázku převládají pro klienta pozitivní barvy.

Jana: přichází o 10 minut dříve, než je stanoven začátek, nechtěla přijít pozdě, ze svého pokoje vyšla raději dříve. Klientka je upravená, je na ní vidět nervozita, nejistý úsměv. Jana dostává za úkol namalovat, nakreslit cokoli, co jí napadne. Jana maskuje svoji nejistotu podivným smíchem, opakovaným sdělováním, že nic neumí, neví, co má namalovat. Jana potřebuje povzbuzení. Vezme pastelku, chce začít, váhá. Po několika minutách namaluje velmi rychle pastelkami na čtvrtku formát A4 obrázek dvou lidí u stromu, v trávě. **Jana** namalovala sebe a muže, kterého by si do svého života přála. Cítí se sama, chybí ji popovídání, pohlázení. Na obrázku jsou oba dva partneři šťastní, spokojeni. Má ráda hnědou barvu, která pro ni znamená zem, stát nohama na zemi, žlutou barvu, která pro ni znamená

energii a zelenou barvu, která pro ni znamená život. Malovala rychle, aby to měla za sebou. Činnosti, v kterých si je nejistá, má tendence udělat co nejrychleji, nejraději by je nedělala vůbec.

Reflexe: Mým cílem bylo navázání komunikace a vztahu s klientem, seznámit se pomocí tvorby více s klienty. Oba dva byli zpočátku nejistí, Jana mnohem více. Během tvoření se napětí zmírnilo. Zdeněk by se rád vyrovnal s odchodem manželky, Jana by ráda partnera, s kterým by mohla sdílet společné chvíle. V obrázcích převažovali pozitivní barvy klientů. Cíle setkání se naplnily, došlo k uvolnění napětí, byla navázána komunikace.

6.3.2 Druhé setkání – „Dům“

Téma: Dům (popis viz. kapitola 1.3.1, str. 6, příloha č. 2)

Cíl: uvolnění, být tady a teď, projekce vlastního „já“ do diagnostické kresby domu

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: krátká meditace se zavřenýma očima, uvědomění si jednotlivých částí těla, po otevření očí ještě uvolňujeme zápěstí ruky, prsty na rukou

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Klient přichází včas, svižným tempem, upravený, usměvavý, je rád, že přišel přesně. Klient volí formát na šířku. Chvíli přemýšlí, jak dům namaluje, prohlíží si prázdný papír, prohlíží si pastelky. Dům umísťuje více vlevo směrem nahoru, horní část domu se nevejde na papír. Volí světle modrou pastelku, nejdříve kreslí obrys domu, střechu, postupně doplňuje štít domu, okna, dveře, pak domalovává spodní část domu, dům stojí ve výšce. Okolí domu zůstává prázdné.

Jana: přichází o 10 minut dříve, upravená, usměvavá. Klientka volí formát na šířku. Chvíli si ho prohlíží, pozoruje mě, pak zase papír. Pak si vybírá hnědou pastelku a nakreslí dům, který je umístěn zcela v dolní čtvrtině plochy. Nejdříve kreslí obrys domu, schody, domalovává okna, dveře a nakonec komín. Maluje opět co nejrychleji. Okolí domu zůstává prázdné.

Reflexe: Na druhém setkání dostali klienti za úkol nakreslit dům. Cílem bylo zjistit pocity a postoje klienta k sobě samému a ke světu. **Zdeněk** nakreslil dům velmi tenče, slabě, použil

na vše světle modrou pastelku. Dům je opuštěný, smutný, potřeboval by opravit. Tak se cítí i klient. Dům dle klienta není pevný, možná má pevné základy, ale jinak je chatrný. Okna domu vypovídají, že je klient více uzavřený, nezajímá se příliš o to, co se děje venku. Dle umístění domu lze usuzovat na řešení minulosti, vztahu k matce, zájem o spirituální potřeby. Klient si uvědomuje, že si na sebe klade nároky, které již vzhledem ke svému současnému zdravotnímu stavu nemůže splnit (dům se nevešel na papír). **Jana** nakreslila svůj dům vlevo dole na ploše papíru, zvolila hnědou barvu. Dle umístění domu lze usuzovat, že klientka řeší svojí minulost, vztah k matce. Dům je dle klientky určen k demolici, nebo ke koupi, aby ho někdo opravil. Dle klientky o dům nikdo nemá zájem, cítí se opuštěný. Tak se cítí i klientka. Klientka se zajímá o dění kolem sebe, je ráda v kolektivu, svoje přátele si vybírá, v současné době si ale s nikým v domově nerozumí. Kouř z komína vyjadřuje její přání cítit se v domově jako doma.

Oba klienti projektovali svoje já do „domu“, cíl setkání byl splněn.

6.3.3 Třetí setkání – „Postava“

Téma: Postava (popis viz. kapitola 1.3.1, str. 6, příloha č. 3)

Cíl: projekce svého „já“ do postavy, vyjádření vztahu k druhému pohlaví

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: malá rozcvička a proklepání svých horních a dolních končetin, zazpívání lidové písničky

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Klient přichází o pět minut dříve, je opět upravený, usměvavý, těšil se na setkání, jen vyjadřuje obavy, co bude kreslit. Po zadání se směje, postavu nikdy nemaloval rád, ale pokusí se. Jako první postavu kreslí muže, černou pastelkou, velmi slabé linky, muž se opírá o hůlku. Je mu 30 let. U druhé postavy dlouho váhá, rozmýšlí. Nakonec bere červenou pastelku a nakreslí ženu. Druhou postavou je žena. Je jí 18 let.

Jana: Klientka přichází o 10 minut dříve, sedí za stolem, když přicházím. Ptá se, jaký čaj si dáme dnes. Má obavy, co bude mít dnes za úkol. Po zadání úkolu, dává ruce na oči, sděluje, že to nezvládne, směje se, ptá se, zda to myslím vážně. První postavu nakreslí sebe, použila

žlutou, zelenou, hnědou a modrou barvu. Postavě je 75 let. Druhá postava je muž, je mu 68 let a je to Kája (zemřelý manžel klientky).

Reflexe: Na třetím setkání dostali klienti za úkol nakreslit postavu. Zdeněk i Jana jako první namalovali sebe. **Postava Zdeňka** je mladá, ale tělo má zestárlé, potřebuje se opřít o hůlku (klient používá k chůzi nízké chodítko). Obličej klienta je vyděšený, klient má strach, jak to bude dál. Držení těla je vratké, má pocit, že ho jeho nohy neunesou. Prsty jsou znázorněné čarami. Černá barva pro něj znamená eleganci, rád chodil oblékán do černé barvy. Postava druhého pohlaví je nakreslená červenou barvou. Na ploše papíru umístěná v levé dolní polovině. Klient by se rád vrátil do mladých let, kdy se cítil potřebný, soběstačný. Klient měl vždy k druhému pohlaví komplikovaný vztah, cítil se nad ním nadřazený. Oproti mužské postavě je ženská postava výrazně menší, méně výrazná. **Postava Jany** je namalovaná barevně. Postava se usmívá, cítí se dobře, má stabilní postoj. Ruce jsou zakončené krátkými čarami, klientka vysvětluje, že neumí kreslit ruce. Postava Jany je umístěná v levé polovině plochy papíru uprostřed. Postava druhého pohlaví je nakreslena také barevně. Znázorňuje zemřelého manžela. Postava muže je mnohem menší, umístěná v levém horním rohu plochy papíru. Uvědomuje si, že je to minulost, Karel již nežije, i když by ho moc ráda měla zpátky. Denně na něj vzpomíná.

6.3.4 Čtvrté setkání – „Strom“

Téma: Strom (popis viz. kapitola 1.3.1, str. 6, příloha č. 4)

Cíl: projekce svého „já“ do stromu, poznávání sebe, svých pocitů

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: rozcvička horních končetin, proklepávání horních a dolních končetin, uvědomění si svého těla, zaspívání lidové písničky

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Klient přichází přesně na čas, usmívá se, upravený, v dobré náladě. Těší se na čaj, který si vybere. Již nemá takové obavy, co bude kreslit, ale trochu se strach má. Po zadání úkolu přemýšlí. Klient volí formát na šířku. Kreslí velmi tence, strom je malý, není téměř vidět. Je umístěn mírně vlevo, je to bříza, období jaro.

Jana: Klientka přichází o 10 minut později. Omlouvá se, měla potíže s přivoláním výtahu. Klientka je upravená, usměvavá, na setkání se těšila, na kreslení moc ne, protože podle sebe kreslit neumí. Klientka po zadání úkolu neváhá, stromy má ráda, volí formát na výšku. Kreslí nejdříve kmen, jednoduché větve, malé drobné lístky, jedna větev směřující doprava je výraznější. Kmen je široký, vyplněný čarami. Je to dub, v jarním období. Nad stromem létají ptáci. Strom je umístěný v levém horním rohu. Strom opět nakreslí velmi rychle.

Reflexe: Na čtvrtém setkání dostali klienti za úkol namalovat strom. **Zdeněk** zvolil formát na šířku, **Jana** na výšku. **Strom Zdeňka** je jeho vyjádřením, jak se dnes cítí. Strom je tenký, slabý, nevýrazný, umístěný mírně vlevo na ploše papíru. Neodolal by většímu větru. Namaloval břízu, která má svěšené větve, klient se cítí unavený, vyčerpaný, ušlápnutý, to u sebe nezná, jen uprostřed na vrcholu jsou drobné větvičky, které směřují vzhůru. Bříza je skromná, užitečná, je ale na samotě, cítí se opuštěná. Bříza stojí u potoka a zdrojem obživy je pro klienta je v současné době víra v boha. Je jaro, klient má rád toto období, kdy se vše začíná probouzet k životu. **Strom Jany** je umístěný v levé horní čtvrtině plochy papíru. Má výrazný kmen s několika větvemi. Jedná se o dub, který ale moc dobře nežije, je už takový starý, opuštěný, nemá moc síly dál růst, roste někde na samotě, nikde kolem není žádný další strom. Jenom jedna větev, která směřuje směrem doprava, vypadá živěji, než ostatní. Zdrojem obživy je pro klientku také víra v boha a být mezi ostatními klienty. Na základě cvičení a zejména projektivních metod dům, postava, strom sestavují další arteterapeutická cvičení, která budou zaměřena na vnímání sebe, svého těla, porozumění svým pocitům, na vzpomínky pozitivních okamžiků, rozvoji představivosti, zaměření se na přítomný okamžik.

6.3.5 Páté setkání – „Čmáranice“

Téma: Čmáranice (popis viz. kapitola 1.4, str. 7/8, příloha č.5)

Cíl: uvolnění napětí, navázání komunikace s terapeutem

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: krátká meditace s uvědomováním svého těla, pohlazení tváře třením zahřátými dlaněmi

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Klient přichází včas, upravený, usměvavý, dokonce se těší, co dostane za úkol. Chválí si meditační cvičení. Po zadání úkolu si pokládá čtvrtku na šířku, vybírá si modrou pastelku a začíná kreslit různé čáry, spirály, otazníky. Začíná v rozích a pak postupně dotváří směrem do středu.

Jana: Klientka je v klubovně o 10 minut dříve, upravená, v dobré náladě. Chválí si meditační cvičení, nejvíce se jí líbilo zahřátí obličeje dlaněmi. Po zadání úkolu si pokládá čtvrtku na šířku, vybírá si žlutou a oranžovou pastelku a vytváří na čtvrtce čáry, kolečka. Začíná z levého dolního rohu do pravého a vrací se zpět do levého dolního rohu.

Reflexe: Na pátém setkání dostali klienti za úkol počmárat papír. Oba dva nedokázali počmárat papír tak, aby nebyl vidět podklad, kreslili konkrétní čáry, kolečka, znaky. Zdeněk použil modrou pastelkou, modrá znamená pro Zdeňka nebe, život. Jana použila žlutou a oranžovou, které pro ni znamenají slunce, teplo. Zadání pochopili, ale nevěděli si rady se začmáráním. Nedokázali se uvolnit, dovolit si čmárat jen tak, dovolit si prožít ten klid, který v životě moc neměli.

6.3.6 Šesté setkání – „Čáry a obrazce“

Téma: Čáry a obrazce (popis viz. kapitola 1.4, str. 8, příloha č. 6)

Cíl: podpora soustředění na tady a teď, podpora uvolnění, téma hranic

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: krátké protažení, procvičení rukou, z přírodnin vybrat, co vyjadřuje, jak se dneska cítím

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Přichází z několika minutovým zpožděním, omlouvá se, vracel se na pokoj ještě pro brýle. Klient je jak pokaždé upravený, v dobré náladě. Z nabízených přírodnin si vybírá šišku. Připomíná mu manželku, která je ráda sbírala. Zadaného úkolu se ujímá zodpovědně, vybírá si na rýsování růžovou fixu. Pečlivě rýsuje jednotlivé čáry. Následně vodovkami vybarvuje jednotlivé vzniklé plochy. Začíná modrou, pokračuje žlutou, oranžovou, zelenou, hnědou, červenou, černou. Všechny barvy, které si vybral, jsou klientem vnímány jako pozitivní.

Jana: Přichází jako pokaždé o 10 minut dříve, sedí za stolem, připravena. Z přírodnin si vybrala kopretinu, kterou měla jako svatební květinu. S kopretinou má klientka společnou

vlastnost – houževnatost, výdrž. |Zadaný úkol začala plnit hned, vybrala si na rýsování modrou fixu. Následně vodovkami vybarvuje jednotlivé vzniklé plochy. Začíná žlutou, pokračuje modrou, zelenou, oranžovou, béžovou, červenou.

Reflexe: Čáry vnímali jako hranice, jednotlivé barevné plochy jako různorodost ve svých životech. Zdeněk ani Jana nemají rádi konflikty. Raději vždy ustoupí. Zdeněk hranice v práci měl jasně dané, v současné době neví, má pocit, že je ztratil, ale nikdy nad tím nepřemýšlel. Jana své hranice brání, až když má pocit, že je zatlačena do kouta. Ale, kde je má, vlastně neví, vždycky vyhověla těm ostatním. Že by narušovala hranice druhým, si nepřipouští. Ani v konfliktu se Zdeňkem nechápe, že by něco porušila.

6.3.7 Sedmé setkání – „Razítkování“

Téma: Razítkování (popis viz. kapitola 1.4, str. 8, příloha č. 7)

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Cíl: uvolnění napětí, rozvíjení představivosti

Rozehrívací cvičení: Rozehrívací cvičení: krátké protažení, procvičení rukou, z přírodnin vybrat, co vyjadřuje, jak se dneska cítím

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Klient přichází včas, upravený, usměvavý, těší se, co bude tvořit. Z nabízených přírodnin si vybírá kamínek, který mu připomíná manželku a jejich dovolené u moře. Ze zadaného úkolu je nadšený, trhání a zmuchlání papíru si užívá. Zmuchlaný papír namáčí do barev, nejdříve namáčí do modré, pak do zelené, černé, červené, hnědé a oranžové a postupně zaplňuje plochu obtiskováním. Nemá rád, když je razítko rozmazané. Má rád čisté tvary. Pak se zamýšlí nad tím, co v obtiskách vidí.

Jana: Přichází jako pokaždé o 10 minut dříve, sedí za stolem, připravena k práci. Usměvavá, těšila se na naše setkání. Z nabízených přírodnin si vybírá rozkvetlou větev s červenými květy. Cítí se dobře, má pocit, že rozkvétá. Ze zadaného úkolu je nadšená, nemusí kreslit nic konkrétního. Vzpomíná, že je to jako za mlada, kdy razítkovali ve škole pomocí brambor. Trhání papíru a jeho mačkání si užívá, první namáčí do žluté barvy, pak zelené, modré a oranžové. Klientka potřebuje podporu, má strach, že něco udělá špatně. Nevadí ji rozmazané fleky. Baví ji, co může v obtiskách najít, různě otáčí papír.

Reflexe: Oba klienti byli při práci spokojeni, zcela ponořeni do činnosti. Při zkoumání, co v obtiskách vidí, se plně soustředili a napadaly je často shodné věci. Např. divočina, zvířata. Jana viděla holčičku, která se bála spadnout, tak jako klientka. Zdeňkovi se nejvíc líbila příroda, která má svoje pravidla. Tak vnímá i svůj život v domově. Klienti se u cvičení uvolnili, projevíli svoji představivost. Cíle setkání se naplnily.

6.3.8 Osmé setkání – „Já jako pohádková bytost“

Téma: Já jako pohádková bytost (popis viz. kapitola 1.4, str. 8/9, příloha č. 8)

Cíl: uvolnění napětí, sebevyjádření

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehrávací cvičení: Klienti si vybrali shodně meditační cvičení, měli potřebu se uklidnit. Pak si přáli zazpívat písničku, Zdeňk „K Budějicům cesta“, Jana „To ta Helpa“.

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeňk: Klient po telefonické domluvě přichází o půl hodiny dříve, měl neohlášenou návštěvu bratra. Přichází svižně, trochu rozladěn po rozhovoru s bratrem. Po zadání úkolu, vyjádřit sebe jako pohádkovou bytost, si vzpomíná na knihu „králíčkové ze slunné stráňky, kterou měl rád, četla mu ji babička a pak si ji četl sám. Pro své tvoření si poprvé vybral plastelínu. Pohádky má rád, protože končí dobře, vzbuzují naději. Klient vytvořil Červenou Karkulku, nejvíce ho překvapilo, jak vypadá. Dle klienta je pochroumaná, jako on, potřebovala by vyměnit nohy. Společně mají s Karkulkou pracovitost, důvěru k babičce, odvahu.

Jana: Klientka přichází přesně v daný čas, působí unaveně. Po zadání úkolu, vyjádřit sebe jako pohádkovou bytost, vzpomene na babičku, která jí pohádky vyprávěla. Má ráda pohádky, kde hrají skuteční lidé. Líbí se jí na pohádkách, že dobře dopadnou. Pro své tvoření si také vybrala plastelínu. Vytvořila princeznu a k ní dodělává prince. Dle klientky jim chybí domov, ale je to pohádka, domov najdou. Sama potřebuje někoho, komu by se mohla svěřit, myslela si, že se Zdeňkem jí vyjde vztah. Království, ve kterém žijí její princ a princezna „Království lásky a uvidíme, jak to s nimi bude dál“, vlastně by žili až do smrti šťastně, jako klientka a její manžel Karel.

Reflexe: Oba dva klienti měli hezký vztah s babičkou. Pohádky mají rádi, protože dobře dopadnou. Věří, že i oni budou v domově více šťastní. Zdeňka nejvíce trápí jeho tělesné

zdraví, Janu nejvíce trápí, že nemá partnera. Klienti tvořili s nadšením, vybrali si oba plastelínu, došlo k uvolnění napětí, k sebevyjádření.

6.3.9 Deváté setkání – „Rostlina, nápoj, zvíře“

Téma: Rostlina, nápoj, zvíře (popis viz. kapitola 1.4, str. 9, příloha č. 9)

Cíl: rozvoj představivosti, rostlina - jak se člověk cítí, nápoj - jak se chce společensky jevit, zvíře – co klientovi chybí, uvědomění si pozitivních a negativních vlastností

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: krátká meditace s uvědomováním svého těla, pohlazení tváře třením zahřátými dlaněmi

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Klient přichází včas, trochu rozladěný, byl u lékaře, musel dlouho čekat, měl strach, že naše setkání nestihne. Po zadání úkolu si vybírá pastelky. Nejdříve kreslí zvíře, pak rostlinu, nakonec nápoj. Zvíře nakreslil zmiiji. Nemá je rád, ale má na ně spoustu krásných vzpomínek, zejména těch, kdy se cítil důležitě. Za rostlinu nakreslil růži – jsou krásné, dle něj je náročné o ně pečovat. Zvolil červenou barvu, znamená pro něj radost, veselí. Hnědou – barva dřeva, kdy rád pracoval se dřevem, je to příroda, kterou má rád. Jako nápoj nakreslil potok. Je v něm čirá voda, proudí, někam směřuje, umí být taky zbídačený, když je nedostatek vody, ale i tak má svoje kouzlo

Jana: Klientka přichází o 10 minut dříve, je již připravena za stolem. Po zadání úkolu si vybírá plastelínu, v minulém cvičení ji bavila. Klientka vymodelovala nejdříve zvíře – pejska. Potom nápoj – vaječný koňak a nakonec rostlinu – kopretinu. Pejsek je milý, umí hlídat, upozorní na nebezpečí. Vaječný koňak je dobrý, ale může po něm být zle, když se to přežene. Je jako já pak vratký, mám špatnou stabilitu a potřebuje potom pomoci. Kopretina dlouho vydrží, poradí si sama, je krásná sama o sobě. Hnědá barva znamená zem, z ní všechno roste, bílá – nevinnost, čistota, zelená je život, žlutá – slunce, bez něj není život.

Reflexe: Oba klienti začali pracovat hned, věděli, co budou tvořit. Zdeněk si uvědomil, že se cítí dobře a váží si péče o svou osobu, nikdy nepřemýšlel, že by měl být vděčný za péči, kterou mu poskytovala manželka. Se zmiiji mají společnou vlastnost, neublíží, když se necítí v ohrožení. Jana si uvědomila, že v životě musela hodně věcí zvládnout sama, v současné

době necítí vnitřní stabilitu, ale nemůže se vnučovvat ostatním. Přemýšlí o tom, že si sama chce řídit, s kým bude kamarádit, ale ne za každou cenu.

6.3.10 Desáté setkání – „Splněná přání“

Téma: Splněná přání (popis viz. kapitola 1.4, str. 9, příloha č. 10)

Cíl: uvědomění si, co se mi v životě splnilo, posílení sebehodnocení, sebevědomí

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: malá rozcvička a proklepání svých horních a dolních končetin, zazpívání lidové písničky

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Klient přichází opět včas, dnes se cítí spokojeně, týden, co jsme se neviděli, byl příjemný. Má pocit, že přemýšlí úplně jinak, než kdy přemýšlel. Již nějaký týden se mu zdají sny, za které je rád. Velmi rychle ví, co se mu v životě splnilo. Na předpřipravené papírové šipky napsal, co se mu splnilo, dokreslil symboly k jednotlivým přáním. Vše tvoří modrou pastelkou. Modrou barvu má rád, je to jeho nejoblíbenější barva, znamená pro něj nebe, dokud ho vidí, tak žije.

Jana: Klientka přichází na čas, usměvavá, spokojená. Při zadání úkolu neví, co se jí v životě splnilo. Velmi dlouhou dobu váhá, dívá se mi do očí, cítí se nejistě. Je nutná podpora. Na předpřipravené papírové šipky nakonec napíše věty, které obsahují, to co se jí splnilo. Klientka použila různé barvy, zelenou, žlutou, modrou. Nakonec použila červenou barvu pastelky. Toto splněné přání je pro ni nejdůležitější. Domalovává obraz splněných přání.

Reflexe: Zdeněk ví velmi rychle, co se mu v životě splnilo. Uvědomil si, že za svůj život toho stihl mnoho, že je na co vzpomínat. Jana měla problém uvědomit si, co se jí v životě splnilo. Oba dva zjistili, že jejich život byl bohatý, hodně se jim v životě splnilo, i když měli spoustu životních překážek. Shodně vyjadřují, že díky cvičením se jim vracejí vzpomínky na pozitivní události v jejich životech, zdají se jim opět sny.

6.3.11 Jedenácté setkání – „Strom, který dával“

Téma: Strom, který dával (popis viz. kapitola 1.4, str. 9/10, příloha č. 11)

Cíl: uvolnění, projekce sebe do příběhu, kde jsem teď

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: krátké protažení, procvičení rukou, z přírodnin vybrat, co vyjadřuje, jak se dneska cítím

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Klient přichází včas, těšil se na setkání. Po přečtení příběhu „O stromu, který dával“ dostal za úkol vymodelovat z plastelíny to, co ho zaujalo na příběhu nejvíce. Ztvárnil konec příběhu. Chlapce na pařezu. Ztotožnil se s ním. Zvolil hnědou, zelenou, modrou plastelínu. Příběh vyvolal i zamyšlení nad vztahem s bratrem. Klient je ve vztahu s bratrem jabloň, která dávala, bratr je jako chlapec, který jenom bral. Jeden příběh, a tolik vzpomínek to vyvolalo.

Jana: Klientka přichází přesně na čas. Usměvavá, je zvědavá, co dnes bude tvořit. Po přečtení příběhu „O stromu, který dával“ ji zaujal nejvíce konec příběhu. Dle klientky až na konci chlapec pochopil, že štěstí není v majetku, ale v malých věcech. Sama si vzpomněla na pána z dětství, který sedával na velkém pařezu a jak mu s bratrem pomáhali. Zvolila hnědou plastelínu na pařez, chlapec je ztvárněn oranžovou – svítivá barva, chlapec pochopil, co je štěstí.

Reflexe: Klienti soustředěně poslouchali čtený příběh, oba dva vyjádřili dojetí z příběhu. Zdeněk si uvědomil, jaký byl a stále je jeho vztah s bratrem. Ztotožnil se s chlapcem na pařezu, uvědomuje si, že je starý, ale život měl pestrý, některé věci by udělal jinak. Ve vztahu s bratrem přijímá, že si spolu nerozumí, ale nechce dělat žádná „gesta“, nemá na to sílu, jen omezí kontakt a pokud bude moci, vše si sám zařídí, nebo požádá personál domova. Janu zaujal také nejvíce konec příběhu. Uvědomuje si, že je již stará a v současnosti je pro ni nejdůležitější spokojenost v každodenním životě. Oba klienti více vzpomínají na pozitivní okamžiky ve svých životech, častěji se vynořují vzpomínky, na které zapomněli.

6.3.12 Dvanácté setkání – „Moje loď“

Téma: Moje loď (popis viz. kapitola 1.4, str. 10, příloha č. 12)

Cíl: uvědomění si sebe, projekce sebe do symbolu lodě

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: krátká meditace se zavřenýma očima, uvědomění si jednotlivých částí těla, po otevření očí ještě uvolňujeme zápěstí ruky, prsty na rukou

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Přichází o chvílku později, omlouvá se, vracel se pro brýle. Má dobrou náladu, zdály se mu sny, je z nich nadšený. Po zadání úkolu si vybírá pastelky. Kreslí loď hnědou barvou. Je na rybníce, co měli s manželkou chatu, je nádherné počasí. Pluje na druhý břeh, za kamarádem. Na lodi je kormidelník, namalován červenou barvou a je to sám klient, který řídí loď. Klient vzpomíná na krásná období na chatě.

Jana: Přichází na čas, v dobré náladě, usměvavá. Po zadání úkolu si vybírá pastelky. Svoji loď kreslí hnědou barvou. Je to parník, má kormidelníka, kterým je sama klientka. Vynořila se vzpomínka na babičku a dědu, kteří odpluli parníkem do Ameriky. Parník pluje spokojenou krajinou, za slunečného počasí, jede do přístavu, kde vyloží a zase naloží náklad.

Reflexe: Oba klienti tvořili s nadšením, zvolili si pastelky. **Zdeněk** o sobě zjistil, že je zodpovědný, uměl si užívat život, jeho loď je spokojená, nenáročná. I klient se cítí spokojeně a vlastně nic nepotřebuje. Klient svoji loď řídí zkušeně, sice nemá kotvu, ale tu teď nepotřebuje, protože jede, tak jako klient, který má zase chuť zajímat se o dění kolem sebe. Zároveň, chce být neviditelný, jako je jeho loď. **Jana** o sobě zjistila, že toho pořád stále hodně zvládne, uveze (pomocí nízkého chodítka a košíku v něm), je silná, záchranářská. Uvědomuje si, že všechny zachránit nemůže a chce více myslet na sebe, to nikdy moc nedělala.

6.3.13 Třinácté setkání – „Pět emocí“

Téma: Pět emocí (popis viz. kapitola 1.4, str. 10, příloha č. 13)

Cíl: uvědomění si vlastních emocí, posílení pozitivních emocí

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: krátká meditace se zavřenýma očima, uvědomění si jednotlivých částí těla, po otevření očí ještě uvolňujeme zápěstí ruky, prsty na rukou

Hlavní činnost

Průběh setkání:

pro tuto činnost jsem měla předpřipravené, vytištěné tvary obličejů. Klienti domalovávali obličej, který vyjadřoval emoci.

Zdeněk: Přichází včas, vtipkuje, že se dnes pro nic nemusel vracet. Po zadání úkolu si vybírá pět předtištěných tvarů obličejů. K tvoření si vybral pastelky. U dvou prvních emocí nejdříve domalovává obličej, pak pojmenovává. První emoce – komediant, druhá emoce – veselost. U ostatních třech si prohlíží papíry a pojmenuje je - přemýšlení, zamračenost a spavost a potom domalovává obličej.

Jana: Přichází o 10 minut dříve, již sedí za stolem, připravená k práci, v dobré náladě. Po zadání úkolu si vybírá pět předtištěných tvarů obličejů. Klientka zpočátku neví, co má kreslit. Je velmi nejistá, cítí napětí, snaží se maskovat zvýšeným smíchem. Všechny emoce nejdříve nakreslila a pak se k nim vrátila a pojmenovala. První kreslila i pojmenovala radost. Druhou emoci pojmenovala flegmatik, třetí emoci bez starosti, čtvrtou emoci zlost, pátou emoci spokojen. Všechny obrysy obličejů nakreslila jako muže, jedinou emoci – zlost ztvárnila do ženské podoby.

Reflexe: Oba klienti pracovali soustředěně, Jana měla problém začít. Oba klienti se zamysleli nad svými emocemi, které prožívají. **Zdeněk** zjistil, že jeho emoce jsou vesměs pozitivní. Trochu v poslední době přemýšlí, ale líbí se mu to. Za negativní považuje svoji spavost, cítí se zvýšeně unavený, ale ví, že je to také věkem, ale nelíbí se mu to, je z toho pak zamračený. **Jana** si uvědomila, že sama cítí nejvíce zlost a to zejména proto, že se cítí stále osamocené, chybí jí partner. Ostatní emoce by chtěla mít, ale nemá, nebo jenom jen v malé míře, zejména radost a spokojenost, také si uvědomuje, že proto musí sama něco udělat. Klientka často řeší pocity druhých, ale svoje má problém pojmenovat.

6.3.14 Čtrnácté setkání – „Dům“

Téma: Dům (popis viz. kapitola 1.3.1, str. 6, příloha č. 14)

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehrivací cvičení: krátká meditace se zavřenýma očima, uvědomění si jednotlivých částí těla, po otevření očí ještě uvolňujeme zápěstí ruky, prsty na rukou

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Klient přichází včas, vtipkuje, že se pro nic nemusel vracet. Raději si věci připravil den dopředu. Chvilku přemýšlí, otáčí papír, volí formát na šířku A4. Dům je barevný, umístěný ve středu, kousek domu se nevešel na papír. Obrys je černou pastelkou, má tři patra, obytná jsou horní dvě patra, dolní patro je technické zázemí domu. V každém patře je několik oken, střecha domu je osázená rostlinami, dá se tam relaxovat.

Jana: Klientka přichází jako téměř vždy o 10 minut dříve, upravená, usměvavá. Na setkání se těšila. Je ráda, že se může účastnit. Chvilku si prohlíží papír, otáčí ho, volí formát na šířku A4. Dům je umístěný doprostřed papíru, kolem je zahrada. Je dvoupatrový, obě patra jsou obytná. Také má půdu. Uprostřed střechy je komín. Dům je barevný, obrys je udělán modrou pastelkou.

Reflexe: Zdeněk i Jana pracovali zcela soustředěně, bylo vidět, že si kreslení užívají. Oba klienti nakreslili svoje domy barevně, na šířku, dům umístili doprostřed. Oba domy mají zahrady, jsou v letním období.

Zdeněk nakreslil dům oproti prvnímu domu s výraznějšími obrysy, použil na celý dům barevné pastelky, první dům byl jen modrou pastelkou. Dům je obyvatelný, bydlí se v něm dobře, v horním patře je dům pro hosty, když se domluví, mohou zde i přespát. Tak se cítí i klient. Dům dle klienta je pevný, má pevné základy, jen tak ho není možné zbořit. Okna domu vypovídají, že se klient oproti původnímu domu začal více zajímat o dění kolem sebe, více jezdí ven, navštěvuje kamarády, kteří mu ještě zůstali a kteří nebydlí v domově pro seniory. Dle umístění domu lze usuzovat, že klient na sebe má zvýšené nároky, má zájem o spirituální potřeby. Klient se těžko smiřuje s fyzickým úbytkem sil. **Jana** svůj druhý dům nakreslila uprostřed plochy, nakreslila ho barevnými pastelkami, první dům byl kreslen pouze hnědou barvou a umístěn vlevo na ploše. Dle umístění domu lze usuzovat, že klientka již méně řeší svojí minulost, vztah k matce. Dům klientky je pevný, přijímá návštěvy, ale podle toho, kdo má na návštěvu přijít. Dle klientky o dům má možná někdo zájem, ale ona neví kdo. Tak se cítí i klientka. Dle oken se klientka zajímá o dění kolem sebe, je ráda v kolektivu, svoje přátele si vybírá, v současné době si ale stále úplně s nikým v domově nerozumí. Kouř z komína vyjadřuje její přání cítit se v domově jako doma, to se dle slov klientky také zlepšilo.

6.3.15 Patnácté setkání – „Postava“

Téma: Postava (popis viz. kapitola 1.3.1, str. 6, příloha č. 15 a 16)

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehřívací cvičení: krátká meditace se zavřenýma očima, uvědomění si jednotlivých částí těla, po otevření očí ještě uvolňujeme zápěstí ruky, prsty na rukou

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Přichází jako vždy včas, svěží, upravený, usměvavý. Těšil se na dnešní setkání, cítí se dobře, trochu se obává, co jsem připravila za cvičení. Po zadání úkolu se diví, že jsme již toto cvičení dělali. Pouští se s chutí do tvoření, používá barevné pastelky, první postava byla kreslená pouze černou pastelkou, plně se soustředí.

Jana: Přichází o 10 minut dříve, připravená k práci za stolem. Usměvává, jen má obavy, co dnes bude tvořit. Po zadání úkolu není patrná výrazná nejistota, jen konstatuje, ach jo, zase postava, to neumím. Dle instrukcí přehýbá papír na půl, nejdříve začíná kreslit ženskou postavu. Při kreslení opačného pohlaví nakreslí postavu na obrácenou polovinu papíru. Tvoří soustředěně, s chutí, již mě méně pozoruje, co na její tvoření říkám. Pracuje více samostatně.

Reflexe: Postava Zdeňka je nakreslená uprostřed plochy papíru, dle klienta je veselá, usměvavá, v pohodě, nepotřebuje nic, je takhle spokojený. Je duchem mladý, tak na 40 let, ale tělo má staré. Je oblečený do saka, to je známka elegance, klient rád chodil oblečený v saku. Známkou elegance je pro klienta i ruka v kapsách. Hůlku již nemá, cítí se více jistý, nemá potřebu se opírat. Obličej klienta je více klidný, jemně usměvavý, není vyděšený, jak to bude dál, neví, ale nemá tolik strachu. Držení těla je více stabilní, než při první postavě, ale nohy nemá pořád jisté, bolí ho kolena. Ruce jsou schované v kapse od saka. Sako je znázorněné modrou barvou, kterou má klient rád. Postava druhého pohlaví je nakreslená barevně, má modrou halenku, ruce za zády, sukni. Na ploše papíru je umístěná ve středu plochy papíru.

Postava Jany je namalovaná barevně. Postava se usmívá, cítí se dobře, má stabilní postoj, jen má trochu problémy s levou dolní končetinou (klientka kulhá na levou dolní končetinu). Je nakreslená oblíbenými barvami zelenou a žlutou. Ruce jsou zakončené obloučky. Postava Jany je umístěná uprostřed papíru, mírně vlevo. Chtěla by partnera, aby nebyla sama. Postava druhého pohlaví je nakreslena také barevně. Znázorňuje partnera, který je veselý, cvičí, je to sportovec. Je pracovitý, kamarádský, slušela by mu kamarádka. Vztah s první postavou zatím nemají, ví o sobě, potkávají se, ale neví, jak se oslovit. Chybí jim odvaha. Postava muže je stejně veliká, umístěná v prostředku plochy papíru. Vnímá to jako naději, Karel již nežije,

toho už může mít jen ve vzpomínkách. Na otázku, že má postavy ne vedle sebe, ale na opačné straně, říká, že to je to, že o sobě ví, ale neumí se oslovit.

6.3.16 Šestnácté setkání – „Strom“

Téma: Strom (popis viz. kapitola 1.3.1, str. 6, příloha č. 17)

Přivítání: pozdravení, podání ruky, výběr z nabízených čajů, uvaření a podání vybraného čaje, povídání o zajímavých událostech, které klienti zaznamenali v minulém týdnu.

Rozehrívací cvičení: krátká meditace se zavřenýma očima, uvědomění si jednotlivých částí těla, po otevření očí ještě uvolňujeme zápěstí ruky, prsty na rukou

Hlavní činnost

Průběh setkání:

Zdeněk: Klient přichází přesně na čas, usmívá se, upravený, v dobré náladě. Po zadání úkolu volí formát na šířku. Kreslí nejdříve kmen, pak větve, pak dokresluje listy s květy. Jedná se o lípu, těsně po odkvetu, ještě se „blýskají“ ty odkvetlé květy. Kreslí s větším přitlakem, strom je výrazný, umístěný na ploše papíru mírně vlevo.

Jana: Klientka přichází o 10 minut později. Omlouvá se, vracela se pro kapesníky. Klientka je upravená, usměvavá, na setkání se těšila, na kreslení moc ne, protože podle sebe kreslit neumí. Klientka po zadání úkolu volí formát na výšku. Kreslí nejdříve výrazný kmen z něho mnoho jednoduchých větví s drobnými lístky. Kmen je široký, vyplněný čarami. Je to dub, v jarním období, starý. Strom je umístěný uprostřed plochy. Kreslí soustředěně, pomalu, nechvátá.

Reflexe: **Zdeněk** zvolil opět formát na šířku, **Jana** na výšku. **Strom Zdeňka** je statný, sám říká, „oproti té chudince bříze, co jsem nakreslil minule“, je voňavý, silný, přežije i vichřici. Klient se cítí méně unavený, má větší chuť do denních aktivit, ušlápnutý se cítí pořád, ale není to tak výrazné. Lípa roste u kapličky, je spokojená, nic ji nechybí, už je hodně stará. Zdrojem obživy je pro klienta v současné době víra v boha. Začal chodit na mše, které jsou v domově každé pondělí. K lípě se pojí spousta příjemných vzpomínek klienta. **Strom Jany** je umístěný uprostřed plochy papíru. Má výrazný kmen s mnoha jednoduchými větvemi s drobnými lístky. Jedná se o dub, který je veselý, ochranný. Má hluboké kořeny, které nejsou vidět, je odolný, hodně vydrží. Před stromem je květina, pravděpodobně kopretina, se stromem jsou pořád spolu, strom je vděčný, že tam není sám. Je starý, ale není opuštěný, žije se mu dobře. Má sílu růst. I klientka je v současné době spokojená, každý den je v kontaktu

s nějakou kamarádkou v domově. Je také v kontaktu s kamarádkami zvenku. Začala si více telefonovat s vnukem a jeho rodinou. Byli tady u klientky na návštěvě. Přála by si urovnat vztahy s dcerou. Zdrojem obživy je pro klientku také víra v boha a být mezi ostatními klienty. V současné době je klientka spokojenější.

6.3.17 Závěrečná sebereflexe

Na posledním setkání jsem se zeptala Jany a Zdeňka co si odnášejí z arteterapeutických setkání, co se jim líbilo, co se jim nelíbilo.

Zdeněk: „Měl jsem ze začátku velký strach z kreslení, protože jsem již dlouho nic takového nedělal a jako stavař jsem kreslil jinak. Na setkání jsem se vždy těšil, klidně bych chodil i častěji. Některá cvičení mi přišla náročnější, ale nakonec jsem je zvládl. Nejvíce se mi líbil příběh o stromu a pět splněných přání. Nelíbilo se mi kreslení postav, ty mi nikdy nešly. Cítím se celkově líp, měl jsem čas sám pro sebe, jsem rád, že jsem tu byl sám. Odpoutal jsem se od všedního času, mohl jsem přemýšlet o minulosti, díky vašim otázkám, uspořádat si, co je pro mě dnes důležité a dostal jsem chuť zase chodit ven, chodit na aktivity, jsem v kontaktu se svými kamarády s party, co jsme měli, již se tolik nestydím, že jsem v důchod'áku. Bylo to moc fajn, doufám, že budeme někdy pokračovat.“

Jana: „Já jsem si nejvíce užila to, že jsem měla čas sama na sebe a že jsem si u toho tvoření mohla vyčistit hlavu od běžného dne, měla jsem Vás jen pro sebe. Pokaždé jsem se sem těšila a doufám, že ještě budeme pokračovat. Moc děkuji za ten čas, co jsem tady mohla být. Ze začátku jsem měla obrovský strach, že neumím malovat, ale postupně jsem tyto obavy ztrácela, ale úplně mě neopustily. Nelíbilo se mi kreslení postav, moc jsem si užila sebe jako pohádkovou bytost, tvořila jsem z plastelíny, to si ani nepamatuju, kdy naposled ve škole jsem plastelínu použila. Více si umím vyřídit věci sama, i k odborným lékařům jezdím nyní bez doprovodu. Cítím se silnější. Taky se mi vrátily krásné vzpomínky, zdají se mi příjemné sny.“

Pro mě jako terapeuta bylo nejtěžší vymyslet cvičení, která moji dva klienti – senioři zvládnou. U prvních 3 cvičení byl problém udržet čas ukončení celého arteterapeutického cvičení, abychom nepřetahovali. Oba klienti si přáli vykání, to jsme také dodrželi po celou dobu našeho setkávání, i mě to vyhovovalo. Učila jsem se vracet klienty zpět k hlavnímu tématu cvičení, oba měli tendence rozvíjet svoje povídání jiným směrem. Postupně si již sami hlídali, aby nemluvili tolik o jiných věcech. Pracovala jsem se svými hranicemi, s uměním mlčet, neposkytovat rady.

7 SHRNU TÍ

Cílem absolventské práce bylo zjistit, zda arteterapie zmírňuje konfliktní situaci v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory.

Jana a Zdeněk nastoupili do zařízení v prosinci 2020, dnes jsou v zařízení necelé dva roky. Oba dva nastoupili do zařízení dobrovolně, na základě svého rozhodnutí. Klientka Jana nastoupila do domova z domácího prostředí. Klient Zdeněk, po úmrtí svojí manželky byl odevzdaný, nechtěl nic dělat, chtěl umřít, byl hospitalizovaný v nemocnici pro celkové vyčerpání. Zdeněk souhlasil s nástupem do domova, nastoupil do něj z nemocnice, kde byl hospitalizovaný téměř půl roku, nejdříve na interním oddělení, ze kterého byl přeložen na oddělení následné péče. Oba klienti mají jednolůžkové pokoje s balkonem ve třetím patře, jejich pokoje jsou vedle sebe.

Adaptační proces v domově trvá cca měsíc, ten proběhl u obou klientů celkem plynule a přijatelně. Adaptace při dobrovolném přechodu do domova má hladší průběh.

U klientů došlo ke zlepšení adaptace v domově, Jana začala být více samostatná, méně se dožadovala pomoci od druhého, sama zvládá dnes docházení k odborným lékařům, bez nutnosti doprovodu, navázala nové kontakty v domově, obnovila některé kontakty s lidmi, které zná z dřívější doby, a nežijí v domově. Zdeněk se začal více účastnit aktivit v domově, začal docházet do jídelny na oběd, navázal nové kontakty, obnovil některé kontakty s lidmi, které zná z dřívější doby, a nežijí v domově. Konfliktní situace mezi klienty se zmírnila, společný kontakt nevyhledávají, pokud se potkají, dokáží se pozdravit, prohodit pár slov.

7.1 Vyhodnocení:

Adaptace před zahájením arteterapeutických setkání:

Adaptace Jany a Zdeňka, byla na začátku téměř ve fázi přijetí nového životního stylu. Jana i Zdeněk se velmi rychle zabydleli ve svých pokojích, pokoj si dovybavili svými předměty, obrázky, fotkami. Oba klienti mají problémy s přijetím denního řádu domova. Nejvíce jim vadí, že do jejich pokojů (i do ostatních pokojů klientů na stejném patře) mají přístup všichni zaměstnanci, kteří sice zaťukají, ale nečekají na odpověď, a jdou dál. Účastnili se výjimečně větších kulturních akcí pořádaných v zařízení, aktivit probíhajících na patře se nezúčastňovali

vůbec. Většinu času trávili na svých pokojích. I stravování si přáli pouze na pokoji, na oběd mohli chodit do jídelny, ale odmítli. Částečně se oba smířili se ztrátou svých původních domovů. Kontakty s ostatními klienty nevyhledávali, přestože byli vždy rádi ve společnosti. Dle ošetřujícího personálu jsou klienti adaptováni dobře. Jana více zvoní na alarmující tlačítko, které přivolá ošetřující personál, chce s něčím pomoci, povídat si, dojíždí na sesternu s požadavky, které by si mohla splnit sama, vyžaduje doprovod k lékařům mimo zařízení, potřebuje druhou osobu, aby si byla jistější. Zdeněk zůstává téměř pořád na pokoji, občas se dojede podívat do svého původního domova, odkud se vrací více uzavřený. Od personálu pokud nemusí, nic nechce, přestal se kontaktovat i s lidmi, které má venku. Pouze se vídá s bratrem, ale s ním si nerozumí. Aktivitu odmítá.

Adaptace po skončení všech arteterapeutických setkání:

Došlo ke zlepšení u obou klientů. **Jana** přestala zvonit na alarmující tlačítko, je více samostatná, mnoho věcí si i sama vyřídí. K lékařům začala dojíždět sama, bez doprovodu. Navázala kontakt s několika dalšími klientkami. Společně s nimi chodí více mimo domov na procházky, začala přijímat návštěvy, je s nimi nejen v telefonickém kontaktu, ale i s nimi tráví čas na svém pokoji. Začala docházet do jídelny na oběd. Sama říká, že se cítí v domově již více jako doma. Začala chodit na aktivity, které jsou organizované na patře. Větší kulturní akce navštěvuje také častěji, ale neúčastní se všech. **Zdeněk** navázal kontakt také s několika vrstevníky, dokonce zde našel klienta, s kterým se znají z bývalého bydliště. Začal dojíždět na oběd do jídelny. Obnovil kontakty se svými kamarády, kteří ještě žijí, je nadšený, že to dokázal udělat. Aktivit se zúčastňuje na patře a účastní se i větších kulturních akcí, zejména těch, kde se může zpívat.

Konfliktní situace po skončení všech arteterapeutických setkání:

Konfliktní situace se zmírnila, oba klienti se přestali sobě vyhýbat, pozdraví se, prohodí občas mezi sebou nějaké slovo. Během arteterapeutických cvičení se o konfliktní situaci příliš nevyjadřovali, Jana si neuvědomuje, že by dělala něco špatně, chtěla mít pro sebe jen kamaráda, ale chápe, že to musí chtít oba dva. Zdeněk měl vždy problémy se vztahy k ženám, nesnášel, když mu jakákoliv žena řídila jeho volný čas, v manželství měl naprostou volnost, tu si chce zachovat, v současné době nechce žádný bližší kontakt, je spokojený, že je sám, vzpomíná na svoji ženu.

Projektivní diagnostické metody:

Když srovnáme jednotlivé obrázky např. (dům, postava, ...) na začátku a na konci arteterapeutických setkání, je zde vidět změna. Druhé obrázky jsou oproti prvním obrázkům kresleny silnějšími tahy, obrysy jsou také více výrazné, použito více barev.

Dům: první obrázky oba klienti kreslili jednou barevnou pastelkou, druhé obrázky jsou barevné, jsou pevnější tahy, obrysy, i okolí kolem domů jsou pestřejší. Oba klienti jsou přístupní návštěvám, ale domy nejsou otevřené pro všechny. Druhé domy obou klientů mají více oken, mají větší zájem o dění kolem sebe. U Jany se zlepšil pocit „domova“.

Postava: Druhá postava Zdeňka je více jistá, není tak vyděšená, má více stabilní postoj. Cítí se spokojeně, nic ji nechybí. Postava ženy je také barevnější, více výrazná, je trochu větší než klient, je dle klienta také spokojená, nic ji nechybí. Jana druhé postavy nakreslila výrazněji, více se zaměřila na tady a teď, uvědomuje si, že minulost už nezmění.

Strom: Zdeněk poprvé nakreslil malý stromek, břizu, sám si uvědomil rozdíl s druhým stromem – lípou. Druhý strom Zdeňka je statný, cítí se dobře, je v dobrém prostředí, vlastně mu nic nechybí. Jana nakreslila dost podobné stromy, přesto druhý obrázek má strom výrazně větší, více ve středu plochy papíru s bohatší korunou. Jana začala více řešit současnost, cítí se dobře, i prostředí kolem stromu je hezké.

Zdeněk i Jana se cítí jistěji, cítí se více silní, necítí se opuštěně, mají zájem o dění kolem sebe. Oba klienti si uvědomili, co v životě zvládli, jsou na sebe hrdí. Cítí se více spojeni sami se sebou. Jana i Zdeněk si našli v domově přátele, obnovili kontakty s lidmi z venku, více se zapojují do dění v domově. Také sdělují, že mají lepší náladu, ráno se jim lépe vstává a umí si den více užít, v noci se jim zdají sny. Více přijímají svoje fyzické omezení.

8 ZÁVĚR

Cílem absolventské práce bylo zjistit, zda arteterapie pomáhá zmírnit konfliktní situaci v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory. Ověřila jsem si, že arteterapie patří mezi vhodné nástroje pro zmírnění konfliktu, zlepšení adaptace klientů v domově pro seniory. Pokud selepší adaptace klienta v domově, zmírní se i konfliktní situace.

V teoretické části jsem se věnovala zejména definováním pojmů, jako je arteterapie, projektivní diagnostické metody, adaptace, zejména adaptace v domově pro seniory, druhy konfliktů.

Výzkumným cílem bylo použití arteterapeutických projektivních metod na začátku a na konci arteterapeutických setkávání a použití vlastních arteterapeutických cvičení, díky kterým, jsem mohla potvrdit, zda se zmírní konfliktní situace v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory. Dále jsem použila anamnézu klientů, pozorování, rozhovor s klienty a s ošetřujícím personálem.

Vedlejšími cíli bylo zlepšení aktuálního stavu (pocitu) klienta, umožnit navázání nových sociálních kontaktů a tím snížení pocitu osamění, relaxace.

Hlavní cíl, zmírnění konfliktní situace byl splněn, klienti se sobě již nevyhýbají, dokáží si spolu vyměnit pár slov, pokud se potkají, pozdraví se. Společný kontakt nevyhledávají. Došlo ke splnění vedlejších cílů, u obou klientů došlo ke zlepšení aktuálního pocitu, ke snížení pocitu osamění, klienti navázali nové kontakty v domově pro seniory a obnovili kontakty s lidmi mimo domov pro seniory.

Hypotéza, kterou jsem si stanovila na začátku výzkumu „arteterapie zmírňuje konfliktní situaci v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory“, se potvrdila, hlavní cíl i vedlejší cíle byly splněny.

Z projektivních diagnostických metod jsem nepoužila začarovanou rodinu, vzhledem k tomu, že žádnou původní rodinu již nemají. Použila jsem projektivní metody – dům, postava, strom a vlastní soubor deseti arteterapeutických cvičení, které jsem volila na základě cílů a potřeb klientů, přizpůsobené i fyzickým omezením pro seniora. Podařilo se mi navázat arteterapeutický vztah, který byl základem pro jednotlivá terapeutická setkání. Ke každé arteterapeutické technice jsou v kapitole 10 přílohy – obrázky, které vznikly na jednotlivých setkáních.

U obou klientů došlo ke zlepšení adaptace a zároveň ke zmírnění konfliktní situace, snížení napětí mezi nimi a to jak z pohledu klientů samotných, tak z pohledu ošetřujícího personálu.

Navázali bližší kontakty s několika ostatními klienty v domově, obnovili nejen telefonické kontakty s lidmi, které znají ještě z dob, kdy žili v domácím prostředí. Během půlroční spolupráce klienti ztratili ostych z tvoření, dokázali si více svojí tvůrčí činnost užívat. Oba dva klienti neradi používali výtvarné prostředky, od kterých by se umazali. Nejčastěji používali pastelky, pokud jim účelově nebylo nabídnuto jiné medium.

Arteterapie má vliv na zmírnění konfliktní situace v závislosti na míře adaptace v domově pro seniory. Arteterapeutické techniky lze uplatnit v domově pro seniory k: provedení diagnostiky, navázání komunikace a odbourání strachu, objevování svých hranic, novému nahlížení na sebe, porozumění svým emocím, objevení zapomenutých vzpomínek. Ověřila jsem si, že je dobré nejdříve začínat od poznávání sebe sama a postupně pokračovat ke vztahu k ostatním. Překážkou je představa lidí o tom, že když se řekne arteterapie, musí malovat a to oni neumí a měli by to ošklivé. Zejména Jana měla tento problém výrazný. Zpočátku tvořila co nejrychleji, postupně si tvoření více užívala.

Arteterapii vnímám jako vhodný nástroj pro předcházení, zmírnění konfliktních situací a zlepšení adaptace v domově pro seniory. Bylo by vhodné zařadit arteterapii již do adaptačního procesu klienta, a tím zlepšit jeho průběh. Klient senior potřebuje mnoho trpělivosti, podpory, více času na tvoření, přemýšlení a je velmi důležité ověřit si, zda pochopil zadání.

SUMMARY

The aim of the graduate thesis was to find out whether art therapy helps to alleviate a conflict situation depending on the degree of adaptation in a home for the elderly. I verified that art therapy is one of the appropriate tools for mitigating conflict and improving the adaptation of clients in a home for the elderly. If the client's adaptation in the home improves, the conflict situation will also be alleviated.

In the theoretical part, I focused mainly on defining concepts such as art therapy, projective diagnostic methods, adaptation, especially adaptation in a home for the elderly, and types of conflicts.

The research goal was the use of art therapy projective methods at the beginning and at the end of art therapy meetings and the use of my own art therapy exercises, thanks to which I could confirm whether the conflict situation will be alleviated depending on the degree of adaptation in the nursing home. I also used the clients' anamnesis, observations, interviews with clients and nursing staff.

Secondary goals were to improve the current state (feeling) of the client, enable the establishment of new social contacts and thereby reduce the feeling of loneliness and relaxation.

The main goal, mitigating the conflict situation, has been achieved, the clients no longer avoid each other, they can exchange a few words, if they meet, they say hello. They are not looking for a common contact. Secondary goals were met, the current feeling of both clients improved, the feeling of loneliness was reduced, the clients established new contacts in the home for the elderly and renewed contacts with people outside the nursing home.

The hypothesis that I established at the beginning of the research "art therapy alleviates the conflict situation depending on the degree of adaptation in the nursing home" was confirmed, the main goal and secondary goals were fulfilled.

From the projective diagnostic methods, I did not use the bewitched family, given that they no longer have any original family. I used projective methods - a house, a figure, a tree and my own set of ten art therapy exercises, which I chose based on the goals and needs of the clients, adapted to the physical limitations of the elderly. I managed to establish an art therapy relationship, which was the basis for individual therapeutic meetings. There are appendices to each art therapy technique in chapter 10 - pictures that were created at individual meetings.

For both clients, there was an improvement in adaptation and at the same time a reduction in the conflict situation, a reduction in tension between them, both from the perspective of the

clients themselves and from the perspective of the nursing staff. They established closer contacts with several other clients in the home, and not only renewed telephone contacts with people they know from the days when they lived in the home environment. During the six-month cooperation, the clients lost their shyness about creation, they were able to enjoy their creative activity more. Both clients did not like to use art materials that would get dirty. They most often used crayons, unless they were offered another medium for the purpose.

Art therapy has an effect on mitigating the conflict situation depending on the degree of adaptation in the home for the elderly. Art therapy techniques can be applied in a home for the elderly to: carry out a diagnosis, establish communication and eliminate fear, discover your boundaries, look at yourself in a new way, understand your emotions, discover forgotten memories. I have verified that it is good to start with getting to know yourself first and gradually continue to the relationship with others. The obstacle is people's idea that when they say art therapy, they have to paint and they can't do that and it would be ugly. Jana in particular had this problem. At first she created as quickly as possible, gradually she enjoyed creating more.

I see art therapy as a suitable tool for preventing, mitigating conflict situations and improving adaptation in a nursing home. It would be appropriate to include art therapy already in the adaptation process of the client, thereby improving its progress. The senior client needs a lot of patience, support, more time to create, think, and it is very important to check whether he understood the assignment.

9 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura:

LIEBMANN, M., Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci. Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-864-3.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J., Základy arteterapie. Rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016, ISBN 978-80-262-1043-6

BENÍČKOVÁ, M., Muzikoterapie a edukace, Praha: Grada, 2017, ISBN 978-80-247-4238-0

LHOTOVÁ, M. PEROUT, E., Arteterapie v souvislostech, Praha: Portál, 2018, ISBN 978-80-262-1272-0

HROZENSKÁ, M., a kol., Sociální práce so staršími ľudmi a jej teoreticko-praktické východiská. Martin: Osveta, 2008, ISBN 978-80-8063-282-3

VÁGNEROVÁ, M., Psychopatologie pro pomáhající profese. Rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-414-4

VÁGNEROVÁ, M., Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2014, ISBN 978-80-262-0696-5

MALÍKOVÁ, E., Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb. Praha: Grada, 2020, ISBN 978-80-271-2030-7

KÜBLER-ROSS, E., O smrti a umírání. Praha: Portál, 2015, ISBN 978-80-262-0911-9

KŘIVOHLAVÝ, J., Konflikty mezi lidmi, Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-642-X

CAMPBELL, J., Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi, Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-428-1

DVOŘÁČKOVÁ, D., Kvalita života seniorů v domovech pro seniory, Praha: Grada, 2013, ISBN 970-80-247-4138-3

HAŠKOVCOVÁ, H., Fenomén stáří, Praha: Panorama, 1989, ISBN 80-7038-158-2

VENGLÁŘOVÁ, M., Problematické situace v péči o seniory. Příručka pro zdravotní a sociální pracovníky, Praha: Grada, 2007, ISBN 978-80-247-2170-5

KRUTILOVÁ, D., Sociální služby tvorba a zavádění standardů kvality poskytovaných sociálních služeb, Tábor: Abena, 2008, ISBN 978-80-254-3427-7

Legislativní zdroje:

ZÁKON O SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH, Zákon č. 108/2006 sb.

VYHLÁŠKA 505/2022 SB., kterou se provádí Zákon o sociálních službách

VYHLÁŠKA 34/2022 SB., kterou se mění vyhláška č. 505/2006 Sb.

Internetové zdroje:

BENÍČEK, T., Arteterapie, Ars Therapeutica. In: akademiealternativa.cz(online). 2012

Dostupné z <https://akademiealternativa.cz/umelecke-terapie>

PETERKOVÁ, M., <https://www.psyx.cz/ego-obranné-mechanismy>).